West Wales Action for Mental Health
Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru

Adroddiad Blynyddol 2017/2018

Gweithio ar y cyd gyda defnyddwyr gwasanaethau, gofalwyr, mudiadau gwirfoddol, darparwyr statudol a chomisiynwyr, i wella safonau iechyd meddwl ar draws Gorllewin Cymru

Rhif Elusen Gofrestredig: 1045123
Cwmni Cyfyngedig trwy Warant rhif: 3030938

Cynnwys

- Y Flwyddyn yn fras

- Gweledigaeth, Cenhadaeth a Gwerthoedd WWAMH

- Cyflwyniad gan y Cadeirydd a'r Cyfarwyddwr

- Gwaith Datblygu Sefydliadol WWAMH

- Cyflawni newid

  - Gwybodaeth
  - Hyfforddiant
  - Datblygu ac Ymgynghori
  - Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau a Gofalwyr
  - Cydweithio
  - Hybu Iechyd – Codi Calon

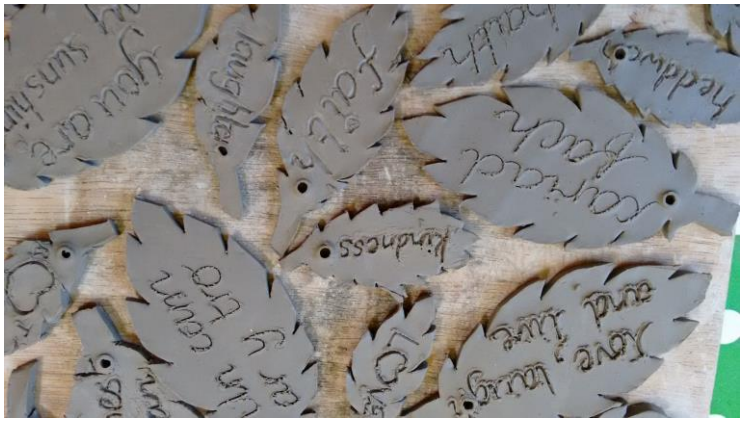
- Gwybodaeth am Fwrdd WWAMH

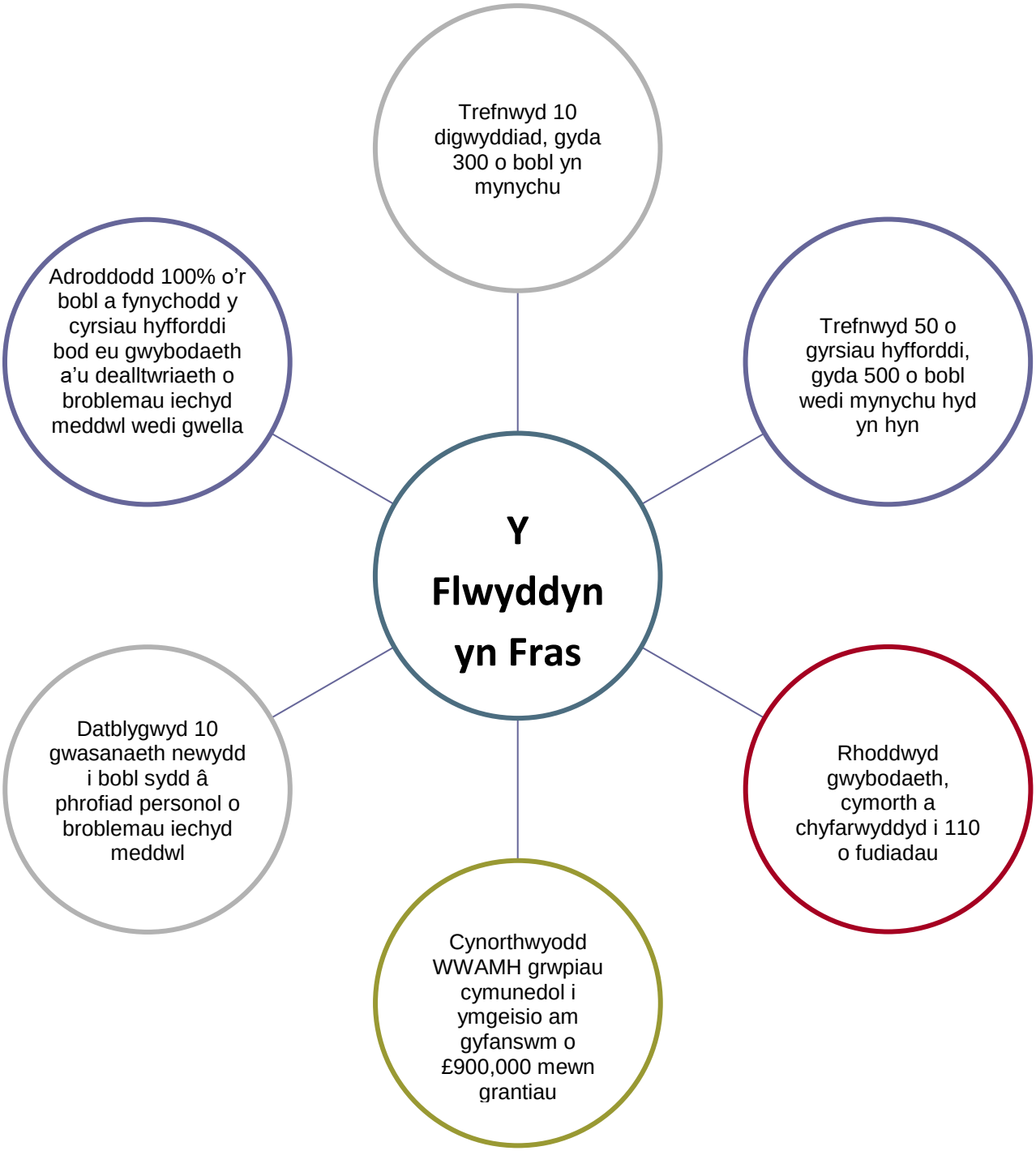
  - Rôl Ymddiriedolwyr WWAMH
  - Strwythur, Llywodraethu a Rheoli
  - Rhestr o Ymddiriedolwyr WWAMH

- Staff WWAMH

- Manylion Cyswllt

- Cyfrifon




Y Flwyddyn yn Fras
Trefnwyd 10 digwyddiad, gyda 300 o bobl yn mynychu
Trefnwyd 50 o gyrsiau hyfforddi, gyda 500 o bobl wedi mynychu hyd yn hyn
Rhoddwyd gwybodaeth, cymorth a chyfarwyddyd i 110 o fudiadau
Cynorthwyodd WWAMH grwpiau cymunedol i ymgeisio am gyfanswm o £900,000 mewn grantiau
Datblygwyd 10 gwasanaeth newydd i bobl sydd â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl
Adroddodd 100% o'r bobl a fynychodd y cyrsiau hyfforddi bod eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl wedi gwella

Gweledigaeth, Cenhadaeth a Gwerthoedd WWAMH

Mae WWAMH yn fudiad gwirfoddol, elusen a chwmni cyfyngedig trwy warant, sy'n cynorthwyo mudiadau gwirfoddol gyda diddordeb mewn iechyd meddwl.

Nodau

Mae WWAMH yn darparu gwybodaeth, hyfforddiant a datblygiadau, ac yr ydym yn hwyluso cynnwys unigolion a gofalwyr mewn newidiadau a gwasanaethau iechyd meddwl. Ar hyn o bryd, rydym yn cynorthwyo dros 110 o brosiectau ar draws Gorllewin Cymru ac yn hwyluso 11 o Rwydweithiau. Rhan allweddol o'r gwaith a wnawn yw hwyluso a hyrwyddo gwaith partneriaeth ac arloesedd mewn datblygiadau ym maes iechyd meddwl.

Datganiad Cenhadaeth

"I weithio gyda defnyddwyr gwasanaethau, gofalwyr, mudiadau gwirfoddol ac asiantaethau statudol, i wella iechyd meddwl ar draws Gorllewin Cymru".

