



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

**Adroddiad Blynyddol
2018/19**

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

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

Cynnwys

Y Flwyddyn yn Fras

Gweledigaeth, Cenhadaeth a Gwerthoedd WWAMH

Adroddiad y Cadeirydd

Adroddiad y Cyfarwyddwr

Gwaith Datblygu Sefydliadol WWAMH

Cyflawni Newid

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

Bwrdd Ymddiriedolwyr WWAMH

- Rôl Ymddiriedolwyr WWAMH
- Strwythur, Llywodraethu a Rheoli
- Rhestr o Ymddiriedolwyr WWAMH 2018–2019

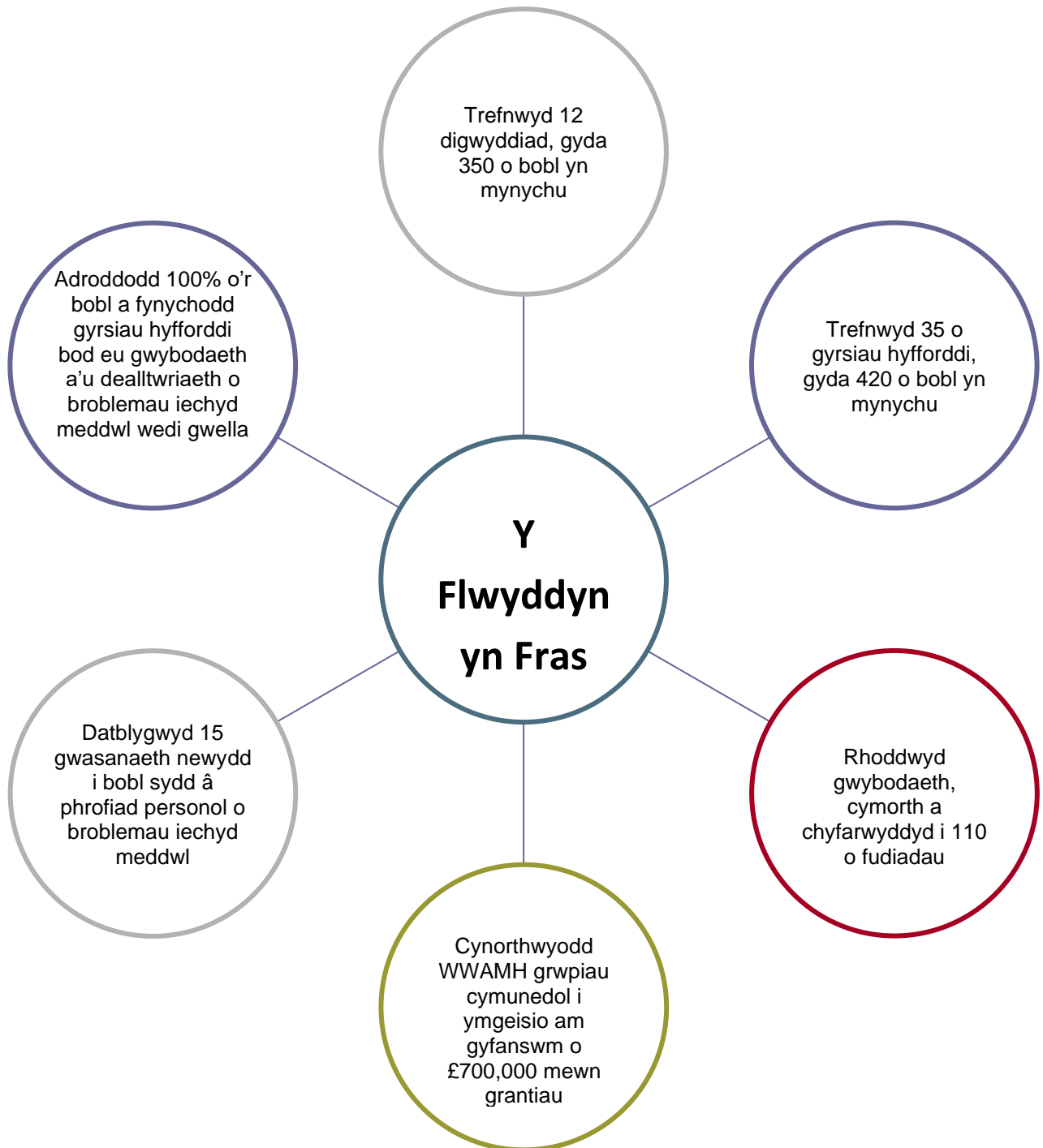
Staff WWAMH

Diolch yn fawr iawn

Manylion Cyswllt

Adroddiad Ariannol





Gweledigaeth, Cenhadaeth a Gwerthoedd WWAMH

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

Nodau

Mae WWAMH yn darparu gwybodaeth, hyfforddiant a datblygiad, ac rydym yn hwyluso cynnwys unigolion a gofalwyr mewn newidiadau a gwasanaethau iechyd meddwl. Ar hyn o bryd, rydym yn cefnogi dros 110 o brosiectau ledled Gorllewin Cymru, ac yn hwyluso 7 Rhwydwaith. Rhan allweddol o'n gwaith yw hwyluso a hyrwyddo gwaith partneriaeth ac arloesi mewn datblygu iechyd meddwl.

