Josh: Helo a chroeso i ‘Trydydd Sector mewn Golwg’, y podlediad gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Fy enw i yw Josh Coles-Riley, a rwy’n gweithio i’r tîm Gwybodaeth a Dysgu.

Rydym wedi creu ‘Trydydd Sector mewn Golwg’ i roi platfform i fudiadau a ariennir gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol i rannu eu gwybodaeth a mewnwelediad maent wedi’i ennill drwy eu prosiectau.

Ym mhob pennod, byddwch yn clywed yn uniongyrchol gan arweinwyr trydydd sector, staff prosiect, gwirfoddolwyr a’r bobl a chymunedau maent yn eu cefnogi. Byddwn yn trafod eu prosiectau a’r gwahaniaeth mae ein hariannu’n ei wneud, ac am wersi hanfodol, heriau, camgymeriadau a llwyddiannau – neu unrhyw ddysg all fod o gymorth i grwpiau a mudiadau eraill sy’n ceisio gwneud gwahaniaeth yn eu cymunedau.

Bydd pob pennod yn canolbwyntio ar thema gwahanol – ardal o ddiddordeb arbennig, neu efallai ar her neu brofiad mae nifer o fudiadau trydydd sector gyda’n gyffredin. Nid ydym eisiau’r podlediad hwn fod amdanom ni fel arianwyr yn rhoi ein safbwynt ni neu’n dweud ‘dyma safbwynt Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol ar x’

Yn hytrach, mae Trydydd Sector mewn Golwg (mae’r cliw yn yr enw!) am dynnu’r cyfoeth o fewnwelediadau, doethineb a phrofiad mae mudiadau trydydd sector yn eu hennill drwy’r prosiectau rydym yn eu hariannu.

Yn y bennod hwn, byddwn yn mynd am dro i ymweld â mudiad, a ariennir gan y Loteri Genedlaethol, sydd yn defnyddio pŵer ardaloedd gwyrdd i helpu pobl a chymunedau i ffynnu

Byddwn ym Mhont-y-Pŵl yn Nhorfaen i gyfarfod â Growing Space, sy’n defnyddio grant Loteri Genedlaethol i ddarparu ardaloedd gwyrdd a gweithgareddau amgylcheddol ynghyd â hyfforddiant pwrpasol a datblygiad personol i gefnogi pobl yn eu trawsnewidiad o’r system cyfiawnder troseddol neu o leoliadau ysbytai iechyd meddwl fforensig.

Rydym yma ar ddiwrnod rhyfeddol o braf o Fedi ar randir Growing Space ychydig tu allan i ward seiciatrig Tal-y-Garn yn yr ysbyty sirol ym Mhont-y-Pŵl. Rwyf yma gyda Glyn a Gavin o Growing Space. Ydych chi eisiau cyflwyno eich hunain?

Gavin: Fy enw i yw Gavin Molt. Fi yw Rheolwr Gweithrediadau Growing Space.

Glyn: Fy enw i yw Glyn Mathews. Fi yw goruchwyliwr y prosiect yn rhandiroedd Tal y Glan.

Josh: Gwych. Diolch yn fawr iawn am groesawu ni i’ch rhandiroedd. Heddiw, rwy’n credu bydd ein gwrandawyr yn cael clywed trydar yr adar a sylweddoli ei fod yn ardal heddychlon iawn, ond ni fyddent yn gallu gweld y rhandiroedd trawiadol gyda llawer o lysiau, blodau a thwnnel polythen yn edrych yn hardd, felly mae’n le hyfryd i fod. Rwy’n barod yn gwerthfawrogi hynny. Rydych wedi sefydlu’r rhandir hwn fel rhan o brosiect a ariennir gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Ydych chi eisiau dweud wrthym ychydig am hynny?

Gavin: Oedd, roeddem digon ffodus i dderbyn arian grant Loteri Genedlaethol ychydig flynyddoedd yn ôl i weithio gyda phobl oedd yn dioddef o afiechyd meddwl difrifol a’r bobl anos cael gafael arnynt yn ein cymdeithas.. pobl hefyd o gefndir fforensig ac mae hynny wedi gweithio’n dda iawn oherwydd mae beth rydym wedi’i wneud mewn amryw o leoliadau nawr ein bod wedi sefydlu prosiectau sy’n cysylltu’n uniongyrchol gyda ysbytai a staff GIG. Maent wedyn yn cyfeirio atom ni a rydym yn gwneud gweithgareddau megis ymgysylltiad amgylcheddol, neu’r therapi diwylliannol mewn gwaith crefft.. felly gall hynny fod yn unrhyw beth o becynnau cynhwysiant digidol. Rydym yn gwneud ychydig o hyfforddiant yn fanno ar sut gallwch ddefnyddio tabled yn ddiogel, gwaith celf, ond yn bennaf yn canolbwyntio weithgareddau amgylcheddol. Yn amlwg, rydym eisiau cael pobl allan a chael pobl i ddysgu yn yr awyr agored a thyfu pethau, gan ddysgu sut i goginio a bwyta’n iach. Bwriad y prosiect yw i gefnogi pobl gyda’u lles, ac yna mae gennym Swyddog Drosglwyddo o’r enw Mark Richardson. Pan fo pobl yn cael eu rhyddhau o’r ysbyty, mae’n cysylltu gyda nhw a’n eu cefnogi unwaith maent allan yn y gymuned hefyd.. felly rydym nawr yn cefnogi pobl o ran eu salwch nes eu bod bron wedi gwella’n llwyr, pa bynnag mor hir bydd hynny’n gymryd. Mae hynny’n wych, ac mae’r Loteri Genedlaethol wedi galluogi i ni weithio gyda pobl yn y sefyllfa yma yn hytrach nag yn y gymuned yn unig.. felly mae rhaid i ni nawr ganolbwyntio ar ddatblygu a chefnogi pobl drwy bob cam o’u gwellhad.

