CADW'N GYNNES, CADW'N IACH YN SIR BENFRO

Adroddiad ar y dull partneriaeth amlasiantaethol mewn ymateb i'r argyfwng costau byw yn ystod Hydref / Gaeaf 2022-2023

MEHEFIN 2023

Ysgrifennwyd gan: Sophie Buckley, PAVS

PAVS

Cyflwyniad

Mae Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach (KWKW) yn Sir Benfro yn rhaglen gymorth a sefydlwyd ym mis Hydref 2022 ar gyfer trigolion Sir Benfro yn ystod yr argyfwng costau byw. Mae'r argyfwng costau byw yn effeithio ar bawb ac mae'n gyfnod pryderus ac ansicr i gymaint o bobl. Felly, gwnaed gwaith i gysylltu pobl â gwybodaeth, cymorth a gwasanaethau lleol, i'w helpu drwy gydol misoedd oeraf y flwyddyn. Ar hyd a lled Sir Benfro, gwelsom gymunedau a sefydliadau'n ymateb i'r argyfwng gan gynnig ystod lawn o atebion lleol, gan gynnwys Mannau Cymunedol Croeso Cynnes, prydau poeth, gweithgareddau cymunedol, ynghyd â chyngor ar ynni, arian a dyled.

Mae gan Gyngor Gwirfoddol Sirol Sir Benfro, PAVS, hanes llwyddiannus o arwain ar raglenni cydweithredol amlasiantaethol a thraws-sector. Mae'r Gymdeithas wedi sefydlu perthnasoedd gwaith cadarnhaol, i ysgogi gweithgarwch a buddsoddiad o fewn yr amserlenni tynn yr oeddem yn gweithio iddynt ar gyfer y rhaglen Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach.

Arweiniwyd yr ymgyrch gan Hwb Cymunedol Sir Benfro mewn partneriaeth â Chyngor Sir Penfro, Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS) ac amrywiaeth o asiantaethau, gan gynnwys Bwrdd Iechyd Hywel Dda, Gwasanaethau Brys, a'r Sector Gwirfoddol.

PAVS yw'r partner arweiniol ar gyfer Hwb Cymunedol Sir Benfro, y Cysylltwyr Cymunedol, a llwyfan Cysylltu Sir Benfro. Enwebwyd yr Hwb fel y pwynt cyswllt unigol ar gyfer pobl sydd am gael cymorth gan y rhaglen Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach (KWKW) neu gyfrannu adnoddau iddi. Fel Cyngor Gwirfoddol Sirol Sir Benfro, mae PAVS hefyd yn darparu cymorth uniongyrchol i grwpiau gwirfoddol a chymunedol, ac yn hwyluso sawl rhwydwaith thematig i gefnogi'r bobl y mae costau byw cynyddol yn fwyaf tebygol o effeithio arnynt. Defnyddiodd PAVS y sianeli hyn i sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei throsglwyddo'n gyflym i'r bobl hynny oedd angen cymorth fwyaf.

Dros y blynyddoedd diwethaf, galwyd ar PAVS i ddosbarthu grantiau i grwpiau gwirfoddol a chymunedol a mentrau cymdeithasol, ac i weithredu fel deiliad cronfa ar gyfer rhaglenni gwaith cydweithredol. Dros y ddwy flynedd ariannol ddiwethaf, mae PAVS wedi goruchwylio'r gwaith o reoli a dosbarthu tua £2 filiwn mewn grantiau a chronfeydd ar ran arianwyr a phartneriaid lleol, rhanbarthol a chenedlaethol. Roedd

PAVS felly mewn sefyllfa ddelfrydol i arwain ar ddosbarthu cynllun grantiau Mannau Cymunedol Croeso Cynnes.

Fel Cyngor Gwirfoddol Sirol Sir Benfro, mae PAVS yn eistedd ar ystod eang o grwpiau cynllunio strategol a gweithredol, ar lefel leol a rhanbarthol, ac mae wedi sicrhau bod KWKW yn Sir Benfro yn adnabyddus i ymarferwyr proffesiynol ac wedi'i wreiddio mewn strwythurau cefnogol.

Partnerships

Grŵp Llywio Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach yn Sir Benfro

Bu Hwylusydd Iechyd a Lles Trydydd Sector PAVS yn arwain y gwaith o ddatblygu'r rhaglen a hwyluso cyfarfodydd y grŵp llywio bob pythefnos, a ddaeth â chynrychiolwyr ynghyd o ystod eang o sefydliadau partner. Adroddodd y grŵp llywio i'r Gweithgor Tlodi a arweiniwyd gan Gyngor Sir Penfro.

Penderfynodd y Grŵp Llywio fabwysiadu dull dau gam i gyflwyno pecyn cydgysylltiedig o wybodaeth, cyngor, a chymorth ymarferol i bobl yn Sir Benfro sy'n profi caledi ariannol o ganlyniad i gostau byw ac ynni cynyddol. Cafodd y rhaglen ei hadolygu'n barhaus gan Grŵp Llywio Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach, a'i haddasu yng ngoleuni'r galw am y gwasanaeth a'r adnoddau sydd ar gael.

Hwb Cymunedol Sir Benfro

Gwnaed Hwb Cymunedol Sir Benfro, sydd wedi'i leoli yn PAVS a'i sefydlu'n wreiddiol ym mis Mawrth 2020 mewn ymateb i'r pandemig COVID, yn bwynt cyswllt unigol ar gyfer unrhyw un sy'n profi caledi ariannol, neu a hoffai gael gwybodaeth am ba gymorth sydd ar gael yn eu hardal fel rhan o'r rhaglen gymorth Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach.

Rhannu arfer da

Cafwyd cyflwyniad gan Hwylusydd Iechyd a Lles Trydydd Sector PAVS ar raglen KWKW mewn nifer o ddigwyddiadau, gan gynnwys Fforwm Lles Ariannol Gorllewin Cymru a gweithdy Argyfwng Costau Byw Hywel Dda. Bu PAVS hefyd, ynghyd â chynrychiolydd o Gyngor Sir Penfro, yn rhannu ein dull partneriaeth ar gyfer y gwaith hwn mewn gweithdy ar-lein cenedlaethol, a gynhaliwyd gan Gofal Cymdeithasol Cymru a'r Bartneriaeth Cymunedau Dyfeisgar – Helpu pobl i fyw'n dda: Cymorth yn y gymuned yn ystod yr argyfwng costau byw.

Trosolwg Bras o Brosiectau a Ariannwyd

Ariannwyd y canlynol fel rhan o raglen KWKW yn Sir Benfro:

Cynllun Grantiau Mannau Cymunedol Croeso Cynnes
Gwahoddwyd grwpiau gwirfoddol a chymunedol cyfansoddiadol, a Chynghorau Tref a Chymuned yn Sir Benfro, i wneud cais am grant Croeso Cynnes o hyd at £3,500 fesul prosiect, ar gyfer mannau cynnes cymunedol, a gweithgareddau sy'n galluogi pobl i gysylltu yn eu cymuned a chadw'n gynnes yn ystod y gaeaf.

Pecynnau Cynnes y Gaeaf
Roedd pob pecyn yn cynnwys amrywiaeth o eitemau i helpu pobl sy'n byw mewn amodau oer yn Sir Benfro i gadw'n gynnes, gan gynnwys blanced gnu, het, sgarff, menig, pecyn gwres y gellir ei gynhesu yn y popty microdon, fflasg a mwg thermol.

Tlodi ynni Talebau ynni i gynorthwyo'r rhai mewn caledi sydd â dyled cyfleustodau. Roedd cymorth cofleidiol yn cael ei ddarparu hefyd i bobl sy'n defnyddio'r cynllun talebau ynni.

Cymorth dyledion Ffioedd ar gyfer Gorchmynion Rhyddhau o Ddyled, i helpu i ehangu'r ddarpariaeth cymorth dyledion bresennol ar gyfer mwy o bobl.

Cronfa Cymorth Dewisol Mae llawer o bobl yn byw oddi ar y grid ac yn dibynnu ar olew. Mae'r Gronfa Cymorth Dewisol (DAF) yn darparu cyfraniad o £250, ond yr isafswm y gall pobl ei wario i lenwi eu tanciau yw £500. Roedd yna ddemograffeg fechan o bobl a fyddai'n elwa o gronfa o arian i ychwanegu at y DAF, fel eu bod yn gallu llenwi eu tanciau.

Cynllun Ystafell Gynnes yn y Cartref Mân waith atgyweirio, offer ac addasiadau, i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael o leiaf un ystafell gynnes yn eu cartref.

Offer coginio sy'n arbed ynni Dosbarthu peiriannau ffrio aer am ddim i'r cartrefi a fyddai'n elwa fwyaf arnynt.

Prydau poeth mewn mannau cynnes Arian ychwanegol i'r rhai sy'n derbyn y Grant Cymorth Tlodi Bwyd a weinyddir gan yr Awdurdod Lleol, tuag at gostau rhedeg, gwresogi a goleuo.

Rhoddion i'r banc bwyd anifeiliaid anwes Mae pris gofal anifeiliaid anwes wedi codi mwy na 12% yn y flwyddyn ddiwethaf, ar ben biliau a'r cynnydd o 18.2% mewn costau bwyd. Mae elusen lles anifeiliaid wedi annog pobl mewn angen i ddefnyddio eu banc bwyd anifeiliaid anwes, gan fod yr argyfwng costau byw wedi gweld mwy o bobl yn cael gwared ar eu hanifeiliaid anwes, wrth i deuluoedd ei chael hi'n anodd fforddio costau bwyd a meddyginiaeth.

Cynorthwyo ein poblogaeth hŷn i wneud y mwyaf o'u hincwm, i'w helpu i ddiwallu eu hanghenion yn well, a chynorthwyo pobl hŷn y mae tlodi tanwydd yn effeithio arnynt.