Datganiad Cenhadaeth

“Gweithio gyda defnyddwyr gwasanaethau, gofalwyr, mudiadau gwirfoddol ac asiantaethau statudol, i wella iechyd meddwl ledled 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, gwranddo
- Pwysigrwydd cydraddoldeb ac amrywiaeth

- Gwaith partneriaeth
- Hunangynhafiaeth
- Adferiad, credo fod unigolion yn gallu gwella, 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 rydym 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 ganllawiau 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 cyflawnir er mwyn hybu ein dibenion elusennol, er budd y cyhoedd.



Adroddiad y Cadeirydd



Mae'n newyddion gwych fod mwy o sefydliadau, yn ogystal ag unigolion amlwg ym mhobman, yn siarad mwy am iechyd meddwl ac, yng Ngorllewin Cymru, mae WWAMH yn parhau i ddangos ymrwymiad ei holl dîm, drwy ganlyniadau llwyddiannus a chyflawni newid gwirioneddol. Yn y flwyddyn ddiwethaf, mae WWAMH wedi darparu gwybodaeth, cymorth a chyfarwyddyd i 110 o fudiadau, ac mae wedi cynorthwyo grwpiau cymunedol i ymgeisio am grantiau sy'n dod i gyfanswm o dros £700,000. Mae pawb a fynychodd y niferus gyrsiau hyfforddi, a gynhaliwyd gan WWAMH, wedi adrodd fod eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl wedi gwella.

Wrth gwrs, fe gafwyd anawsterau ac mae'r byd, yn gyffredinol, yn wynebu newid a llawer o ansicrwydd, ond mae'r unigolion sy'n cael eu cyflog gan, ac sy'n gwirfoddoli gyda WWAMH wedi cynnig cymaint i ddarparu dull positif a chamau buddiol yn wyneb y sialensiau. Mae prosiectau newydd arloesol wedi ymddangos, ac mae WWAMH yn parhau i gefnogi ystod enfawr o ddulliau amrywiol a chyffrous o gefnogi iechyd meddwl a lles ledled Sir Benfro, Ceredigion a Sir Gaerfyrddin.

Cyn cloi, rhaid i mi ddiolch i'r Cyfarwyddwr a'r staff i gyd, y gwirfoddolwyr a fy nghydymddiriedolwyr, am eu hymroddiad cyson 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 all pob un ohonom ei wneud wrth i WWAMH ddatblygu ymhellach.

Rob Bamforth

Adroddiad y Cyfarwyddwr



Am flwyddyn ryfeddol ac amrywiol! Rydym wedi cael blwyddyn yn llawn uchafbwyntiau ac isafbwyntiau, yn debyg i gymaint o bobl ar hyn o bryd! Cawsom rai amserau anodd wrth geisio goresgyn rhai sialensiau, a rhai eiliadau hudolus, anhygoel! Mae gennyf barch aruthrol tuag at gryfder a dewrder y bobl rydw i'n eu cyfarfod, a'r hyn maent yn ei oresgyn i adfer a ffynnu. Eleni, rydym wedi bod yn trafod llawer gyda phobl â phrofiad personol am gydnabod a byw gyda'n gwendidau, a sut mae hyn yn rhan o'n cryfder ni: i fyw gyda, teimlo a derbyn bod yn agored i niwed, ac i ddal ati a gadael i bobl eraill wybod am hyn hefyd.

Mae cymaint yn digwydd yn y byd, ar hyn o bryd, sy'n gwneud i ni deimlo'n ofnus, yn ansicr ac yn agored i niwed. Fodd bynnag, mae yna hefyd gymaint o gysylltedd, undeb a gobaith am fyd gwell ar yr un pryd. Rydym yn ffodus yn WWAMH ein bod yn cael gweld y pethau hyn ar waith bob dydd, ac arloesedd a thosturi yn ffynnu.

Rydym wedi cefnogi cymaint o brosiectau bywiog newydd hyfryd eleni, syniadau sydd wir yn gwthio ffiniau'r cymorth a gynigir ar gyfer ein hiechyd meddwl, a'n dealltwriaeth ni o iechyd meddwl. Bu Katie Mottram o ymgyrch #Emerging Proud yn siarad yn ein cynhadledd Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd, mewn partneriaeth gyda Gofal Cymdeithasol Cymru ac Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru. Mae Katie a'r mudiad #Emerging Proud wir yn helpu i ddatblygu a dwysáu ein dealltwriaeth o iechyd meddwl.

Mae gennym hefyd brosiectau newydd ym meysydd cerddoriaeth ac iechyd meddwl, ysgrifennu creadigol a gwaith metel! Felly, mae llawer o bethau'n mynd ymlaen o hyd!