Ein Prif Feysydd Gwaith

- Datblygu ac Ymgynghori
- Hwyluso Gwaith Partneriaeth
- Gwasanaethau Gwybodaeth a Hyfforddiant
- Hybu Iechyd
- Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau a Gofalwyr

Pwy Yw Ein Cwsmeriaid

- Mudiadau Gwirfoddol
- Asiantaethau Statudol
- Defnyddwyr Gwasanaethau a Gofalwyr
- Y Gymuned yn gyffredinol
- Gwasanaethau Gofal Sylfaenol
- Busnesau Preifat
- Arianwyr

Gwerthoedd Craidd

Mae nifer o werthoedd craidd gan WWAMH, sy'n sbarduno'r gwaith a wnawn. Mae'r rhain yn ymrwymo i'r canlynol:

- Llywodraethu da
- Canolbwyntio ar ddefnyddwyr gwasanaethau, gofalwyr a'r sector gwirfoddol
- Pwysigrwydd gwerth a pharch
- Democrataidd, tryloyw, gwrando
- Pwysigrwydd cydraddoldeb ac amrywiaeth
- Gwaith partneriaeth
- Hunangynhaliaeth
- Ailsefydlu, credo fod unigolion yn gallu, ac yn gwella
- Cynhwysiant – heb wahaniaethu
- Tosturi
- Cyfiawnder cymdeithasol

Datganiad Budd Cyhoeddus

Rydym yn adolygu ein nodau, amcanion a gweithgareddau bob blwyddyn. Mae'r adolygiad hwn yn sicrhau bod ein gwaith yn cyflawni ein nodau. Mae'n edrych ar yr hyn yr ydym wedi'i gyflawni a chanlyniadau ein gwaith dros y 12 mis diwethaf. Mae'n edrych ar lwyddiant pob gweithgaredd allweddol a'r buddion maent wedi eu rhoi i'r grwpiau hynny o bobl y cawsom ein sefydlu i'w helpu.

Mae'r adolygiad yn ein helpu ni hefyd i sicrhau bod ein nodau, amcanion a gweithgareddau yn parhau i ganolbwyntio ar ein dibenion penodedig. Rydym wedi cyfeirio at y canllawiau sydd wedi'u cynnwys yng nghanllawiau cyffredinol y Comisiwn Elusennau ar fudd cyhoeddus, wrth adolygu ein nodau a'n hamcanion, ac wrth drefnu ein gweithgareddau yn y dyfodol. Yn arbennig, mae'r ymddiriedolwyr yn ystyried sut fydd ein gweithgareddau trefnedig yn cyfrannu at y nodau a'r amcanion maent wedi eu gosod.

Sut mae ein Gweithgareddau'n Cyflawni Budd Cyhoeddus

Mae pob un o'n gweithgareddau elusennol yn canolbwyntio ar gadwraeth iechyd meddwl ac fe'u cynhelir er mwyn hybu ein dibenion elusennol, er budd y cyhoedd.

Adroddiad y Cadeirydd

Unwaith eto, mae pob aelod o dîm WWAMH wedi dangos ymrwymiad mawr wrth fynd i'r afael â'r sialensiau a wynebir gan bob mudiad yn y trydydd sector. Cydnabyddir a gwerthfawrogir eu cefnogaeth a'u hanogaeth i amrywiaeth eang iawn o brosiectau, ar draws y sector iechyd meddwl, yn yr un modd â'r hyfforddiant neilltuol a phoblogaidd a gyflwynir gan y staff a'r gwirfoddolwyr. Mae hyn yn parhau i godi ymwybyddiaeth, nid yn unig o'r problemau mae llawer yn eu hwynebu, ond yr ystod eang o ffyrdd i helpu hefyd.

I gloi, rhaid i mi ddiolch i'r Cyfarwyddwr a'r staff i gyd, y gwirfoddolwyr a fy nghyd-ymddiriedolwyr am eu hymroddiad a'u gwaith caled yn ystod y flwyddyn hon, yn ogystal â'r blynyddoedd blaenorol.

Hoffwn ddiolch iddynt hefyd am y gefnogaeth a gefais yn fy rôl fel cadeirydd ac edrychaf ymlaen at yr hyn gallwn ni wneud, gyda'n gilydd, i barhau i ddatblygu WWAMH.

Rob Bamforth

Adroddiad y Cyfarwyddwr

Mae wedi bod yn flwyddyn eithriadol o brysur ac amrywiol iawn! Cawsom gyfleoedd a phrosiectau rhyfeddol, megis Prosiect Hanes Ysbyty Dewi Sant, prosiectau â Chymorth Anifeiliaid a gwaith Seiliedig ar Natur, a datblygwyd prosiect Beiciau Modur Gorllewin Cymru. Fe'n hwynebwyd â rhai sialensiau hefyd, wrth i gyllid prosiect Cyfamod a Threftadaeth y Loteri ddod i ben, ac wrth i ni ffarwelio ag aelodau o staff, sef Terry Davies, Lewis Phillips a Charles Macmillan. Rydym yn dîm bach agos o staff, Ymddiriedolwyr a gwirfoddolwyr, felly mae unrhyw newidiadau'n effeithio ar y tîm ac mae'n deimlad estron bod heb ein cydweithwyr! Diolchwn iddynt am eu holl egni, angerdd a phrofiad a rannwyd gyda ni, a byddwn yn gweld eu heisiau nhw'n fawr! Bydd Lewis a Terry yn parhau i fod yn staff banc serch hynny, felly byddwn yn cael cyfle i weithio gyda nhw, o bryd i'w gilydd, ar rai prosiectau.

Rydym wedi bod yn gweithio'n agos gyda'r Bwrdd Iechyd, tri Awdurdod Lleol a'r Heddlu ar Drawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl. Dechreuodd y gwaith hwn flynyddoedd lawer yn ôl, ond dechreuon ni ar y cam cynllunio ac ymgynghori yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf. Rydym wedi ymgysylltu â chymaint o bobl yn ystod y cyfnod hwn, ac mae wedi bod yn ysbrydoledig, torcalonnus a chymhellol ar adegau, i wrando ar brofiadau pobl. Caf fy synnu'n aml mor wahanol mae profiadau pobl o'r un gwasanaeth iechyd meddwl yn gallu bod. Rydym wedi clywed storiâu ffantastig gan bobl a ddywedodd wrthym fod y gwasanaethau iechyd meddwl wedi achub bywyd eu hanwyliaid, a'u rhoi nhw ar ben ffordd pan oeddent ar goll. Rydym wedi clywed storiâu hefyd gan bobl sydd wedi methu cael cymorth, ac sydd wedi cael eu gwrthod yn gyson gan wasanaethau pan oeddent mewn trallod. Trwy gydol y broses, rydw i wedi gweld penderfyniad gan bawb sy'n gysylltiedig, i wella pethau ac i wella iechyd meddwl a'r cymorth sydd ar gael. Rydw i wedi gweld gwrthdaro'n newid i gydweithio a gwaith tîm hefyd. Teimlaf mai dim ond trwy wrando, ymgysylltu â'r holl farnau a phrofiadau, a chydweithio y gallwn wella gwasanaethau.

Mae gennym ffordd hir i fynd eto, ac mae llawer o bobl yn poeni a phryderu'n fawr am y dyfodol. Rydym yn rhannu'r pryderon ac yn teimlo'r pwysau o bob safbwynt o'r gwaith hwn, i sicrhau ein bod yn gwella a newid gwasanaethau er gwell.

Fodd bynnag, mae'n werth y gwaith caled a'r gofid, oherwydd dyma pam y sefydlon ni WWAMH yn y lle cyntaf. Ein nod yw creu cymunedau cefnogol, sy'n darparu cymorth iechyd meddwl da, lle mae stigma'n cael ei daclu ac mae dealltwriaeth a thosturi'n gryf. Rydym eisiau creu opsiynau a dewisiadau i ni gyd fel unigolion, er mwyn dod o hyd i bethau sy'n cefnogi iechyd meddwl da ac sy'n rhoi i ni'r ffordd orau i'n tywys ni trwy gyfnodau anodd. Pan fyddwn ni wedi cyflawni hyn, yna fe fydd ein gwaith ni ar ben! Er fy mod i'n credu bo llawer o flynyddoedd o'n blaenau ni eto, gallaf weld rhai o'r pethau yma'n dechrau digwydd.

