

## **Y Dudalen Gartref**

### **Gwasanaethau'r Pentref**

#### **Gofal go iawn bawb yn ei'n cymuned**

Menter leol yw Gwasanaethau'r Pentref, sy'n ymroi i hybu Cydlyniad Cymuned Caerllion drwy wrthod dieithrio neb o unrhyw oedran. Rydym yn cynnig nifer o wasanaethau defnyddiol i'r gymuned leol, ac rydym bob amser yn chwilio am wirfoddolwyr.

## **Y Dudalen Amdanon Ni**

### **Mae Ein Gwaith Wrth Ein Bodd.**

#### **Pwy ydyn ni?**

Mae Gwasanaethau Pentref yn gwmni menter gymdeithasol, sy'n ail-fuddsoddi ei holl elw yn ei menter gymdeithasol. Ein bwriad yw cryfhau'r gymuned leol drwy wrthwynebu dieithriad, hynny yw ble mae pobl yn teimlo eu bod wedi ei gwahanu oddi wrth weddill y gymdeithas, wedi eu hynysu, neu heb gefnogaeth. Rydyn ni'n mynd i'r afael â hyn drwy drefnu gwasanaethau amrywiol sy â'u golwg ar ddod â holl drigolion Caerllion at ei gilydd, waeth beth yw eu hoed na'u diwylliant na'u crefydd. Gyda'n gilydd, yn gytûn, un gymdeithas ydyn ni, yn chwilio am ddyfodol gwell l'n brodorion lleol.

#### **Beth yw ein gwaith?**

#### **Sut yr ydyn ni'n ennill arian**

Mae incwm Gwasanaethau'r Pentref yn dod o'r gwasanaethau y mae'n ên cynnig l'r gymuned leol. Y rhain yw:

- Cymorth yn y Cartref: Gofalu am drigolion Caerllion, creu cylch rhinweddol o gydlyniad cymdeithasol, gan gadw golwg ar anghenion gwaith lleol ynghyd ag anghenion byw yn annibynnol
- Iechyd a Ffyniant: Mae dosbarth Iechyd a Ffyniant bob dydd Gwener, sy'n rhoi cyfle i drigolion gymdeithasu, cadw'n heini ac osgoi unigrwydd.
- Prydau iachus: Yn cynnig dewis eang o brydau ffres, maethlon a blasus i'r gymuned leol.

#### **Sut y rhown yn ôl**

Rydym yn gwario ein cyllideb gyfan ar gynnig gwasanaethau rhad ac am ddim i bobl Caerllion. Mae'r rhain yn cynnwys:

## **Y Canolbwynt (The Hub)**

- Gwahanol brosiectau i wella'r amgylchedd lleol: drwy gydweithio â busnesau lleol, ysgolion, eglwysi, yr heddlu a thrigolion yr ardal.
- Profiad Gwaith: Mae gwasanaethau'r Pentref yn defnyddio cymysgwch o swyddi gwirfoddol a chyflogedig er mwyn rhoi cyfle i bobl ifanc gael profiad gwaith a gwella'u gobeithion am waith. Maen nhw'n dysgu sgiliau allweddol, hyblyg sy'n cynnig cymorth ymarferol i drigolion a phrosiectau.

## **Tudalen Cymorth yn y Cartref**

Mae'r ymadrodd 'Cymorth yn y Cartref' yn esbonio'i hun: Bod yn gefn i bobl oeddrannus drwy eu helpu ag amrediad eang o dasgau, megis gwaith tŷ, siopa a pharatoi prydu bwyd. Mae hyn yn caniatáu, iddynt barhau i fyw yn eu cartref eu hunain. Un o brif flaenoriaethau gwasanaethau'r Pentref yw cynnig gwasanaeth Cymorth Cartref o'r radd uchaf i gymuned Caerllion, gwasanaeth sy'n gyflawn, hyblyg a phersonol.