Rydw i'n falch iawn o dîm WWAMH, sydd wedi gweithio mor galed i greu ffyrdd arloesol o gefnogi pobl i wella o'u hanawsterau iechyd meddwl eleni. Gallwn wneud hyn diolch i'r unigolion, y grwpiau a'r mudiadau rhyfeddol sy'n gweithio mewn partneriaeth gyda ni. Yn y dyfodol, rwy'n obeithiol y bydd modd i bob un ohonom ddewis oddi ar 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 ymroddedig, dynamig ac angerddol WWAMH, a phob un o'n partneriaid a'n harianwyr. Mae gennym amrywiaeth 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 ei haeddu am eu holl waith caled a'u hegni, ac mae'r adroddiad hwn yn rhoi cyfle i mi wneud hynny. Diolch am wneud gwahaniaeth ac rydw i mor falch o fod yn rhan o'r gwaith hwn.

Angie Darlington

Gwaith Datblygu Sefydliadol WWAMH

- Diwygiwyd a pharatowyd polisiau a gweithdrefnau mewnol, i adlewyrchu'r ddeddfwriaeth newydd.
- Gweithiwyd yn agos gyda'n cyfrifwyr, Tax Assist, yn Llanelli, sydd wedi darparu adroddiad ariannol annibynnol manwl ar gyfer WWAMH.
- Rhoddwyd system monitro ansawdd Elusen Gymeradwy [PQASSO (System Sicrhau Ansawdd Ymarferol i Fudiadau Bach) gynt] ar waith. Mae'r staff a'r ymddiriedolwyr yn gweithio drwy hyn gyda'i gilydd. Rydym yn ymchwilio i opsiynau asesu allanol hefyd.
- Diweddarwyd a gwellwyd ein gwefan, a'n tudalennau 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 â phrofiad personol, drwy ddangos y ffordd iddynt, a thrwy greu cysylltiadau a dolenni.

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

- Derbyniodd 110 o fudiadau wybodaeth a chyfarwyddyd ar brint, e-byst, y cyfryngau cymdeithasol a dros y ffôn, tra bo miloedd o bobl eraill yn ymweld â'n gwefan.
- Cynhyrwyd 2 ffilm Wal Adfer ar gyfer gwefan WWAMH.
- Gwybodaeth a baratowyd ac a ddiweddarwyd eleni:
 - Llyfr Adfer 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
 - Dosbarthwyd gwybodaeth

Datblygu gwefan IAWN gyda'r GIG

Bu WWAMH yn gweithio'n agos gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, i ddatblygu gwefan Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol:

www.iawn.wales.nhs.uk/home

Mae'r safle'n cynnig gwybodaeth ar bob agwedd o Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol, gan gynnwys gwybodaeth ar gyrsiau Rheoli Straen a Bywyd ACTif. Mae'n cynnig amrywiaeth o daflenni gwybodaeth ar bynciau megis pryder, iselder a phroblemau cysgu. Mae'r rhain ar gael ar fformatau amrywiol, gan gynnwys sain a ffilm.

Datblygwyd y wefan i ddarparu gwybodaeth ar y gwasanaeth cymorth iechyd meddwl gofal sylfaenol lleol (GCIMGSLI) yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.

“Prydferthwch yr hyn rydych wedi llwyddo i'w greu drwy WWAMH, yw cysylltiadau llawr gwlad wedi'u hadeiladu ar ymddiriedaeth, perthynas ystyrlon a pharch at eich gilydd.”

Datblygu ac Ymgynghori

Rôl Gweithiwr Datblygu WWAMH

- Sicrhau bod gwasanaeth datblygu effeithiol yn cael ei ddarparu ar gyfer y sector gwirfoddol iechyd meddwl, defnyddwyr a gofalwyr, yn unol â Strategaeth, Cynllun Busnes, Polisi a Gweithdrefnau WWAMH.
- Mewn ymgynghoriad â defnyddwyr, gofalwyr, mudiadau gwirfoddol a sefydliadau statudol, nodi anghenion datblygu ledled Gorllewin Cymru, blaenoriaethu gwaith a datblygu prosiectau newydd, a'r rhai sy'n bodoli eisoes, er budd pobl â phroblemau iechyd meddwl a'u gofalwyr.
- Datblygu, cynnal a diweddu'r adnoddau gwybodaeth, sy'n cynnwys pob agwedd o iechyd meddwl ar gyfer pobl 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.

Mae ein gwasanaethau datblygu ac ymgynghori di-dâl wedi helpu mudiadau a phrosiectau sy'n bodoli eisoes i dyfu, ac maent wedi cynorthwyo prosiectau newydd i ddatblygu. Rydym wedi helpu gydag agweddau o ddatblygu, o fapio prosiectau ac anghenion i gynllunio busnes a chanllawiau cyllido.

