

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



**Adroddiad Blynyddol  
2012/2013**

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

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

# CYNNWYS

**Crynodeb o'r flwyddyn**

**Gweledigaeth, Cenhadaeth a Gwerthoedd WWAMH**

**Cyflwyniad gan y Cadeirydd a'r Cyfarwyddwr**

**Cyflawni Newid**

- **Gwybodaeth**
- **Hyfforddiant**
- **Datblygu ac Ymgynghori**
- **Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau a Chynhalwyr**
- **Cydweithio**
- **Hybu Iechyd - Adroddiad Codi Calon**

**Bwrdd WWAMH**

- **Rôl Ymddiriedolwr WWAMH**
- **Strwythur, llywodraethu a rheoli**
- **Rhestr o Ymddiriedolwyr WWAMH**

**Rhestr o staff**

**Manylion cyswllt**

**Cyfrifon**





### **Crynodeb o'r flwyddyn**

**Trefnwyd 4 Digwyddiad, gyda 300 o bobl yn mynychu**

**Trefnwyd 10 cwrs Hyfforddi, ac mae 250 o bobl wedi mynychu hyd yn hyn**

**Rhoddwyd gwybodaeth, cymorth a chyfarwyddyd i dros 100 o fudiadau**

**Sicrhawyd cyllid o dros £700,000 ar gyfer mudiadau cymunedol**

**Datblygwyd 10 gwasanaeth newydd ar gyfer pobl sydd â phrofiad 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

### **NODAU**

Mae WWAMH yn fudiad gwirfoddol, elusen a chwmni cyfyngedig trwy warant, sy'n cynorthwyo mudiadau gwirfoddol gyda diddordeb mewn iechyd meddwl. Rydym yn anelu at gynorthwyo'r mudiadau yma a'u haelodau i:

*“Hybu cadwraeth iechyd meddwl a chynorthwyo wrth liniaru ac ailsefydlu pobl sy'n dioddef o salwch meddwl neu gyflyrau o gyfyngder emosiynol neu feddyliol, sy'n galw am gyngor neu driniaeth yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro”.*

<b>Ein prif feysydd gwaith yw:</b>
<b>1/ Datblygu ac Ymgynghori</b>
<b>2/ Hwyluso Gwaith Partneriaeth</b>
<b>3/ Gwasanaethau Gwybodaeth a Hyfforddiant</b>
<b>4/ Hybu Iechyd</b>
<b>5/ Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau a Chynhalwyr.</b>

### Pwy yw ein cwsmeriaid

- Mudiadau gwirfoddol
- Asiantaethau statudol
- Defnyddwyr Gwasanaethau a Chynhalwyr
- Y Gymuned yn gyffredinol
- Gwasanaethau Gofal Sylfaenol
- Busnesau preifat
- Arianwyr

### Gwerthoedd craidd

Mae gan WWAMH nifer o werthoedd craidd sy'n sbarduno'r gwaith a wnawn.

Mae'r rhain yn ymrwymo i'r canlynol:

- Llywodraethu da
- Canolbwyntio ar ddefnyddwyr gwasanaethau, cynhalwyr a'r sector gwirfoddol
- Pwysigrwydd gwerth a pharch
- Democraidaidd, tryloyw, gwranddo
- Pwysigrwydd cydraddoldeb ac amrywiaeth
- Gwaith partneriaeth
- Hunangynhaliath
- Ailsefydlu, credo fod unigolion yn medru ac yn gwella
- Cynhwysiad – dim gwahaniaethu
- Tosturi
- Cyfiawnder cymdeithasol

### **Datganiad Budd Cyhoeddus**

Rydym yn adolygu ein nodau, ein hamcanion a'n gweithgareddau bob blwyddyn. Mae'r adolygiad hwn yn sicrhau bod ein gwaith yn cyflawni ein nodau. Mae'r adolygiad yn edrych ar yr hyn rydym ni wedi'i gyflawni a chanlyniadau ein gwaith dros y 12 mis diwethaf. Mae'r adolygiad yn 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, ein hamcanion a'n gweithgareddau yn parhau i ganolbwyntio ar ein dibenion penodedig. Rydym wedi cyfeirio at y canllawiau sydd wedi eu cynnwys yng nghanllawiau cyffredinol y Comisiwn Elusennau ar fudd cyhoeddus, wrth adolygu ein nodau ac amcanion 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 ein prif weithgareddau a phwy rydym ni'n ceisio helpu wedi eu rhestru isod. 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.

***“Yn ystod y 5 mlynedd ddiwethaf rydw i wedi gweithio'n agos gyda WWAMH i ddatblygu ein gwasanaeth ledled Sir Gaerfyrddin. Rydw i wedi elwa llawer o'r mewnbwn, yr anogaeth a'r cymorth a gefais.” Dyfyniad gan fudiad gwirfoddol sydd wedi derbyn cymorth WWAMH”.***



***(Llun o sesiwn brigdonni TONIC)***

## **ADRODDIAD Y CADEIRYDD 2013**

Mae'r Adroddiad hwn ar statws presennol WWAMH yn adrodd am gynnydd sylweddol gan WWAMH mewn marchnad heriol a hinsawdd economaidd a gwleidyddol anodd. Gan mai dyma fy adroddiad olaf i Fwrdd WWAMH, mae'n rhoi boddhad mawr i mi wneud hynny ar nodyn positif, er bod yna arlliw o edifeirwch.

Mae WWAMH wedi ehangu i sawl cyfeiriad yn ystod y 12 mis diwethaf, ond mae wedi gwneud hynny mewn modd reoledig a chymwys bob amser, a dyma hanfod nodau wedi eu diffinio'n dda a strategaethau clir.

### **Staff**

Erbyn hyn, mae gennym dîm llawn dosbarth cyntaf, sy'n tywys prosiectau yn y 3 Sir a, lle bo hynny'n briodol, maent yn cydweithio at nod cyffredin. Mae graddau llawn y fforymau a drefnwyd a'r rhai a fynychodd yn cael eu rhestru yn yr wybodaeth ddiweddaraf a roddir i'r Bwrdd yn rheolaidd.

Mae atborth i'r Bwrdd yn cynnwys crynodebau a chyflwyniadau achlysurol gan y Gweithiwr Datblygu priodol. Dylid nodi, er eu bod yn cymryd amser a gall fod yn anodd eu 'ffitio i mewn', mae'r cyflwyniadau personol yn adnodd ardderchog er mwyn rhoi'r diweddaraf i'r Bwrdd a'i gadw'n ymglymedig.

### **Cyllid a Datblygu Gwasanaethau**

Yn unol â rhaglenni newydd ar gyfer methodoleg Cyfrifyddu ac arbenigedd Andrea, erbyn hyn rydym yn derbyn adroddiadau ariannol chwarterol ardderchog. Roedd yr wybodaeth ddiweddaraf yn amlinellu Cyllidebau v Gwirioneddol yn arbennig o ddefnyddiol.