Mae ein gwaith ar hanes Ysbyty Dewi Sant wedi dangos i ni fod newid yn bosib, a hefyd bod pobl yn teimlo ar y pryd, bob amser, eu bod nhw'n gwybod orau am iechyd meddwl! Ni fuasem yn darparu gwasanaethau fel yr oeddent yn yr ysbyty pan agorodd yr holl flynyddoedd hynny yn ôl, gyda 1,000 o bobl yn treulio eu bywydau oddi fewn i furiau a safle Dewi Sant. Ychydig obaith o ddychwelyd adref, ychydig obaith o wella neu gael bywyd tu allan i wasanaethau iechyd meddwl oedd ganddynt bryd hynny. Fodd bynnag, ar y pryd, roedd y staff, y Llywodraeth a'r gwasanaethau'n teimlo eu bod yn darparu'r gofal mwyaf modern gorau! Felly, mae angen i ni edrych tu hwnt i'r hyn a ddarparwn ni ar hyn o bryd, a gwthio'r ffiniau o ran yr hyn y credwn sy'n bosib. Rydym yn ffodus iawn yn WWAMH ein bod ni'n gweithio gyda chymaint o feddylwyr arloesol a chreadigol, sy'n meithrin ein cymorth iechyd meddwl ar gyfer y dyfodol.

Rydw i mor falch fod tîm WWAMH, dros y 12 mis diwethaf, wedi gweithio'n galed gydag ystod eang o bartneriaid, i greu'r ffyrdd newydd ac amrywiol yma. Rydw i'n obeithiol yn y dyfodol y bydd pob un ohonom yn gallu dewis o ddewislen fawr o opsiynau amrywiol i gefnogi ein hiechyd meddwl a'n lles ni yng Ngorllewin Cymru.

Ni fyddai'r gwaith hwn wedi bod yn bosib o gwbl heb staff, gwirfoddolwyr a Bwrdd Ymddiriedolwyr pwrpasol, dynamig ac angerddol WWAMH, a phob un o'n partneriaid a'n harianwyr ni. Mae gennym ystod ardderchog o bartneriaid ac arianwyr, gan gynnwys Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, sy'n gweithio'n agos gyda ni i helpu gyda'r holl waith. Nid yw'r staff, y gwirfoddolwyr a'r Ymddiriedolwyr bob amser yn derbyn y gydnabyddiaeth maent yn haeddu am eu holl waith caled ac egni, ond mae'r adroddiad hwn yn rhoi cyfle i mi wneud hynny. Diolch am wneud gwahaniaeth ac yr wyf i mor falch o fod yn rhan o'r gwaith hwn.

Angie Darlington

Gwaith Datblygu Sefydliadol WWAMH

- Diwygiwyd a pharatowyd polisïau a gweithdrefnau mewnol, i adlewyrchu'r ddeddfwriaeth newydd.

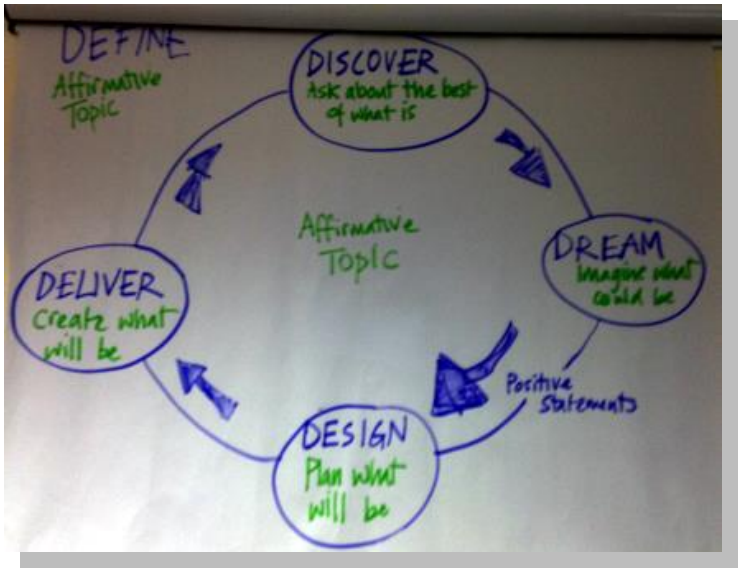
- Gweithiwyd yn agos gyda'n cyfrifwyr L H Phillips yng Nghaerfyrddin, sydd wedi darparu adroddiad ariannol annibynnol manwl ar gyfer WWAMH.

- Rhoddwyd system monitro ansawdd PQASSO (System Sicrhau Ansawdd Ymarferol i Fudiadau Bach) ar waith. Mae'r Staff a'r Ymddiriedolwyr yn gweithio drwy hyn gyda'i gilydd, ac maent wedi cyrraedd lefel 2 ar hunanasesu. Rydym yn ymchwilio i opsiynau asesu allanol hefyd.

- Diweddarwyd a gwellwyd ein gwefan, a'n safleoedd Facebook a Twitter.

- Diweddarwyd y Cynllun Strategol sefydliadol, yn seiliedig ar y gwerthusiad.

.



Cyflawni Newid

Gwasanaethau Gwybodaeth

Mae ein gwasanaethau gwybodaeth am iechyd meddwl wedi darparu'r canllawiau sydd eu hangen ar wasanaethau sector gwirfoddol a phobl sydd â phrofiad personol, trwy eu cyfeirio, creu cysylltiadau a dolenni.

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

- Mae 110 o fudiadau'n derbyn gwybodaeth a chyfarwyddyd ar brint, e-byst, y cyfryngau cymdeithasol a dros y ffôn, tra bo miloedd o bobl eraill yn ymweld â'n gwefan.
- Cynhyrchwyd 6 ffilm Wal Ailsefydlu ar gyfer gwefan WWAMH.
- Casglwyd 35 o storiâu am Ysbyty Dewi Sant.
- Crëwyd 1 wefan bwrpasol i archifo a hyrwyddo hanes Ysbyty Dewi Sant.
- Crëwyd 1 llyfryn ar hanes Ysbyty Dewi Sant.
- Gwybodaeth a baratowyd ac a ddiweddarwyd eleni:
    - Llyfr Ailsefydlu Gorllewin Cymru ar gyfer y tair sir
    - Diweddarwyd a dosbarthwyd Cyfeirlyfrau Iechyd Meddwl Sirol
    - Dosbarthwyd ac adolygwyd Pecynnau Gwybodaeth Iechyd Meddwl
    - Diweddarwyd y wefan
    - Diweddarwyd Facebook a Twitter a dosbarthwyd gwybodaeth

Prosiect Hanes Ysbyty Dewi Sant

Derbyniodd Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru gyllid gan Gronfa Dreftadaeth y Loteri, i ddatblygu prosiect 12 mis, yn ymchwilio i hanes Ysbyty Dewi Sant yng Nghaerfyrddin, sef hen wallgofdy'r tair sir. Chwaraeodd yr ysbyty, a agorodd am y tro cyntaf ym 1865 ac a gaeodd yn 2000, rôl allweddol mewn gofal iechyd meddwl ar draws Gorllewin Cymru.

Dros y flwyddyn ddiwethaf, rydym wedi bod yn gweithio'n agos gyda, ac yn cyfweld cyn-gleifion, aelodau o deuluoedd, staff a phobl o gymuned ehangach Ysbyty Dewi Sant.

Roedden ni eisiau deall yr effaith gafodd Ysbyty Dewi Sant ar gymuned Gorllewin Cymru, ac arddangos y newidiadau hanesyddol sydd wedi digwydd yn y cyfnod ers i'r ysbyty agor a chau. Roedd y prosiect yn casglu storiâu, ar bapur ac ar lafar, gan y gymuned am yr ysbyty; roedd hyn yn cynnwys cleifion, staff, aelodau o deuluoedd a'r gymuned ehangach.

Bu ein gwirfoddolwyr rhyfeddol yn helpu gyda'r prosiect, ac yr oedd y gwirfoddolwyr yn cynnwys pobl â phrofiad o broblemau iechyd meddwl a'u gofalwyr. Bu'r gwirfoddolwyr yn helpu i gofnodi'r wybodaeth, o ran cwrdd â phobl a chasglu storiâu.

