

Pecyn Cymorth Galluogi Cymru



**Cymdeithas alluogi ble
mae plant ac oedolion
anabl yn mwynhau'r
hawl i fyw'n annibynnol
a bod yn aelodau llawn
o'r gymuned.**



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government



Wales Co-operative Centre
Canolfan Cydweithredol Cymru



Enabling Wales
Galluogi Cymru

Prosiect Galluogi Cymru

Mae Pecyn Cymorth Galluogi Cymru wedi ei anelu at bobl anabl a'r rheini sydd o'u cwmpas, sydd eisiau gweld pethau'n newid yn yr ardal y maent yn byw ac yn gweithio ynddi. Gallech eu galw'n ddefnyddwyr gwasanaethau sydd ddim yn diwallu eu hanghenion a'u dyheadau. Gallech hefyd eu galw'n arweinwyr y dyfodol ac asiantau newid.

Lluniwyd y ddogfen hon gan ddefnyddio mewnwelediadau Sefydliadau Pobl Anabl (DPO) o bob rhan o Gymru. Mae rhai o'r unigolion hyn wedi cael y mewnwelediadau hyn drwy brofiad bob dydd; rhai drwy gymryd rhan yn Rhaglen Galluogi Cymru Anabledd Cymru; a rhai o ganlyniad i'r ddau. Ni fyddai wedi bod yn bosibl ysgrifennu'r pecyn cymorth heb eu parodrwydd hwy i rannu eu hamser a'u hangerdd am newid - diolch.

Awdur y Pecyn Cymorth:

Dafydd Thomas, Cynlluniwyr Lles

Cynllun y clawr gan Greener Graphics www.greenergraphics.co.uk

Ymgynghorwyr Prosiect:

Wendy Ashton, Cadeirydd, Anabledd Cymru; Donna Coyle, Canolfan Cydweithredol Cymru; Jackie Davies, Llywodraeth Cymru; Rachael Eales, Canolfan Byw'n Annibynnol DEWIS; Stephen Harris, Canolfan Byw'n Annibynnol DEWIS; Rhiannon Hicks, Anabledd Cymru; Catherine Lewis Plant yng Nghymru; Paula Reed, Anabledd Cymru.

Anogwr Galluogi Cymru:

Chris Tally Evans.

Hyfforddwyr Galluogi Cymru:

Eva Fielding-Jackson; Chris Johnes; Anna Nicholls; Brian Thirsk; Claire Wickham; Val Williams.

Gyda thristwch mawr yr ydym yn cyhoeddi i un o gyfranwyr y pecyn cymorth hwn, Mr Brian Thirsk, farw yn ystod y gwaith datblygu. Roedd Brian yn ymarferydd datblygu cymunedol egniol a dygn ac yn gefnogwr ymroddedig i unigolion a oedd yn canfod eu hunain ar yr ymylon ac wedi'u hymyleiddio o'r gymdeithas ehangach. Roedd yn gweithio gydag unigolion i'w cynorthwyo i fagu hunanhyder i ymuno ag eraill fel y gallent o bosibl newid eu sefyllfa.

Mae'n addas y bydd defnyddwyr y Pecyn Cymorth hwn yn y dyfodol yn gallu parhau gwaith Brian a thyfu mewn hyder, cydweithredu'n effeithiol a herio'r problemau y mae cymdeithas yn eu taflu atynt.