Mae ein statws ariannol presennol yn ardderchog ac mae'n unol â thargedau'r gyllideb ac mae'n cadw cronfeydd wrth gefn boddhaol.

Yn ogystal â'n statws ariannol boddhaol, mae'n rhaid i'r Gwasanaethau a Ddatblygwn i gydymffurfio â'r Safonau Gofynnol ar gyfer lechyd Meddwl, fel sy'n ofynnol yn unol â'r Cynllun Grantiau lechyd Meddwl Lleol ac a gymeradwywyd gan Fwrdd lechyd Hywel Dda a'r Awdurdodau Lleol. Mae'r diweddariadau misol i'r Bwrdd yn rhoi crynodeb o'n cynnydd a'n cydymffurfiaeth ac maent yn dangos os ydym yn cwrdd â'n targedau ac yn rhagori arnynt.

### **Prosiectau**

Mae'r diweddariad misol i'r Bwrdd, sy'n rhestru 99 o brosiectau llawn neu rannol a'r 16 o rwydweithiau a gynorthwywyd, yn dangos ehangder sylweddol y gwaith a wnaed gan WWAMH, yn ogystal â hyfforddiant a dderbyniwyd ac a roddwyd, hybu lechyd ac amryw o fentrau ar y cyd.

## Ymddiriedolwyr

Yn ystod y flwyddyn, rydym wedi croesawu 3 Ymddiriedolwr newydd; Melonie Galvin, Rob Bamforth a Maggie Robinson, a chroesawir eu cryfderau a'u profiadau unigol, sy'n ychwanegu at ddoniau cyfun y Bwrdd.

Caiff y Bwrdd hwn ei nodweddu gan ei ymglymiad brwd mewn prosiectau arolygu / ansawdd yn enwedig; PQASSO, TG a Datblygu Gwefannau, Cyllid, Recriwtio a Pholisi ac Adolygu Strategaethau.

Wrth ddiolch i fy nghyd aelodau o'r Bwrdd am eu cefnogaeth yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, hoffwn gyfeirio hefyd at y sefyllfa gadarn iawn y mae WWAMH ynddi erbyn hyn, gyda Bwrdd profiadol o Ansawdd a Nifer, Tîm Rheoli Ardderchog a Thîm Dosbarth Cyntaf o Staff a Gwirfoddolwyr.

Gyda hyn oll mewn lle, mae fy ymadawriad yn fwy boddhaus ac argyhoeddiadol.

Bert Moore

Cadeirydd

## **ADRODDIAD Y CYFARWYDDWR**

Mae gen i'r fraint o fod yn Gyfarwyddwr ar Weithredu Gorllewin Cymru dros Iechyd Meddwl. Rydym yn elusen iechyd meddwl gofrestredig, sy'n gweithio ar draws Gorllewin Cymru. Yn aml nid yw pobl wedi clywed amdanom ni, er gwaethaf y ffaith ein bod wedi bodoli ers dros 20 mlynedd. Mae WWAMH yn gweithio tu ôl i'r llenni, dan y radar yn dawel ac yn gyson, i ddatblygu prosiectau iechyd meddwl newydd ac i gynorthwyo gwasanaethau cyffrous. Rydym yn darparu gwybodaeth, hyfforddiant, datblygiad ac rydym yn hwyluso ymglymiad unigolion a chynhalwyr wrth newid iechyd meddwl a gwasanaethau. Ar hyn o bryd, rydym yn cynorthwyo dros 100 o brosiectau ar draws Gorllewin Cymru ac rydym yn hwyluso 14 o Rwydweithiau. Rhan allweddol o'r gwaith a wnawn yw hwyluso a hybu gwaith partneriaeth a datblygu cymunedol.

Yn y cychwyn roedd y prosiectau sector gwirfoddol yn fach, ond dros y blynyddoedd mae'r mudiadau yma wedi tyfu ac erbyn hyn mae gennym 50 o brosiectau sector gwirfoddol penodol ar gyfer iechyd meddwl ar draws Gorllewin Cymru'n unig. Mae'n brawf o'r gwaith partneriaeth a chynnwys y gymuned bod y prosiectau yma wedi datblygu i fod yn fudiadau cryf ac egniol.

Mae meysydd gwaith allweddol i ni'n cynnwys sicrhau ein bod yn cyrraedd pob agwedd o'n cymunedau, **hybu lles, perchenogaeth, dewis a chydnerthedd personol**.

Yn ddiweddar, fe fuom yn gweithio gyda phartneriaid i ddatblygu **prosiectau arloesol** sy'n estyn allan at grwpiau anodd eu cynnwys. O brofiad, yn aml nid yw'n anodd cyrraedd unigolion, ond weithiau mae gwasanaethau wedi eu llunio mewn modd nad sy'n cwrdd â

gwahanol anghenion o bosib. Mae'r gallu i gynnig dewis a pherchenogaeth yn allweddol, er mwyn cyrraedd pob agwedd o'n cymunedau.

Un o'r prosiectau newydd rydym yn cynorthwyo i'w ddatblygu yw'r prosiect brigdonni, **TONIC**. Os am fwy o wybodaeth, gweler yr astudiaeth achos yn nes ymlaen yn yr adroddiad.

Mae wedi bod yn gyfnod prysur o newid i WWAMH ac i wasanaethau iechyd meddwl yn gyffredinol, ac mae'r dyfodol yn edrych yn ddisglair i iechyd meddwl ac i WWAMH. Mae llawer o sialensiau o flaen gwasanaethau Iechyd Meddwl, fodd bynnag, mae yna benderfyniad cryf i newid ac mae yna ymrwymiad i gydweithio i greu gwasanaethau modern yn seiliedig ar ailsefydlu.

Edrychaf ymlaen at weld y gwaith cyffrous rydym yn ei arwain ym meysydd ysbrydolrwydd, iechyd meddwl ac ailsefydlu yn datblygu eto dros y flwyddyn sydd i ddod.

Yn olaf, hoffwn ddiolch i'r holl ymddiriedolwyr, gwirfoddolwyr a staff sydd wedi gweithio mor galed eleni i WWAMH, er mwyn sicrhau llwyddiant yr holl weithgareddau a gynhaliwyd gennym.



## **Gwaith Datblygu Sefydliadol WWAMH**

- Fe wnaethom ddiwygio a pharatoi polisiau a gweithdrefnau mewnol i ystyried y ddeddfwriaeth newydd.
- Fe wnaethom weithio gyda Chyfrifwyr newydd **Clay Shaw Butler** sydd wedi darparu archwiliad ariannol manwl ar gyfer WWAMH.
- Fe wnaethom gynnal adolygiad llawn o wasanaethau WWAMH a chawsom atborth ardderchog o weithdai a hwyluswyd yn allanol a gwerthusiad gan Terry Davies a



Gareth Richards. Cysylltwyd â dros 100 o unigolion a mudiadau er mwyn cael darlun 360 o wasanaethau WWAMH.