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

- Mae WWAMH wedi cynorthwyo 110 o brosiectau gyda chyfarwyddyd a gwybodaeth ar ddatblygu gwasanaethau.
- Rydym wedi rhoi cymorth lefel uchel i 30 o fudiadau ar gyfer prosiectau newydd a'r rhai sy'n bodoli eisoes.
- Rydym wedi helpu grwpiau i ymgeisio am £700,000 o incwm a grantiau ychwanegol yn ystod y flwyddyn ariannol ddiwethaf.

Atborth gan rai o'r mudiadau rydym yn eu cynorthwyo

“Hoffwn ddiolch i chi am fod ben draw'r ffôn o hyd, ac am roi cymorth a chyfarwyddyd i ni.”

“Ni fyddai'r prosiect hwn wedi digwydd heb eich arweinyddiaeth ardderchog, rydych chi werth y byd.”



Clwb Beiciau Modur Gorllewin Cymru

Mae'r Clwb yn grŵp cymunedol, sy'n hybu buddion beicio modur i iechyd meddwl. Mae WWAMH wedi cefnogi'r grŵp hwn, o pan oedd yn syniad i'r adeg cafodd ei sefydlu, ac mae'n parhau i roi cymorth yn rheolaidd a pharhaus. Cafodd ei sefydlu fel mudiad cymunedol ym Mehefin 2017.

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

Mae bod â diddordeb, megis beicio modur, yn gallu cynorthwyo pobl i wella eu hiechyd meddwl a'u hunanhyder. Mae beicio modur yn rhoi cymaint o sgiliau i chi, ac mae'r clwb am i hyn helpu i gefnogi adferiad pobl o broblemau iechyd meddwl.

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

Hoffai'r Clwb recriwtio mwy o wirfoddolwyr i'w helpu mewn amrywiol ffyrdd, gan gynnwys helpu i atgyweirio ac adnewyddu beiciau modur. Mae WWAMH wedi cynorthwyo'r grŵp i wneud cais llwyddiannus hefyd am grant Arian i Bawb Cymru, ac mae hyn wedi helpu i ariannu'r sesiynau gweithdy, ar un dydd Sadwrn y mis, yng Nghampws Caerfyrddin, Coleg Sir Gâr. Mae'r Clwb wedi creu perthynas ardderchog gydag adran Cerbydau Modur y Coleg. Mae'r grŵp wedi derbyn 5 beic yn rhodd, ac mae'r aelodau'n gweithio ar y rhain yn y sesiynau gweithdy. Trefnwyd gwibdeithiau i'r Sioe Beiciau Modur Genedlaethol yn yr NEC ym Birmingham ac i Glasuron Sir Benfro hefyd.

Os am wybod mwy, cysylltwch â'r Clwb ar: westwalesmotorcycle@gmail.com



Rhai o'r Aelodau gydag un o'r beiciau a roddwyd yn rhodd i'r Clwb yng ngweithdy'r Coleg

Hyfforddiant

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

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

- Cyflwynwyd dros 35 o sesiynau hyfforddi, gan hyfforddi 420 o bobl, hyd yn hyn, ar draws y Tair Sir, gan gynnwys hyfforddiant ar gyfer Heddlu Dyfed Powys, Mind, ALI Sir Gaerfyrddin, 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 30 o bobl, a sesiynau blasu ledled Gorllewin Cymru. Cyflwynwyd hyfforddiant fel rhan o'r cynllun peilot Rhagnodi Cymdeithasol yn Llanelli. Cyflwynwyd hyfforddiant ar hunanreolaeth ac adferiad i staff iechyd a gofal cymdeithasol hefyd.
- Cyflwynwyd 4 stori Wal Adfer mewn digwyddiadau, a chynhaliwyd cyfarfodydd cynllunio, i wella gwasanaethau perthnasol ledled Gorllewin Cymru.

Astudiaeth achos: Hyfforddiant Cymorth Cymheiriaid

Cyflwynwyd cwrs hyfforddi Cymorth Cymheiriaid 9 wythnos i 16 o bobl, mewn partneriaeth gyda Hafal a Helping Groups to Grow.

Cynhaliwyd y cwrs rhwng Medi a Thachwedd 2018, ac ariannwyd ef drwy grant yr ymgeisiodd WWAMH amdano gan Arian i Bawb Cymru.

Nod y rhaglen hyfforddi oedd dechrau nodi ac arfer y sgiliau sydd eu hangen i roi cymorth i gymheiriaid. Roedd yn rhoi cyfle hefyd i edrych ar yr hyn all bob un ohonom ei wneud i gynnal ein lles meddyliol ein hunain, fel y gallwn fod yn effeithiol yn rôl cynorthwywr cymheiriaid.

Trwy gydol yr hyfforddiant, cydnabuwyd ein bod ni i gyd yn unigolion, ac y byddwn yn gwneud hyn ar ein cyflymder ein hunain ac yn ein ffordd ein hunain.

Crëwyd y rhaglen Hyfforddi Cymheiriaid yn dilyn sgysiau a gafodd Hafal a Helping Groups to Grow gyda phobl a oedd yn gwella ledled Cymru, ynghyd â gofalwyr ac ymarferwyr profiadol sy'n gweithio yn y maes.