Cyngor ar Ynni Cymunedol Darparu capasiti ychwanegol ar gyfer Llinell Gymorth Tlodi Tanwydd, recriwtio Hyrwyddwyr Tlodi Tanwydd, a chynnal sesiynau galw heibio yn y gymuned, gan gynnwys mewn Mannau Cymunedol Croeso Cynnes.

Eitemau hanfodol i deuluoedd â babanod newydd-anedig a phlant bach Offer a dillad i deuluoedd / plant, gan gynnwys bwndeli ar gyfer y Gaeaf a babanod newydd-anedig, sy'n cynorthwyo rhieni newydd sy'n profi caledi, ni waeth beth fo'u hamgylchiadau.

Cyfathrebu a marchnata'r ymgyrch "Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach yn Sir Benfro"
Datblygu map rhyngweithiol o fannau cynnes; dosbarthu taflenni i gartrefi; marchnata mewn papurau newydd ac ar y cyfryngau cymdeithasol; cadw gwybodaeth ar lwyfan Cysylltu Sir Benfro, i sicrhau bod pobl yn gwybod sut i estyn allan am gymorth.

Cyflawniadau

	Mannau Cymunedol Croeso Cynnes	Cofrestrwyd 107 o Fannau Cymunedol Croeso Cynnes ar y map rhyngweithiol. Darparwyd 73 o Fannau Cymunedol Croeso Cynnes â chyllid grant. Cyflwynwyd 1455 o sesiynau Mannau Cymunedol Croeso Cynnes. Elwodd 14,989 o bobl o Fannau Cymunedol Croeso Cynnes. Bu 581 o wirfoddolwyr yn cyfranogi wrth gydlynu a darparu Mannau Cymunedol Croeso Cynnes. Cofnodwyd 14,655 o oriau o wirfoddoli. Mae 28 o'r 73 o fannau cynnes a ariannwyd wedi ymrwymo, i ryw raddau, i barhau â'r prosiectau a gefnogwyd gan y gronfa hon hyd at 31 Mawrth.
	Ynni a Thanwydd	Rhoddwyd 734 o dalebau ynni. Dosbarthwyd 594 o Becynnau Cynnes. Dosbarthwyd 260 o beiriannau ffrio aer. Rhoddwyd 25 o daliadau tanwydd DAF ychwanegol o £250 ar gyfer olew. Recriwtiwyd 1 Hyrwyddwr Tlodi Tanwydd (gwirfoddolwr). Rhoddwyd cymorth / cyngor ar dlodi tanwydd i 521 o bobl. Amcangyfrifwyd bod cleientiaid wedi cael biliau'n is neu gyllid gwerth £12,000.
	Rheoli arian	Derbyniodd 242 o deuluoedd a 74 o unigolion mewn argyfwng gymorth ariannol cyfannol.

		Rhoddwyd cymorth i 9 teulu a 6 unigolyn â Gorchmynion Rhyddhau o Ddyled / ffioedd methdaliad. Cynorthwywyd 40 o bobl hŷn i wneud y mwyaf o'u hincwm. Incwm ychwanegol wedi'i sicrhau ar gyfer pobl hŷn Grantiau £1800 Budd-daliadau lles £9464
	Bwyd	Darparwyd 12772 o brydau poeth mewn Mannau Cymunedol Croeso Cynnes.
	Bwyd anifeiliaid anwes	Gwnaed 337 o roddion bwyd anifeiliaid anwes. Cynorthwywyd 282 o unigolion a theuluoedd. Darparwyd 24,471 o brydau ar gyfer anifeiliaid anwes.
	Eitemau hanfodol	Cafodd 184 o bobl gymorth gan Fanc Data PAVS. Cafodd 141 o deuluoedd gymorth gan y Banc Babanod. Cafodd 160 o fabanod / plant gymorth gan y Banc Babanod. Dosbarthwyd 355 o eitemau / bwndeli dillad gan y Banc Babanod.
	Cyfathrebu a gwybodaeth	Derbyniodd Hwb Cymunedol Sir Benfro 2072 o alwadau. Ymwelodd 6259 o bobl â thudalen we Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach yn Sir Benfro. Edrychodd 3063 o bobl ar fap rhyngweithiol Mannau Cymunedol Croeso Cynnes. Dosbarthwyd 140,692 o daflenni i gartrefi. Cafodd 33 o bostiadau / hysbysebion KWKW ar y cyfryngau cymdeithasol ymateb gan 6188 o bobl. Cynhaliodd PAVS 7 cyfarfod o Rwydwaith Cymorth Cymunedol Sir Benfro (PCSN).

Golwg fanwl ar y Prosiectau

Cynllun Grantiau Mannau Cymunedol Croeso Cynnes

Penderfynodd Grŵp Llywio Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach y byddai swm sylweddol o arian yn cael ei ddyrannu i ddatblygu rhwydwaith o Fannau Cymunedol Croeso Cynnes yn Sir Benfro. Roedd y penderfyniad hwn yn seiliedig ar gyngor gan sefydliadau cenedlaethol a lleol, a Llywodraeth Cymru, y byddai pobl yn ceisio lloches mewn 'ystafelloedd cynnes' o amgylch y wlad, gan fod yr argyfwng costau byw'n golygu y byddai llawer yn ei chael hi'n anodd cadw eu cartrefi ar dymheredd iach drwy'r gaeaf. Roedd Mannau Cymunedol Croeso Cynnes yn cynnig amgylchedd diogel, hygyrch a chynnes yn ystod y dydd, gyda rhai ar agor gyda'r nos, i helpu'r rhai a oedd yn wynebu tlodi tanwydd eithafol.

Mae'r Gronfa Cefnogi Gweithredu Cymunedol (SCAF) yn fecanwaith dosbarthu cyllid, a ddatblygwyd ac a reolir gan Gymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS), i alluogi amrywiaeth o ffynonellau cyllid i gael eu dosbarthu i'r sector yn Sir Benfro. Trwy SCAF, mae PAVS yn gweithio mewn partneriaeth â Chyngor Sir Penfro, Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru, a Llywodraeth Cymru, i gynorthwyo grwpiau i fynd i'r afael ag angen lleol.

Penderfynodd Grŵp Llywio KWKW y byddai SCAF yn cael ei ddefnyddio i ddosbarthu cyllid ar gyfer Mannau Cymunedol Croeso Cynnes.

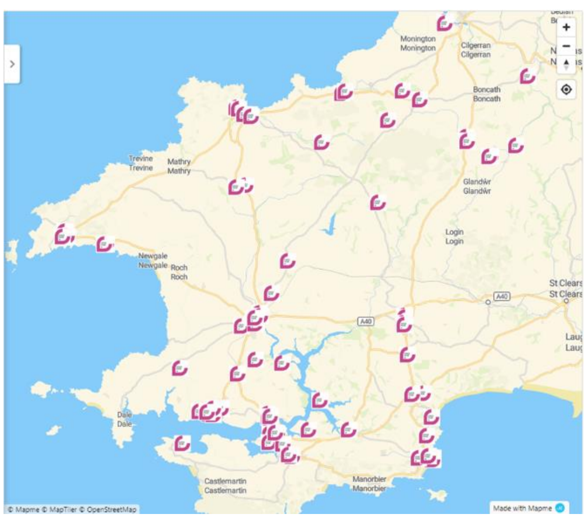
Roedd Rownd 6 y SCAF yn cynnig cyllid o hyd at £3,500 i roi croeso cynnes o dan y blaenoriaethau canlynol.
1) Costau Rhedeg Ystafelloedd Cynnes
Cyllid ar gyfer costau rhedeg i gadw'r mannau ar agor a'u cynhesu, darparu oriau agor ychwanegol i'r rhai a ddarparwyd eisoes h.y., oriau agor newydd neu ychwanegol.
2) Gweithgareddau Ystafell Gynnes
Cyllid er mwyn i weithgareddau ddigwydd yn y canolfannau, treuliau gwirfoddolwyr, cyllid i brynu gemau, ffilmiau, lluniaeth ayb.

Hyrwyddwyd y cynllun grantiau drwy Padlet Gwasanaeth Cyngor ar Gyllid PAVS, cyfleuster chwilio am arian Cyllido Cymru, gwefan PAVS, presenoldeb ar y cyfryngau cymdeithasol, cylchlythyrau, ac amrywiol rwydweithiau megis y Fforwm Adeiladau Cymunedol.

Gweinyddodd PAVS y grant a chawsant eu syfrdanu gan ymateb y gymuned. Roedd lefel y cyflwyniadau yn cynrychioli swm anhygoel o waith ac ymrwymiad gan y sector, yn ogystal â dangos yr angen am y cyllid hwn. Roedd nifer sylweddol o'r rhai a ymgeisiodd yn fudiadau sy'n cael eu rhedeg yn gyfan gwbl gan wirfoddolwyr, ac felly'n cynrychioli mewnbwn sylweddol gan wirfoddolwyr o'r cychwyn cyntaf.

Cafodd y ceisiadau eu hasesu gan banel amlasiantaethol, gyda chynrychiolwyr o Dîm Comisiynu Cyngor Sir Penfro, Bwrdd Iechyd Hywel Dda a PAVS yn cyfuno ystod o wybodaeth gymunedol werthfawr. Cynhaliwyd paneli ym mis Medi a mis Tachwedd 2022, gan roi cyfnod o chwe mis a phedwar mis i brosiectau, yn y drefn honno, o adeg y cais i gwblhau gwariant y prosiect erbyn 31 Mawrth 2023.