- Fe wnaethom ddiweddarau'r Cynllun Strategol sefydliadol, yn seiliedig ar y gwerthusiad.

## **Cyflawni Newid**

*“Os ydym yn wynebu anawsterau medrwn droi atoch chi am gymorth a chynghor.”  
Mudiad gwirfoddol a gynorthwywyd gan WWAMH.*

### **Gwasanaethau Gwybodaeth**

Mae ein gwasanaethau gwybodaeth wedi darparu gwasanaethau sector gwirfoddol, pobl sydd â phrofiad personol, gyda'r canllawiau sydd angen – gan eu cyfeirio, creu cysylltiadau a dolenni.

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

***Mae dros 100 o fudiadau'n derbyn gwybodaeth a chyfarwyddyd trwy brint, e-bost, y cyfryngau cymdeithasol a'r ffôn, tra bod miloedd o bobl eraill yn ymweld â'n gwefan.***

#### ***Gwybodaeth a baratowyd eleni:***

***Llyfryn gwybodaeth i gynhalwyr o'r enw “Teimlo'n Dda”***

***Diweddarwyd a dosbarthwyd y Llyfryn Ailsefydlu***

***Diweddarwyd a dosbarthwyd y Cyfeirlyfrau Iechyd Meddwl Sirol***

***Dosbarthwyd ac adolygwyd y Pecynnau Gwybodaeth Iechyd Meddwl***

***Dosbarthwyd dros 1,000 o Lyfrynnau Ailsefydlu, 500 o Becynnau Gwybodaeth a 500 o Lyfrynnau Cynhalwyr***



(Gwaith celf a grëwyd gan bobl a fynychodd ddigwyddiad WWAMH)

### **Hyfforddiant**

#### **Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:**

Cynhaliwyd dros 10 o sesiynau hyfforddi, **hyfforddwyd 200 o bobl** hyd yn hyn ar draws y Tair Sir.

Rydym wedi rhoi hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i 45 o bobl eleni, ac fe wnaeth pob un ohonynt adrodd bod eu gwybodaeth am iechyd meddwl wedi gwella o ganlyniad i'r hyfforddiant.

“Parhewch, os gwelwch yn dda, gyda'r ymagwedd ardderchog at hyfforddiant, parhewch gyda'r hyfforddiant rydych yn ei gynnig ar hyn o bryd, os yn bosib e.e. Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, Hylendid Bwyd ayb., oherwydd mae pob un o'r rhain yn helpu mudiadau llai. Parhewch i gynnig arferion da i staff a gwirfoddolwyr. Mae hyfforddiant ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau a chynhalwyr yn amhrisiadwy hefyd, oherwydd bod pobl yn teimlo eu bod yn cyfranogi mewn amgylchedd cydymdeimladol ac empathig. Hyfforddi Bwrdd yr Ymddiriedolwyr am rolau penodol y Cadeirydd, yr Ysgrifennydd a'r Trysorydd.”

“Erbyn hyn, mae'r Cynllun Cyfeillio'n cynnwys Sir Gaerfyrddin i gyd, ac mae'n ymestyn i Gyfeillio Argyfwng. Mae WWAMH wedi parhau i roi eich cymorth parhaus i'r rhan hon o'n gwasanaeth, trwy gefnogi Cydlynnydd y cynllun a chymryd rôl weithgar wrth hyfforddi gwirfoddolwyr.” Cyfeillio Mind Sir Gâr



(Gwaith celf a grëwyd gan bobl a fynychodd ddiwyddiad WWAMH)

### Datblygu ac Ymgynghori

Fe wnaeth WWAMH gynorthwyo dros 100 o brosiectau gyda chyfarwyddyd a gwybodaeth am ddatblygu gwasanaethau. Rydym wedi rhoi lefel uchel o gymorth i 43 o fudiadau ar gyfer prosiectau newydd a'r rhai sy'n parhau.

Fe wnaethom helpu mudiadau cymunedol i godi dros £700,000 mewn arian grant ychwanegol

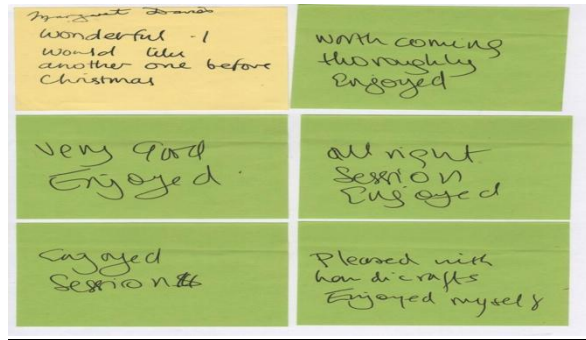
“Mae lefel y cymorth mae WWAMH yn ei roi i fudiadau sy'n derbyn arian oddi wrth y Bwrdd Iechyd a'r Cyngor yn ardderchog, yn enwedig mewn perthynas â helpu i ymdrin â phroblemau'n ymwneud â pherfformiad a chaffael cyllid allanol” **Comisiynydd Gwasanaethau**

*“Ni allem fforddio bod heboch chi. Fe wnaethoch helpu Mind Llanelli i sicrhau cyllid i gyflogi ein holl weithwyr ac i fod yn berchen ar ein hadeilad.*

*Pe na fyddai WWAMH wedi cael ei sefydlu, mae'n bosib na fyddai Mind Llanelli wedi datblygu i ble mae nawr. Fel mudiad bach, fe wnaeth y gweithiwr datblygu ar y pryd helpu i'n sefydlu ni fel elusen a Chymdeithas Mind Lleol. Mae WWAMH wedi ein cefnogi dros y 25 mlynedd ddiwethaf.*

*Erbyn hyn, mae eich gwasanaeth yn ein helpu ni i foderneiddio ac i fod yn fwy cynaliadwy.*

*Hoffwn ddiolch i WWAMH am yr holl gymorth a chyngor a roddwyd i Mind Llanelli dros y 25 mlynedd ddiwethaf” Mind Llanelli*



## Astudiaeth Achos HUTS

Mae **HUTS** - 'Help Us To Survive' yn weithdy therapiwtig a leolir yng Nghastellnewydd Emlyn, sy'n cynorthwyo ac yn rhoi cyfleoedd i bobl gyda phroblemau iechyd meddwl hir dymor, y rhai hynny sy'n gwella o salwch meddwl a phobl gydag anawsterau dysgu. Sefydlwyd HUTS ym 1996.