Rydym wedi gweithio gyda rhai cleifion a gafodd eu geni yn Ysbyty Dewi Sant, ac y mae ganddynt gysylltiad hir â'r ysbyty. Hefyd, rydym wedi dysgu'r hanes yn y colegau lleol, gan ddefnyddio defnyddiau o'r archifau a'r storiâu a roddwyd i ni. Mae'r storiâu'n bwerus iawn ac yr ydym ni wedi cyrraedd pwynt lle mae atgofion byw yn troi'n hanes. Mae dealltwriaeth o, a thriniaeth ar gyfer problemau iechyd meddwl wedi newid yn sylweddol yn y blynyddoedd ers i Ysbyty Dewi Sant agor a chau. Mae'r storiâu yma'n crynhoi'r newid hwnnw. Pe na fyddem wedi casglu'r storiâu yma nawr, yna fe fyddent wedi mynd ar goll am byth. Mae llawer o'r cleifion wedi marw erbyn hyn, ac ni chafodd eu profiadau nhw eu cofnodi. Mae gennym atgofion o'r storiâu a adroddwyd ganddynt i ni, ond nid ydynt mor bwerus â phe byddent wedi cael eu hadrodd yng ngeiriau neu lais y person ei hun. Mae'n bwysig bod y storiâu yma'n cael eu cofnodi a'u gosod yn yr archif sirol berthnasol, i'w cadw nhw i'r cenedlaethau i ddod i'w hastudio a'u deall nhw. Mae'r storiâu hefyd yn ffordd effeithiol a dynamig o helpu i gynyddu dealltwriaeth y gymuned o iechyd meddwl a mynd i'r afael â stigma ac ofn.

Canlyniadau allweddol y prosiect yw:

<u>Canlyniadau i dreftadaeth</u>

- Mae'r wybodaeth a'r atgofion am Ysbyty Dewi Sant yn cael eu rheoli'n well nawr, maent mewn gwell cyflwr ac yn fwy hygyrch i bawb ar-lein trwy ein gwefan newydd.
- Mae storiâu a gwybodaeth hanesyddol wedi cael eu darganfod a'u cofnodi.
- Mae storiâu, a fyddai wedi mynd ar goll, wedi cael eu cofnodi ar gyfer y dyfodol, a'u storio'n ddiogel.

Canlyniadau i bobl

- Mae gwirfoddolwyr wedi dysgu sgiliau newydd mewn perthynas TGCh, cofnodi, gweinyddu, sgiliau cyfathrebu, hyfforddiant hanes llafar, cyfryngau digidol a pharatoi gwybodaeth.
- Rhoddwyd amryw gyflwyniadau ar hanes Ysbyty Dewi Sant a'r storiâu a gasglwyd mewn cymunedau a lleoliadau addysgu.
- Trwy'r cyflwyniadau, mae pobl wedi dysgu mwy am dreftadaeth, wedi newid eu hymagweddau a'u hymddygiad at iechyd meddwl a phwysigrwydd hanes llafar hefyd.
- Mae'r gwirfoddolwyr a'r bobl fu'n cyfranogi wedi cael profiad dymunol, lle maent yn gallu ailymweld â'r gorffennol a helpu i wella'r presennol.

Hyd yn hyn, rydym wedi casglu 35 o storiâu a'u cofnodi nhw ar dâp sain, ffilm neu ar bapur. Mae'r cyfweliadau a'r wybodaeth a gasglwyd ar gael nawr i'w gweld ar **wefan** y prosiect - **www.stdavidshospital.co.uk**

Daeth y cyllid ar gyfer y prosiect i ben ym Mehefin 2018, ond byddwn yn parhau i gasglu storiâu ac atgofion, ac yr ydym yn gweithio ar gynllunio cam nesaf y gwaith.

Fe wnaeth Lewis Phillips a Terry Davies, a fu'n rhan o'r tîm Prosiect, ein gadael ni ym Mehefin 2017. Fodd bynnag, mae'r ddau'n parhau i fod yn rhan o'n staff banc ac maent yn parhau i'n helpu ni gyda phrosiectau, o bryd i'w gilydd.

Diolch yn fawr i bawb a fu'n cyfranogi mewn gwahanol ffyrdd, ac a rodd o'u hamser a'u profiadau, fel bo eraill yn gallu deall a dysgu.

- ***Ardderchog – amhrisiadwy. Angen cyllid ar gyfer mwy o ymchwil.***
- ***Prosiect hyfryd. Mae'n braf gweld bod atgofion pwysig wedi cael eu casglu, er nad yw'r ysbyty ar agor bellach, oherwydd mae'n wych gadael etifeddiaeth fel na fydd pobl fyth yn anghofio.***
- ***Prosiect ardderchog i fod yn rhan ohono. Diolch am y cyfle.***
- ***Mae'n bwysig iawn cofnodi hanes yr ysbyty, fel rhan o hanes cymdeithasol Caerfyrddin a'r cyd-destun iechyd meddwl. Mae'n dda gweld bod y llyfryn yn ddwyieithog.***
- ***Fe wnes i fwynhau clywed am y prosiect yn fawr iawn. Dysgais a deallais i lawer – ceir cydbwysedd gwych rhwng y cadarnhaol a'r negyddol, gwefreiddiol.***
- ***Mae'r prosiect wedi newid fy agwedd i at iechyd meddwl.***

Hyfforddiant

Mae ein gwasanaethau hyfforddiant wedi cyflwyno hyfforddiant ymwybyddiaeth o iechyd meddwl pwrpasol effeithiol, o ansawdd uchel, ar draws Gorllewin Cymru, i amryw unigolion a mudiadau.

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

- Cyflwynwyd dros 50 o sesiynau hyfforddi, gan hyfforddi 500 o bobl, hyd yn hyn, ar draws y Tair Sir, gan gynnwys hyfforddiant ar gyfer Heddlu Dyfed Powys, Mind, ALl Sir Gâr, Canolfannau Teuluol, staff AS ac AC, Practisau MT, Y Drindod Dewi Sant, Coleg Sir Gâr, Coleg Sir Benfro, Gofalwyr a mudiadau cymunedol.
- Cyflwynwyd cyrsiau hyfforddi hunanreolaeth 6 wythnos i 40 o bobl, a sesiynau blasu ar draws Gorllewin Cymru. Cyflwynwyd hyfforddiant fel rhan o'r cynllun peilot Rhagnodi Cymdeithasol yn Llanelli. Cyflwynwyd hyfforddiant ar hunanreolaeth ac ailsefydlu i staff iechyd a gofal cymdeithasol hefyd.
- Cyflwynwyd 5 stori Wal Ailsefydlu mewn digwyddiadau, a chynhaliwyd cyfarfodydd cynllunio i wella gwasanaethau perthnasol ar draws Gorllewin Cymru.

Atborth o'r Sesiynau Hyfforddi:

- ***"Diolch am roi o'ch amser i ddod i swyddfa'r etholaeth yr wythnos ddiwethaf i gyflwyno eich sesiwn Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl. Roedd pob un ohonom yn ystyried y bu'n fore eithriadol o ddiddorol a defnyddiol. Bydd yr wybodaeth a gyflwynwyd gennych o gymorth mawr i ni, yn ein bywydau proffesiynol a phersonol. Rydyn ni'n ddiolchgar hefyd i chi am rannu eich profiadau personol gyda ni. Rydw i'n gobeithio byddwch chi'n parhau i gyflwyno'r sesiynau addysgiadol a goleuol yma ar hyd a lled y gymuned."***

- ***"Rwy'n Hyfforddwr y Ddalfa gyda Heddlu Dyfed Powys ac, ar hyn o bryd, rydw i'n hyfforddi aelodau o staff y mae gofyn iddynt weithio yn y Ddalfa.***

  Fel rhan o'r hyfforddiant, rydw i'n cyflwyno hyfforddiant iechyd meddwl, ac mae siaradwyr allanol yn dod i gyflwyno rhannau o'r hyfforddiant hwn. Yn fy marn i, mae siaradwyr allanol yn ychwanegu at yr hyn mae'r myfyrwyr yn dysgu ac, yn aml, mae'n rhoi persbectif bywyd go iawn i'r gwersi y gellir eu dysgu. Yn ddiweddar, fe wnes i gynnal tri chwrs Rhingyll y Ddalfa newydd, ac fe wnes i elwa o gael Nick, Gareth a Tony i fynychu i roi eu cyflwyniadau.

  Adroddodd y tri eu storiâu i'r myfyrwyr ac yr oeddent yn boblogaidd iawn gyda'r mynychwyr. Dywedodd mwyafrif y myfyrwyr ar ddiwedd y cwrs bod eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o iechyd meddwl wedi gwella o ganlyniad i'r cyflwyniadau. Gallaf ddweud fod y rhyngweithio rhwng y myfyrwyr a'r tri a enwais i wedi bod yn rhan eithriadol o bwysig o'r cwrs. Roedd y ffordd y rhoddwyd y cyflwyniad yn eithriadol o dda, ac yr oeddent yn brofiadau bywyd go iawn, sy'n eich iselu chi'n aml."