- Ariannwyd 57 o Fannau Cymunedol Croeso Cynnes yn Rownd 6 y SCAF.
- Ariannwyd 16 o brosiectau cymunedol hefyd, i ddatblygu Mannau Cynnes yn Rownd 5 y SCAF, trwy'r gronfa Byw'n Dda y Gaeaf hwn.
- Ariannwyd cyfanswm o 73 o Fannau Cymunedol Croeso Cynnes.
- Cofrestrodd 107 o Fannau Cymunedol Croeso Cynnes gyda Hwb Cymunedol Sir Benfro, a chawsant eu hychwanegu at y map rhyngweithiol a ddatblygwyd gan PAVS. Roedd y rhain hefyd yn cynnwys cyfleusterau sy'n cael eu rhedeg gan yr Awdurdod Lleol, 11 o Lyfrgelloedd Sir Benfro a 7 Canolfan Hamdden.
- Cyflwynwyd 1455 o sesiynau Mannau Cymunedol Croeso Cynnes.
- Elwodd 14,989 o bobl o Fannau Cymunedol Croeso Cynnes.
- Darparwyd 12772 o brydau poeth mewn Mannau Cymunedol Croeso Cynnes.
- Bu 581 o wirfoddolwyr yn rhan o'r gwaith o gydlynu a darparu Mannau Cymunedol Croeso Cynnes.
- Cofnodwyd 14,655 awr o wirfoddoli.
- Mae 28 o'r 73 o'r Mannau Cynnes a ariannwyd wedi ymrwymo, i ryw raddau, i barhau â'r prosiectau a gefnogwyd gan y gronfa hon hyd at 31 Mawrth.



Ychwanegwyd Mannau Cymunedol Croeso Cynnes at fap rhyngweithiol ar wefan Cysylltu Sir Benfro, a weinyddir gan PAVS.

https://connectpembrokeshire.org.uk/keep-warm-keep-well-in-pembrokeshire

Darparodd Mannau Cymunedol Croeso Cynnes ystod eang o weithgareddau a chymorth, gydag ymweliadau gan sefydliadau cymorth lleol, fel Hwb Cymunedol Sir

Benfro a'r Cysylltwyr Cymunedol, Hyrwyddwyr Tanwydd Cymunedol FRAME, Age Cymru Dyfed, PACTO, Tîm Allgymorth Cymunedol Hywel Dda, a llawer o rai eraill.

Bu Cysylltwyr Cymunedol PAVS yn gweithio gyda Chyngor Sir Penfro hefyd, i ddosbarthu Blychau Coch i Fannau Cymunedol Croeso Cynnes. Mae Cyngor Sir Penfro yn derbyn dyraniad blynyddol o'r 'Grant Urddas Mislif' gan Lywodraeth Cymru. Yn syml, mae 'Blwch Coch' yn flwch coch wedi'i farcio sy'n cynnwys amrywiaeth o gynnyrch mislif am ddim, y gall pobl eu cymryd ar sail defnyddio'r hyn sydd ei angen arnoch. Manteisiodd sawl Man Cynnes ar y cynnig i gael Blwch Coch.

Rhwydwaith Cymorth Cymunedol Sir Benfro (PCSN)

Gwahoddwyd derbynwyr grantiau i ymuno â rhwydwaith PCSN, fel y gallai PAVS eu cynorthwyo nhw a'u gwirfoddolwyr gyda gwybodaeth, cefnogaeth, a hyfforddiant, yn ôl yr angen. Rhoddodd PAVS wybod iddynt hefyd am gyfleoedd ariannu ychwanegol, megis y rownd ddiweddaraf o Grant Tlodi Bwyd Sir Benfro, fel y gallent wneud cais i ddarparu prydau poeth yn eu man cynnes.

Mae adroddiad llawn ar gael ar effaith Rowndiau 5 a 6 y Gronfa Cefnogi Gweithredu Cymunedol, ond dyma rywfaint o atborth gan bobl sy'n mynychu ac yn cydlynu Mannau Cymunedol Croeso Cynnes:

"Anhygoel cael mynd allan o'r tŷ a chael pobl i siarad â nhw. Rwy'n fam sengl, anabl, i dri o blant ac, er bod fy mab ifancaf yn dod gyda mi, fe allaf ymlacio a bod yn fi fy hun."

"Un foment sy'n aros yn y cof yw ein buddiolwraig 94 oed a ddywedodd wrthym ein bod yn achubiaeth iddi, gan na fyddai hi'n bwyta ar lawer i noson am nad oedd yn ffwdanu paratoi rhywbeth iddi hi ei hun ac, yn aml, byddai'n mynd i'r gwely am nad oedd ganddi unman i fynd a dim byd i'w wneud. Nid yn unig roedd y ffaith ein bod ni ar agor ddwywaith yr wythnos gyda'r nos yn rhoi rhywbeth iddi i'w wneud a chael rhywfaint o gwmnïaeth, roedd hefyd yn lleddfu unrhyw ofnau oedd ganddi am orfod bwydo ei

hun am rai dyddiau, gan ei bod yn aml yn mynd â phrydau ychwanegol adref gyda hi i'w bwyta'r diwrnod wedyn."

"Mae wedi gwneud gwahaniaeth i mi y gaeaf hwn, mae pawb mor gyfeillgar."

"Roedd llawer o bobl ifanc eisiau dianc o gartrefi oer a thlodi cynyddol. Roeddent yn gweld ystafelloedd cynnes yn symbol cryf o'r argyfwng costau byw yng Nghymru."

"Soniodd rhai o'n trigolion oedrannus am fudd na ragwelwyd. Roedd yr ystafelloedd cynnes yn herio malltod cymdeithasol unigrwydd! Dianc o dŷ gwag i'n man cynnes oedd yn rhoi mwyaf o foddhad i lawer."

"Daeth preswylydd lleol 97 oed atom am rai wythnosau gyda'i ferch. Roedd wedi colli ei wraig o 70 mlynedd yn ddiweddar, ac roedd angen iddo fod gyda phobl eraill a mwynhau rhywfaint o ryngweithio cymdeithasol mewn man cynnes y tu allan i'w gartref ei hun. Fe arhosodd gyda ni nes diwedd y sesiynau ac mae bellach yn mynychu ein cinio misol i'r henoed yn gyson."

"Gall pethau syml fod yn help mawr – yn ystod sgyrsiau yn yr ystafelloedd cynnes, canfuwyd bod nifer o bobl yn cael trafferth cael tocynnau bws newydd, a bu modd i Sharon o TTC eu helpu i wneud hynny."

"Nid oedd dau o'r cyfranogwyr oedrannus a oedd yn mynychu'r prydau bwyd yn aml, ac a oedd yn cael lifft i wneud hynny, wedi bod mewn cynulliad cymdeithasol ers cyn y pandemig, ac fe rannon nhw eu llawenydd o gael pryd o fwyd poeth am ddim a chwmni am ddiwrnod o'r wythnos."

Prydau poeth mewn Mannau Cynnes

Sicrhawyd bod cyllid ychwanegol gan Lywodraeth Cymru ar gael i dderbynwyr y Grant Cymorth Tlodi Bwyd, a weinyddir gan yr Awdurdod Lleol, tuag at gostau rhedeg, gwresogi a goleuo. Anogodd hyn nifer o Fannau Cymunedol Croeso Cynnes i ehangu eu harlwy o luniaeth i brydau poeth. Darparwyd 12772 o brydau poeth, naill ai am ddim neu am bris bach, ar draws y rhwydwaith Mannau Cymunedol Croeso Cynnes yn ystod Gaeaf 22-23, gyda llawer yn parhau i gynnig prydau fel ffordd o ddarparu cymorth parhaus i'r rhai sydd angen pryd o fwyd wrth i'r argyfwng costau byw barhau i gael effaith.

Pecynnau Cynnes y Gaeaf

Gan weithio gyda chydweithwyr yn Ateb a gwirfoddolwyr, cytunodd Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru i gydlynu'r gwaith o ddosbarthu Pecynnau Cynnes y Gaeaf. Roedd pob pecyn yn cynnwys amrywiaeth o eitemau i helpu pobl gadw'n gynnes yn ystod misoedd oer y gaeaf - gan gynnwys blanced gnu, het, sgarff, menig, pecyn gwres y gellir ei gynhesu yn y popty microdon, fflasg, a mwg thermol.

Dosbarthwyd cyfanswm o 594 o Becynnau Cynnes i bobl sy'n byw yn Sir Benfro.

- Derbyniwyd mwyafrif y ceisiadau am becynnau cynnes gan bobl dros 66 oed, gyda 64% o'r atgyfeiriadau wedi'u cofnodi yn y categori oedran hwn.
- Roedd tua dwy ran o dair o'r bobl a ofynnodd am becynnau cynnes yn fenywod.
- Derbyniwyd atgyfeiriadau gan ystod eang o asiantaethau ar draws Sir Benfro, gan gynnwys staff y Trydydd Sector, Iechyd a'r Awdurdod Lleol.
- Hwb Cymunedol Sir Benfro oedd y prif atgyfeirwyr ar gyfer Pecynnau Cynnes, yn dilyn galwadau i'r Hwb am gyngor a chymorth. Dosbarthodd Tîm Allgymorth Cymunedol Hywel Dda 15 Pecyn Cynnes i aelodau o'r gymuned Sipsiwn - Teithwyr a oedd yn ei chael hi'n anodd gwresogi eu cartrefi.
- Dosbarthodd Ateb 14 Pecyn Cynnes mewn digwyddiad cymunedol.
- Dosbarthodd Hwb Cynnes Wesley Caeriw 10 Pecyn Cynnes i bobl mewn angen a fynychodd sesiynau Mannau Cymunedol Croeso Cynnes, a ariannwyd gan y grant KWKW a weinyddir gan PAVS.
- Gwirfoddolodd tenantiaid o gynllun byw'n annibynnol Ateb i baratoi rhai o'r Pecynnau Cynnes.

Beth weithiodd yn dda?

Cafwyd atborth cadarnhaol am gynnwys y Pecynnau Cynnes. Roedd yr eitemau o ansawdd da ac yn werth am arian, a gellir eu hailddefnyddio mewn cyfnodau o dywydd oer yn y dyfodol. Fe wnaethom archebu o wefan Pecynnau Cynnes y Gaeaf sy'n darparu'r pecynnau i asiantaethau trydydd sector ac asiantaethau statudol eraill. Roeddent yn hawdd delio â nhw ac yn rhoi diweddariadau rheolaidd yn ôl yr angen.