Cafodd yr angen am weithdy ei grybwyll gan gleientiaid a oedd yn mynychu Canolfan Adnoddau Iechyd Meddwl Hafan Hedd. I gychwyn, cafodd y gweithdy ei sefydlu a'i redeg gan y cleientiaid.

Nod HUTS yw darparu gweithgareddau ymarferol i alluogi cleientiaid i ymdopi'n well gyda byw yn y gymuned.

Mae'r gweithdy'n darparu amgylchedd cefnogol a chyfeillgar, sy'n helpu i wella ansawdd bywyd cleientiaid, trwy gynyddu eu cymhelliant, eu hunan-barch a'u hyder, a hefyd i ddatblygu sgiliau a chyfeillgarwch newydd.

Mae'r gweithdy'n darparu amrywiaeth eang o weithgareddau crefft, yn cynnwys technoleg gwybodaeth, gwydr lliw, mosäig, paentio, gemwaith a gwneud cardiau. Mae gweithgareddau crefft pren yn cynnwys ffyn cerdded, gwneud ac atgyweirio celfi. Yn ogystal, mae'r cleientiaid yn mwynhau garddio, ffotograffiaeth, gwibdeithiau, gwehyddu helyg a chyfranogi mewn prosiectau cymunedol lleol.

Mae pobl yn mynychu o ardal wledig fawr, sy'n cynnwys rhannau o'r tair Sir, sef Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro, ac mae'n unigryw o ran ei leoliad gwledig a'i natur.

Mae WWAMH wedi cefnogi HUTS ers y cychwyn, ac mae wedi helpu'r mudiad i ddatblygu dros y blynyddoedd. Mae'r gwaith mae WWAMH wedi'i wneud gyda HUTS eleni'n cynnwys helpu'r mudiad i symud i safle'n fwy. Roedd HUTS wedi mynd yn rhy fawr i'r ddwy ystafell oedd ganddo i ddarparu gweithgareddau. Bu WWAMH yn gweithio gyda HUTS i ddatblygu cynllun gweithredu, i gynorthwyo'r mudiad i fod yn gynaliadwy dros y 5 mlynedd nesaf. Roedd hyn yn cynnwys datblygu yn seiliedig ar asedau a phrynu adeilad yng Nghastellnewydd Emlyn. Ar y pryd roedd HUTS yn rhentu. Fe wnaeth WWAMH helpu i ddatblygu cynllun busnes ar gyfer hyn, i ymgynghori â'r gymuned leol, y bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth a defnyddwyr posib y gwasanaeth. Trefnwyd diwrnodau agored a chyfarfodydd ymgynghori. Daethpwyd o hyd i adeiladau posib a pharatowyd gwerthusiad o'r opsiynau. Fe wnaeth WWAMH helpu HUTS i wneud cais i'r Gronfa Loteri Fawr am grant i brynu'r adeilad, i ehangu'r gwasanaeth, ac i weithio gyda phensaer lleol ar ddyluniad yr adeilad newydd. Bu'r cais yn llwyddiannus ac erbyn hyn mae HUTS wedi prynu'r hen glwb rygbi yn y dref. Mae'r adeilad wedi cael ei adnewyddu ac erbyn hyn

cynigir gwasanaeth ailsefydlu ffantastig. Mae'n gwella'r cymorth a'r gweithgareddau a gynigir, mae mwy o bobl yn medru defnyddio'r gwasanaeth ac mae gan gymuned Castellnewydd Emlyn adnodd newydd ardderchog.



*(Kawme, Hyfforddwr Brigdonni ffantastig TONIC)*

### **Astudiaeth Achos TONIC**

**TONIC**, Daw'r enw TONIC o'r gair "ton" sef y gair Cymraeg am 'wave' ac mae'n mewngapsiwleiddio'r syniad bod y môr a glan y môr yn medru chwarae rôl bwysig wrth wella iechyd a lles.

Mae prosiect TONIC yn rhaglen beilot arloesol (yn seiliedig ar dystiolaeth o effeithiolrwydd rhaglenni Therapi Brigdonni / y Môr yn UDA a'r DU), sydd eisiau mesur effeithiolrwydd defnyddio'r ymagwedd hon gydag oedolion sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl yng Ngorllewin Cymru.

Caiff y rhaglen beilot ei harwain gan Weithredu Gorllewin Cymru dros Iechyd Meddwl (WWAMH) mewn partneriaeth gyda Gofal, Ysgol Frigdonni Walkin on Water a Surfable. Caiff y rhaglen ei chefnogi gan Gyngor Sir Ceredigion a Chyfoeth Naturiol Cymru.

Rydym ni eisiau i TONIC i ddatblygu a gadael etifeddiaeth gynaliadwy ar gyfer gwaith parhaus yng Ngorllewin Cymru, yn ogystal â darparu model ar gyfer datblygiadau mewn ardaloedd eraill o Gymru.

Mae TONIC yn cynnig 6 sesiwn brigdonni hanner diwrnod am ddim i unigolion mewn amryw o leoliadau ac aelodaeth o glwb brigdonni TONIC, er mwyn cael cymorth a datblygiad parhaus.

Mae TONIC yn agored i bedwar grŵp o gyfranogwyr:

- Oedolion gyda phroblemau iechyd meddwl;
- Oedolion gyda phroblemau iechyd meddwl sydd â phroblemau'n ymwneud â sylweddau / alcohol hefyd;
- Cyn aelodau o'r lluoedd arfog (hen filwyr) sy'n dioddef o broblemau emosiynol neu iechyd meddwl;
- Cynhalwyr sy'n dioddef o broblemau emosiynol neu iechyd meddwl.

Mae'r prosiect wedi bod yn mynd ers 18 mis bellach ac mae wedi bod yn boblogaidd iawn. Hyd yn hyn, mae 60 o bobl wedi cyfranogi, gydag ystod oedran o rhwng 18 ac 86 oed! Rydym ni wedi cynorthwyo pobl gydag anableddau corfforol hefyd.