Mae'n rhaglen i bobl sy'n gwella, sy'n tynnu ar brofiadau personol o'r broses wella.



Un o gyfranogwyr y cwrs yn derbyn ei thystysgrif ar ddiwedd y cwrs

Atborth o'r Sesiynau Hyfforddi

“A allwch chi ddiolch i bawb a fu’n rhan o Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Canser Macmillan, a gynhaliwyd ddoe yn swyddfeydd CGGSG yng Nghaerfyrddin, os gwelwch yn dda.”

“Roedd y cwrs yn addysgiadol iawn, ac roedd yr Hwylusydd yn hynod gyfeillgar a gwybodus. Rwy’n gwybod fod y cyfranogwyr i gyd wedi elwa llawer o’r diwrnod.”

“Shw’mae, rydw i eisiau diolch i Terry am ddod i’r brifysgol heddiw i gyflwyno’r hyfforddiant. Mae gan Terry arddull cyflwyno braf, ac roedd yn bleser clywed yr hyn oedd ganddo i’w ddweud.”

“Ysgrifennaf i roi atborth ar y sgwrs a roddwyd gan Gareth yn ein cyfarfod CFFl wythnosol yn Ffairfach, ar y 18^{fed} o Fedi 2018. Roedd yn ddyn gwirioneddol ysbrydoledig; fe gyflwynodd yn dda a chafodd dderbyniad da. Rydw i wedi siarad â llawer o’r rheiny a oedd yn bresennol, ac fe wnaethant fwynhau gwrando arno a’r hyn oedd ganddo i’w ddweud. Roeddent yn teimlo ei fod yn addysgiadol iawn, yn ddidwyll ac yn onest.”

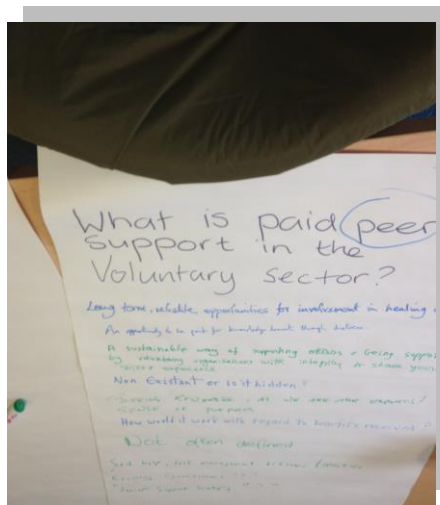
“Buaswn yn argymhell Gareth i unrhyw un sy’n dymuno dysgu mwy am iechyd meddwl ac anhwylder deubegynol. Wedi iddo orffen, fe arhosodd i gael cwpaned o de, ac roedd yn hyfryd i rai o’r aelodau i gael sgwrs gydag ef.”

“A allwch chi ddiolch i bawb a fu’n rhan o Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Canser Macmillan, a gynhaliwyd ddoe yn swyddfeydd CGGSG yng Nghaerfyrddin, os gwelwch yn dda.”

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 rolau Mentora Cymheiriaid, mewn partneriaeth gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, ar ward Diogelwch Isel, gwasanaethau amenedigol a TIMC Gorwelion.
- Rydym wedi gweithio gyda defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr, i'w cynorthwyo 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 2 Stori Adfer newydd ar gyfer y Prosiect Wal Adfer, sydd ar gael ar wefan WWAMH.
- Rydym wedi datblygu grŵp Cymorth Adfer a Chasglu, i hybu dealltwriaeth a rhannu dysgu ar Adferiad a Hunanreolaeth.
- Mae pum person â phrofiad personol yn gwirfoddoli gyda WWAMH yn wythnosol, i helpu gyda phob agwedd o'r gwasanaeth datblygu.



Cerdd a Ffilm *You Put On that Uniform*

Bu WWAMH yn gweithio gydag Amy Tynan, i gyfansoddi cerdd a chynhyrchu ffilm ryfeddol, er mwyn helpu i greu dealltwriaeth o iechyd meddwl yn y gymuned ac ar wardiau ysbytai.

Crëwyd a chynhyrchwyd y ffilm gan Amy a Hannah Rounding, am y rhesymau canlynol.

"Gall iechyd meddwl effeithio ar unrhyw un. Doeddwn i byth yn meddwl bydden i'n dioddef, am fy mod i'n gymeriad gweithgar, llawn bywyd, sy'n gweithio'n galed, ac yna wedi i fi dreulio 10 mis yn yr ysbyty ar ôl cael clun newydd, dechreuodd fy siwrnai iechyd meddwl. Roedd hyn yn 2015, a chefais fy mhrofiad cyntaf ar ward iechyd meddwl yn 2016. Roeddwn i'n gyfansoddi caneuon a cherddi, ac yn tynnu lluniau, er mwyn fentio fy emosiynau. Cyfansoddais i'r gerdd hon yn fy ngwely ysbyty." - Amy

Dyma'r ddolen i'r ffilm:

<https://youtube/-vhkGbotTNq>

Trefnwyd dangosiad cyntaf ar gyfer y ffilm, a chyflwynodd Amy'r ffilm i gynulleidfa o fwy na 30 o bobl o'r GIG, ALI, mudiadau gwirfoddol a'r Heddlu.