Fe wnaethom ddefnyddio Mr Shift It i'w danfon. Fe wnaethom ystyried y Post Brenhinol i ddechrau ond, o ystyried maint y pecynnau fyddai'n cael eu danfon, fe wnaethom ddiystyru hyn fel opsiwn. Roeddem yn gallu cyfathrebu'n uniongyrchol â Mr Shift It am unrhyw oedi neu ddiweddariadau danfon, yn ogystal â chefnogi busnes lleol.

Ar ôl rhai problemau cychwynnol, fe weithiodd y mewnflwch e-byst atgyfeiriadau'n dda. Roedd gweithio mewn partneriaeth â thîm Hwb Cymunedol Sir Benfro PAVS yn gweithio'n dda hefyd. Roedd cynnwys gwirfoddolwyr o gynlluniau byw'n annibynnol yn uchafbwynt, roeddent wrth eu bodd yn cyfranogi a chawsant brynhawn llawn hwyl yn sgwrsio â'i gilydd a helpu i lenwi'r bagiau jiffy.

Beth allwn ni ei wella?

Byddai gweinyddwr rhan amser penodedig o fudd i archebu offer, ateb ymholiadau, cysylltu ag asiantaethau atgyfeirio a derbynyddion, prosesu atgyfeiriadau, cydlynu danfoniadau a gweithgareddau gwirfoddol. Byddai cynllunio'r prosiect ymlaen llaw yn helpu pethau i redeg yn fwy llyfn y tro nesaf, a bydd yr hyn rydym wedi'i ddysgu o'r prosiect cyntaf hwn o fudd. Roedd yna bryderon ynghylch yr atgyfeiriadau uniongyrchol i'r Hwb Cymunedol, ac a oedd pobl nad oedd eu hangen mewn gwirionedd yn gofyn am y pecynnau. Gallai hyn fod yn rhywbeth i'w archwilio ymhellach cyn y prosiect pecynnau cynnes nesaf.

Tlodi Ynni

Mae Cyngor ar Bopeth Sir Benfro (CAP) yn darparu talebau ynni drwy gynllun cenedlaethol gan ddefnyddio llwyfan o'r enw Charis, sydd wedi'i gynllunio i gefnogi'r rhai sydd mewn caledi gyda dyled cyfleustodau. Mae'r cynllun cenedlaethol yn darparu £30 fesul aelwyd, hyd at 3 gwaith, i bobl ar fesurydd rhagdalu. Nododd Grŵp Llywio KWKW fod y cynllun cenedlaethol yn annigonol, yn enwedig ar gyfer teuluoedd â phlant. Comisiynwyd CAP i ddylunio a chyflwyno cynllun lleol, yn seiliedig ar y cysyniad o gynnig graddadwy wedi'i deilwra i ddiwallu anghenion a nodwyd, ynghyd â darparu cymorth cofleidiol a chyngor ar ynni / dyled i liniaru caledi ariannol i unigolion / teuluoedd.

Rhwng mis Rhagfyr a mis Mawrth 2023, rhoddodd Cyngor ar Bopeth Sir Benfro 734 o dalebau ynni i bobl mewn angen, a oedd yn cynnwys 242 o deuluoedd a 74 o unigolion, â phob un ohonynt mewn argyfwng.

Atborth gan Cyngor ar Bopeth Sir Benfro (CAP)

Mae pobl sy'n dibynnu ar fesuryddion rhagdalu (PPM) mewn perygl yn arbennig o fynd heb ynni i ddiwallu eu hanghenion hanfodol. Yn dilyn cynnydd serth ers mis Ebrill 2022, mae nifer y bobl rydyn ni wedi'u helpu, nad ydynt yn gallu ychwanegu at eu PPM, ar y lefelau uchaf erioed. Yng Nghymru, mae ein cofnodion yn dangos mai dim ond 31 o gleientiaid a welsom ym mis Ionawr 2021, a ddywedodd na allent fforddio ychwanegu at eu PPM. Ym mis Ionawr 2023, mae'r un data'n dangos i ni weld 718 o gleientiaid, a ddywedodd na allent fforddio ychwanegu at eu mesuryddion. Mae hwn yn wahaniaeth syfrdanol pan ystyriwch chi hefyd, yn ystod y cyfnod hwnnw yn 2021, bod mwy o bobl wedi'u gorfodi i aros gartref a'u bod yn wynebu problemau ariannol eithriadol o ganlyniad i'r pandemig.

Mewn llawer o achosion, nid yn unig y mae cleientiaid sy'n ceisio cymorth tanwydd brys wedi bod yn wynebu caledi ariannol, maent hefyd yn cael trafferth ymdopi â dyled, cyflyrau iechyd corfforol, cyfrifoldebau gofalu, iechyd meddwl gwael, a phroblemau'n ymwneud â thai. Wrth roi taliad brys mawr ei angen i gleientiaid i gadw eu nwy a thrydan i fynd, roedd Cyngor ar Bopeth Sir Benfro (CAP) hefyd yn gallu cymryd ymagwedd fwy cyfannol at sefyllfa'r cleient, a chynnig cymorth gyda chyngor ar ddyledion, gwybodaeth am arbed ynni, cymorth i fwyhau incwm, cyngor ar dai, ac atgyfeiriadau at asiantaethau cymorth eraill i gael cymorth gydag Iechyd Meddwl (Mind), Gamblo (Ara), darpariaeth bwyd brys (PATCH) a thai arbenigol (Shelter).

Mae mabwysiadu ymagwedd amlasiantaethol yn golygu bod y cleientiaid hyn yn cael yr offer i wella eu sefyllfa o'r gwaelod i fyny, ac nad ydynt yn dod yn ddibynnol ar ddarpariaethau brys yn unig i gynnal ffordd o fyw anghynaladwy a phroblemus.

Cymorth gyda dyledion

Mae achosion ansolfedd yn cael eu rheoleiddio'n helaeth, ac mae'n rhaid i dîm Dyled Cyngor ar Bopeth Sir Benfro dreulio cryn dipyn o amser yn prosesu'r achosion hyn ar ran unigolion. Yn aml mae credydwyr lluosog i'w hystyried, ac mae'n hanfodol bod

pob ffaith a ffigwr yn gywir. Defnyddiwyd cyllid Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach i ehangu'r gwasanaeth cymorth dyledion presennol, fel y gall mwy o gleientiaid elwa a thalu ffioedd am Orchmynion Rhyddhau o Ddyled.

Rhwng mis Ionawr a mis Mawrth 2023, bydd y prosiect wedi cynorthwyo 12 cleient â ffioedd DRO a 3 gyda ffioedd methdaliad, gan gynnwys 9 teulu a 6 unigolyn.

Atborth gan Cyngor ar Bopeth Sir Benfro

Yn ystod yr "argyfwng costau byw" hwn, mae wedi bod yn fwyfwy anodd i gleientiaid allu cael mynediad at yr opsiwn mwyaf addas i ddelio â'u dyledion, oherwydd y costau sydd ynghlwm pan mai'r opsiwn mwyaf addas yw ansolfedd. Mae wedi bod yn anoddach hefyd cael cymorth elusennol i dalu costau ansolfedd.

Mae gorchmynion rhyddhau o ddyled a methdaliad yn cynnig dechrau newydd i bobl na allant ad-dalu eu dyledion. Ond mae ffioedd ymgeisio ymlaen llaw yn golygu bod rhai pobl yn cael eu prisio allan o'r opsiynau hyn, heb unman arall i droi.

Mae data diweddar Cyngor ar Bopeth yn dangos bod cyllideb negyddol gan 50% o'r bobl rydyn ni'n eu helpu gyda dyled – sy'n golygu nad yw eu hincwm hyd yn oed yn talu biliau a gwariant hanfodol. Mae hyn yn codi i bron i 6 o bob 10 (59%) ar gyfer pobl sy'n bodloni'r prif feini prawf cymhwyso ar gyfer DRO. Gall cynilo ar gyfer ffioedd olygu mynd heb y pethau sylfaenol neu fynd ymhellach i ddyled. Mae ein data'n dangos bod 9 o bob 10 o bobl (89%) a oedd wedi ymgeisio am DRO neu fethdaliad wedi cael trafferth talu'r ffi.

Mewn achosion eraill, mae ffioedd yn golygu fod pobl yn dioddef effeithiau negyddol dyledion problemus am gyfnodau hir iawn o amser. Ar gyfer y lleiafrif o gleientiaid dyled sydd ag incwm sbâr, mae cynilo ar gyfer DRO yn cymryd bron i chwe mis, tra gallai cynilo ar gyfer methdaliad gymryd blwyddyn a 10 mis.

Mae argaeledd cyllid gan KWKW wedi sicrhau bod cleientiaid yn gallu cael mynediad at yr opsiynau mwyaf addas iddynt ddelio â'u dyledion, er mwyn gallu dechrau o'r newydd, ac nad ydynt yn cael eu heithrio oherwydd costau.

Cymorth Tanwydd

Mae llawer o bobl yn byw oddi ar y grid ac yn dibynnu ar olew, yn enwedig mewn Sir wledig fel Sir Benfro. I'r rhai sy'n gymwys, mae'r Gronfa Cymorth Dewisol (DAF) yn darparu cyfraniad o £250, ond yr isafswm gwariant i bobl gael llenwi eu tanciau yw £500. Fe wnaethom nodi y byddai yna ddemograffeg fechan o bobl a fyddai'n elwa o gronfa o arian i ychwanegu £250 at y DAF, fel bod ganddynt £500 i lenwi eu tanciau.

Proseswyd cyfanswm o 25 o daliadau o £250 am danwydd.