## **Pa Wasanaethau y bydd Gwasanaethau'r Pentref yn eu cynnig?**

"Byddwn yn gwneud unrhyw beth sydd arnoch ei eisiau... rydym wrth law fel cyfeillion yn ogystal â fel cefnogwyr", meddai Carys H, goruchwylwraig Dyletswyddau Cefnogaeth Gymunedol. Prif amcan Cefnogaeth yn y cartref yw helpu pob cwsmer i fod mor annibynnol â phosib. Rhan bwysig o hynny yw gwrandao ar ein cwsmeriaid. Gwyddom fod natur yr help sydd ei angen ar y nail a'r llall yn amrywio, a chi sy'n gwybod orau beth yw eich anghenion. Unwaith y bydd rhywun yn dechrau gyda ni, rydym yn llunio cytundeb, gan gynnwys teulu'r cwsmer er mwyn i bopeth fod yn eglur i bawb. Mae'r cytundeb hwn yn cofnodi beth y disgwylir i ni ei wneud, a'r adegau o'r dydd y byddwn yn galw. Nid yw'r drefn yn anhyblyg, fodd bynnag. Os newidiwch eich meddwl, byddwn yn fodlon iawn i newid ein gweithgareddau yn ôl yr angen. Dyma enghreifftiau o'r gweithgareddau: Cyfeillachu, sy'n cynnwys eistedd a sgwrsio, a mwynhau dysglaid. Hwyllo pryd: helpu i baratoi cinio neu de : Glanhau; Gorchwylion ysgafn megis hwfro a smwddio.

## **Gwasanaethau Lleol i Bobl Leol**

Dim ond yng Nghaerllion y byddwn yn gweithio ac felly rydym

- Yn adnabod yr ardal a'i phobl yn dda – mae ein gofalmwr i gyd yn byw yng Nghaerllion ac felly mae'n debygol eu bod eisoes yn gyfeillion i'w cwsmeriaid.

- Wrth Law: Mae ein staff yn byw yn lleol ac mae hyn yn golygu eu bod bob amser ar gael os oes eu hangen arnoch. Felly rydym yn wastad wrth law mewn argyfwng. Mewn cyfnodau o eira bydd ein gofalwyr yn gallu cerdded i'r gwaith.

## **Gofal go iawn bawb yn ein cymuned**

### **Gwasanaethau garddio**

Er nad yw Gwasanaethau'r Pentref yn cynnig gwasanaeth garddio, rydym wedi trefnu partneriaeth gydag Andy, sy'n cynnig gwasanaethau garddio o safon uchel am bris cystadleuol.

### **Gofal Personol**

Rydym yn cynnig gwasanaeth cyfeillgar drwy law gofalwyr gwirfoddol lleol dibynadwy, sydd â diddordeb diffuant mewn cynnig cymorth i eraill. Ein nod yw sicrhau bod y sawl sy'n defnyddio'r gwasanaeth yn gallu cadw eu hannibyniaeth a byw eu bywydau yn ôl eu harfer gydag ychydig o help gan ein cynorthwyr. Trwy gydol hyn mae ein gwirfoddolwyr yn gyfeillion cyson a chyfarwydd l'n cwsmeriaid gael sgwrs â nhw a threulio tipyn o amser gyda nhw yn ystod yr ymweliadau.

### **Paratoi Prydau Bwyd**

Rydym yn gallu helpu gyda pharatoi prydau ysgafn yn ôl y galw ac yn ôl dymuniadau ein cwsmeriaid. Bydd ein gofalwyr hefyd yn gallu tacluso ar ddiwedd pryd, a sicrhau hylendid bwyd yn gyffredinol.

## **Tudalen Iechyd a Ffyniant**

### **Iechyd a Ffyniant**

#### **Beth yw hyn?**

Mae Gwasanaethau'r Pentref yn gwybod bod arnoch angen corff a meddwl iach, waeth faint fyddo'ch oed, a'r nod yw sicrhau'r ddau beth yn ein dosbarthiadau Iechyd a Ffyniant wythnosol. Bwriad y dosbarthiadau yw rhoi cyfle i gymdeithasu a hybu ffitrwydd, ac maen nhw ar gael i bawb. Dyma ddod â'n cymuned af ei gilydd, waeth faint fo oed yr aelodau.

#### **Pryd a Ble?**

Cynhelir dosbarthiadau yn Lolfa Gymunedol Westgate Court bob dydd Gwener 10:30 – 11:30 ar gyfer ymarfer; 12:00pm – 1:30pm pm ar gyfer cinio.

## **Beth Sy'n Digwydd?**

Mae'r dosbarthiadau yn dechrau gydag ymarferion sylfaenol mewn cadair freichiau, gan ganolbwyntio ar wella cydbwysedd a chydsymud. Mae'n eithaf hamddenol, gyda'r symudiadau'n syml fel y gall pawb eu cyflawni wrth eu pwysau. Ar ôl i bawb godi gwres maen nhw'n symud ymlaen i chwaraeon syml a hwyliog sy'n golygu defnyddio pêl. Pan ddaw'r dosbarth i ben, mae'r athletwyr yn derbyn gwobr am eu gwaith caled, ar ffurf pryd maethlon, wedi ei baratoi a'i gyflenwi gan gigydd lleol.