**Mae'r atborth wedi bod yn rhagorol a dywedodd un person nad oedd wedi chwerthin cymaint erioed mewn ffordd mor rhydd (ac roedd hyn wrth geisio gwisgo'r siwt wlyb yn unig).**

**Mae'r sylwadau eraill yn cynnwys:**

**✚ *Beth oedd yn dda am TONIC?***

- **Popeth, y cyfarfodydd, yr her, cael sesiynau wythnosol i edrych ymlaen atynt! O safbwynt gwirfoddolwr roedd yn wych gweld sut mae pobl wedi datblygu yn y môr ac yn eu hunain – hyder ayb.**
- **Dod â phobl o bob oed ynghyd, dod o hyd i ddiddordebau cyffredin a rhannu profiadau rhyfeddol. Y cyfleoedd a roddwyd i bawb e.e. y diwrnod hwyl heddiw! CYFLE I'R TEULU CYFAN I GYFRANOGI HEFYD!**
- **Arweinyddiaeth, cymorth, staff, gwirfoddolwyr. Cyfeillgar, dim pwysau i berfformio, medru mynd ar eich cyflymder eich hun. Rhywle i arnofio yn y môr a siarad**
- **Yr agwedd gymdeithasol – bod yn rhan o grŵp mor amrywiol o bob oed – croesawgar, cyfeillgar a hapus. Y brigdonni – gweld wynebau pobl yn newid cymaint o un don i'r llall**
- **Y teimlad o hwyl a grëwyd trwy gael llawer o wirfoddolwyr - hyd yn oed gyda dosbarthiadau bach**

**✚ *Pa wahaniaeth mae Tonic wedi gwneud i'ch bywyd chi?***

- **Mae wedi newid fy mywyd! Rwy'n teimlo'n fyw, ac rwy'n gwybod fy mod i'n gaeth i rywbeth iach**
- **Mae'n braf gwneud rhywbeth i mi, mae wedi rhoi hwb i fy hunanhyder**
- **Mae wedi rhoi cyfle i mi ddysgu sut i frigidonni ac mae gennyf hobi rwy'n ei garu'n angerddol**
- **Mae wedi fy helpu i frigidonni unwaith eto, rwy'n ei fwynhau llawer mwy y tro hwn ac rwyf wedi cael hobi arall (rhywbeth i wrthdynnu fy sylw)**
- **Mae wedi gwneud i mi fynd i'r afael â fy lles meddyliol fy hun a nawr rwy'n deall fy nghysylltiad â (dibyniaeth ar!) y môr**

- Mae wedi fy nghael i frigidonni unwaith eto ac rwy'n dwli gwneud!
- Pan oeddwn yn teimlo'n isel, fe wnaeth yr effaith o lanhau'r meddwl fy nghodi i h.y. Ymennydd allan, ei sgrwbio yn nŵr y môr a'i roi nôl yn ei le!
- Newid enfawr. Rydw i wedi darganfod rhywbeth rwy'n dwli gwneud a nawr rwy'n ysgrifennu amdano yn fy nhraethawd hir. Mae'n wych – os fedrwch chi helpu pobl a chael hwyl ar yr un pryd – yn sicr buaswn i'n hoffi gyrfa'n gwneud y math yma o beth



*(Nynfwd Griffiths yn y Wired Exhibition, arddangosfa gelf yn y Gerddi Botaneg o waith gwifrau ffantastig)*

### Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau a Chynhalwyr

#### Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

**Fe wnaeth WWAMH gynorthwyo dros 150 o bobl gyda phrofiad personol a chynhalwyr i gyfranogi mewn digwyddiadau i wella gwasanaethau iechyd meddwl ac i gael pobl i wrando arnynt.**

**Fe wnaeth 130 o bobl fynychu ein digwyddiad dathlu Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd yng Nghaerfyrddin ym mis Hydref 2012.**

**Mae cynnwys pobl yn helpu i roi gobaith i bobl ac mae'n newid gwasanaethau iechyd meddwl er gwell.**





*(Mike un o hwyluswyr ardderchog Artscare mewn digwyddiad Rhydwaith Choices)*

## Astudiaeth Achos Rhwydwaith

### Rhwydwaith

Mae Rhwydwaith yn rhwydwaith yn Sir Gaerfyrddin ar gyfer pobl sydd â phrofiad o broblemau iechyd meddwl.

Mae'n grŵp defnyddwyr gwasanaethau a drefnir ac a ddarperir gan wirfoddolwyr heb dâl.

Rhwydwaith yw'r gair Cymraeg am network.

Mae gan yr aelodau brofiad personol o broblemau iechyd meddwl.

Un rôl bwysig sydd gan Rhwydwaith yw lleihau'r stigma ac addysgu'r cyhoedd am y ffordd y gwelir iechyd meddwl.

Fe wnaeth WWAMH gynorthwyo Rhwydwaith i ddatblygu fel mudiad ac i gynnal 3 digwyddiad dewis agored dros gyfnod o 12 mis. Mae'r rhain yn ddigwyddiadau mawr gyda siaradwyr gwadd a gweithdai'n cael eu cynnal mewn lleoliadau cyhoeddus ledled Sir Gaerfyrddin.

Fe wnaeth dros 30 o bobl fynychu pob un o'r digwyddiadau, gan ddod â phobl sydd â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl o bob cwr o Sir Gaerfyrddin ynghyd. Mae hyn wedi helpu i leihau unigedd ac mae wedi rhoi llais i unigolion wrth wella gwasanaethau iechyd meddwl.

*“Rydw i wir yn teimlo fod WWAMH yn gweithio'n galed iawn ar hyn o bryd ac mae'n cael effaith real ar ran y sector gwirfoddol a'i ddefnyddwyr gwasanaethau.*

*Mae'r mudiad yn symud gyda chynlluniau a themâu cenedlaethol, er enghraifft, - gwaith milfeddyg a hefyd mae'n ymateb i faterion mwy lleol.” Darparwr Gofal Sylfaenol*

## Cydweithio

### Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:


**Ar hyn o bryd, mae WWAMH yn hwyluso dros 16 o rwydweithiau gwahanol, o Fforymau iechyd meddwl i Ysbrydolrwydd a grŵp iechyd meddwl.**



Mae WWAMH wedi darganfod ffyrdd arloesol o ddarparu prosiectau ac mae wedi rhoi cymorth i dros 10 o bartneriaethau newydd.


Cynhaliwyd digwyddiad llwyddiannus ar Ddiwrnod Iechyd Meddwl y Byd ym mis Hydref 2012, a oedd yn arddangos arloesedd mewn iechyd meddwl

Cynorthwywyd 3 mudiad i gynnal digwyddiadau ar y cyd ar Ddiwrnod Iechyd Meddwl y Byd 2012



WORLD MENTAL HEALTH DAY  
CELEBRATIONS 2012

*Tackling stigma and mental health promotion*




Llanelli Mind are holding a quiz at  
"The Bidding", Llanelli on Monday 8<sup>th</sup> October 2012  
from 12 noon until 4.00pm

Some great prizes to be won!

There is also a buffet lunch & free draw  
Cost of tickets £2.50

EVERYONE WELCOME LET'S CELEBRATE  
TOGETHER!