I fod yn gymwys ar gyfer dyfarniad DAF ar gyfer Taliad Cymorth mewn Argyfwng (EAP) rhaid i chi fod

- mewn caledi ariannol eithafol, er enghraifft rydych chi wedi colli eich swydd, wedi gwneud cais am fudd-daliadau, ac yn aros am eich taliad cyntaf, neu heb arian i brynu bwyd, nwy a thrydan.
- mewn argyfwng ac angen cymorth ariannol ar unwaith.
- yn byw yng Nghymru.
- dros 16 oed.
- heb unrhyw arian arall, er enghraifft cynilion, ac wedi ystyried pob benthyciwr cyfreithlon a chyfrifol arall, megis Undebau Credyd.

Unwaith y darparwyd tystiolaeth o daliad EAP, trefnodd Tîm Cymorth Tai Cyngor Sir Penfro i werth £250 ychwanegol o danwydd gael ei archebu'n uniongyrchol gan y cwmni olew ar eu rhan.
Daeth y mwyafrif o atgyfeiriadau oddi wrth Cyngor ar Bopeth Sir Benfro, gyda rhai hunan-atgyfeiriadau trwy Hwb Cymunedol Sir Benfro hefyd.

Atborth gan Dîm Cymorth Tai Cyngor Sir Penfro

Roedd y broses yn llyfn, a chwblhawyd mwyafrif yr atgyfeiriadau yn gyflym iawn ar ôl derbyn y cais, gyda'r cleient yn archebu'r tanwydd a'r taliad yn cael ei wneud yn uniongyrchol gan CSP. Cynghorwyd cleientiaid i archebu gwerth £500 o danwydd, fel y byddent yn cael y litrau ychwanegol, gan y byddai'r mwyafrif fel arfer yn archebu 500 litr, roedd hyn yn golygu fod symiau anarferol o danwydd yn cael eu harchebu, ac nid oedd y cwmnïau tanwydd yn hoff iawn o hyn, felly roedd hyn yn golygu bod rhai taliadau i gleientiaid yn brin o £250 i ychwanegu at y llwyth. O'r 25 taliad a ddyfarnwyd, roedd nifer ar gyfer aelodau o'r gymuned Sipsiwn-Teithwyr. Yn aml, byddai teuluoedd yn dod at ei gilydd ac yn archebu'r olew tanwydd mewn swmp o un cyfrif, ond yn derbyn symiau llai o danwydd ac yn defnyddio hwn i ychwanegu at eu tanciau ymhellach. Mae hyn yn golygu na fyddai gan y cleient ei gyfrif ei hun gyda'r

cwmni tanwydd o reidrwydd, a byddai hyn yn ychwanegu at oedi pe bai am archebu y tu allan i'w ddull arferol. Fodd bynnag, gweithiwyd o gwmpas hyn i sicrhau bod yr olew'n cael ei brosesu a'i ddosbarthu'n llwyddiannus. Roedd y cwmnïau tanwydd yn gynorthwyol iawn, unwaith iddynt ddod i arfer â'n proses, K P Thomas a J E Lawrence a ddefnyddiwyd yn bennaf, gydag ambell un gan Certas ac Oil 4 Wales. Roedd Cyngor ar Bopeth Sir Benfro yn wych am nodi cleientiaid cymwys yr oeddent yn eu cynorthwyo yn gyflym, gan eu helpu i lenwi'r ffurflen gyda chopi o'r dyfarniad DAF ategol. Ychwanegodd hyn at broses esmwyth a chanlyniad cyflym i'r cleient, sy'n hanfodol yn ystod misoedd oerach y flwyddyn.

Argymhelliad – Am y rheswm uchod, os bydd y fenter hon yn cael ei chynnig eto yn y dyfodol, byddai atgyfeiriadau proffesiynol yn cael eu ffafrio, yn seiliedig ar brofiad y cynllun peilot hwn.

Atborth

Mae'r cleientiaid i gyd wedi bod yn ddiolchgar iawn, wrth eu bodd, ac yn falch iawn o'r cymorth tanwydd a ddarparwyd. Roedd un cwsmer yn edrych ymlaen at gael y gwres ymlaen dros y Pasg, ac roedd rhai o'r cleientiaid wedi bod yn prynu tanwydd mewn drymiau, felly roeddent mor falch bod y cymorth hwn ar gael.

"Wrth fy modd ac roeddwn i yn fy nagrau pan gefais wybod bod hyn yn bosib hyd yn oed!"

Cynllun Ystafell Gynnes yn y Cartref

Mae Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru yn helpu pobl hŷn yn Sir Benfro i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain, gan ddarparu cymorth ymarferol i greu cartrefi diogel, cynnes a hygyrch. Gall y cymorth hwn amrywio o ddarparu addasiadau mawr i'r bobl fwyaf anghenus, i gynnig cyngor ac argymhellion i bobl sydd angen gweithwyr proffesiynol dibynadwy i wneud gwaith.

Mae cyllid wedi'i ddyfarnu yn unol â Cham 2 y rhaglen Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach ar gyfer addasiadau, mân atgyweiriadau, a dosbarthu offer, i sicrhau bod pobl hŷn yn gallu cael o leiaf un ystafell gynnes yn eu cartref. Mae hyn yn cynnwys dosbarthu a gosod (os yw'n briodol) eitemau fel atalyddion drafft, gorchuddion blychau llythyrau, seliau drws, ffoiliau rheiddiaduron, llenni cynnes a pholion, brwshys drws, gwresogyddion, socedi rheoli o bell, bylbiau golau, blancedi trydan, a rheiddiaduron

wedi'u llenwi ag olew, i bobl a atgyfeiriwyd at brosiect cyfredol y partner cyflenwi sy'n anelu at wella cynhesrwydd, cysur ac ansawdd bywyd pobl hŷn yn Sir Benfro.

Cynhaliodd yr Arweinydd Tîm Crefftwyr sesiwn friffio ar gyfer gweithwyr achos ym mis Mai 2023, yn esbonio pa eitemau sydd ar gael a sut y dylid eu gosod. Bydd rhai o'r eitemau'n cael eu gosod gan y tîm crefftwyr, a bydd eraill yn cael eu darparu gan y gweithwyr achos.

Coginio mewn modd sy'n arbed ynni

Gall ffrïwyr aer fod hyd at deirgwaith yn rhatach i'w rhedeg na phoptai traddodiadol, yn ôl ymchwil gan grŵp defnyddwyr Which?. Mae dadansoddiad newydd yn awgrymu bod gan y ffrïwyr aer, yn ogystal â phoptai microdon, sosbenni pwysedd a phoptai pwyll, gostau rhedeg rhatach na phoptai confensiynol. Gwyddwn fod biliau ynni yn bryder gwirioneddol i bobl yn Sir Benfro, yn enwedig pan fo llawer ohonynt eisoes yn teimlo pwysau'r argyfwng costau byw. Mae coginio'n un o'r costau bob dydd sydd wir yn cynyddu dros amser.

Gwnaethom benderfynu sicrhau bod cyllid ar gael i brynu a dosbarthu tua 600 o ffrïwyr aer am ddim i gartrefi Sir Benfro sydd:

- Yn cael trafferth fforddio biliau cyfleustodau, ac
- Nid oedd ganddynt ffrïwr aer yn y cartref ar hyn o bryd,
- Yn methu fforddio prynu un eu hunain

Mae'r ffrïwyr aer yn cael eu dosbarthu gan Norman Industries, cynllun Cyflogaeth â Chymorth Cyngor Sir Penfro, ar ran Grŵp Llywio Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach yn Sir Benfro.

Er mwyn sicrhau bod y ffrïwyr aer hyn yn cyrraedd y rhai fyddai'n elwa fwyaf ohonynt, maent ar gael trwy atgyfeiriad yn unig gan weithiwr proffesiynol.

Hyd yn hyn, mae 260 o ffrïwyr aer wedi'u dosbarthu

Rhoddion i'r banc bwyd anifeiliaid anwes

Mae Cariad Pet Therapy yn gweithredu fel banc bwyd anifeiliaid anwes, gan brynu a chasglu rhoddion o fwyd anifeiliaid anwes i'w ddosbarthu i unigolion a theuluoedd sy'n cael trafferth prynu bwyd i'w hanifeiliaid anwes. Mae dosbarthu bwyd anifeiliaid anwes i unigolion / teuluoedd mewn angen yn eu galluogi i dalu biliau ynni a phrynu bwyd iddyn nhw eu hunain a'u dibynyddion, a'r rhai sy'n derbyn gofal ganddynt. Mae gan Cariad Pet Therapy Fanc Bwyd Anifeiliaid Anwes hir sefydledig yn Sir Benfro ac mae'n gweithio gyda Banciau Bwyd.

Rhwng mis Rhagfyr 2022 a mis Mawrth 2023:

- Gwnaed 337 o roddion bwyd anifeiliaid anwes.
- Cynorthwywyd 282 o unigolion / teuluoedd.
- Mae hyn yn cyfateb i 24,471 o brydau i gŵn, cathod, cwningod, moch cwta, ffuredau a pharotiaid.

Mae Cariad Pet Therapy wedi rhannu'r atborth canlynol gan fuddiolwyr a gafodd fwyd anifeiliaid anwes wedi'i ariannu gan Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach.