Josh: A beth yw dy rôl di yn hynny Glyn?

Glyn: Fi yw’r goruchwyliwr ar gyfer y prosiect penodol hwn, fi sy’n delio gyda’r ceisiadau sy’n dod gan y cleifion. Maent yn barod yn shei ac yn nerfus yn dod mewn.. pan oedd un o’r dynion newydd golli ei wraig roedd mewn lle gwael a methu cael ei hun yn ôl i’r gwaith.. mae wedi dod yma ac wedi bod yma am ryw flwyddyn bellach ac mae’n llawn hyder. Mae bellach yn chwerthin ac yn chwilio am gyflogaeth llawn, felly mae hynny’n bendant yn fonws i ni. Mae’n hyfryd gweld eu bod oll wedi dod yn ffrindiau da ar ôl bod yn nerfus yn dod mewn. Rydych yn creu cyfeillgarwch gwych.. nid garddwriaeth yn unig.. mae’n beth cymdeithasol!

Josh: Gwych. Mae’n hyfryd clywed y straeon yna! Oh, gwych.. mae wedi dechrau glawio! Beth am fynd yn ôl ychydig.. Gavin, alli di ddweud ychydig am sut daeth y syniad ar gyfer y prosiect?

Gavin: Buom yn gweithio mewn partneriaeth â'r GIG nawr ers cryn ychydig flynyddoedd ac roedd un o'r therapyddion galwedigaethol yn gweithio mewn ward seiciatryddol o'r enw ward Pill Mawr. Ar y pryd cafodd Janine Green a minnau, a’n cyfarwyddwr, Bill, gael trafodaethau am sefydlu rhywfaint o weithgaredd mewn gwirionedd yn yr ysbytai ac roedd hynny'n rhywbeth yr oeddem yn awyddus i'w wneud felly gwnaethom ysgrifennu cais a gwneud cais i'r Loteri Genedlaethol am ychydig o arian i'n cefnogi gyda hynny. Fe wnaethom gyflwyno'r cais am gwpl o flynyddoedd yn olynol ac ar ôl ychydig flynyddoedd buom yn ddigon ffodus i redeg peilot ac roedd yn eithaf llwyddiannus, ac ar ôl ychydig flynyddoedd buom yn ddigon ffodus i gael rhywfaint o arian gan y Loteri Genedlaethol i'n cefnogi, mae wedi bod yn wych.

Josh: Thema mawr yn y Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yw pobl yn arwain, ac mae hynny'n rhywbeth rydyn ni'n edrych amdano ym mhob cais, a gwnaethoch chi ddisgrifio'r grŵp hyn o bobl fel rhai o'r bobl anoddaf i'w cyrraedd felly sut wnaethoch chi fynd i'r afael â hynny a’u cynnwys wrth ddatblygu syniad eich prosiect.

Gavin: Roeddem yn ffodus iawn oherwydd ein bod wedi cysylltu â staff y GIG ac mae staff y GIG yn wirioneddol awyddus i weithio ochr yn ochr â ni fel elusen iechyd meddwl felly dechreuon ni ymgynghori â chleifion mewnol, cleifion a chymunedau a'n defnyddwyr gwasanaeth, ac yna dyna pryd y cawsom wybod am yr angen am y prosiect a'r hyn yr oeddent yn edrych amdano a chael pethau o'u persbectif ac fel y dywedaf, mae'r therapyddion galwedigaethol yr ydym yn gweithio ochr yn ochr â hwy wedi bod yn help mawr yn y broses ymgynghori hefyd.

Josh: A fedri di fod ychydig bach yn fwy penodol am y math o bethau roedd y bobl yn yr ysbyty yn ei ddweud wrthot ti?