“Mae wedi bod yn bleser dod i'ch adnabod chi i gyd, a chael gweithio ar brosiectau gyda WWAMH. Rydw i wir wedi mwynhau gweithio gyda chi ac, yn fwy pwysig, lledaenu'r neges a lleihau'r stigma sydd ynghlwm wrth iechyd meddwl. Mae'r fideo ar fy nghyfyngau cymdeithasol wedi cael ei wyllo dros 13 mil o weithiau, ac mae'n cael ei gylchredeg o hyd. Rydw i wedi derbyn cymaint o negeseuon gan bobl, yn dweud fy mod i wedi rhoi gobaith iddynt ar gyfer y dyfodol. Mae hynny ynddo'i hun yn amhrisiadwy. Mae bron i fil o bobl wedi gwyllo sianel You Tube WWAMH: mae'n rhyfeddol mor bell mae wedi lledaenu. Ni allwn fod wedi gwneud dim o hyn heb eich help chi, felly, diolch yn fawr iawn.”

Atborth

“Mae'n fraint gen i gael y cyfle i weithio gyda chi a phawb yn WWAMH. Mae eich adnabod chi wedi gwneud gwahaniaeth mawr i fy mywyd a'm lles.”

“Roeddwn i eisiau cysylltu â chi i ddweud diolch yn fawr iawn am fy ngwahodd i'ch cyfarfod Rhwydwaith Gofalwyr, ar ddydd Mercher yr 11^{eg} o Orffennaf. Roedd yn drafodaeth gynorthwyol, ddiddorol a defnyddiol. Diolch i chi am hyrwyddo hyn, rwy'n gwerthfawrogi'n fawr.”

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:

- Hwyluswyd mwy na 9 rhwydwaith gwahanol, o Fforymau Iechyd Meddwl i grŵp 'ysbrydolrwydd ac iechyd meddwl'.
- Daethpwyd o hyd i ffyrdd arloesol o gyflawni prosiectau, a chynorthwywyd partneriaethau newydd.
- Datblygwyd Rhwydwaith Gwasanaethau Iechyd Seiliedig ar Natur, a chynhaliwyd 2 weithdy gyda 100 o bobl yn mynychu dros 12 mis.
- Gweithiwyd gyda BIP Hywel Dda, y tri ALI, Heddlu Dyfed Powys a'r CIC, ar y Rhaglen Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl.
- Gweithiwyd yn agos gyda Heddlu Dyfed Powys, gan gynnwys datblygu hyfforddiant a ffilm i'w defnyddio fel rhan o hyfforddiant yr Heddlu.
- Trefnwyd gweithdy ar Gymorth Cymheiriaid ar gyfer Gorllewin Cymru.
- Cynhaliwyd digwyddiad mawr ar Eiliadau Hudolus (Magic Moments) mewn partneriaeth gyda Gofal Cymdeithasol Cymru ac Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru, ar gyfer diwrnod Iechyd Meddwl y Byd, gyda 120 o bobl yn mynychu.



Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd, Hydref 2018

Cynhalion ni ddigwyddiad llwyddiannus ar Eiliadau Hudolus, mewn partneriaeth gyda Gofal Cymdeithasol Cymru ac Ysgol Ymchwil Gofal Cymdeithasol Cymru, ar gyfer diwrnod Iechyd Meddwl y Byd. Mynychodd 120 o bobl. Roedd gennym amrywiaeth o siaradwyr, o bob cwr o'r DU, gan gynnwys Katie Mottram ar Ymgyrch #Emerging Proud.

Hoffai mudiad #Emerging Proud ailfframio trallod meddwl, fel catalydd posib ar gyfer newid positif – gwaith ysbrydoledig, sy'n gwneud i chi feddwl.

<https://emergingproud.com/author/katiemottram/>

Ymgyrch sy'n ymwneud â rhoi gobaith yw #Emerging Proud yn y pen draw; bod chwalu ddim yn golygu na allwch godi eto; mae'n golygu y gallwn fod ar siwrnai anodd i 'dorri trwy rwystr'. Yn yr un modd, fel y mae'r lindys yn diflannu'n llwyr cyn ailymddangos fel iâr fach yr haf o'i grysalis, gall proses 'ymddangosiad' dyn edrych yn union yr un fath. Mae #Emerging Proud yn anelu at gynyddu'r llais sy'n ceisio creu cymdeithas lle mae'n teimlo'n fwy diogel i siarad am brofiadau eithafol, heb ofni cael gwybod bod rhywbeth o'i le arnom, neu ein bod yn "wallgof".

Roedd y diwrnod yn canolbwyntio ar wrando ar storiâu a phrofiadau, er mwyn goleuo arferion a datblygiadau ym maes iechyd a gofal cymdeithasol.