Cynnwys

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Rhagymadrodd | 6 |
| | Raglen Galluogi Cymru | 6 |
| | Pecyn Cymorth Galluogi Cymru | 8 |
| | Model Cymdeithasol o Anabledd | 9 |
| | Mae'n Bryd Newid | 10 |
| 2 | Gweithio mewn grŵp | 11 |
| | Beth yw tîm? | 11 |
| | Dod o hyd i Bobl o'r un Meddylfryd | 12 |
| | Gwrandod'n lawn | 13 |
| | Cynnal Cyfarfod | 14 |
| | Datrys Dadleuon | 16 |
| 3 | Nodi'r Her | 18 |
| | Cydgynhyrchu | 18 |
| | Gweithgaredd Pennawd Papur Newydd 40-20-10-5 | 20 20 |
| 4 | Bod yn Greadigol | 21 |
| | Y Pump Pam | 21 |
| | Mapio'r Meddwl | 22 |
| | Grwpiau Si | 23 |
| | Ysgrifennu yn yr Ymennydd | 24 |
| | Teils Meddwl | 25 |
| 5 | Meddwl yn Fawr | 27 |
| | Eich Datganiad Cenhadaeth | 27 |
| | Gwerthoedd ac Egwyddorion Arweiniol | 27 |
| | Sgiliau'r tîm | 29 |
| | Lle ydw i nawr? | 30 |
| | Lle ydw i eisiau mynd? | 31 |
| | Gwylwch y Bwlch | 33 |
| | Dod â phopeth ynghyd - Eich Strategaeth | 33 |
| | Wal Ymgyrch | 34 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 6 | Gofalu am eich hunan | 36 |
| | Rhowch gynnig ar rywbeth newydd | 36 |
| | Cynllunio | 36 |
| | Pendantrwydd | 36 |
| | Neilltuwch amser i chi eich hun | 37 |
| 7 | Sefydliadau Pobl Anabl | 39 |
| | Ynglŷn â'r mudiad | 39 |
| | Byw'n Annibynnol | 39 |
| | Beth yw Sefydliad Pobl Anabl (DPO)? | 40 |
| | Beth mae DPO yn ei wneud? | 41 |
| | Lle allaf ddod o hyd i fy DPO agosaf? | 42 |
| 8 | Sefydlu Canolfan ar gyfer Byw'n Annibynnol | 44 |
| | Beth yw Canolfannau ar gyfer Byw'n Annibynnol? | 44 |
| | Ai sefydlu Canolfannau ar gyfer Byw'n Annibynnol yw'r peth gorau i'w wneud? | 45 |
| | Llywodraethu eich Sefydliad | 47 |
| | Polisiau Sefydliadol | 48 |
| 9 | Datblygu Cynllun Busnes | 50 |
| | Ysgrifennu eich cynllun busnes | 51 |
| | Elfennau eich Cynllun Busnes | 52 |
| | Agor Cyfrif Banc | 54 |
| | Cyrchu Cyllid a Grantiau | 54 |
| | Targeddu Llwyddiant | 56 |
| 10 | Pwy Arall All Helpu? | 57 |
| | Llunwyr Barn | 57 |
| | Cymorth i ddatblygu eich sefydliad | 61 |
| | Eich hawliau a'r gyfraith | 64 |
| 11 | Cael eich Clywed | 66 |
| | Lle ydych chi nawr? | 66 |
| | Lle ydych chi eisiau mynd? | 67 |
| | Creu cynulleidfa | 67 |
| | Beth ydych chi eisiau ei ddweud? | 69 |
| | Geiriau doeth | 70 |
| | Eich Logo | 71 |
| | Pa ddulliau? | 72 |
| | Beth yw eich amserlen? | 74 |
| | Beth sy'n effeithiol? | 74 |

1 Rhagymadrodd

"Dwy flynedd yn ôl roedd yn rhaid i mi wneud penderfyniad pwysig iawn: Ydw i'n nofio neu'n suddo yn wyneb toriadau i fudd-daliadau a'r gefnogaeth y mae gen i hawl iddynt?"

Roeddwn i'n gwybod bod yn rhaid i mi barhau i frwydro dros yr hyn oedd yn iawn - i mi ac i bobl eraill - ond doedd gen i'r un syniad lle i ddechrau. Nid oedd gen i fawr o ddealltwriaeth ynglŷn â systemau a phrosesau llywodraethol ac nid oedd gen i unrhyw gysylltiadau. Roeddwn i'n teimlo fel llais unig mewn byd a oedd yn fwyfwy anystyriol, heb hyder nac ymddiriedaeth ynof fy hunan.

Newidiwyd hyn i gyd gan Raglen Galluogi Cymru a roddodd y wybodaeth a'r anogaeth oedd eu hangen arnaf i ddod yn ymgyrchydd hawliau anabled. Dysgais bopeth am lywodraeth leol a chenedlaethol, sut i weithio mewn grŵp a'r sgiliau trefniadol sydd eu hangen i gynrychioli anghenion a hawliau pobl anabl yn effeithlon. Cynhaliwyd y Rhaglen mewn amgylchedd llawn hwyl a chyfeillgarwch a'm galluogodd i greu llawer o gysylltiadau.

Credaf yn angerddol bod Rhaglen Galluogi Cymru wedi newid fy mywyd er gwell. Gwnaeth fy ngrymuso a'm dysgu mai'r unig beth sydd angen i mi ei golli yw fy nghadwyni. Gall wneud yr un peth i chi drwy'r pecyn cymorth hwn."