Gavin: Un o'r pethau a oedd yn wirioneddol frawychus i mi oedd nad oedd rhai o'r bobl mewn wardiau seiciatryddol yn mynd allan. Roedden nhw'n aros yn eu hystafelloedd, hefyd roedd y coridorau'n llym iawn fel mai dim ond mewn llinellau syth i ystafelloedd y gall pobl gerdded yn ôl neu ymlaen ac ychydig iawn o ymarfer corff sydd yna. Cymhelliant isel iawn sydd gan bobl felly.. yr hyn yr oeddem am ei wneud yw cael pobl y tu allan, dechrau creu llwybrau ychydig yn fwy, rwy'n gwybod ei fod yn swnio ychydig yn syml, roeddent ychydig yn fwy crwm fel y gallai pobl gerdded o amgylch ardal braf o amgylch gardd yn dylunio rhai preswylwyr therapi a synhwyraidd, a rhai meysydd i bobl dyfu i ennyn diddordeb a chael pobl allan i'r wardiau fel y gallent gerdded o amgylch amgylchedd gwyrdd a gobeithio y byddai hynny'n helpu gyda lles.

Mae'n union fath o uwchgyfeirio o'r fan honno lle rydyn ni wedi datblygu mwy o weithgareddau dan do yn enwedig yn y gaeaf, a gyda’r tywydd gwael, rydyn ni'n gwneud llawer mwy o waith crefft ac yn gweithio yn gwneud crefftau Nadolig, ond y prif beth i mi oedd pan fydd pobl mewn ward seiciatryddol yn clywed ein bod am iddynt allu cyflawni rhywbeth, efallai dysgu sgil newydd i allu ei ddefnyddio yn y lleoedd awyr agored a lleoedd awyr agored braf iawn yn y wardiau neu wrth ymyl y wardiau ac yn cael y gwasanaeth ychwanegol hwnnw tra eu bod o dan Adran mewn gwirionedd ac yn aros yn y ward. Ac yna fel rydyn ni'n dweud mae yna raglen drawsnewid yn y fan honno, lle unwaith y byddwch chi'n cael eich rhyddhau o'r ysbyty gallwn ni eu cefnogi yn y gymuned hefyd, sy'n gweithio'n dda iawn.

Glyn: Un o'r pethau y sylwais arnynt pan fyddaf yn mynd i mewn i'r ysbytai, sefydlais rai prosiectau gardd y tu mewn i erddi'r cwrt. Rwy'n mynd â'r cleifion allan yng ngardd y cwrt ac maen nhw wrth eu boddau.. maen nhw'n gweithio gyda'i gilydd. Nid yw rhai o'r cleifion hyn erioed hyd yn oed wedi siarad gyda’i gilydd, yna maen nhw'n dechrau gweithio gyda'i gilydd, efallai hyd yn oed yn ffurfio perthnasoedd a dim ond gwneud yr un gweithgaredd, ac mae'n werth chweil gweld pob un yn ymgysylltu â'i gilydd, felly nid y gwasanaeth cymdeithasol amlwg yn unig mohono.

Josh: Dyna un o'r pethau yr oedd gen i ddiddordeb mawr ynddo am y prosiect hwn.. felly fe'i gelwir yn Open Spaces, Open Minds, cywir? Ac mae'n ymddangos bod hynny'n tynnu cysylltiad clir iawn rhwng yr awyr agored a lles. A allwch ddweud ychydig mwy wrthyf am hynny a sut mae hynny'n gweithio yng nghyd-destun gweithio gyda chleifion iechyd meddwl fforensig.

Gavin: Yn y bôn, unwaith eto mae gennym berthynas agos â therapyddion galwedigaethol gwaith ar y wardiau, ac yna oherwydd bod ein holl staff wedi'u hyfforddi'n eithaf uchel mewn garddwriaeth ac wedi gweithio yn y diwydiant am amser eithaf hir, ac eto o dan ymgynghori, datblygu gweithgareddau y gall pobl gymryd rhan ynddynt yn yr awyr agored. Er enghraifft, gyda'r rhaglen hon gwnaethom gysylltu â chleifion mewnol a dweud, “edrychwch a ydych chi'n ychwanegu ardal randir neu ardd, beth hoffech chi ei wneud yn yr ardal honno?”. Felly dywedodd rhai pobl, “wel dydw i ddim yn gorfforol dda iawn felly hoffwn gael ardal y gallwn i eistedd i lawr ynddi a myfyrio ac ardal sy'n edrych yn braf a lliwgar.”. Dywedodd pobl eraill, “Byddwn i wrth fy modd yn dysgu tyfu llysiau felly efallai y gallwn i wneud hynny fy hun ryw ddiwrnod.” Roedd pobl eraill eisiau dysgu sut i goginio'n iach, tyfu pethau o hadau, ac roedd rhai pobl eisiau mynd allan o'r ward oherwydd eu bod yn teimlo eu bod eisiau cael ychydig o awyr iach. Felly ar ôl ein hymgynghoriad yna fe wnaethon ni sefydlu rhandir Tal-y-Garn a rhai gerddi yn ysbyty St Cadog’s hefyd, a chysylltu’n uniongyrchol â’r therapydd galwedigaethol i ddatblygu rhaglen lle mae pobl yn dod atom ni gwpl o weithiau'r wythnos, unwaith neu ddwywaith yr wythnos drwodd am gwpl o oriau yn unig i gael newid golygfeydd, awyr iach, fel y soniodd Glyn yn gynharach i