(Poster ar gyfer digwyddiad Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd, a drefnwyd gan Mind Llanelli, ac a ariannwyd gan WWAMH a Fforwm 2012)

***"Mae WWAMH eisoes yn gwneud gwaith ardderchog wrth helpu mewn sawl gwahanol ffordd" Gweithiwr Gofal Iechyd***

***"Mae WWAMH wedi rhoi cymorth wrth rwydweithio ar draws y sir, trwy hyrwyddo digwyddiadau a chyfarfodydd fforwm misol".***

***"Rydych chi'n dod â gwasanaethau ynghyd trwy fforymau a hyfforddiant, gan feithrin proses rwydweithio gryfach."***



**Codi Calon**  
**Mind Your Heart**

***“Mae’r prosiect tŷ argyfwng a’r cynllun cyfeillio argyfwng wedi bod yn faterion allweddol i mi. Mae WWAMH wedi darparu fforwm ardderchog i ddod â gwasanaethau ynghyd i gynllunio cydweithio rhwng gwasanaethau statudol a gwasanaethau gwirfoddol. Nid wyf yn ffyddiog y byddai hyn wedi medru digwydd mewn modd mor effeithlon heb waith WWAMH.” Rheolwr Tîm Argyfwng***

***“Mae WWAMH yn darparu cyswllt ardderchog i gyfathrebu rhyngom ni a’r sector gwirfoddol. Mae gennym gysylltiadau agos. Mae cydberthnasau wedi bod, ac yn parhau i fod, yn bositif. Medrwn alw ar ein gilydd unrhyw bryd i gael gwybodaeth neu gymorth gyda phroblemau.” Gweithiwr Gofal Sylfaenol***



## **Hybu Iechyd – Adroddiad Codi Calon**

### **Disgrifiad o’r Rhaglen**

Jan Batty yw Gweithiwr Datblygu prosiect Codi Calon, sy’n darparu hyfforddiant ar ffyrdd o fyw iachach a defnyddiau wedi eu teilwra’n arbennig ar gyfer pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae’n hyfforddi ac yn cynorthwyo staff, gwirfoddolwyr a mudiadau sy’n gweithio gyda phobl sy’n dioddef o broblemau iechyd meddwl yng Ngheredigion, i wella’r cyngor a’r cymorth maent yn medru rhoi i’w cleientiaid. Mae Codi Calon yn cyflogi un Gweithiwr Datblygu rhan amser (0.6FTE) ac mae ganddo gyllideb o £36,700 y flwyddyn.

### **Pwrpas y Rhaglen**

- Cynyddu mynediad at, a chyfranogiad mewn, gweithgareddau sy’n lleihau’r risg o gancr a CCG
- 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 sydd â phroblemau iechyd meddwl

*(I gyfrannu at ganlyniad y boblogaeth o wella iechyd a lles pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl)*

### **Prif Fesurau Perfformiad**

- Y ganran o fudiadau sy’n cynnig cyfleoedd i fwyta’n iach ac i gyfranogi mewn gweithgarwch corfforol

- Cyfranogwyr yn gwerthuso hyfforddiant
- Darllenwyr a staff yn gwerthuso cyhoeddiadau

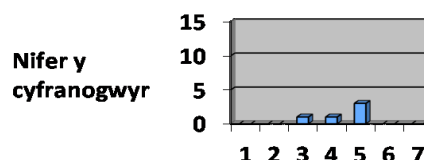
### Sut rydym ni'n gwneud / A wnaethom ni wahaniaeth?

- Cyfranogwyr yn gwerthuso hyfforddiant
- Y ganran o fudiadau sy'n cynnig cyfleoedd i fwyta'n iach ac i gyfranogi mewn gweithgarwch corfforol
- Darllenwyr a staff yn gwerthuso cyhoeddiadau

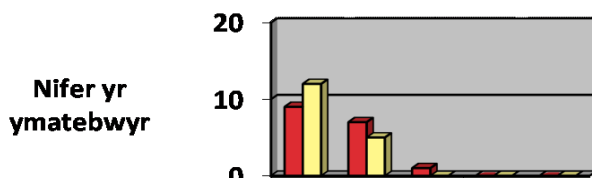
### Pa mor dda wnaethom ni?

- Mewn partneriaeth gyda Mind ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, fe wnaethom gynorthwyo mudiadau Mind ar draws y tair Sir i gael cyllid ar gyfer gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a byddwn yn helpu i ddatblygu'r gwasanaeth hwn
- Fe wnaethom roi hyfforddiant ar fwyta'n iach i 8 o staff a gwirfoddolwyr HUTS
- Fe wnaethom hwyluso 'Diwrnod i Ffwrdd' ar gyfer Mind Aberystwyth, i'w helpu i gynnwys iechyd a lles yn eu mudiad
- Fe wnaethom ddiweddarau a chyhoeddi Ail Argraffiad 'Llyfr Ailsefydlu Ceredigion'
- Fe wnaethom roi hyfforddiant ymwybyddiaeth o iechyd meddwl i 13 o dderbynyddion meddygfeydd
- Fe wnaethom gyflwyno 'Pwysigrwydd Diet ac Ymarfer Corff i Bobl gyda Phroblemau Iechyd Meddwl' yn Iechyd Meddwl Heddiw Cymru yng Nghaerdydd i fwy na 50 o bobl

**Dysgu o hyfforddiant**



**Gwerthuso'r llyfryn Dywedwch 'Dw i**



DD1 Gwybodaeth am sgiliau, gwybodaeth, agwedd ac ymddygiad staff cyn ac wedi'r hyfforddiant

DD2 Data ar ymgeision i roi'r gorau iddi ymhlith defnyddwyr gwasanaethau, staff a gwirfoddolwyr mewn gwasanaethau iechyd meddwl

DD3 Gwerthusiad dilynol o'r hyfforddiant wedi 3-6 mis

## **Y stori tu ôl i berfformiad y llynedd**

- Fe wnaethom werthuso ymateb y darllenwyr i'n llyfryn i gynorthwyo cynhalwyr iechyd meddwl, a gyhoeddwyd gan Gyngor Sir Ceredigion, 'Dywedwch 'Dw i'n iawn – a'i olygu!' (gweler y siart dros y dudalen). Gyda rhai addasiadau, penderfynodd Bwrdd Iechyd Hywel Dda i gomisiynu fersiwn i'r tair Sir, i'w ddosbarthu ledled ardal y Bwrdd Iechyd, er mwyn cynorthwyo i gwrdd â'u rhwymedigaethau yn unol â Mesur Strategaethau Gofalwyr (Cymru).
- Fe wnaethom gynnal cyfarfodydd adolygu gyda mudiadau yn y sector gwirfoddol IM, gyda'r Tîm Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol a Rheolwyr Meddygfeydd. Oherwydd yr ad-drefnu gwasanaethau IM, ni wnaethom drefnu hyfforddiant yn y sector statudol eleni.
- Mae Tîm Iechyd Cyhoeddus Hywel Dda wedi bod yn gweithio'n agos gyda'r Bwrdd Iechyd i ddatblygu hyfforddiant ac adnoddau i gefnogi 'Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif' - ffordd o gyflwyno sgysiau hybu iechyd ar bob lefel ar draws y GIG. Mae Codi Calon wedi cyfrannu at y gwaith hwn, gyda'r nod o fynd â'r dysgu nôl i mewn i wasanaethau iechyd meddwl.
- Fe wnaethom ddarganfod nad oedd data ar ymgeision i roi'r gorau iddi ymhlith defnyddwyr gwasanaethau, staff a gwirfoddolwyr mewn gwasanaethau iechyd meddwl, wedi cael ei gasglu. Yn hytrach, rydym yn gweithio gyda PHW a SSW i gael manylion am gyfranogwyr ar y cwrs sgiliau hyfforddi Ymyriadau Byr, er mwyn dilyn i fyny a'u cynorthwyo.