## **Beth yw'r Bwriad?**

"Mae'n braf gadael pedair wal eich cartref am ychydig...mynd allan a gweld pobl", meddai Mary. Mae'r rhai sy'n mynychu'r dosbarth lechyd a Ffyniant wrth eu bodd ynddo, a dyma pam.

- Mae'n eich cadw'n iach: Mae astudiaethau'n dangos bod diffyg ymarfer corff ymhlith yr henoed yn arwain at berygl cynyddol o drawiad; at fath 2 o glefyd y siwgr; at iselder; a gorffwylltra. Bydd mynychu'r dosbarth yn gymorth i gadw'r rhain draw.
- Mae'n eich cadw'n annibynnol; Mae ymarfer rheolaidd yn cadw poenau draw, ac yn eich galluogi i wneud pethau fel siopa, chwarae gyda'r wyrion, a dilyn gweithgareddau hamdden sylfaenol.
- Mae'n eich diddanu Mae'r dosbarth yn ffordd wych i wneud cyfeillion newydd ac ail-gyfarfod hen ffrindiau. Mae digon o amser am glonc yn y dosbarth ac wedyn wrth gael cinio.
- Mae'n eich bwydo: Mae pob pryd wedi ei baratoi yn bersonol gan y cigydd lleol, ac wedi ei seilio ar ryseitiau gan faethegwraig wobrweddig, sef Dorothy Jefferies.

## **Beth yw'r gost?**

Croesewir cyfraniad bychan, tua £4.30 am bryd a £3 am y dosbarthiadau.

## **Tudalen Prydau Iachus a Dosbarthiad I'r Cartref**

### **Eich cadw'n llawn a heini**

Mae Bwydydd Iachus y Pentref yn anelu at ddod a chynnyrch ffres, lleol yn syth i'ch cartref. Drwy waith llaw ein cigydd lleol, mae ein holl brydau bwyd wedi eu cynllunio gan Dorothy Jefferies, maethegwraig wobrweddig, i roi yn union beth sydd ei angen arnoch i'ch cynnal drwy'r dydd.

### **Sut yr ydym yn eich cadw'n iach**

Mae ein ffordd o baratoi prydau parod yn rhoi gwell fflas iddynt ac maen nhw'n gwneud mwy o les chi na bwydydd tebyg y gallech eu cael mewn siopau. Er eich mantais chi mae'n bwyd ni

- Yn faethlon iawn: Mae'r prydau wedi eu cynllunio i gyflenwi pob un o'ch anghenion maethol.
- Yn ffres iawn: Yn wahanol i'r mwyafrif o brydau parod eraill, rydym yn defnyddio dim ond cynhwysion ffres yn ein bwyd. Mae hyn yn golygu ei fod yn blasu'n well, a'i fod yn well i'r amgylchfyd, gan fod angen llai o ddeunydd pacio arno.
- Yn lleol iawn: Mae ein bwydydd i gyd yn dod o ffynonellau lleol, sy'n golygu ei fod yn blasu'n well, a'i fod yn well i'r amgylchfyd, gan fod angen llai o ddeunydd pacio arno.
- Yn llawn amrywiaeth: Fel y gwelwch o'r tabl isod, rydym yn cynnig llawer o wahanol brydau parod, o basteiod tatws stwnsh i jalfrezi cyw-iâr!

### **Beth sydd ar y fwydlen?**

ffagots a phys – pastai tatws stwnsh – tatws a chig yn y ffwrn –korma cyw-iâr – Tikka masala cyw-iâr – cyw-iâr sur a melys – selsig, pys, tatws a grefi – cyw-iâr a thatws stwnsh – stwnsh cig oen a thatws – jalfrezi cyw-iâr

Ble y gellir archebu?

Ffôn 07748548 720

Village Butchers

7 Gloucester Court

Roman Way

Caerllion

Oriau agor Dydd Mawrth – Dydd Sadwrn 7am-1pm.

### **Tudalen Lleoliad mewn Gwaith & Hyfforddiant**

#### **Lleoliad Mewn Gwaith & Hyfforddiant**

#### **Pam y dylid Gwirfoddoli**

Un o brif amcanion Gwasanaethau'r Pentref yw rhoi cyfle i bobl o bob oedran i wirfoddoli gyda nhw. Mae hyn oherwydd bod gwirfoddoli yn rhoi hwb i'r gwirfoddolwr, drwy roi iddo brofiad gwerthfawr mewn gwaith, a sgiliau megis hyder, a chyfle i wneud ffrindiau newydd, yn ogystal a chynorthwyo'r gymuned ehangach; mae Gwasanaethau'r Pentref yn dibynnu ar wirfoddolwyr i gynnal eu prosiectau yng Nghaerllion. Oes gyda chi ddiddordeb? Darllenwch isod i weld sut y gall cynorthwyo fod o fudd i chi; a llenwch ein ffurflen gais.