weithio ochr yn ochr â'i gilydd i hyrwyddo cyfeillgarwch a gwaith tîm. Mae peth o'r gwaith rydyn ni wedi gorfod ei wneud yma wedi bod yn eithaf trwm o ran bod y rhandir wedi gordyfu pan ddechreuon ni, a nawr ei fod wedi'i drin yn dda, mae yna dwnnel polythen a sied. Dechreuon ni ddatblygu'r ardal synhwyraidd hon sydd â mainc braf a ffin synhwyraidd sy'n braf ac yn lliwgar ac rydyn ni'n edrych i'w datblygu ymhellach, yn enwedig y gwanwyn nesaf. Mae'n tyfu wrth i chi fynd ymlaen felly mae yna lawer o wahanol weithgareddau a phethau sy'n digwydd trwy ymgynghori, yn enwedig fel y gall y therapyddion galwedigaethol weld, ei fod yn bendant o fudd i gleifion ddod allan, a chael hynny ddwy awr yr wythnos lle maen nhw'n ail weithio yn yr amgylchedd hwn rydyn ni wedi'i greu.

Glyn: Rhai o’r cleifion yn St Cadog’s - yr wythnos o’r blaen roeddwn yn tyfu tatws gyda nhw, ac roeddent yn rhyfeddu at ble y daeth tatws, nid oedd rhai ohonynt hyd yn oed yn ymwybodol o ble y daeth tatws. Felly dyma nhw'n cymryd eu tatws ac yn mynd i wneud pastai caws a thatws ac roedden nhw wedi eu gorlethu ganddo. Hefyd dywedodd un fenyw yn benodol, “Alla i ddim aros i gyrraedd adref a sicrhau fy mod i'n mynd i blannu tatws”, felly mae wedi'i osod mewn lles ar gyfer y dyfodol hefyd.

Josh: Mae hynny wir yn hyfryd i glywed.. mae’r prosiect ei hun bron i ddwy flynedd oed bellach, sut byddech yn disgrifio’r siwrne mae’r siwrne wedi’i gymryd yn y ddwy flynedd diwethaf?

Gavin: Rwy'n credu ein bod wedi dechrau gweithio oherwydd rydym wedi gwneud llawer o ymgynghori â'r therapydd galwedigaethol yn y wardiau ac rydym wedi sefydlu peilot i weld a fyddai'n llwyddiannus. Ond i mi, y ffordd y mae wedi esblygu yw ein bod ni wedi cychwyn edrych i gael pobl i gymryd rhan mewn gweithgaredd awyr agored yn hynny yn y lleoedd agored i'w datblygu ac am eu lles ac nawr mae wedi ei eira i mewn ... rydyn ni'n cynnal cyrsiau ar y wardiau , rydyn ni'n gwneud llawer o bethau crefftau, rydyn ni'n gwneud crefftau Nadolig eleni, ac mae pawb wrth eu bodd yn gwneud pethau ar gyfer y Nadolig y gallant eu gwerthu neu eu rhoi i'w teuluoedd. Ar hyn o bryd rydym yn cynnal cwrs Cynhwysiant Digidol sef sut i ddefnyddio tablet yn ddiogel a phethau felly. Rydyn ni wedi sefydlu siop gwaith coed yn St Cadog’s fel bod pobl yn mynd i weithio mewn gweithdy nawr ac maen nhw'n adfer dodrefn o'r wardiau. Maen nhw'n gwneud blychau adar ar gyfer ystadau, ar gyfer ystadau'r GIG, nid ydyn nhw'n gwneud llawer o swyddi fel adfer meinciau i'r Bwrdd Iechyd. Felly maen nhw'n dysgu sgiliau trosglwyddadwy, pan maen nhw'n gadael yr ysbyty eto maen nhw'n gallu cael rai sgiliau i symud ymlaen gyda nhw. Esblygodd y pethau bwyta’n iach hefyd; dechreuon ni eisiau dysgu pobl sut i dyfu llysiau a chynnyrch iach. Nawr mae hynny wedi troi'n fenter gymdeithasol fach sef caffi bach sydd ar agor cwpl o ddiwrnodau'r wythnos lle gall pobl ddod, dysgu sut i goginio'n iach a bwyta pryd iach. Felly mae wedi esblygu, yn neis iawn yn union o'r cysyniad “Mannau Agored, Meddyliau Agored” i lawer o wahanol bethau a dim ond mewn gofod dau

Josh: Oes unrhyw beth wedi eich synnu am y prosiect?

Gavin: Yr hyn a'm synnodd yw'r galw. Mae pob ysbyty yn Gwent (oherwydd ein bod ni'n sefydliad ledled Gwent ar hyn o bryd), a phob ysbyty yn Gwent nawr eisiau gweithio gyda ni ac mae hwn wedi'i nodi fel model o arfer da nid yn unig gan y GIG nyrsys a therapyddion galwedigaethol ond uwch nyrsys sydd wedi dod i lawr i weld y prosiect, ac mae pennaeth y GIG hefyd wedi gwneud sylwadau ar ba brosiect gwych ydyw. Felly i mi'r syndod yw'r galw gwirioneddol nawr. Sut ydyn ni'n cyflwyno'r gwasanaeth i bob ysbyty yn Gwent dros yr ychydig flynyddoedd nesaf, oherwydd dyna beth maen nhw am i ni ei wneud.