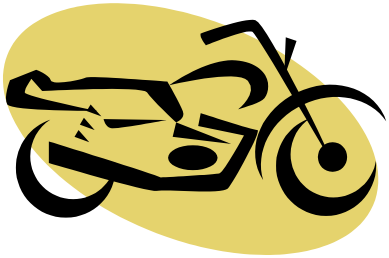
Datblygu ac Ymgynghori

Mae ein gwasanaethau datblygu ac ymgynghori di-dâl wedi helpu prosiectau a mudiadau sy'n bodoli i dyfu, ac yr ydym wedi cynorthwyo prosiectau newydd i ddatblygu. Rydym wedi helpu gydag agweddau o ddatblygu, o fapio prosiectau ac anghenion i gynllunio busnes a chyfarwyddyd ar gyllid.

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

- Mae WWAMH wedi cynorthwyo 110 o brosiectau gyda chyfarwyddyd a gwybodaeth am ddatblygu gwasanaethau.
- Rydym wedi darparu 53 o fudiadau â lefel uchel o gymorth ar gyfer prosiectau newydd a'r rhai sy'n parhau.
- Rydym wedi helpu grwpiau i ymgeisio am £900,000 o incwm a grantiau ychwanegol yn ystod y flwyddyn ariannol ddiwethaf.

Prosiect Beiciau Modur Gorllewin Cymru



Mae Prosiect Beiciau Modur Gorllewin Cymru yn grŵp cymunedol newydd, sy'n dymuno hybu manteision beicio modur i iechyd meddwl.

Mae'r prosiect yn gweithio gyda phobl i ddysgu mwy am feiciau modur, gan gynnwys sgiliau atgyweirio a gyrru. Mae'r grŵp yn addysgu ac yn adnewyddu beiciau modur i bobl eu defnyddio. Maent yn galluogi pobl i ddod ynghyd, a chefnogi ei gilydd, fel beicwyr modur, a meithrin cyfeillgarwch newydd. Mae'r grŵp hefyd yn mynd ar ymweliadau a gwibdeithiau i leoedd a gweithgareddau sy'n ymwneud â beiciau modur.

Mae'r grŵp yn credu bod diddordeb, megis beicio modur, yn gallu cynorthwyo pobl i gael gwell iechyd meddwl a hunanhyder.

Mae'r grŵp yn teimlo bod beicio modur yn rhoi llawer o sgiliau i bobl, ac maent eisiau i hyn helpu gyda gwellhad pobl â phroblemau iechyd meddwl.

Mae'r grŵp yn teimlo bod y gymuned beicio modur mor groesawgar a chefnogol, a gall hyn fod yn hynod fuddiol i bobl sydd wedi dioddef problemau iechyd meddwl.

Mae'r grŵp yn archwilio opsiynau hefyd i gynnal dyddiau ar y trac, lle bo pobl yn gallu rasio beiciau modur yn ddiogel.

Mae grŵp Facebook gweithgar gan y grŵp hefyd.

Maent yn cynnal sesiynau gweithdy ar y dydd Sadwrn olaf ym mhob mis, yng nghampws y Coleg yng Nghaerfyrddin, rhwng 9-12.

Mae'r grŵp yn gweithio mewn partneriaeth gyda Choleg Sir Gâr, i gynnal y sesiynau gweithdy, ac maent wedi derbyn cyllid gan Arian i Bawb Cymru.

Mae WWAMH wedi cefnogi'r grŵp ers y dyddiau cynnar, o drafod y grŵp i fod yn grŵp cymunedol gweithgar gyda 35 o aelodau. Bydd WWAMH yn parhau i roi cyngor datblygu i'r grŵp wrth iddynt dyfu.

Os am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Lucie neu Phil ar:

westwalesmotorcycle@gmail.com

Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau a Gofalwyr

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

- Mae WWAMH wedi cynorthwyo 80 o bobl â phrofiad personol a gofalwyr i gyfranogi mewn digwyddiadau, i wella gwasanaethau iechyd meddwl a chael pobl i wrando arnynt.
- Rydym wedi hwyluso grwpiau trafod defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr rheolaidd ar 'ysbrydolrwydd ac iechyd meddwl' ar draws y Tair Sir, gyda 25 yn derbyn cymorth dros 12 mis.
- Rydym wedi datblygu cynllun peilot Mentora Cymheiriaid, mewn partneriaeth gyda BIP Hywel Dda ar y Ward Diogelwch Isel. Erbyn hyn, mae wedi'i fewnosod yn llawn ar y ward a chaiff aelod o staff ei gyflogi'n uniongyrchol gan y GIG.
- Rydym wedi gweithio gyda defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr, i'w cynorthwyo nhw i fod yn aelodau gweithgar a chyflawn o Fwrdd Partneriaeth Iechyd Meddwl Lleol Hywel Dda.
- Rydym wedi cynorthwyo defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr i gyfranogi wrth recriwtio staff iechyd a gofal cymdeithasol.
- Rydym wedi cynorthwyo 15 o ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr i fynychu fel cynrychiolwyr ar y Bwrdd Partneriaeth Iechyd Meddwl, Pwyllgor Monitro'r Ddeddf Iechyd Meddwl, grŵp Brysbennu'r Heddlu a grwpiau Cyflawni.
- Rydym wedi ffilmio 6 Stori Ailsefydlu ar gyfer y Prosiect Wal Ailsefydlu newydd, sydd ar gael ar wefan WWAMH.
- Rydym wedi datblygu grŵp Cymorth Ailsefydlu a Chasglu, i hybu dealltwriaeth a rhannu dysgu ar Ailsefydlu a Hunanreolaeth.
- Mae 3 pherson â phrofiad personol yn gwirfoddoli gyda WWAMH yn wythnosol, i helpu gyda phob agwedd o ddatblygu gwasanaeth.

Astudiaeth Achos

Ar hyn o bryd, mae Sian yn gwirfoddoli gyda Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru (WWAMH). Lleolwyd Sian gyda WWAMH wedi iddi dderbyn cymorth a chefnogaeth un o Swyddogion Gwirfoddoli CAVS ym Mehefin 2017. Wedi blynyddoedd lawer o waith cyflogedig yn y GIG, daeth ei chontract i ben, ac yr oedd hi eisiau gwirfoddoli i lenwi ei hamser. Roedd ganddi ddiddordeb yn WWAMH, gan ei bod yn ymddiddori mewn ymwybyddiaeth o, a materion yn ymwneud ag iechyd meddwl. Mae Sian yn wirfoddolwr gweinyddol, gydag ystod o wahanol dasgau yn y swyddfa am 3-4 awr yr wythnos, oni bai fod yna gyfarfodydd ychwanegol, hyfforddiant neu weithdai yn cael eu cynnal. Mae gwirfoddoli wedi rhoi trefn i wythnos Sian, mae wedi cynyddu ei hymwybyddiaeth o faterion a sefydliadau iechyd meddwl, mae wedi cwrdd â gwahanol bobl, ennyn profiad a mynychu nifer o wahanol sesiynau hyfforddi a chyrsiau. Mae ei hunanhyder wedi gwella, ac mae'n teimlo bod y staff yn ei chefnogi, sy'n ei helpu wrth

wirfoddoli. Byddai Sian yn annog unrhyw un i wirfoddoli, am ei fod yn brofiad gwerth chweil sy'n gwneud gwahaniaeth.

Cydweithio

Mae staff a gwirfoddolwyr WWAMH wedi cymryd rôl weithgar wrth hwyluso ac annog partneriaethau newydd a'r rhai sy'n bodoli, er mwyn gwella cydweithio.

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

- Ar hyn o bryd, mae WWAMH yn hwyluso dros 11 o rwydweithiau gwahanol, o Fforymau Iechyd Meddwl i grŵp 'ysbrydolrwydd ac iechyd meddwl'.
- Mae WWAMH wedi dod o hyd i ffyrdd arloesol o gyflawni prosiectau ac mae wedi rhoi cymorth i 4 partneriaeth newydd.
- Datblygwyd Rhwydwaith Gwasanaethau Seiliedig ar Natur, a chynhaliwyd 2 weithdy gyda 100 o bobl yn mynychu dros 12 mis.
- Gweithiwyd gyda BIP Hywel Dda, tri ALl, Heddlu Dyfed Powys a CIC ar y Rhaglen Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl.
- Gweithiwyd yn agos gyda Heddlu Dyfed Powys ar nifer o brosiectau, gan gynnwys y lleoliadau Sefydlu yn y Sector Cymunedol ar gyfer Swyddogion dan hyfforddiant.
- Trefnwyd gweithdy ar y cysyniad o Goleg Ailsefydlu ar gyfer Gorllewin Cymru, gyda 55 o bobl yn mynychu.