Nathan Davies
Mawrth 2017

Mae'r newidiadau anodd a wynebwyd gan Nathan yn sefyllfa siomedig o gyfarwydd yng Nghymru. Yn ffodus, gyda chymorth Rhaglen Galluogi Cymru, llwyddodd i weddnewid y sefyllfa a newid ei fywyd.

Raglen Galluogi Cymru

Mae Rhaglen Galluogi Cymru wedi darparu rhaglen ddatblygu a hyfforddi arloesi i bobl anabl, Sefydliadau Pobl Anabl a Chanolfannau Byw'n Annibynnol ledled Cymru.

Mae'r Prosiect wedi datblygu a chyflwyno rhaglen gynhwysfawr o hyfforddiant ac ymgynghoriaeth sydd â'r nod o:

- Ddatblygu pobl anabl ifanc fel arweinwyr y dyfodol;
- Cryfhau Sefydliadau Pobl Anabl (DPO) sy'n bodoli eisoes fel eu bod yn cynrychioli llais pobl anabl yn fwy effeithiol;
- Darparu cefnogaeth i sefydlu DPO newydd mewn rhannau o Gymru lle mae pobl anabl wedi'u tangynrychioli; a
- Chefnogi datblygiad Canolfannau Byw'n Annibynnol (CIL) newydd fel mentrau cymdeithasol.

Roedd hyfforddiant Galluogi Cymru ar gael i bobl ifanc anabl 16+ oed ledled Cymru ac ar draws y sbectrwm o amhariadau a chyflyrau iechyd hirdymor.

Partneriaeth rhwng Anabledd Cymru, Canolfan Cydweithredol Cymru a Chanolfan Byw'n Annibynnol DEWIS oedd y Prosiect. Fe'i seiliwyd ar wybodaeth arbenigol ac arbenigedd pob sefydliad i ddarparu cyfle dysgu unigryw i bobl ifanc anabl ac oedolion anabl.

Datblygwyd Prosiect Galluogi Cymru yn dilyn ymgyrch Byw'n Annibynnol NAWR! Anabledd Cymru, a wnaeth wedyn gefnogi Llywodraeth Cymru i ddatblygu'r Fframwaith Gweithredu ar gyfer Byw'n Annibynnol. Gwnaeth Prosiect Galluogi Cymru gyfraniad sylweddol i'r cynnydd a wnaed ar lawr gwlad ym mhob un o'r naw cam gweithredu allweddol ar gyfer gwella a nodwyd yn y Fframwaith Gweithredu ar gyfer Byw'n Annibynnol.

Ariannwyd y Prosiect gan Lywodraeth Cymru, drwy'r Grant Cydraddoldeb a Chynhwysiant 2014 - 2017.

Am ragor o wybodaeth am y Fframwaith Gweithredu ar gyfer Byw'n Annibynnol a'i naw cam gweithredu allweddol ewch i:

<http://gov.wales/topics/people-and-communities/equality-diversity/rightsequality/disability/framework-for-action/?lang=en>

Pecyn Cymorth Galluogi Cymru

Nod y Pecyn Cymorth hwn yw rhoi cyngor a mewnwelediadau o Raglen Galluogi Cymru i'w ddefnyddwyr. Yn y pecyn cymorth hwn fe welwch y canlynol:

- Cyfres o adrannau annibynnol a fydd yn cynorthwyo'r rheini sy'n newydd i ymgyrchu dros hawliau anabledd yn ogystal ag ymgyrchwyr profiadol;
- Nifer o syniadau ynglŷn â sut i arwain grwpiau sydd newydd eu sefydlu a rhai sydd wedi hen sefydlu drwy gyfres o weithgareddau er mwyn cynyddu eu heffeithiolrwydd a'u heffaith;
- Ychydig o gefndir i Sefydliadau Pobl Anabl a Byw'n Annibynnol;
a
- Manylion sefydliadau a all eich cynorthwyo ar eich taith.