Glyn: Pan euthum i'r ward yn gyntaf, roedd y bobl i gyd yn eistedd yn gwneud yr un posau jig-so a'r un llyfrau lliwio felly mae'n rhaid ei bod mor groesawgar iddynt ein gweld ni'n mynd yno gyda chymaint o wahanol opsiynau. Mae'r adborth yn anhygoel, maen nhw wir yn ei fwynhau.

Gavin: Mae yna lawer yr oedd o'r blaen yn ymddygiad eisteddog yn y wardiau, lle y byddai pobl yn deffro'n hwyr i wylio'r teledu ac yna'n mynd yn ôl i'r gwely, dyna ni i raddau helaeth, ac mae rhai o'r bobl hynny bellach yn dod allan a gweithio y tu allan yn gweithio ar randir gwneud rhywfaint o gyrsiau, gwneud ychydig o hyfforddiant, gwneud rhai sesiynau blasu neu weithio yn y siop gwaith coed - i gyd naill ai wrth ymyl eu ward neu yn yr ysbyty a dwi'n meddwl fod hynny'n wych oherwydd rwy'n credu po fwyaf y gallwch chi ei ddarparu i bobl pan nad ydyn nhw'n arbennig o dda, y gorau.

Josh: A phan fydd pobl digon da i adael yr ysbyty, mae’r prosiect yn teithio gyda nhw.. allwch chi esbonio ychydig mwy am hynny?

Gavin: Sefydlwyd yr elusen iechyd meddwl yn 1992 i weithio gydag oedolion ag afiechyd meddwl. Dechreuon ni gyda oedolion â phobl fwy ysgafn i gymedrol y byddai'r timau iechyd meddwl cymunedol yn cyfeirio atynt. Cyn arian grant y Loteri, nid oeddem yn gwneud unrhyw waith yn yr ysbytai, felly dim ond gyda phobl â phroblemau iechyd meddwl yn y gymuned y byddem yn gweithio. Yr hyn sydd wedi digwydd nawr yw bod pobl wedi cael eu rhyddhau o'r ysbyty neu ein bod ni'n gweithio gyda nhw yn yr ysbyty, mae gennym ni swyddog pontio sydd yno i'w cefnogi i'n prosiectau cymunedol. Nawr mae'r bobl hyn y byddem fel arfer yn eu colli felly pan fyddant yn cael eu rhyddhau o'r Ysbyty, pan efallai y byddant yn mynd yn ôl i'w cartref, yn teimlo’n ynysig eto ni fyddent yn gwybod pa wasanaethau oedd ar gael, efallai na fyddant yn gadael y tŷ oherwydd y bydd ganddynt bryder cymdeithasol ac efallai y byddant yn ei chael hi'n anodd gadael y cartref. Felly nid yw'r rhwydwaith cymorth bach hwnnw ar waith nawr i ddweud, “edrychwch, peidiwch ag aros gartref ar eich pen eich hun. Mae cefnogaeth allan yna, mae yna swyddog sydd yn eich cefnogi chi i mewn i brosiectau i'ch arwain trwy'r drws ac yna byddwch chi'n cwrdd pobl sydd wedi bod trwy broblemau tebyg i chi'ch hun a fydd yn eich cefnogi chi a datblygu eich sgiliau ymhellach os ydych chi am wneud hyfforddiant, neu os ydych chi eisiau gwneud hynny dewch i rywle lle gallwch chi gwrdd â phobl newydd a chymdeithasu.. mae yna lawer o wahanol opsiynau allan yna.” Nid ydym yn trosglwyddo i'n helusen ein hunain yn unig, rydym yn trosglwyddo i unrhyw un yr ydym yn teimlo a fydd o fudd i'r unigolyn hwnnw felly rwy'n credu y mae'r ffaith y gall pobl gael y gefnogaeth honno, tra nid oedden nhw cyn i ni gael arian grant y Loteri, yn golygu nad yw llawer o'r bobl hyn yn cael eu colli bellach, mae'n hollbwysig. A'r peth arall yw pan fethon nhw, ac maen nhw'n ynysu wrth iddyn nhw aros gartref yn aml iawn maen nhw'n mynd yn sâl eto ac yna mae fel y cylch hwnnw o fynd yn ôl at eich tîm iechyd meddwl ac efallai'n mynd yn sâl eto, efallai cael eu gwahanu eto neu fynd yn ôl at Feddyg Teulu yn gyson. Felly byddwn hefyd yn helpu i geisio torri'r cylch hwnnw o ddibyniaeth ar ofal iechyd proffesiynol trwy geisio cyfeirio pobl at brosiectau sy'n mynd i'w cefnogi trwy gydol yr wythnos a'u gwella ar y ffordd i adferiad.