"Mae'n fraint, ac yn rhoi mwynhad mawr cael gweithio a chwarae ochr yn ochr â chi a holl bobl ryfeddol WWAMH. Ydyn, rydyn ni'n meithrin rhwydwaith gadarn, ofalgar, hael o gasglwyr ailsefydlu hyfryd." Cynrychiolydd Gofalwyr

Un o aelodau Prosiect Beiciau Modur Gorllewin Cymru yn gweithio ar Hedge y beic

Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd, Hydref 2017

Cynhalion ni weithdy ymwybyddiaeth o iechyd meddwl llwyddiannus yn lleoliad cymunedol bar cerddoriaeth a chaffi'r Parrot yng Nghaerfyrddin.

Roedden ni eisiau gwneud rhywbeth gwahanol eleni, a chyrraedd pobl nad ydym yn dod i gysylltiad â nhw fel arfer yn ein digwyddiadau agored mawr arferol.

Roedden ni eisiau ceisio cynnig cyfleoedd i gwrdd â phobl a chreu ymwybyddiaeth mewn lleoliad agored nad yw'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.

Roedd gennym stondin gwybodaeth, adran celf a chrefft, gweithdy drymio a gweithdy ysgrifennu creadigol.

Daeth llawer o bobl atom i gael gwybodaeth a chymorth.

Fe wnaethom helpu dau berson i gael gwybodaeth a chymorth iechyd meddwl yn uniongyrchol, ac fe wnaethant gysylltu â ni wedyn i ddweud diolch yn fawr.

Dywedodd llawer o bobl a ddaeth i'r stondin na fyddent wedi mynd at eu MT neu i leoliad iechyd meddwl, oherwydd bod arnynt ofn a chywilydd gofyn am help.

Fodd bynnag, roedd yn hawdd dod i'r stondin a chael coffi a sgwrs, ac roeddent yn teimlo'n fwy hyderus i ofyn am help eto yn y dyfodol.

Bu'n ddigwyddiad llwyddiannus a'n galluogodd ni i gyrraedd pobl na fydden ni fel arfer yn gallu rhoi gwybodaeth iddynt.

Roedd yn ddigwyddiad ymlaciedig, difyr ac anffurfiol, mewn lleoliad croesawgar a hyfryd.

Roedd yn bartneriaeth dda rhwng Elusen, y GIG a busnes cymunedol lleol.

Llun o Jane, un o Diwtoriaid Gofal Celf yn ein gweithdy Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd yn Y Parrot

Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl

Rydym wedi bod yn brysur iawn hefyd yn gweithio fel rhan o'r grŵp i wella gwasanaethau iechyd meddwl ar draws Gorllewin Cymru. Gelwir hyn yn Rhaglen Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl. Mae Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl yn adeiladu ar yr holl flynyddoedd o gynnydd a datblygiadau ym maes iechyd meddwl.

Hefyd, rydym wedi cynorthwyo pobl â phrofiadau personol, gofalwyr a mudiadau gwirfoddol a chymunedol, o bob cwr o Orllewin Cymru, i fod yn rhan o'r gwaith o Drawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl o 2015. Rydym wedi cefnogi nifer o ddigwyddiadau ymgysylltu â'r gymuned a ffrydiau gwaith.

Hyd yn hyn:

• Cynhaliwyd dros 100 o ddigwyddiadau ar draws Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro

• Darllenwyd a defnyddiwyd 94 o ddogfennau ymgysylltu i gyflwyno ein hachos dros newid

• Cynhaliwyd 22 o gyfarfodydd gyda staff, defnyddwyr gwasanaethau a rhanddeiliaid i adolygu opsiynau

• Cynhaliwyd 13 o gyfarfodydd o'r Grŵp Rhaglen Iechyd Meddwl gyda defnyddwyr gwasanaethau, gofalwyr, awdurdodau lleol, staff a gweithwyr gofal iechyd y rheng flaen.

Mae llawer o waith eto i'w wneud, ac yr ydym yn gweithio gyda gobeithion, ofnau a syniadau pobl ar gyfer newid. Mae'n anodd cael unrhyw gonsensws ar iechyd meddwl, a dyma un o'r rhesymau mae ein gwybodaeth amdano'n parhau i wella a thyfu. Mae yna gytundeb bod angen gwelliannau i fynediad amserol i gymorth, ond mae'r atebion o ran sut i wneud hyn yn parhau i gael eu trafod. I WWAMH mae hyn yn gyfle ardderchog i bawb gydweithio, er mwyn creu gwasanaeth cymorth iechyd meddwl modern, sy'n cydnabod fod pobl yn arbenigwyr ar eu hiechyd eu hunain, ac yn cefnogi gobaith a gwellhad.

Mae gweledigaeth Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl yn uchelgeisiol, ond gellir ei gyflawni trwy gydweithio. O ran gwasanaethau iechyd meddwl, mae'r weledigaeth yn golygu

- **Gwasanaethau 24-awr** – bod unrhyw un sydd angen help yn gallu cerdded mewn i ganolfan iechyd meddwl, ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos, a derbyn cymorth di-oed sy'n diwallu anghenion y person ac yn ei gadw'n ddiogel.

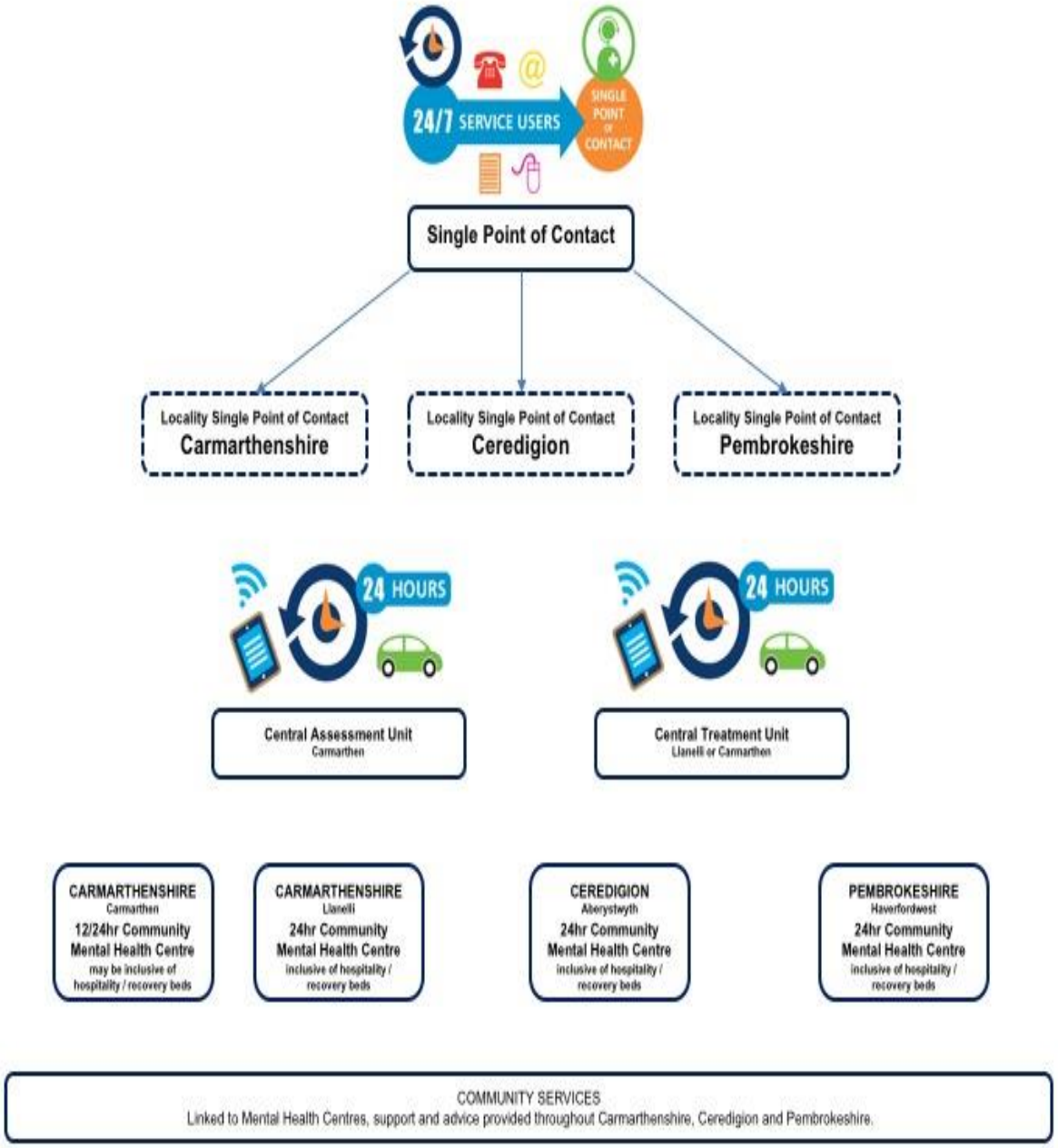
- **Dim rhestrau aros** – bydd pobl yn derbyn eu hapwyntiad cyntaf gyda gwasanaethau GIG ac ALl o fewn 24 awr, a bydd eu gofal dilynol yn cael ei gynllunio ar ysbeidiau priodol, fel bo'r cymorth mae'r person yn ei dderbyn yn gyson.