Model Cymdeithasol o Anabledd

Model Cymdeithasol o Anabledd yw sail Pecyn Cymorth Galluogi Cymru. Dyma un o ddwy ffordd wahanol iawn o ddeall pam fod gan bobl anabl wahanol brofiadau bywyd o gymharu â phobl sydd ddim yn anabl. Mae'r ddau 'fodel' canlynol yn cynorthwyo i ddisgrifio'r gwahaniaethau:

- Mae'r Model Meddygol o Anabledd yn safbwynt mwy traddodiadol ac yn canolbwyntio ar gyfyngiadau corff yr unigolyn; tra bod
- Y Model Cymdeithasol o Anabledd yn dweud nad cyrff pobl yw'r broblem. Achosir y broblem gan gymdeithas am beidio â meddwl am bobl anabl a rhai sydd ddim yn anabl fel unigolion cydradd, sydd â'r un hawliau. Anghenion a phroblemau yw'r hyn a wêl cymdeithas.

Mae'r Model Meddygol o Anabledd yn edrych ar amhariad o safbwynt meddygol. Mae hyn yn dechrau gyda gweld 'anabledd' fel rhywbeth sydd angen ei wella neu ei drin er mwyn gwneud pawb yr un fath. Lle nad yw hyn yn bosibl, darperir gofal. Fodd bynnag, caiff hwn ei gynig yn aml mewn ffyrdd sy'n cyfyngu ar yn hytrach na chefnogi byw'n annibynnol.

Yn y 1970au a'r 1980au ni allai pobl anabl ystyried eu profiadau personol fel problem feddygol, felly sefydlwyd y Model Cymdeithasol i'w cynorthwyo i wneud synnwyr o'u sefyllfa eu hunain a chymryd rheolaeth yn ôl dros eu bywydau.

Mae'r Model Cymdeithasol yn gwahanu amhariad oddi wrth anabledd. Yr amhariadau yw'r cyflyrau meddygol sydd gan bobl. Anabledd yw'r cyfyngiad a roddir ar fywydau pobl sydd ag amhariadau, oherwydd nad yw cymdeithas yn rhoi ystyriaeth i'w gofynion. O ganlyniad, mae cymdeithas yn creu rhwystrau diangen sy'n atal pobl rhag byw eu bywydau i'r eithaf.

Y rhwystrau hyn sy'n atal pobl anabl rhag cael dewisiadau cyfartal. Gallant fod yn:

- ffisegol neu'n amgylcheddol – pethau y gellir eu gweld neu eu cyffwrdd
- cymdeithasol neu agweddol - y ffordd y mae pobl yn meddwl ac yn ymddwyn

- sefydliadol, ariannol ac emosiynol.

Cynorthwyodd y model hwn bawb i sylweddoli mai'r rhwystrau sy'n atal pobl anabl yng Nghymru rhag cyrraedd eu llawn botensial. Golyga'r rhwystrau hyn bod yng Nghymru ar hyn o bryd:

- wasanaethau trafnidiaeth na all pawb eu defnyddio;
- ysgolion lle gwahenir disgyblion;
- enghreifftiau o aflonyddu a throseddau casineb yn erbyn pobl anabl;
- mynediad gwael at nwyddau a gwasanaethau, er enghraifft canolfannau hamdden, sinemâu a siopau;
- tai anhygyrch; a
- gwasanaethau gofal cartref annigonol.

Mae'r Model Cymdeithasol yn cynorthwyo pobl i ddeall mai'r rhwystrau mewn cymdeithas sydd angen eu symud. Nid yw'r amhariadau sydd gan bobl yn mynd i ddiflannu, ond mewn cymdeithas gwbl hygyrch ni fydd unrhyw un yn anabl.

Mae'n Bryd Newid

Nod Anabledd Cymru yw hyrwyddo dealltwriaeth, mabwysiadu a gweithredu'r Model Cymdeithasol o Anabledd ledled Cymru. Derbynnir yn eang bod gan bobl anabl ar y cyfan lai o gyfleoedd ac ansawdd bywyd gwaeth na llawer o bobl sydd ddim yn anabl.

Cymdeithas yw'r broblem, nid pobl anabl. Gwelir anabledd fel rhywbeth a orfodir ar bobl sydd ag amhariadau gan gymdeithas sy'n codi rhwystrau i gydraddoldeb.

Mae pobl anabl yn aelodau o gymdeithas sy'n profi anfantais oherwydd bod rhwystrau wedi'u creu'n ddiangen. Lle bo rhwystrau wedi'u codi, gellir hefyd eu symud.

Cynlluniwyd Pecyn Cymorth Galluogi Cymru i'ch cynorthwyo i symud y rhwystrau cymdeithasol hynny a gwireddu eich llawn botensial.