Josh: Felly mae’n brosiect eithaf cymhleth o ran mae yna nifer o elfennau gwahanol, a fel rydych wedi bod yn esbonio.. mae wedi bod yn sblygu, rydych yn trio pethau newydd. Beth yw’r prif wersi rydych wedi’i ddysgu o hynny?

Gavin: Y gwersi allweddol i mi yw ein gwaith partneriaeth; oherwydd pe na bai'r bartneriaeth honno gennym gyda'r GIG ni fyddem yn gweithio. Felly bydd llawer o sefydliadau'n canolbwyntio’n unig arnyn nhw eu hunain, yr hyn sydd angen iddyn nhw ei gyflawni ar gyfer cais penodol a chyflawni'r hyn sy'n rhaid iddyn nhw ei wneud ar gyfer canlyniadau'r cais. Wrth feddwl am Growing Space, rydym bob amser wedi meithrin ei fod yn ymwneud â gwaith partneriaeth oherwydd mae hynny o fudd mwy i bobl, felly os gallwn weithio'n agosach gyda'r GIG, gyda sefydliadau trydydd sector eraill a all ddarparu gwasanaeth mwy, ehangach i gefnogi pobl yna dyna beth rydyn ni'n mynd i'w wneud. Ac fe helpodd y Loteri ni gyda hynny, ond rwy'n credu ei bod hi'n bwysig iawn pan rydych chi'n sefydlu'r prosiect i edrych ar weithio mewn partneriaeth a sicrhau bod gan y bobl sy'n mynychu ac yn elwa o'ch rhaglen bopeth ar gael iddyn nhw a dyna pa waith partneriaeth all partner ei wneud. Buom yn ddigon ffodus y llynedd i ennill gwobr partneriaeth y GIG am y prosiect hwn ac mae hynny'n tynnu sylw pa mor bwysig yw hynny.

Josh: Gyda’r safle gweithio partneriaeth, oes unrhyw heriau wedi bod i hynny neu a yw wedi bod yn reit syml?

Gavin: Ie, i ddechrau roeddem yn darganfod nad oedd pobl yn gwybod am y prosiectau, felly roedd yn rhaid i ni fynd allan a'i hyrwyddo; mae hynny wedi bod yn llawn

bwysig. Roedd yr atgyfeiriadau'n araf oherwydd eich bod chi'n gwybod mai dyna beth yw natur pethau. Mae'n amlwg nad oes gan bobl iechyd meddwl gymhelliant ac os nad ydyn nhw'n gwybod beth yw’r prosiect, efallai na fyddant yn mynychu. Ond unwaith eto, mae cael y bartneriaeth honno gyda'r GIG a chael therapyddion galwedigaethol a nyrsys seiciatryddol cymunedol, ac ati, i ddweud wrth bobl am y prosiect ac helpu i gyrraedd y prosiect wedi bod yn help mawr. Felly ie, yr her fu cael pobl trwy'r drws, cael pobl i atgyfeirio at y rhaglen, ac unwaith eto, mae'r gwaith partneriaeth hwnnw wedi helpu gyda hynny, ac yn amlwg yn hysbysebu'r prosiect trwy atgyfeirwyr posib.

Josh: Pa gyngor fyddech chi'n ei roi i elusen arall a oedd yn cychwyn ar y math hwn o brosiect amlasiantaeth yr un mor gymhleth?

Gavin: Byddwn i'n dweud y gallai sefydlu grŵp llywio o bosib.. felly ymgynghori â gweithwyr proffesiynol gofal iechyd, darganfod beth maen nhw ei eisiau, siarad yn â'r cyfranogwyr a fydd o bosibl yn cymryd rhan yn y rhaglen, yn ein hachos ni pobl ar y wardiau, pobl ag afiechyd feddyliol yn y gymuned, ac mae'r broses ymgynghori honno'n eithaf pwysig oherwydd rydych chi'n cael rhai syniadau da iawn oddi wrth gweithwyr gofal iechyd proffesiynol neu ddarpar gleientiaid y byddwch chi'n gweithio gyda nhw. Felly peidiwch â bod ofn gweithio mewn partneriaeth; eto, ni allaf bwysleisio pa mor bwysig yw hynny - rwyf wedi gweld llawer o brosiectau wedi bod yn gwneud hyn ers amser maith.. bellach yn 16 mlynedd ac rwyf wedi gweld llawer o brosiectau yn methu dros y blynyddoedd oherwydd bod pobl yn eithaf gwerthfawr yn eu prosiectau ac maen nhw angen sylweddoli bod gwaith partneriaeth yn hanfodol i lwyddiant rhaglen, yn enwedig gyda ni lle rydyn ni'n gweithio gyda phobl ag afiechyd iechyd meddwl yn bennaf, felly mae'n bwysig iawn bod gennym ni'r bartneriaeth gref honno â bwrdd iechyd Aneurin Bevan ar draws Gwent, a sicrhau eich bod yn ymgynghori, rydych chi'n sefydlu grŵp llywio, rydych chi'n cynllunio pethau, ac rydych chi'n hyrwyddo ac yn marchnata'ch rhaglen pan fydd yn dechrau i'r bobl iawn.