Roedd yn ddiwrnod egniol a dynamig, gyda dewis da o weithdai drwy gydol y dydd. Rhoddodd pobl â phrofiad personol gyflwyniadau a gweithdai yn ystod y dydd hefyd, ar fyw gydag anawsterau iechyd meddwl a'r hyn wnaeth y gwahaniaeth mwyaf.

Roedd rhai o'r sylwadau a wnaed ar y dydd yn cynnwys:

"Mor bwysig y mae gwrando ar stori rhywun a chlywed ei hanfod, yn hytrach nag edrych ar y broblem neu'r angen, a chreu eich naratif eich hun amdanynt."

"Cefais fy nghymell i rannu fy stori. I siarad dros yr hyn rwy'n ei gredu."

"Bod yna gyfleoedd enfawr i ni ddefnyddio storiâu digidol yn Hywel Dda. I werthfawrogi Eiliadau Hudolus hefyd, a'u cadw yn y cof."

"Rydw i wedi creu cysylltiad â rhan o fy hun sydd y tu hwnt i'r storiâu y mae pobl eraill wedi'u dweud wrthyf amdanaf fy hun."

"Cofiwch yr atgofion da. Dysgu i ganu'r iwcailili."

"Ailgydio mewn hen gyfeillgarwch."

"Gweld argyfwng fel cyfle i dorri trwy rwystr a gwneud rhywbeth gwahanol - ailgysylltu â'ch hun. Pwysigrwydd adrodd stori."

Atborth

“Diwrnod gwych iawn, gyda chyfle ardderchog i bobl debyg rannu eu profiadau a’r gwaith maent yn ei wneud.”

“Fe wnes i fwynhau’r sesiwn adrodd stori, a sut all plant ddysgu nifer o sgiliau bywyd drwy dynnu ar stori syml.”

*“Roeddwn i eisiau rhoi gwybod i chi fod y digwyddiad a’r siaradwyr yn wych, hefyd, mae’r gweithdai a fynychais i wedi gwneud i fi feddwl mwy am sut allwn ni ddefnyddio adrodd stori mewn modd mwy ystyrlon yn ddyddiol o fewn y timau.
Es i adref â gwen ar fy wyneb 😊.”*

“Flynyddoedd yn ôl roedd yn teimlo fel eich bod yn ceisio symud tancer enfawr i ddod â newid i iechyd meddwl, ond nawr mae pethau’n dechrau symud a newid yn araf.”

Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl

Rydym wedi bod yn brysur iawn hefyd yn gweithio fel rhan o’r grŵp i wella gwasanaethau iechyd meddwl ledled 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 phrofiad 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 ymlaen. Rydym wedi cefnogi nifer o ddigwyddiadau ymgysylltu â’r gymuned a ffrydiau gwaith.

Mae gweledigaeth Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl yn uchelgeisiol, ond gellir ei chyflawni drwy 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 ALI o fewn 24 awr, a bydd eu gofal dilynol yn cael ei drefnu ar ysbeidiau priodol, fel bod y cymorth mae’r person yn ei dderbyn yn gyson
- **Ffocws cymunedol** – ymrwymo i symud i ffwrdd oddi wrth dderbyn pobl i’r ysbyty (gan nad dyma’r opsiwn gorau o hyd), drwy 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 rywffaint o amddiffyniad
- **Adfer a chydnerthedd** – nid yw Trawsnewid Gwasanaethau Iechyd Meddwl am 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



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 adfer, rydym yn helpu unigolion a mudiadau i gefnogi eu hiechyd nhw eu hunain a'u cleientiaid yn well.

Rydym yn gwneud hyn drwy:

- 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
- Codi ymwybyddiaeth ymhlith gweithwyr iechyd proffesiynol o iechyd corfforol bregus ac anghenion pobl â phroblemau iechyd meddwl

Sut ydym yn gwneud?

Rydym wedi helpu i ddatblygu Rhwydwaith Gwasanaeth Iechyd Seiliedig ar Natur Gorllewin Cymru, trwy gyfres o ddiwyddiadau a chyfarfodydd. Cynigwyd cyfarwyddyd a chymorth i ddatblygu cyfleoedd pellach ar gyfer gweithgareddau iach, i fudiadau iechyd meddwl yng Ngheredigion, Sir Benfro a Sir Gaerfyrddin.