## **Gwerth Ychwanegol**

- Fe wnaethom weithio mewn partneriaeth gyda Thîm Iechyd Cyhoeddus Hywel Dda, i ddatblygu adnoddau a hyfforddiant perthynol i 'Gwneud i Bob Cyswllt Gyfrif', yn cynnwys 'Llawlyfr Iechyd Hywel'
- Fe wnaethom hyrwyddo diwrnod Technoleg Mannau Agored ar gyfer HUTS i'w helpu i ddatblygu eu mudiad
- Ym mis Medi 2012, cafodd fersiwn tair Sir o 'Dywedwch 'Dw i'n iawn - a'i olygu!' - ein llyfryn i gynorthwyo iechyd a lles meddyliol cynhalwyr - ei gomisiynu a'i gyhoeddi gan Fwrdd Iechyd Hywel Dda
- Mae costau 'mewn da' ar gyfer y flwyddyn oddi wrth y Tîm Iechyd Cyhoeddus, cyfranogwyr mewn hyfforddiant a digwyddiadau ac eraill, yn dod i gyfanswm o tua £1,450, yn ogystal â 48 o oriau gwirfoddolwyr.

## **Beth rydym ni'n bwriadu gwneud i wella ein perfformiad?**

- Gweithio gyda Thîm Iechyd Cyhoeddus Hywel Dda, i ddatblygu hyfforddiant generig ar gyfer cyngor bras a sgiliau ymyrraeth bras i wella iechyd
- Ymchwilio i fodlau o gymorth ar gyfer pobl sydd â phroblemau'n ymwneud ag alcohol ac Iechyd Meddwl
- Cyfrannu wrth ddatblygu pecyn hyfforddiant hunanreolaeth, a fydd yn cael ei ddatblygu gan WWAMH
- Gweithio gyda WWAMH i baratoi taflen wybodaeth i gefnogi gweithgareddau ffyrdd o fyw iach
- Trafod gyda WWAMH i ariannu a chyhoeddi fersiwn tair Sir o'r 'Llyfr Ailsefydlu'
- Cyd-drefnu cynhadledd WWAMH ar Ecotherapi, i'w gynnal ym mis Medi 2013
- Cefnogi'r gwasanaeth Rhoi'r Gorau i Ysmygu, a fydd yn cael ei ddarparu gan Mind ledled ardal BIHDd, yn cynnwys trafod gyda staff BIHDd

## **Partneriaid a all ein helpu i wneud yn well?**

- Bwrdd Iechyd Hywel Dda
- Sector Gwirfoddol IM
- WWAMH
- Tîm Iechyd Cyhoeddus Hywel Dda
- Gwasanaethau Cymdeithasol Cynghorau Sir a phartneriaeth HSCWB
- Gwasanaethau Hamdden
- Gofal Sylfaenol
- Cynhalwyr pobl sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl

## **Rôl Ymddiriedolwyr WWAMH**

### **Dyletswyddau statudol Ymddiriedolwyr WWAMH yw:**

- Sicrhau bod y sefydliad yn cydymffurfio â'i ddogfen lywodraethu, cyfraith elusennau, cyfraith cwmnïau ac unrhyw ddeddfwriaeth neu reoliadau perthnasol eraill
- Sicrhau bod y sefydliad yn mynd ati i gyflawni ei amcanion, fel y diffiniwyd yn ei ddogfen lywodraethu
- Sicrhau bod y sefydliad yn defnyddio'i adnoddau'n gyfan gwbl wrth fynd ati i gyflawni ei amcanion: mae'n rhaid i'r elusen i beidio â gwario arian ar weithgareddau nad sy'n gynwysedig yn ei amcanion ei hun, ni waeth pa mor fuddiol neu elusennol yw'r gweithgareddau hynny
- Mynd ati'n frwd i gyfrannu at rôl bwrdd yr ymddiriedolwyr wrth roi cyfeiriad strategol cadarn i'r sefydliad, gosod polisiau cyffredinol, diffinio nodau a gosod targedau a gwerthuso perfformiad yn unol â'r targedau a gytunwyd
- Amddiffyn enw da a gwerthoedd y sefydliad
- Sicrhau bod y sefydliad yn cael ei weinyddu mewn modd effeithiol ac effeithlon
- Sicrhau sefydlogrwydd ariannol y sefydliad
- 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

### **Sgiliau'r Ymddiriedolwyr**

- Ymrwymiad i'r sefydliad
- Parodrwydd i ymroi'r amser a'r ymdrech angenrheidiol
- Gweledigaeth strategol
- Gallu i wneud penderfyniadau da ac annibynnol
- Gallu i feddwl yn greadigol
- Parodrwydd i ddweud beth sydd ar eu meddwl
- Dealltwriaeth a derbyniad o ddyletswyddau cyfreithiol, cyfrifoldebau a rhwymedigaethau ymddiriedolaeth
- Gallu i weithio'n effeithiol fel aelod o dîm
- Saith egwyddor bywyd cyhoeddus Nolan: anhunanoldeb, unplygrwydd, gwrthrychedd, atebolrwydd, tryloywder, gonestrwydd ac arweinyddiaeth.

## **Strwythur, llywodraethu a rheoli**

### **Dogfen Lywodraethu**

Mae'r sefydliad 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'i Erthyglau Cymdeithasu. Os digwydd i'r cwmni gael ei ddirwyn i ben, bydd gofyn i'r aelodau i gyfrannu swm o nid mwy na £1.

### **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. Yn unol â gofynion y Memorandwm a'r Erthyglau Cymdeithasu, ym mhob cyfarfod cyffredinol blynyddol, bydd traean o'r ymddiriedolwyr sy'n agored i ymddeol trwy gylchdro, neu os nad yw eu nifer yn dri neu'n lluosrif o dri, y rhif agosaf i draean, yn ymddeol o'u swydd, ond os mai dim ond un ymddiriedolwr sy'n agored i ymddeol trwy gylchdro, bydd ef neu hi'n ymddeol.