## **Gwella eich Braslun Bywyd (CV)**

“Mae ein gwirfoddolwyr yn ennill profiad mewn amrywiaeth eang o feysydd... gan gynnwys sgiliau rheolaeth a chyllidebu, a chydweithio â phobl o bob oedran a chefnidir” – Carys H, ein Harolygwraig dros Ddyletswyddau Cefnogaeth Gymunedol.

Mae gweithio dros Wasanaethau'r Pentref yn ffordd ardderchog i ddatblygu eich Braslun Bwyd a'ch gwneud yn fwy addas i gael swydd. Os ydych rhwng 14 a 24 oed, bydd gweithio fel hyn yn cyfrif at eich Gwobr Dug Caeredin, yn dangos i gyflogwyr eich bod eisoes â phrofiad yn y gweithle, a sicrhau tystlythyr da pan gynhigiwch am swyddi eraill. Nid y to ifanc yn unig, fodd bynnag, sydd yn gymwys i wneud gwaith cynorthwyol. Mae astudiaethau'n dangos y byddai 73% o gyflogwyr yn cyflogi rhywun sydd wedi gwirfoddoli yn hytrach na rhywun sy heb y profiad hwnnw, a gall gwaith gwirfoddol fod yn ffordd ardderchog i gyfarfod pobl eraill. Gall Gwasanaethau'r Pentref roi profiad eang o weithgareddau gan gynnwys:

- Profiad gofal: Mae bob amser angen gofalwyr i weithio yn ein gwasanaeth Cymorth yn y Cartref. Yma gallwch gael profiad o gyfeillachu â chwsmeriaid ac ymwelwyr; delio â chwsmeriaid sydd yn cael trafferthion gyda symud o gwmpas, cadw tŷ, a pharatoi prydau bwyd. Gall y gwaith hwn gyfrif hefyd tuag at Gymhwyster Galwedigaeth Genedlaethol (NVQ) mewn iechyd a gofal cymdeithasol.
- Profiad mewn Arlwyaeth: Bydd gwirfoddoli mewn unrhyw faes yn rhoi i chi brofiad o baratoi prydau, cynnal hylendid mewn ardal paratoi bwyd, dadlwytho'r nwyddau a ddaw oddi wrth y cyflenwyr bwyd a chael gwared â gwastraff. Hefyd bydd gan wirfoddolwyr ym meysydd Cymorth yn y Cartref a Bwydydd Iach dystiolaeth o'n gallu i dorri a glanhau cig a threfnu stordai.
- Gweinyddiaeth: Mae rhywfaint o waith papur ynghlwm wrth ein gwasanaethau i gyd, ac felly gall gwirfoddolwyr sydd â diddordeb yn hyn ennill profiad drwy ddefnyddio pecynnau Swyddfa cwmni Microsoft, megis Excel, wrth weithio peiriannau sganio ac offer printio, ac ateb ymholiadau a ddaw dros y ffon.
- Mae Lleoliadau Cyllidebol yn debygol o ymwneud â chasglu arian, cofnodi'r casgliadau ac amcangyfrif incwm/gwariant.
- Maethgwyr: Bydd lleoliadau yng Ngwasanaeth Bwyd Iachus yn rhoi i ddarpar – faethgwyr y cyfle i ennill profiad, a fydd yn cynnal safonau ansawdd bwyd, a darganfod pa gynnyrch sydd yn siomi'r disgwyliadau. Byddan nhw hefyd yn rhoi cyfle i sicrhau bod prosesau paratoi'r bwyd yn unol â'r gyfraith, a chymryd camau i sicrhau gweithredu'n gyfreithlon.

## **Magu Sgiliau**

“Mae gwirfoddoli yn ffordd ragorol i feithrin sgiliau sylfaenol. Mae cyflogwyr yn gwerthfawrogi'n fawr sgiliau megis hyder a'r gallu i gydweithio mewn tîm” meddai Kath T, Hyfforddwraig Gwaith.