Josh: Fe wnaethoch chi siarad ychydig yn barod am sut esblygodd y prosiect ac rydych chi wedi bod yn rhoi cynnig ar wahanol bethau, a wnaethoch chi geisio unrhyw beth na weithiodd, neu a ydych chi wedi gwneud unrhyw gamgymeriadau ar hyd y ffordd?

Gavin: ie dwi'n meddwl y bydd Glyn yn cytuno â mi ar hyn.. pan ddechreuon ni gyntaf roeddem yn ceisio gwneud llawer mwy o ymgysylltu Gwyrdd yn ystod misoedd y gaeaf ac weithiau mi fydd hi’n bwrw eira a bydd pobl fel, “dydw i ddim yn dod oddi ar y ward heddiw oherwydd bod y tywydd yn ofnadwy”, felly dyma pam wnaethon ni ddechrau datblygu mwy o wasanaethau yn y wardiau felly pethau fel lluosogi, fel y soniais yn gynharach am y pethau crefft, y pethau celf, y pethau cynhwysiant digidol y mae pobl eisiau eu gwneud, felly dechreuon ni esblygu o raglen mannau agored gwyrdd yn unig, i gael pecyn cyfan yn gweithio y tu mewn a'r tu allan.

Josh: Beth yw eich cynlluniau ar gyfer dyfodol y prosiect wedi i’r arian grant ddod i ben?

Gavin: Byddwn wrth fy modd yn gweld y prosiect hwn yn cael ei ymestyn ar draws Gwent i gyd. Rwy'n credu ei fod yn brosiect gwerthfawr iawn, mae wedi gweithio'n dda iawn gyda'r ysbytai rydyn ni'n gweithio mewn partneriaeth â nhw ar hyn o bryd, ac mae'n gweithio'n dda gyda'r timau iechyd meddwl cymunedol hefyd. Mae nifer o bobl hŷn ar y bwrdd iechyd wedi mynegi diddordeb ynom yn ymestyn y rhaglen hon ar draws cymaint o ysbytai â phosibl. Byddwn i wrth fy modd yn gweld therapi garddwriaethol ac ymgysylltu gwyrdd yn dod yn ymyrraeth feddygol, a rwy'n credu bod therapi garddwriaethol i fyny yno i mi o ran faint mae'n cefnogi pobl. Hoffwn weld hyn yn dod yn rhywbeth cenedlaethol, felly rydyn ni'n gwneud hyn ar draws pob bwrdeistref, ac i mi mae'n bwysig iawn bod therapi garddwriaethol yn dod yn ymyrraeth feddygol yn y dyfodol oherwydd fy mod i'n gweld buddion enfawr i bobl; popeth o waith tîm, cwrdd â phobl newydd, cymdeithasu, y therapi o fod o amgylch planhigion, tyfu pethau, dysgu bwyta'n iach, tyfu llysiau a dysgu beth i'w wneud â'r pethau hynny. Mae llawer mwy o ymchwil yn dod allan i ddweud bod gan y diet gysylltiad agos ag iechyd meddwl ac mae hynny'n dod yn fwy a mwy amlwg nawr wrth i amser fynd heibio bod angen i ni i gyd ofalu am ein hiechyd meddwl trwy ymarfer corff a diet, a dyna beth mae garddwriaeth a gweithgareddau gwyrdd yn ei wneud. Felly rydw i wrth fy modd yn gweld hyn yn cael ei gyflwyno ledled Cymru i gefnogi cymaint o bobl â phosib oherwydd gallwn ni weld y buddion yma - mae'n wirioneddol ddiriaethol.

Glyn: Mae tystiolaeth yn hynny, gyda’r cleifion sy’n dod ac yn dweud, “sori, dwi ddim yn hoffi garddwriaeth, dwi ddim yn hoffi garddio”, ac maen nhw'n dod allan gydag ychydig o berswâd ac maen nhw wedi eu swyno ganddo ar unwaith.

Gavin: Nid ydych chi'n gwybod, dywedodd Glyn nad yw'n ymwneud â bod â diddordeb yn yr ochr arddwriaethol a'r holl bethau eraill sy'n dod gyda hynny. Y mynd ychydig yn fwy heini ac iachach, dysgu sut i dyfu pethau, i goginio ag ef. Rydyn ni'n gwneud rysáit cyri rhandir neis iawn sef sbigoglys, tyfu ychydig o sboncen cnau menyn, tatws, pupur, garlleg gyda rhai sbeisys, ac mae pawb wrth eu bodd â hynny. Rydyn ni wedi cael dau ysbyty yn dod gyda chwpl o botiau enfawr o hynny ac mae pawb wrth eu bodd â'r cyri rhandir, ac mae'n iach iawn felly ychydig o ryseitiau fel 'na. Bellach, mae gennym Rachel sy'n faethegydd cymwys yn gweithio mewn menter gymdeithasol i fyny'r ffordd a gall roi rysáit iach i bobl fel eu bod yn gwybod beth i'w wneud, er enghraifft mewn garddio, ac rydych chi bob amser yn dod o hyd i lond llaw o domatos neu genhinen felly mae'n ddefnyddiol iawn gwybod hynny, gyda llond llaw o domatos gallwch chi wneud ychydig o gawl tomato rhost neis neu wneud tomato braf a saws perlysiau ar gyfer pasta neu beth bynnag, oherwydd nid yw llawer o bobl yn gwneud hynny, a gwybod beth i'w wneud â llysiau ac yna yn amlwg mae pobl yn cael fitamin C a'r pethau iach ynddynt hefyd.