2 Gweithio mewn grŵp

Er ei fod weithiau'n heriol, mae llawr o fanteision i weithio gyda phobl eraill mewn grŵp. Ar ei fwyaf syml, gall gwneud rhywbeth gyda rhywun arall rannu'r llwyth gwaith a rhyddhau eich amser - ond mae'n rhaid i chi wneud yn siŵr eich bod yn gweithio tuag at yr un nod! Yn yr Adran hon byddwn yn archwilio ffyrdd o weithio gyda phobl eraill, fel rhan gyntaf adeiladu tîm sydd eisiau gwneud newid cadarnhaol.

Beth yw Tîm?

"Wedi sawl blwyddyn o afiechyd, fe ddes yn y pen draw yn ddefnyddiwr cadair olwyn. Wrth gwrs newidiodd fy mywyd, ond roeddwn i eisiau byw fy mywyd fel yr oeddwn wedi ei wneud cyn hyn. Dodd bynnag, daeth hyn bron yn amhosibl oherwydd diffyg ymwybyddiaeth a chefnogaeth ar gyfer hawliau pobl anabl ar y pryd yn y dref yr oeddwn i'n byw ynddi, Pen-y-bont ar Ogwr.

Ysgrifennais lythyrau, anfonais negeseuon e-bost dirifedi a gwneud cannoedd o alwadau ffôn yn mynnu fy hawliau, ond fel un llais unig gwnaeth hyn fawr o wahaniaeth.

Yna, un diwrnod fe wnes i gwrdd â chyd-ymgyrchydd hawliau anabled. Cyflwynodd fi i dri unigolyn oedd o'r un meddylfryd â mi ac a oedd yn ceisio cael yr un hawliau â mi. Wedi hyn buom yn gweithio gyda'n gilydd i sefydlu grŵp anabled ym Mhen-y-bont ar Ogwr, a bron ar unwaith cawsom lwyddiant a gwelsom welliannau enfawr mewn trafnidiaeth leol, mynediad at fusnesau ac agweddau yn gyffredinol.

Rydw i nawr wedi bod yn cadeirio Cynghrair Pobl Anabl Pen-y-bont ar Ogwr am 11 mlynedd ac mae gan grwpiau o'r fath lawer mwy o rym i ddylanwadu ar newid nag sydd gan un person unigol ar ei ben ei hun.

Gall unigolion wneud pethau gwych, ond gall grwpiau a arweinir yn lleol ac sy'n cael eu rhedeg yn dda gyflawni llawer mwy a byddwn i'n annog pobl anabl ym mhob tref ledled Cymru i uno a chydweithio."

Simon Green,
Cynghrair Pobl Anabl Pen-y-bont ar Ogwr

Grŵp o bobl sy'n dod ynghyd i gyflawni nod cyffredin yw tîm. Byddant yn gweithio orau:

- pan fydd ganddynt aelodau tîm sy'n defnyddio eu cryfderau unigol eu hunain er budd y tîm. Gall hynny weithiau olygu arwain; gwneud yn siŵr fod pethau'n cael eu gwneud neu weithiau wrando ar bryderon aelodau eraill o'r tîm;
- pan fydd ganddynt nod cyffredin a'u bod yn cadw i ganolbwyntio arno;
- pan fyddant yn siarad â'i gilydd yn onest ac agored, ac anghytuno weithiau; a
- pan fyddant yn ymddiried yn ei gilydd ac yn cefnogi ei gilydd.

Meddylwch am unrhyw dîm - tîm chwaraeon, côr neu fusnes lleol. Y timau llwyddiannus yw'r rheini sy'n cydnabod bod grŵp wedi ei wneud o bobl gyda gwahanol sgiliau sydd, pan fyddant yn gweithio gyda'i gilydd, yn gallu cael effaith gryfach. Meddylwch am y gwahaniaeth a wneir i ansawdd y gerddoriaeth pan fydd lleisiau mewn côr neu offerynnau mewn band i gyd yn cydweithio. Yn ddelfrydol bydd aelodau o dîm yn dysgu gweithio'n dda gyda'i gilydd, ond gall hyn gymryd amser. Yn yr adrannau canlynol ceir rhai awgrymiadau o sut i gael timau i weithio gyda'i gilydd yn fwy effeithiol.