- **Ffocws cymunedol** - ymrwymiad i symud i ffwrdd oddi wrth dderbyn pobl i'r ysbyty (gan nad dyma'r opsiwn gorau bob amser) trwy ddarparu gwasanaethau cymunedol, lle mae pobl yn gallu aros am un noson neu sawl wythnos pan eu bod angen peth amser oddi cartref, peth cymorth ychwanegol, neu rywfaint o amddiffyniad.

- **Ailsefydlu a chydnerthedd** – nid yw Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl eisiau i wasanaethau iechyd meddwl i ganolbwyntio'n unig ar drin neu reoli symptomau, rydym

eisiau i bobl â phroblemau iechyd meddwl i fyw bywyd annibynnol a chyflawn gyda chymorth a chefnogaeth.

Mae Rhaglen Trawsnewid Iechyd Meddwl wedi derbyn cydnabyddiaeth am y gwaith cyd-gynllunio ac ymgysylltu helaeth a wnaed dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Mae'r rhaglen wedi cael ei henwebu, ac mae wedi ennill gwobr GIG Cymru 'Dinasyddion wrth Wraidd Ailgynllunio a Darparu Gwasanaethau' 2017. Mae'r categori hwn ar gyfer y prosiectau hynny sydd wedi dangos ymglymiad eithriadol y claf a'r cyhoedd wrth gynllunio a darparu gwasanaethau.



Hybu Iechyd – Codi Calon

Mae rhaglen Codi Calon yn cynorthwyo staff gwasanaethau iechyd meddwl, yn y trydydd sector a'r sector statudol, i wella iechyd corfforol eu cleientiaid. Trwy gyfuno hyfforddiant, cyngor, cymorth am ddim a gweithio gydag ymagwedd Ailsefydlu, rydym yn helpu unigolion a mudiadau i gefnogi eu hiechyd nhw eu hunain a'u cleientiaid yn well. Mae Codi Calon yn cyflogi dau Weithiwr Datblygu rhan amser, ac mae ganddynt gyllideb o £36,700 y flwyddyn gan BIPHDd.

Rydym yn gwneud hyn trwy:

- Gynyddu mynediad at, a chyfranogiad mewn, gweithgareddau sy'n lleihau'r risg o ganser a chlefyd coronaidd y galon.
- Gwella sgiliau a dealltwriaeth o ymddygiad hybu iechyd gweithwyr iechyd meddwl a'u cleientiaid.
- Creu ymwybyddiaeth ymhlith gweithwyr iechyd proffesiynol o iechyd corfforol bregus ac anghenion pobl â phroblemau iechyd meddwl.

Sut ydym yn gwneud?

Roedd ffocws ein gwaith eleni ar helpu i ddatblygu Rhwydwaith Gwasanaeth Iechyd Seiliedig ar Natur Gorllewin Cymru a Rhwydwaith Iechyd Seiliedig ar Natur Bïosffer Dyfi, trwy gyfres o ddigwyddiadau a chyfarfodydd, a thrafod gyda grŵp Iechyd Gwyrdd ar Waith Grŵp Cydweithredol Gofal Iechyd Canolbarth Cymru. Fe wnaethom lunio rhestr o adroddiadau tystiolaeth defnyddiol, ar weithgareddau seiliedig ar natur yn benodol, i gynorthwyo grwpiau wrth ymgeisio am gyllid. Cynhaliodd Codi Calon weithdy ar y Rhwydwaith yng nghynhadledd y Rhwydwaith Cydweithio Iechyd Meddwl Rhyngwladol yng Nghaerdydd.

Cynhaliwyd cyfarfodydd adolygu gyda phob un o'r mudiadau iechyd meddwl trydydd sector yng Ngheredigion, a chynigwyd cyngor a chymorth i ddatblygu cyfleoedd pellach ar gyfer gweithgareddau iach. Yn ogystal, cyflwynwyd cwrs Sylfaen Codi Calon i staff Mind Aberystwyth.

Hefyd, fe wnaethom

- Gynorthwyo Arts4wellbeing i werthuso eu gwaith
- Cynorthwyo Mind Aberystwyth i baratoi astudiaeth dichonolrwydd ar gyfer gwasanaeth eco-therapi
- Cynllunio a hwyluso sgwrs gyda ffocws pendant ar gyfer HUTS yn eu Diwrnod Agored, i gasglu barnau am ddatblygu eu gwasanaeth
- Cefnogi'r grŵp llywio ar gyfer gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu Mind

Jan Batty
24 Awst 2018

Gwybodaeth am Fwrdd WWAMH

Rôl Ymddiriedolwyr WWAMH:

- Sicrhau bod y mudiad yn cydymffurfio â'i ddogfen lywodraethu, cyfraith elusennau, cyfraith cwmnïau ac unrhyw ddeddfwriaeth neu reoliadau perthnasol eraill.

- Sicrhau bod y mudiad yn mynd ati i gyflawni ei amcanion, fel y'u diffiniwyd yn ei ddogfen lywodraethu.

- Sicrhau bod y mudiad yn defnyddio'i adnoddau'n gyfan gwbl wrth fynd ati i gyflawni ei amcanion: rhaid i'r elusen beidio â gwario arian ar weithgareddau nad sydd wedi eu cynnwys yn ei amcanion ei hun, ni wnaeth pa mor fuddiol neu elusennol y mae'r gweithgareddau hynny.

- Mynd ati'n frwd i gyfrannu at rôl y bwrdd ymddiriedolwyr, wrth roi cyfeiriad strategol cadarn i'r mudiad, gosod polisïau cyffredinol, diffinio nodau a gosod targedau a gwerthuso perfformiad, yn unol â'r targedau a gytunwyd.

- Amddiffyn enw da a gwerthoedd y mudiad.

- Sicrhau bod y mudiad yn cael ei weinyddu mewn modd effeithiol ac effeithlon.

- Sicrhau sefydlogrwydd ariannol y mudiad.

- Diogelu a rheoli eiddo'r elusen a sicrhau bod arian yr elusen yn cael ei fuddsoddi'n briodol.

- Penodi Prif Weithredwr / Cyfarwyddwr sefydliadol a monitro ei berfformiad ef / hi.

Llywodraethu da

Mae'r mudiad yn gwmni elusennol cyfyngedig trwy warant ac mae wedi'i gofrestru fel elusen. Sefydlwyd y mudiad yn unol â Memorandwm Cymdeithasu, a oedd yn sefydlu amcanion a phwerau'r cwmni elusennol, ac fe'i llywodraethir yn unol â'r Erthyglau Cymdeithasu. Os digwydd i'r cwmni gael ei ddirwyn i ben, bydd gofyn i'r aelodau gyfrannu swm o nid mwy na £1.

Datganiad Effaith Amgylcheddol

Mae polisi amgylcheddol cynhwysfawr gan WWAMH ac yr ydym yn ei adolygu'n rheolaidd. Mae'r polisi Amgylcheddol yn cynnwys pob agwedd o weithgareddau WWAMH, o fesurau cymhennu da, megis defnyddio dwy ochr y papur cyn ailgylchu, i sicrhau bod penderfyniadau sy'n cael eu gwneud yn amgylcheddol gadarn. Mae'r polisi yn ein hymrwymo ni hefyd i hybu cyflenwyr a gwasanaethau sy'n glynu wrth ffyrdd amgylcheddol cadarn o weithredu.