Mae cyflogwyr yn gweld o waith gwirfoddolwyr, nid yn unig eu cyraeddiadau, ond hefyd a ydyn nhw wedi, magu sgiliau bywyd defnyddiol, megis hyder a chydweithio. Mae'r sgiliau hyn yn werthfawr am eu bod yn addas i unrhyw sefyllfa: mae ar bron bob swydd angen pobl sy'n gallu gweithio mewn tîm, er enghraifft. Gellir meithrin amrywiaeth o sgiliau gyda Gwasanaethau'r Pentref, megis:

- Sgiliau Cydweithio mewn tîm: Os dewiswch helpu Gwasanaethau'r Pentref, byddwch yn gweithio ar y cyd â phobl o bob oedran a chefnidir. Gwerthfawrogi'r sgil yma yn fawr gan gyflogwyr, gan ei fod yn rhan bwysig o Fframwaith Medr y Gwasanaeth Sifil.
- Sgiliau Cyfathrebu: Mae Gwasanaethau'r Pentref yn ymwneud â rhan fawr o'r gymuned, yn cynnwys pobl leol, yr heddlu, ysgolion a busnesau. Felly bydd gwirfoddolwyr yn dysgu sut i gyfathrebu'n effeithiol â llawer o bobl mewn nifer o sefyllfaoedd.
- Sgiliau trefnu amser: Wrth weithio dros Wasanaethau'r Pentref, disgwylir i wirfoddolwyr gyrraedd y gwaith yn brydlon, amod hanfodol mewn swydd. Wrth bennu amser yn ystod eich diwrnod ar gyfer dyletswyddau Gwasanaethau'r Pentref, byddwch yn dangos eich bod yn gallu creu rhaglen waith a'i dilyn yn fanwl.
- Hunan-Gymhelliad: Gan fod gwirfoddolwyr yn gweithio'n ddi-dâl, bydd cysondeb wrth fynychu gwaith i gynorthwyo'r gymuned yn dangos eich bod yn meddu ar fentruswydd a'r gallu i ddal ati mewn gwaith.
- Hunanhyder: Mae hunanhyder yn hanfodol bwysig i weithwyr a'r rhai sy'n chwilio am waith. Y gobaith yw y bydd y profiad a'r sgiliau a enillir yn eich gweithleoedd yn rhoi'r boddhad a ddaw o gyflawni tasg, a'r ysbrydoliaeth i wireddu eich breuddwydion

## **Cyfeillion a Hwyl**

“Mae gweithio gyda Gwasanaethau'r Pentref yn wirioneddol werthfawr...mae cydweithio ag eraill bob amser yn braf” meddai Jan S.

Nid mater a ennill swydd yn unig yw rhoi cymorth. Mae hefyd yn eich galluogi i gwrdd â phobl newydd a chyflawni rhywbeth gwerth chweil. Mae gweithio gyda Gwasanaethau'r Pentref yn rhoi'r cyfle i chi gymdeithasu â llawer o bobl, pob un ohonynt a hanes personol i'w adrodd. Daw'r manteision hyn i'ch rhan a chwithau'n sicr eich bod yn helpu eich cymuned leol. Nid gwaith yn unig yw gwasanaethau'r Pentref. Rydym yn dangos ein gwerthfawrogiad drwy drefnu

gwibdeithiau. Yn y gorffennol rydym wedi bodi i'r sinema, i gemau hoci iâ, ac i aleau bowlïo. Oes gennych chi ddi-ddordeb? Os oes, llenwch y ffurflen gais ar unwaith!

## **Ein Tudalen Gymunedol**

Y gymuned yw ein galwedigaeth! Amcan sylfaenol Gwasanaethau'r Pentref yw creu Caerllion ble mae pobl yn adnabod ei gilydd, yn ymddiried yn ei gilydd ac yn teimlo'n agos at ei gilydd. Holwch am ein gweithgareddau, chwiliwch ein blogiau a dewch yma i'r fforwm am gyngor.

## **Y Newyddion Cymunedol Diweddaraf**

Clywch yr hanesion diweddaraf oddi wrth wasanaethau'r Pentref ac o bob rhan o'r Gymuned.

## **Blog y Gymuned**

Darllenwch am weithgareddau'r tîm a dysgwch am yr hwyl sydd ar gael wrth fod yn rhan o'r gymuned.

## **Tudalen Blog Gwasanaethau'r Pentref**

Dilynwch beth sy'n digwydd yng Ngwasanaethau'r Pentref ac yn y Canolbwynt. Bydd tîm Gwasanaethau'r Pentref yn rhoi cyfleoedd i wahoddedigion gael cynnwys eu hanesion ar ein blog. Bydd yr hanesion blog hyn yn rhoi adroddiad personol, llawn gwybodaeth, o'u cyfnod a'u profiadau fel aelodau gwerthfawr o'r tîm.