Yn amodol i ddarpariaethau'r Ddeddf, yr ymddiriedolwyr sydd i ymddeol trwy gylchdro fydd y rhai hynny sydd wedi bod yn y swydd hiraf ers eu penodiad neu eu hailbenodiad diwethaf, ond fel gyda phersonau a ddaeth yn ymddiriedolwyr neu a ailbenodwyd yn ymddiriedolwyr ddiwethaf ar yr un diwrnod, bydd y rhai a fydd yn ymddeol (oni bai eu bod yn cytuno fel arall ymysg ei gilydd) yn cael eu penderfynu trwy fwrw pleidlais.

Os na fydd yr Elusen, yn y cyfarfod ble mae ymddiriedolwr yn ymddeol trwy gylchdro, yn llenwi'r swydd wag, bydd yr ymddiriedolwr sy'n ymddeol, os yw'n fodlon gweithredu, yn cael ei ailbenodi, oni bai y penderfynir yn y cyfarfod i beidio â llenwi'r swydd wag neu oni bai bod cynnig i ailbenodi'r ymddiriedolwr yn cael ei osod gerbron y cyfarfod a'i wrthod.

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

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

### **Anwytho a Hyfforddi Ymddiriedolwyr**

Caiff ymddiriedolwyr eu hannog i fynyachu sesiynau hyfforddi byr yn allanol, sy'n cynnwys agweddau allweddol o fod yn Ymddiriedolwr Elusen a gwaith y sefydliad.

Bydd yr hyfforddiant yn cynnwys:

- Rhwymedigaethau aelodau'r Pwyllgor Rheoli.
- Y prif ddogfennau sy'n traethu fframwaith gweithredol ar gyfer yr elusen, yn cynnwys y Memorandwm a'r Erthyglau.

Cynhelir diwrnod adolygu blynyddol ar gyfer yr holl staff a'r Ymddiriedolwyr, a chaiff y canlynol eu trafod a'u cytuno:

- Adnoddau a'r sefyllfa ariannol bresennol, fel yr amlinellwyd yn y cyfrifon cyhoeddedig diweddaraf.
- Cynlluniau ac amcanion ar gyfer y dyfodol.

Mae'r Pecyn Anwytho Ymddiriedolwyr wedi cael ei ddiweddarau hefyd, sy'n defnyddio gwybodaeth o amrywiol gyhoeddiadau'r Comisiwn Elusennau a gyfeiriwyd trwy ganllaw'r Comisiwn "Yr Ymddiriedolwr Hanfodol", fel dilyniant i'r sesiynau yma. Caiff ei ddosbarthu i'r holl ymddiriedolwyr newydd, ynghyd â'r Memorandwm a'r Erthyglau a'r datganiadau ariannol diweddaraf. Mae'r atborth a dderbyniwyd oddi wrth ymddiriedolwyr newydd am eu hanwythiad wedi bod yn gadarnhaol iawn.

### **Aelodau o'r Pwyllgor Rheoli**

Mae aelodau'r Pwyllgor Rheoli, sydd yn 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, 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 yr holl gamau 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 2012-2103***

Bert Moore

Mike Harvey

Alasdair Kenwright

Mike Daymond

Susan Hamill

Lynette Morgan

Rob Bamforth

Melonie Galvin

**Yn ystod 2012/2013 mae gan WWAMH y rolau staff canlynol:**

**Cyfarwyddwr:** Angie Darlington

**Gweithiwr Cyllid a Gweinyddu:** Andrea Edwards

**Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl Sir Gaerfyrddin:** Jonathan Willey  
(nes Mehefin 2012, ) Marie Wright (cychwynnodd ym mis Awst 2012).

**Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl Ceredigion:** Shon Devey

**Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl Sir Benfro:** Tim Teeling ac Anneline Rogers

**Gweithiwr Datblygu Codi Calon:** Jan Batty

**Rydym ni wedi gweithio gydag ymgynghorwyr a hyfforddwyr allanol hefyd sef** Terry Davies a Gareth Richards.

Prif ddyletswyddau rôl Gweithiwr Datblygu WWAMH yw:

- Sicrhau darpariaeth effeithiol o wasanaeth datblygu ar gyfer y sector gwirfoddol iechyd meddwl, defnyddwyr gwasanaethau a cynhalwyr, yn unol â Strategaeth, Cynllun Busnes, Polisiâu a Gweithdrefnau Gweithredu Gorllewin Cymru dros Iechyd Meddwl.
- Mewn ymgynghoriad gyda defnyddwyr gwasanaethau, cynhalwyr, mudiadau gwirfoddol a sefydliadau statudol, adnabod anghenion datblygu ar draws 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 cynhalwyr.
- Datblygu, cynnal a diweddarau adnoddau gwybodaeth sy'n cynnwys pob agwedd o iechyd meddwl ar gyfer pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, eu cynhalwyr, mudiadau gwirfoddol a sefydliadau statudol.
- Darparu gwasanaeth datblygu ar gyfer grwpiau gwirfoddol iechyd meddwl lleol, yn seiliedig ar eu hanghenion.



## Cysylltu â ni

YMWELWCH Â'N GWEFAN NI AR: [www.wwamh.org.uk](http://www.wwamh.org.uk)

Llys Steffan  
Teras y Deml  
Llanbedr Pont Steffan  
Ceredigion  
SA48 7BJ  
Ffôn: (01570) 422559  
Ffacs: (01570) 422698  
e-bost: [ceredigion@wwamh.org.uk](mailto:ceredigion@wwamh.org.uk)

Gweithiwr Datblygu: Shôn Devey

36-40 Stryd Fawr  
Hwlfordd  
Sir Benfro

Gweithwyr Datblygu: Tim Teeling  
Anneline Rogers

SA61 2DA  
Ffôn: (01437) 769422  
Ffacs: (01437) 769431  
e-bost: [anneline@wwamh.org.uk](mailto:anneline@wwamh.org.uk)  
[tim@wwamh.org.uk](mailto:tim@wwamh.org.uk)

### **Prif Swyddfa**

Y Mwnt  
18 Heol y Frenhines  
Caerfyrddin  
Sir Gaerfyrddin  
SA31 1JT  
Ffôn: (01267) 238367  
e-bost: [director@wwamh.org.uk](mailto:director@wwamh.org.uk)  
[camarthenshire@wwamh.org.uk](mailto:camarthenshire@wwamh.org.uk)  
[andrea@wwamh.org.uk](mailto:andrea@wwamh.org.uk)

Cyfarwyddwr: Angie Darlington  
Cyllid: Andrea Edwards  
Gweithiwr Datblygu: Marie Wright

Codi Calon  
Ysbyty Tregaron  
Tregaron  
Rhif ffôn: 01570 424119  
e-bost: [jan.batty@wales.nhs.uk](mailto:jan.batty@wales.nhs.uk)

Gweithiwr Datblygu

Jan Batty

**Rhif y Cwmni. 03030938**  
**Elusen Gofrestredig Rhif. 1045123**