Josh: A phan soniasoch am y gair ‘yn tystio’ i'r buddion yn gynnar ac mae'n debyg gyda'ch uchelgeisiau ar gyfer dyfodol y prosiect hefyd, mae'n debyg mai'r byrddau iechyd fyddai'r gynulleidfa y byddai'r math o werthusiad o'r prosiect yn eithaf pwysig ar ei gyfer. A allwch chi ddweud ychydig wrthyf sut rydych chi'n agosáu at hynny?

Gavin: Ie, wel mae Glyn yn gwneud llawer o waith ar hynny.. hefyd mae gennym gronfa ddata o'r enw Lamplight felly bydd Glyn yn recordio pawb y mae'n gweithio gyda nhw, beth yw eu hiechyd meddwl ar y diwrnod, pa weithgareddau maen nhw wedi'u gwneud. Rydym hefyd yn defnyddio graddfa recordio Warwick Caeredin sy'n cofnodi llesiant pobl ar ddechrau'r prosiect ac ar ôl chwe mis rydym yn cofnodi'r niferoedd ar gyfer hynny trwy gydol pob mis i weld a yw'r niferoedd yn gwella ar y raddfa iechyd meddwl hon, felly cofnodir hynny. Gallem recordio pethau ar y gronfa ddata, rydym yn tynnu lluniau hefyd; mae tystiolaeth ffotograffig yn wirioneddol bwerus a'r peth arall rydyn ni'n ei wneud sy'n dda iawn wrth i ni gynnal astudiaethau achos felly os yw rhywun yn barod i ni eistedd i lawr a byddwn ni'n cael sgwrs gyda nhw ac ysgrifennu'r achos am yr hyn maen nhw'n ei wneud a sut mae'r rhaglen wedi bod o fudd iddyn nhw, felly mae gennym ni nifer o astudiaethau achos nawr ac un da iawn o ŵr bonheddig o St Cadog's sy'n dweud bod y rhaglen wedi ei helpu nid yn unig gyda'i iechyd meddwl ond mae ganddo nawr well perthynas gyda'i deulu oherwydd ei fod yn mynd adref ac yn coginio pethau gyda'r cynnyrch y mae wedi'i wneud, ac mae hynny wedi helpu gyda'i berthnasoedd a phethau felly. Mae gennym ni lawer o astudiaethau achos gwych, dyna sut rydyn ni'n dogfennu ac yn recordio pethau.

Josh: Reit, un cwestiwn arall gennyf i.. beth ydych mwyaf balch ohonno o’ch amser yn y prosiect?

Glyn: Popeth i fod yn onest gyda chi ond rwy'n fwy balch o sut mae'r dynion yn cyd-dynnu ac yn ymateb i'w gilydd oherwydd fel y dywedasom, gallaf gofio'r tro cyntaf i un person ddod, ni allai hyd yn oed edrych arnaf oherwydd ei fod mor bryderus a nerfus. Roedd newydd golli ei wraig, roedd allan o waith ac erbyn hyn ef yw bywyd ac enaid y blaid ac i weld y berthynas y maent yn ei meithrin gyda'i gilydd, mae’n werth chweil. Felly dyna fyddai'r peth rwy'n falch iawn ohono.

Josh: Mae hynny’n le da iawn i orffen – diolch yn fawr, mae wedi bod yn bleser clywed am y gwahaniaeth mae ein arian yn ei wneud.

Diolch am wrando ar Trydydd Sector mewn Golwg, y podlediad gwybodaeth a dysgu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Mae'r prosiectau y clywsoch amdanynt yn y bennod hon yn un o 11,000 a ariennir bob blwyddyn ledled y DU gydag arian yn cael ei godi gan chwaraewyr y Loteri Genedlaethol. I ddarganfod mwy am Growing Space gallwch ymweld â'u gwefan yn www.growingspace.org.uk.

Yn gynharach yn 2019, cyhoeddodd Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol Gronfa Gweithredu Hinsawdd i gefnogi cymunedau yn y DU i weithredu'n lleol ar newid yn yr hinsawdd. I ddarganfod mwy ewch i www.tnlcommunityfund.org.uk/climate-action-fund. Byddem wrth ein bodd yn cael gwybod beth yw eich barn am y podlediad hwn, rhowch wybod i ni trwy adael adolygiad inni neu gallwch anfon eich meddyliau ataf yn uniongyrchol: Joshua.Coles-Riley@tnlcommunityfund.org.uk. Diolch eto am wrando.