Mae **Colin** yn ddyn a chanddo un ci, a dywedodd fod y Banc Bwyd Anifeiliaid Anwes "wir wedi helpu oherwydd ansawdd a faint o bwyd rydych chi'n ei gael, mae'n para drwy'r wythnos". Esboniodd fod maint ac ansawdd y bwyd wir wedi ei helpu i ofalu am ei anifail anwes, lle na fyddai wedi gallu gwneud fel arall. Heb unrhyw anogaeth, roedd yn awyddus i ddweud wrthym sut rydym yn "gymorth enfawr, yn enwedig o gymharu â'r lleoedd eraill (banciau bwyd eraill i bobl), rydw i'n wirioneddol ddiolchgar" meddai, "heb y lle hwn byddai'n draed moch arnaf i a dweud y gwir. Rwy'n ei werthfawrogi'n fawr". Mae wedi rhoi cynnig ar ddefnyddio banciau bwyd eraill (i bobl), lle byddai'n ffodus i gael un neu ddau o duniau o fwyd, ac nad sydd fel arfer yn bodloni gofynion heb rawn ei gi, ond dywedodd fod y Banc Bwyd Anifeiliaid Anwes yn "berffaith", ac yn ei helpu'n fawr yn ariannol bob wythnos. Cafodd Colin ei gyflwyno i ni drwy ei weithiwr cymorth i ddechrau, gan y gallent weld ei fod yn ei chael hi'n anodd ymdopi'n feddyliol oherwydd costau byw, ei fod ar incwm isel, a sut roedd hynny yn y pen draw yn effeithio ar ei allu i ofalu am ei gi.

Mae gan **Melanie** 3 ci, un ohonyn nhw mor hen â dwy ar bymtheg, a dwy gath. Mae Melanie wedi bod yn dod i'r Banc Bwyd Anifeiliaid Anwes ers i ni agor ym mis Ionawr 2021. Roedd hi wrth ei bodd yn sôn am ei chi hynaf, faint roedd yn ei olygu iddi a sut mae'n rhan o'r teulu, roedd ganddi datŵ o'i bawen ar ei harddwrn hyd yn oed, yr oedd ei mab wedi talu amdano fel anrheg pen-blwydd iddi. Roedd yn gwbl amlwg bod Melanie yn gweld ei hanifeiliaid anwes fel aelodau parhaol o'r teulu a'i bywyd.
Yn syfrdanol, fe ddechreuodd drwy ddweud wrthym ei bod wedi cyrraedd pwynt lle bu'n rhaid iddi "ystyried cael gwared ar ei hanifeiliaid anwes am fod arian mor brin", oherwydd yr argyfwng costau byw. Dywedodd fod pobl yn awgrymu ar unwaith "o mae gennych chi gŵn a chathod y gallwch chi gael gwared arnyn nhw, i arbed arian i chi", ar ôl hyn fe gymerodd saib a chwerthin yn nerfus, gan dynnu sylw at y ffaith nad yw hi hyd yn oed yn gyffyrddus yn dweud yn uchel fod y syniad mor hurt iddi fel na allai hyd yn oed ystyried cymryd camau mor ddifrifol. Gofynnais i Melanie pe byddai'n rhaid iddi ystyried cael gwared ar ei hanifeiliaid anwes o ddifrif, sut y gallai hyn effeithio arni, fe aeth yn emosiynol iawn a dechrau llefain. Ni allai fod yn gliriach sut yr oedd y Banc Bwyd Anifeiliaid Anwes yn ei chynorthwyo hi a'i hanifeiliaid anwes a faint roedd yn ei olygu. Roedd hi'n dal i fod yn hapus i barhau i siarad â ni a dywedodd "mae pris popeth yn codi yn chwerthinllyd".

Mae **Georgia** wedi bod yn defnyddio'r Banc Bwyd Anifeiliaid Anwes am o leiaf deg mis bellach, gan ddod atom bob wythnos i gael cymorth ar gyfer ei dwy gath ac un gwningen. Dywedodd fod y Banc Bwyd Anifeiliaid Anwes yn "fendith", a dywedodd wrthym ei bod ar "Credyd Cynhwysol yn unig, ond erbyn i mi dalu fy miliau, yswiriant, rhent a darparu ar gyfer fy nau o blant yn eu harddegau, prin fod gen i unrhyw beth ar

ôl i mi fy hun, heb sôn am unrhyw beth arall, ac mae bwyd anifeiliaid anwes mor ddrud ar hyn o bryd, yn enwedig yn yr archfarchnadoedd, mae'n chwerthinllyd ac efallai bod gan rai pobl yr arian ond mae'n ddrwg gennyf, nid oes gen i'r arian, rydw i ar incwm isel iawn ac mae'n anodd iawn" meddai. "Rwy'n gwybod fod pobl eraill wedi gorfod cael gwared ar eu hanifeiliaid anwes oherwydd costau byw, ond nid ydw i am golli fy anifeiliaid anwes". "Wrth i brisiau yn yr archfarchnadoedd fynd i fyny ac i lawr, pobl fel fi sydd ar incwm isel sy'n ei chael hi'n fwyaf anodd rwy'n meddwl, ond nid dim ond fi sydd, rwy'n rhiant sengl â dau blentyn yn eu harddegau" . Dywedodd droeon fod y banc bwyd anifeiliaid anwes yn golygu nad yw'n gorfod mynd i "banig" am fwydo ei hanifeiliaid anwes, na'u colli. Roedd hyn yn amlwg yn rhyddhad mawr iddi beidio â phrofi'r teimlad hwnnw o "banig".

Mae gan **Amy** gi sydd wedi cael cŵn bach yn ddiweddar, mae hi'n fam sengl i 4 o blant. Dywedodd wrthym "Mae'n help mawr i mi, yn enwedig gyda'r costau byw. Mae dim ond bwydo fy mhlant yn ei gwneud hi'n amhosib i mi fforddio bwydo fy nghŵn hefyd, felly byddai fy nghŵn yn dioddef ac yn cael eu hesgeuluso". Dywedodd wrthym ba mor wych yw'r cŵn i iechyd meddwl y plant, gan "eu bod eisoes wedi colli eu tad, ni allant golli eu cŵn hefyd. Heb y banc bwyd, dydw i ddim yn meddwl y gallwn i oroesi, mae'n helpu cymaint, mae'n anhygoel". "Rwy'n gallu darparu ar gyfer fy mhlant a'r biliau fwy neu lai, ond heb y banc bwyd mi fyddwn i'n mynd heb fwyd. Allwn i byth adael iddyn nhw newynu, felly byddai'n effeithio ar fy iechyd i gan y byddwn i'n llwgu ac yn fy mhoeni'n feddyliol na allwn dalu am bopeth". Dywedodd wrthym hefyd "cyn gynted ag y caf fy nhraed danaf, fi fydd y person cyntaf i ddychwelyd a rhoi yn ôl i chi".
Tra ein bod yn helpu i fwydo'r cŵn, rydyn ni'n ei bwydo hi hefyd mewn gwirionedd, drwy ryddhau'r swm bach hwnnw o arian i'w galluogi i fwydo ei hun.

Mae gan **James** ddau gi mawr ac mae wedi dechrau dod i'r Banc Bwyd Anifeiliaid Anwes dros y mis diwethaf. Bellach, mae'n rhywun sy'n dod atom am gymorth bob tua 3 wythnos. Dechreuodd drwy ddweud wrthym "mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd cael dau ben llinyn ynghyd ar ôl y cyfnod clo a'r argyfwng costau byw". "Er fy mod i'n gweithio, mae cyfres o bethau wedi digwydd i mi, er enghraifft fy nghar yn torri lawr, ac mae'r pethau hyn yn pentyrru ac yn gwneud bywyd yn anodd. Mae gennym fab wedi'i fabwysiadu, ac mae ein cŵn hefyd fel cŵn therapi iddo, sy'n anhygoel. Mae pethau wir yn pentyrru, felly mae cael ychydig o gymorth gyda'r bwyd yn gwneud gwahaniaeth enfawr."
"Mae pris popeth yn codi, nwy a thrydan ac ati. Mae rhai pethau wedi mynd o'i le gyda'r tŷ; torrodd ein system wresogi yn gyfan gwbl ar un adeg yn ystod y gaeaf.

Esboniodd “rydych chi’n ceisio cadw peth arian wrth gefn, ond unwaith mae hwnnw wedi mynd, rydych chi mewn sefyllfa ofnadwy os oes rhywbeth arall yn digwydd”.

Mae **Fred a Sammy** yn dod i mewn; maen nhw wedi bod yn dod i’r Banc Bwyd Anifeiliaid Anwes dros yr ychydig fisoedd diwethaf. Yn anffodus, mae’r argyfwng costau byw a chyflyrau iechyd Sammy yn effeithio llawer arnynt yn ariannol, ac mae ganddynt ddau gi. Dywedodd Sammy wrthym “Mae’n gwneud bywyd yn llawer haws i ni. Yn enwedig pan fyddaf i mewn ac allan o’r ysbyty. Mae’n anhygoel yr hyn rydych chi’n ei wneud ac mae’n rhoi tawelwch meddwl i ni.”
“Mae’r amrywiaeth yn wych; dyma’r Banc Bwyd Anifeiliaid Anwes cyntaf i mi ei weld erioed” meddai Fred. Maen nhw’n dweud wrthym sut maen nhw wedi bod i fanciau bwyd eraill o’r blaen, ond heb allu cael cymorth i’w hanifeiliaid anwes. “Mae’n arbed llawer o arian i ni. Ni fyddem byth yn gallu cael gwared ar ein hanifeiliaid anwes, felly byddem yn mynd heb fwyd oni bai amdanoch chi.” Dywedon nhw hefyd eu bod yn cael “gwasanaeth hyfryd, roedden ni mor bryderus yn dod i mewn. Nid ydyn ni’n teimlo fel hynny o gwbl nawr”.

Cymorth ar gyfer ein poblogaeth hŷn

Mae pobl hŷn wedi bod yn wynebu sialensiau digynsail yn ystod yr argyfwng costau byw, wrth iddynt frwydro â chostau tanwydd a bwyd ar incwm sefydlog cymharol isel, a gall y sefyllfa fod yn waeth byth i’r rhai ag anableddau neu afiechyd sydd ag anghenion ynni uwch. Yr un mor heriol yw’r angen i gael gwared ar y stigma o wneud cais am gymorth y mae rhai pobl hŷn yn ei deimlo. Amcangyfrifir bod gwerth £175m o Gredyd Pensiwn yn mynd heb ei hawlio bob blwyddyn yng Nghymru – budd-dal a all weithredu fel pasbort i lawer o fudd-daliadau a hawliadau eraill.