Hefyd, fe wnaethom

- gyflwyno sgysiau a hyfforddiant ymwybyddiaeth o hunanreolaeth
- dosbarthu a hyrwyddo'r Llyfryn Adferiad
- gweithio ar sawl datblygiad iechyd corfforol, gan gynnwys cerdded, brigdonni a golff
- gweithio gydag amrywiaeth o fudiadau seiliedig ar natur, i hyrwyddo buddion natur a gweithgareddau awyr agored ar gyfer iechyd meddwl ac iechyd corfforol da
- helpu i ddatblygu ardal gardd ar y Ward Diogelwch Isel yng Nghaerfyrddin, a gweithio ar ddatblygu prosiectau garddio
- cynllunio a hwyluso sgwrs gyda ffocws pendant ar gyfer LINKS yn eu Diwrnod Agored, i gasglu barnau ar ddatblygu eu gwasanaeth
- gweithio gyda Macmillan i ddeall anghenion pobl ag anawsterau iechyd meddwl, sydd wedi cael diagnosis o ganser hefyd, a gwella mynediad at wybodaeth ar ganser a gwasanaethau cymorth canser ar gyfer mudiadau iechyd meddwl

Atborth

“Daeth un o’n haelodau i mewn bore ‘ma â chopi o Lyfryn Adferiad Gorllewin Cymru. Daeth o hyd iddo mewn siop elusen, a dywedodd ei fod yn help mawr gyda’i les meddyliol - cymaint felly fel ei fod wedi gofyn i ni ei ddefnyddio, fel sail ar gyfer grŵp adfer cymorth cymheiriaid positif yma yn yr hyb.”

Bwrdd Ymddiriedolwyr 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 waeth 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 i'r mudiad, gosod polisiâu cyffredinol, diffinio nodau a gosod targedau a gwerthuso perfformiad, yn unol â'r targedau y cytunwyd arnynt.
- 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.

Strwythur, Llywodraethu a Rheoli

Llywodraethu da

Mae'r mudiad yn gwmni elusennol cyfyngedig trwy warant ac mae wedi'i gofrestru fel elusen. Sefydlwyd y cwmni 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 rydym 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, at ddibenion 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.

Aelodau'r Pwyllgor Rheoli

Mae holl aelodau'r Pwyllgor Rheoli, sy'n gyfarwyddwyr at ddibenion cyfraith cwmnïau ac yn ymddiriedolwyr at ddibenion 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, rydym 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, rydym 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 honno.

Rhestr o Ymddiriedolwyr WWAMH 2018–2019

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

Staff WWAMH

Yn ystod 2018–2019, mae gan WWAMH y rolau staff canlynol:

- **Cyfarwyddwr:** Angie Darlington
- **Cyfarwyddwr Cynorthwyol (Prif Swyddog Cyllid):** Andrea Edwards
- **Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl Sir Gaerfyrddin:** Marie Roche
- **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 (cyflenwi):** Terry Davies
- **Cynorthwy-ydd Gweinyddol (cyflenwi):** Julie Edwards
- **Ymgynghorwyr a Hyfforddwyr Allanol:** Gareth Richards a Hannah Rounding
- **Gwirfoddolwyr WWAMH:** Jonathan Wilds, Rachel O'Brien, Amy Tynan, Charlotte, Titus, Lucie Soper, Elin Nicolson, Sian Rees Williams, Jayne Thomas, Tony.



Diolch yn fawr iawn

I'n harianwyr i gyd – Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Arian i Bawb Cymru (y Gronfa Gymunedol), Awdurdod Lleol Ceredigion, Awdurdod Lleol Sir Benfro, Sefydliad Peter Harrison, Awdurdod Lleol Sir Gaerfyrddin – mae pob un ohonoch wedi gwneud y gwaith hwn yn bosib.

I bob un o'r unigolion sydd wedi gweithio gyda ni yn ystod y flwyddyn - rydych chi'n parhau i'n hysbrydoli a'n cymell ni. I bob un o'r mudiadau 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 bob un o staff, gwirfoddolwyr ac ymddiriedolwyr WWAMH

- diolch am fynd y filltir ychwanegol bob tro.

Manylion Cyswilt



Cyfarwyddwr
Angie Darlington
director@wwamh.org.uk



**Cyfarwyddwr
Cynorthwyol**
Andrea Edwards
andrea@wwamh.org.uk



**Gweithiwr Datblygu
Sir Gaerfyrddin**
Marie Roche
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 Datblygu
Iechyd Meddwl /
Hyfforddwr Hunanreoli**
Terry Davies
terry@wwamh.org.uk

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

Os am wybod mwy, ewch i'n gwefan: www.wwamh.org.uk

Rhif Cwmni. 03030938
Elusen Gofrestredig Rhif. 1045123

Adroddiad Ariannol ar yr 31^{ain} o Fawrth 2019

	2019	2018
	£	£
Cyfanswm Adnoddau yn Dyfod i Mewn	280,659	261,970
Cyfanswm Adnoddau a Wariwyd	279,934	267,099
Symudiad Net mewn Cyllid	725	(5,129)
Cyfanswm Cyllid a Ddygwyd Ymlaen	65,097	70,226
Cyfanswm Cyllid a Gariwyd Ymlaen	65,822	65,097
Asedau Sefydlog	0	0
Asedau Cyfredol	69,679	70,340
Rhwymedigaethau Cyfredol	(3,857)	(5,243)
Asedau Net	65,822	65,097

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 ar ein gwefan.

Archwilwyr: Tax Assist, 8 Heol yr Orsaf, Llanelli, SA15 1AL