Recriwtio a Phenodi Pwyllgor Rheoli

Mae cyfarwyddwyr y cwmni yn ymddiriedolwyr yr elusen hefyd, er dibenion cyfraith elusennau ac, yn unol ag Erthyglau'r cwmni, cânt eu hadnabod fel aelodau o'r Pwyllgor Rheoli.

Mae holl aelodau'r Pwyllgor Rheoli yn rhoi o'u hamser yn wirfoddol ac nid ydynt yn derbyn unrhyw fuddion gan yr elusen. Mae unrhyw dreuliau a adferwyd oddi wrth yr elusen wedi eu hamlinellu yn y cyfrifon.

Caiff yr Ymddiriedolwyr eu penodi yn unol â Memorandwm ac Erthyglau Cymdeithasu, a ddiweddarwyd yng Ngorffennaf 2015, gyda chymeradwyaeth y Comisiwn Elusennau.

Mae'r Pwyllgor Rheoli'n ceisio sicrhau amrywiaeth corff yr ymddiriedolwyr. Mewn ymgais i gadw cymysgedd eang o sgiliau, gofynnir i'r Pwyllgor Rheoli ddarparu rhestr o'u sgiliau (a'i diweddaru pob blwyddyn) ac, os fyddant yn colli sgil arbennig oherwydd ymddeoliadau, gofynnir i unigolion gynnig eu hunain i gael eu hethol ar y Pwyllgor Rheoli.

Aelodau'r Pwyllgor Rheoli

Mae holl aelodau'r Pwyllgor Rheoli, sy'n gyfarwyddwyr er dibenion cyfraith cwmnïau ac yn ymddiriedolwyr er dibenion cyfraith elusennau, a fu'n gwasanaethu yn ystod y flwyddyn a hyd at ddyddiad yr adroddiad hwn, wedi eu rhestru isod.

Yn unol â chyfraith cwmnïau, fel cyfarwyddwyr y cwmni, yr ydym yn tystio:

- cyn belled ag yr ydym yn ymwybodol, does dim gwybodaeth archwilio berthnasol nad yw archwilwyr y cwmni'n ymwybodol ohono; a

- fel cyfarwyddwyr y cwmni, yr ydym wedi cymryd pob cam y dylem ni fod wedi eu cymryd i wneud ein hunain yn ymwybodol o unrhyw wybodaeth archwilio berthnasol ac i sefydlu bod archwilwyr yr elusen yn ymwybodol o'r wybodaeth hynny.

Rhestr o Ymddiriedolwyr WWAMH 2017-2018

- Helen Morgan Howard
- Katie Bowen
- Mike Harvey
- Alasdair Kenwright
- Mike Daymond
- Maggie Robinson
- Lynette Morgan
- Rob Bamforth

Staff WWAMH

Yn ystod 2017-2018, mae gan WWAMH y rolau staff canlynol:

- **Cyfarwyddwr:** Angie Darlington
- **Cyfarwyddwr Cynorthwyol (Prif Swyddog Cyllid) -** Andrea Edwards
- **Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl Sir Gaerfyrddin:** Marie Rocke
- **Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl Ceredigion:** Shon Devey
- **Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl Sir Benfro:** Tim Teeling
- **Gweithiwr Datblygu Codi Calon:** Jan Batty
- **Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl a Phrif Swyddog Cyn-filwyr:** Charles Macmillan (gadawodd Gorffennaf 2017)
- **Cydlynydd Prosiect Hanes Ysbyty Dewi Sant**: Lewis Phillips (gadawodd Mehefin 2017)
- **Gweithiwr Prosiect Hanes Ysbyty Dewi Sant** - Terry Davies (gadawodd Mehefin 2017)
- **Ymgynghorwyr a Hyfforddwyr Allanol**: Gareth Richards
- **Gwirfoddolwyr WWAMH:** Jonathan Wilds, Lucie Soper, Elin Nicolson, Sian, Oscar, Sarah, Jo

Rôl Gweithiwr Datblygu WWAMH

- Sicrhau darpariaeth effeithiol o wasanaeth datblygu ar gyfer y sector gwirfoddol iechyd meddwl, defnyddwyr a gofalwyr, yn unol â Strategaeth, Cynllun Busnes, Polisïau a Gweithdrefnau Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru.

- Mewn ymgynghoriad â defnyddwyr gwasanaethau, gofalwyr, mudiadau gwirfoddol a sefydliadau statudol, adnabod anghenion datblygu ledled Gorllewin Cymru, blaenoriaethu gwaith a datblygu prosiectau newydd, a'r rhai sy'n bodoli eisoes, er lles pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a'u gofalwyr.

- Datblygu, cynnal a diweddaru adnoddau gwybodaeth, sy'n cynnwys pobl agwedd o iechyd meddwl, ar gyfer pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, eu gofalwyr, mudiadau gwirfoddol a sefydliadau statudol.

- Darparu gwasanaeth datblygu ar gyfer grwpiau gwirfoddol iechyd meddwl lleol, yn seiliedig ar eu hanghenion.

Diolch yn fawr iawn

I'n harianwyr ni i gyd – Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Awdurdod Lleol Ceredigion, Awdurdod Lleol Sir Benfro, Cronfa Gyfamod, Sefydliad Peter Harrison, Awdurdod Lleol Sir Gaerfyrddin, Cronfa Dreftadaeth y Loteri, Arian i Bawb Cymru, rhaglen Dewch i Gerdded Cymru ar gyfer ADAG a Chronfa Gweithgareddau Lles Her Iechyd – mae pob un ohonoch wedi gwneud y gwaith hwn yn bosib.

I'r holl unigolion sydd wedi gweithio gyda ni yn ystod y flwyddyn – rydych chi'n parhau i'n hysbrydoli a'n cymell ni. I'r holl fudiadau gwirfoddol a chymunedol yr ydym yn gweithio gyda nhw – rydych chi'n creu'r cymunedau gofalgar y mae pob un ohonom yn ymdrechu i'w cael. I holl staff, gwirfoddolwyr ac ymddiriedolwyr WWAMH, diolch am fynd y filltir ychwanegol bob amser.

Cyfarwyddwr
Angie Darlington
director@wwamh.org.uk

Cyfarwyddwr Cynorthwyol
Andrea Edwards
andrea@wwamh.org.uk

Cydlynydd Prosiect
Lewis Phillips
Gadawodd WWAMH
Mehefin 2017

Gweithiwr Datblygu Cynfilwyr
Charles Macmillan
Gadawodd WWAMH
Gorffennaf 2017

Gweithiwr Datblygu Sir Gaerfyrddin
Marie Rocke
marie@wwamh.org.uk

Gweithiwr Datblygu Sir Benfro
Tim Teeling
tim@wwamh.org.uk

Gweithiwr Datblygu Ceredigion
Shon Devey
shon@wwamh.org.uk

Gweithiwr Codi Calon
Jan Batty
jan.batty@wales.nhs.uk

Staff Banc / Mentor Cymheiriaid
Gareth Richards

Gweithiwr Prosiect Hyfforddwr Hunanreolaeth
Terry Davies
terrydavies@wwamh.org.uk

Y Mwnt
18 Heol y Frenhines
SA31 1JT
Ffôn: (01267) 245 572

Os am fwy o wybodaeth, ewch i'n gwefan - www.wwamh.org.uk

Cwmni Rhif. 03030938
Elusen Gofrestredig Rhif. 1045123

Adroddiad Ariannol ar yr 31ain o Fawrth 2018

	2018	2017
	£	£
Cyfanswm Adnoddau yn Dyfod i Mewn	261,970	322,637
Cyfanswm yr Adnoddau a Wariwyd	267,099	354,726
Symudiad Net mewn Cyllid	**(5,129)**	**(32,089)**
Cyfanswm Cyllid a Ddygwyd Ymlaen	70,226	102,315
Cyfanswm Cyllid a Gariwyd Ymlaen	**65,097**	**70,226**

Asedau Sefydlog	-	199
Asedau Cyfredol	70,340	77,028
Rhwymedigaethau Cyfredol	(5,243)	(7,001)
Asedau Net	**65,097**	**70,226**

Nid yw'r uchod yn cynnwys rhwymedigaethau Cynllun Pensiwn, mae'r rhain wedi'u cynnwys yn ein cyfrifon llawn sydd wedi cael eu harchwilio'n annibynnol, ac maent ar gael.

Archwilwyr: L H Phillips & Co, 6 Stryd y Cei, Caerfyrddin SA31 3JX