Mae Age Cymru Dyfed (ACD) yn ddarparwr gwybodaeth, cyngor, a chymorth dibynadwy i bobl hŷn yn Sir Benfro, gan gynnwys darparu cyngor ar ynni a mynd i’r afael â thlodi tanwydd. Comisiynwyd Age Cymru Dyfed fel partner cyflenwi Cadw’n Gynnes, Cadw’n Iach, i fobileiddio ac ehangu ei adnoddau staff i ymdrin â’r galw cynyddol am gymorth gan bobl hŷn yn Sir Benfro sy’n profi caledi ariannol ac yn cael trafferth talu biliau ynni a bwyd.

Sicrhawyd 2 aelod o staff ychwanegol
Cefnogwyd 40 o bobl hŷn
Sicrhawyd incwm ychwanegol ar gyfer pobl hŷn

- Grantiau £1800
- Budd-daliadau lles £9464

Roedd rhai o'r gweithgareddau a gyflawnwyd yn ystod Hydref / Gaeaf 2022-23 yn cynnwys:

- Ymweld â Mannau Cymunedol Croeso Cynnes gan adael deunydd darllen a chodi ymwybyddiaeth o'r cymorth y gall ACD ei ddarparu. Gofynnodd Banc Bwyd Eglwys y Bedyddwyr Bethesda am ymweliad ychwanegol â'u cinio pensiynwyr i ddarparu rhagor o wybodaeth.
- Nododd staff ACD lawer o broblemau gyda Chynllun Cymorth Ynni'r Llywodraeth, yn aml, mae'n galw am nifer o sgyrsiau gyda'r cyflenwr ar ran y cleient. Mae ACD wedi llwyddo i gael yr arian hwnnw ar gyfer cleientiaid sy'n cael effaith sylweddol ar eu lles a'u gallu i gadw'n gynnes. Er enghraifft, derbyniodd Mr C £400 o arian oedd ar goll o'u hawliad oherwydd problemau'n ymwneud â chofrestru yn ei gyfeiriad.
- Mae ACD wedi cynorthwyo pobl sydd â sgiliau digidol sylfaenol i gael mynediad i'w cyfrifon ar-lein ac adolygu eu biliau a thaliadau cymorth.
- Mae ACD wedi dosbarthu pamffledi, gan gynnwys 'Winter Wrapped Up' a 'Save Money, Pay Less' i sawl sefydliad.
- Estynnodd ACD allan at Fan Cynnes ym Manc Bwyd Sir Benfro yn Arberth, a wnaeth wahodd staff i fod yn Atgyfeirwyr Banc Bwyd.
- Mae ACD wedi parhau i wneud cysylltiadau a mynychu digwyddiadau rhwydweithio gyda PAVS, gan hyrwyddo man cynnes ACD a dysgu gan fannau cynnes eraill yn yr ardal.
- Mae'r Fuel Bank Foundation wedi bod yn adnodd gwych hefyd, mae wedi galluogi ACD i gynnig talebau tanwydd ac mae wedi eu galluogi i anfon y rhain at unigolion ar fesuryddion rhagdalu i adfer eu cyflenwad nwy. Mae hon wedi bod yn ffynhonnell wych o ryddhad i gleientiaid ac yn wasanaeth y mae mawr ei angen i gadw'n gynnes ac yn iach gartref.

- Mae ACD wedi parhau i gynorthwyo unigolion gyda'u cyflenwyr ac wedi datrys llu o broblemau. Er enghraifft, roedd angen cymorth ar un cleient i newid ei dariff. Trefnodd ACD i beiriannydd fynd allan i helpu gyda hyn, gan arwain at arbed arian. Mae gallu eirioli dros gleientiaid wedi rhoi sicrwydd a hyder i bobl hŷn nad ydynt yn hyderus wrth ddatrys materion fel hyn eu hunain.
- Rhoddwyd gwybodaeth am ddisgowntiau cartrefi cynnes, yn ogystal â sicrhau bod pobl gymwys ar y Gwasanaeth Blaenoriaeth. Mae pobl sy'n byw oddi ar y grid wedi cael gwybod am y taliad o £200 y maent yn gymwys i'w gael. Mae ACD yn parhau i roi cyngor ar y grantiau a'r taliadau costau byw sydd ar gael eleni, yn ogystal â'r taliad i bobl anabl a phensiynwyr.
- Creodd ACD fan cynnes ychwanegol ar gyfer gwybodaeth a chyngor yn Ysgol Prendergast, sy'n hygyrch i bobl hŷn yn yr ardal honno o Hwlffordd.
- Rhoddwyd cyngor a gwnaed atgyfeiriadau i Gynllun Cartrefi Cynnes NYTH. Mae llawer o unigolion yn ceisio cyngor ar sut i inswleiddio eu heiddo'n well ac mae deunydd darllen wedi'i ddosbarthu i'w helpu.
- Mae ACD wedi bod yn hyrwyddo menter Ffrïwyr Aer am ddim KWKW i arbed arian wrth goginio. Mae'r prosiect Ffrïwyr Aer wedi bod yn fuddiol i'r bobl y mae ACD wedi'u cynorthwyo. Yn ystod mis Mawrth, gwnaeth ACD gais dros 2 berson oedd angen gostwng eu biliau cyfleustodau misol ac maent wedi derbyn eu Ffrïwr Aer am ddim. Nid yn unig y bydd hyn yn arbed arian iddynt, maen nhw wedi dweud hefyd y bydd yn haws iddynt goginio iddyn nhw eu hunain, a'u bod yn falch iawn bod ACD wedi dod â'r fenter hon i'w sylw.
- Rhoddodd ACD gymorth i lawer o unigolion gyda'u biliau ynni a derbyniodd nifer helaeth o wahanol ymholiadau. Er enghraifft, roedd Mr X ar fesurydd rhagdalu, a chysylltodd â ni am ei fod yn rhedeg allan, nid oedd llawer o amser ers iddo gael taleb banc tanwydd wedi'i drefnu trwom ni, ac nid oedd ganddo ffordd o dalu am wres. Galwodd ACD ei gyflenwr ac, yn unol â dymuniadau'r gŵr bonheddig, fe roesant gredyd dewisol o £50 iddo hyd nes y gallai roi arian ar y mesurydd. Roedd Mr X mor ddiolchgar gan ei fod yn teimlo na fyddai wedi cyrraedd y pwynt hwn heb ein cymorth, ac y byddai wedi bod heb wres. Rhoddwyd gwybodaeth hefyd am y Gronfa Cymorth Dewisol.
- Derbyniodd ACD lawer o ymholiadau am ddyledion yn ymwneud â Gwresogi a Thanwydd hefyd. Rydym wedi gwneud atgyfeiriadau i Cyngor ar Bopeth ac wedi cyfeirio at Step Change.
- Rhoddodd ACD gymorth hefyd i wraig a oedd angen boeler newydd, a helpu i esgoli ei hachos gyda nhw, gan iddi fod yn byw yn yr oerfel heb wres. Gwnaeth ACD gais am 'becyn cynnes' a gwresogyddion olew drwy Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru, tra ei bod yn aros am gymorth gan NYTH.

- Mae dyddiadau allweddol ar gyfer taliadau costau byw wedi'u cyfathrebu'n eang ac mae ACD wedi darparu gwiriadau budd-daliadau ychwanegol, i sicrhau bod cleientiaid yn cael yr arian y mae ganddynt hawl iddo. Er enghraifft, mae cleient a gysylltodd ag ACD i ddechrau am fod arno angen cymorth gyda'i fil nwy, bellach yn cael cymorth gyda chais am Lwfans Gweini, a fydd yn cael effaith sylweddol ar ei sefyllfa ariannol ac yn sicrhau bod gwres, golau a bwyd yn fwy fforddiadwy iddo.

Cyngor ar Dlodi Tanwydd

Mae Hyrwyddwyr Cyngor Tanwydd Cymunedol FRAME Sir Benfro yn cefnogi'r gymuned leol, gyda chymorth a chyngor cymunedol cyfeillgar ar dlodi tanwydd, effeithlonrwydd ynni, newid hinsawdd, a chynaladwyedd, fel rhan o'r Prosiect Tlodi Tanwydd a ariennir gan Wales and West Utilities. Darparwyd cyllid ychwanegol i gynorthwyo'r prosiect hwn i gadw i fyny â'r galw cynyddol, ac i wneud gwaith allgymorth ychwanegol mewn Mannau Cymunedol Croeso Cynnes, a sefydlwyd drwy'r grant KWKW. Mynychodd yr Hyrwyddwyr ddigwyddiadau, clybiau, a grwpiau i gynnig cyngor a rhannu gwybodaeth ar y gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth, diogelwch Carbon Monocsid, gwybodaeth ar gadw'r cartref yn gynnes a nodi arbedion ynni.

- **Cynorthwywyd 62 o bobl gyda chyngor uniongyrchol ar dlodi tanwydd**
- **Cefnogwyd 40 o geisiadau am dalebau tanwydd**
- **Cefnogwyd 39 o geisiadau am DAF**
- **Dosbarthwyd 56 o Becynnau Cynnes**
- **Dosbarthwyd 429 o becynnau / taflenni gwybodaeth**
- **Amcangyfrifwyd fod £12,000 wedi'i arbed ar filiau neu wedi'i hawlio ar gyfer cleientiaid**
- **Rhoddwyd cymorth i gyfanswm o 521 o bobl**

Daeth atgyfeiriadau i'r prosiect gan Hwb Cymunedol Sir Benfro PAVS, Y Bwrdd Iechyd, a mudiadau trydydd sector, megis Versus Arthritis ac Eco Dewi. Daeth y Cydlynydd Cyngor Tanwydd Cymunedol yn bartner achrededig ar gyfer y Gronfa Cymorth Dewisol, gan wneud yr Hyrwyddwyr yn un yn unig o 4 grŵp yn Sir Benfro sy'n gallu gwneud atgyfeiriadau i NEC, sy'n rhedeg y cynllun ar ran Llywodraeth Cymru. Ymwelodd y Cydlynydd â llawer o bobl yn eu cartrefi, gan gynnwys y gymuned Sipsiwn-Teithwyr.

Eitemau hanfodol i deuluoedd â babanod newydd-anedig a phlant bach

Mae Banc Babanod Sir Benfro yn fudiad sector gwirfoddol y gellid ymddiried ynddo, sydd wedi bod yn helpu rhieni newydd sy'n profi caledi yn Sir Benfro ers 2019. Er bod Banc Babanod Sir Benfro yn derbyn rhoddion gan y gymuned, o offer a dillad ar gyfer babanod a phlant, mae llawer o eitemau y mae'n rhaid eu prynu a'u darparu yn newydd, megis matresi, pethau ymolchi, cewynnau, cadachau a matiau newid. Bu cynnydd o 68.3% yn nifer yr atgyfeiriadau i Fanc Babanod Sir Benfro yn 2022, o gymharu â 2021.

Dyfarnwyd cyllid o dan ail gam y rhaglen Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach, i brynu a dosbarthu eitemau o'r fath i deuluoedd a atgyfeiriwyd at y gwasanaeth gan Hwb Cymunedol Sir Benfro, Cysylltydd Cymunedol PAVS ar gyfer Plant a Theuluoedd, gweithwyr cymdeithasol, staff iechyd, a gweithwyr proffesiynol eraill. Mae atgyfeiriadau wedi'u gwneud ar gyfer bwndeli babanod y gaeaf a bwndeli babanod newydd-anedig, a rhieni eraill sy'n profi caledi, waeth beth fo'u hamgylchiadau.

- **Cynorthwywyd 141 o deuluoedd**
- **Cynorthwywyd 160 o fabanod / plant**
- **Dosbarthwyd 355 o eitemau / bwndeli dillad**

Mae Banc Babanod Sir Benfro wedi gweld cynnydd yn nifer y ceisiadau am gotiau a matresi, a dillad gwely. Maent hefyd yn derbyn ceisiadau am gatiau grisiau y gallant eu darparu.

Mae'r atborth gan weithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol yn rhoi syniad o'r effaith y mae'r Banc Babanod yn ei chael.

Hi Sonya,
I just wanted to take this opportunity to say a massive THANK YOU for the superb items that you provided for the above expectant lady. She is so happy and feeling far more confident heading towards the birth of her daughter. This service that you provide is second to none in so many ways. Your dedication and kindness provides Mum's and baby's the perfect start which reduces all sorts of anxieties, concerns and feelings of inadequacy due to their difficult circumstances. Your service gives them back some pride, self-worth and control.
You have assisted me before, and every time you produce a service which does not overlook any single essential item that any Mum or baby would require. In fact, you add so many extras which makes this a totally bespoke and worthy service for families that really have no-where to turn because they fall through so many nets and benefit tests.
Thank you again,

Ymgyrch "Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach yn Sir Benfro"

Roedd cynllun yr ymgyrch yn cynnwys hyrwyddo KWKW ar y cyfryngau cymdeithasol, gorsafoedd radio lleol, papurau newydd, a dosbarthwyd taflen i bob aelwyd yn Sir Benfro, ddwywaith. Dywedwyd wrth bobl sy'n byw yn Sir Benfro y gallant gysylltu â Hwb Cymunedol Sir Benfro i gael cymorth yn ystod yr argyfwng costau byw drwy ffonio 01437 723660 neu e-bostio enquiries@pembrokeshirecommunityhub.org

Creodd Hwb Cymunedol Sir Benfro ystorfa ar-lein o wybodaeth hefyd ar wefan Cysylltu Sir Benfro https://connectpembrokeshire.org.uk, sy'n cynnwys llawer o wybodaeth ddefnyddiol a map rhyngweithiol o Fannau Cymunedol Croeso Cynnes ar draws y sir.

- **2072 o alwadau wedi'u derbyn gan Hwb Cymunedol Sir Benfro PAVS**
- **6259 wedi ymweld â thudalen we Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach yn Sir Benfro**
- **3063 wedi gweld map rhyngweithiol Mannau Cymunedol Croeso Cynnes**
- **2 daflen yn hyrwyddo KWKW yn Sir Benfro wedi'u dosbarthu i bob aelwyd yn Sir Benfro – 1 ym mis Rhagfyr ac 1 ym mis Mawrth – dosbarthwyd cyfanswm o 140,692 o daflenni.**
- **33 KWKW campaign posts/ads on social media received a total of 6188**

Mynychodd staff Hwb Cymunedol Sir Benfro (PAVS) ddigwyddiadau Mannau Cymunedol Croeso Cynnes hefyd, er mwyn hyrwyddo'r gweithgareddau a'r cymorth sydd ar gael i'r gymuned ehangach. Ar Ddydd San Padrig, bu Hwb Cymunedol Sir Benfro yn ddigon ffodus i gael gwahoddiad i Neuadd Pater Hall lle, gyda chymorth Trisha, Sheila, Cathy, a Claire, fe'n cyflwynwyd ni i Ystafell Groeso Warrior Neuadd Pater, sy'n croesawu pawb ar ddydd Gwener, 11yb-2yh. https://fb.watch/lhcI4YNlUa/

Mae Hwb Cymunedol Sir Benfro PAVS yn Fanc Data cofrestredig, a lwyddodd i gefnogi 184 o bobl gyda data yn y flwyddyn ariannol ddiwethaf.

Beth yw Banc Data?
Datblygodd y Good Things Foundation y National Databank i helpu pobl sy'n profi tlodi data i gael mynediad i'r rhyngrwyd. Mae'r National Databank yn dosbarthu data am ddim i bobl drwy fudiadau cymunedol, fel PAVS.

Beth yw tlodi data?
Os na allwch fforddio cysylltiad rhyngrwyd i ddiwallu anghenion hanfodol, mae'n bosib eich bod yn profi tlodi data. Mae tlodi data yn golygu na allwch wneud pethau fel ymgeisio am swydd ar-lein, bancio ar-lein neu gyrchu gwasanaethau hanfodol, am nad oes gennych gysylltiad rhyngrwyd.

Cyfraniad gwirfoddolwyr at y rhaglen Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach

Roedd y prosiectau'n darparu cyfleoedd gwaith i wirfoddolwyr gyfranogi ynddynt a gwneud gwahaniaeth.

Adroddodd **Cariad Pet Therapy** y canlynol:

> *"Mae yna fantais hefyd i'n gwirfoddolwyr sy'n gweld eu rôl fel eu 'swydd' ac yn rhoi strwythur ac ymdeimlad o werth iddynt yn wythnosol."*

Trefnodd **Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru** sesiwn wirfoddoli gyda thenantiaid cynlluniau byw'n annibynnol Ateb ym mis Ionawr 2023, i baratoi Pecynnau Cynnes i'w dosbarthu. Gwirfoddolodd 10 tenant i helpu Cydlynwyr Byw'n Annibynnol Ateb a staff Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru. Paratowyd 200 o Becynnau Cynnes yn ystod y prynhawn. Soniodd y tenantiaid gymaint roeddent wedi mwynhau bod yn rhan o'r prosiect ac y byddent yn hoffi cyfranogi eto.

Roedd gwirfoddolwyr yn rhan annatod o ddarparu'r rhwydwaith **Mannau Cymunedol Croeso Cynnes** ar draws Sir Benfro, gan elwa'n aml o'u rhan yn y prosiectau hyn.

"Roedd un o'n gwirfoddolwyr yn ddyn ifanc a oedd yn cwblhau ei Fagloriaeth Cymru, a gofynnodd a allai helpu yn yr ystafell gynnes. Roedd yn hyfryd gweld sut roedd yr ifanc yn cymysgu â'r hŷn."

Hwb Cymunedol
Sir Benfro
Pembrokeshire
Community Hub

Keep Warm, Keep Well in Pembrokeshire

The cost of living affects everyone.
Support is available via Pembrokeshire Community Hub.

Call **01437 723660** or email
enquiries@pembrokeshirecommunityhub.org

Support available:

- Map of warm welcome spaces available via **www.connectpembrokeshire.org.uk** or call the Hub to find your nearest.
- Information on a wide range of cost-of-living support.
- Connecting you with local support and services who can help when finances are stretched.
- Access to mobile data to stay connected.

One call, that's all

We're recruiting community volunteers to ensure no-one goes cold or hungry this winter – if you have a spare hour or two, please call us.

Hwb Cymunedol
Sir Benfro
Pembrokeshire
Community Hub

Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach yn Sir Benfro

Mae costau byw yn effeithio ar bawb.
Mae cymorth ar gael trwy Hwb Cymunedol Sir Benfro.

Ffoniwch **01437 723660** neu e-bostiwch
enquiries@pembrokeshirecommunityhub.org

Ymwelwch â
www.cysylltusirbenfro.cymru
A chliciwch ar
'Cadw'n Gynnes, Cadw'n Iach'

Mae cymorth ar gael:

- Map o fannau croeso cynnes trwy **www.cysylltusirbenfro.cymru** neu ffoniwch yr Hwb i ddod o hyd i'ch un agosaf.
- Gwybodaeth am ystod eang o gymorth costau byw.
- Eich cysylltu â chymorth a gwasanaethau lleol a all eich helpu pan fydd arian yn brin.
- Mynediad i ddata symudol i gadw mewn cysylltiad.

Un alwad dyna i gyd

**Rydym yn recriwtio gwirfoddolwyr cymunedol, i sicrhau na fydd unrhyw un yn oer na'n newynog y gaeaf hwn –
os oes gennych awr neu ddwy yn sbâr, yna ffoniwch ni, os gwelwch yn dda.**