Dod o hyd i Bobl o'r un Meddylfryd

Mae Adran 10 y Pecyn Cymorth hwn yn cynnig rhai syniadau am sefydliadau cenedlaethol y gallwch gysylltu â nhw i gael gwybod beth sy'n digwydd yn lleol – byddai Anabledd Cymru yn lle da i ddechrau.

Am ragor o wybodaeth ewch i: www.disabilitywales.org

Neu, efallai y byddwch eisiau ychydig o wybodaeth am y math o weithgareddau sy'n digwydd yn eich ardal - sefydliadau neu unigolion sy'n weithgar yn lleol. Bydd gan y Cynghorau Gwirfoddol lleol restr o'r sefydliadau sydd yn eich ardal - yn cynnwys gwybodaeth ynglŷn â phryd a lle y maent yn cyfarfod a beth yw eu diddordebau (gweler Adran 10). Cysylltwch â'ch Cyngor Gwirfoddol lleol i gael mwy o wybodaeth drwy fynd i:

<http://www.wcva.org.uk/members-partners/county-voluntary-councils>

Gall mynychu un o gyfarfodydd sefydliad arall am y tro cyntaf fod yn brofiad brawychus - felly ewch â rhywun gyda chi. Bydd y rhan fwyaf

o sefydliadau yn croesawu wyneb newydd a byddant am wybod pam eich bod wedi dod a beth yw eich diddordebau parthed y grŵp.

Gallai eich diddordeb mewn cysylltu â phobl eraill hefyd fod yn gysylltiedig â phwnc heblaw am hawliau anabledd. Mae'r ganolfan gelfyddydau, canolfan gymunedol neu lyfrgell leol hefyd yn lleoedd lle mae pethau'n digwydd gyda phobl eraill. Dylai fod ganddynt hysbysfyrddau gyda gwybodaeth am yr hyn sy'n digwydd yn lleol, neu fel arall gofynnwch i aelod staff a allant helpu.

Gwrando'n iawn

Nid yr un peth yw gwrando a chlywed. Mae gwrando ar eraill yn gofyn am ganolbwyntio a thalu sylw i'r person sy'n siarad. I ddechrau, mae'n rhaid i chi fod yn barod i stopio siarad a dechrau gwrando.

Gweithgaredd

Ceisiwch ddefnyddio rhai o'r ymarferion canlynol wrth geisio helpu rhywun i ddweud beth sydd ar eu meddwl:

- Gofynnwch gwestiynau agored gan ddefnyddio geiriau megis beth, pryd, sut a phwy. Cwestiynau agored yw'r gwrthwyneb i gwestiynau caeedig. Cwestiynau caeedig yw rhai lle mai'r unig ateb y gall y siaradwr ei roi yw 'ie' neu 'na'.
- Ceisiwch wrando ar y person a sut mae'n teimlo am ei stori. Pa eiriau mae'n eu defnyddio i ddisgrifio sut mae'n teimlo? Hapus, trist, rhwystredig, wrth ei fodd, rhyddhad, anghyfforddus....
- I orffen, gwiriwch eich bod wedi clywed pethau'n iawn, arhoswch nes ei fod wedi gorffen siarad ac yna ailadroddwch y stori'n ôl iddo gan ddefnyddio eich geiriau eich hun. Gall hyn ei helpu i ddeall a yw wedi dweud pethau'n glir hefyd.

Mae hi fwy na thebyg yn werth rhannu'r wybodaeth hon gyda'r bobl yr ydych yn gweithio â hwy, fel eu bod i gyd yn deall beth mae gwrando'n iawn yn ei olygu.

Cynnal Cyfarfod

Gall cyfarfodydd da fod yn llawer o hwyl a helpu tîm neu grŵp o bobl i fondio. Gall cyfarfodydd gwael deimlo fel petaent yn para am byth a gwneud pobl i fod yn rhwystredig neu golli diddordeb yn yr hyn y mae pawb yn ceisio ei wneud.

Mae paratoi yn allweddol ar gyfer unrhyw gyfarfod. Mae gwneud yn siŵr fod pawb yn gwybod beth yw diben y cyfarfod yn bwysig iawn. Ai gwneud penderfyniad neu gasglu syniadau yw ei ddiben? A gynhelir ef i rannu gwybodaeth neu i drafod rhywbeth penodol? Unwaith eich bod yn glir ynglŷn â hynny, bydd pethau eraill megis yr amser dechrau a gorffen yn cynorthwyo pobl i gyfranogi a gwneud eu cyfraniad.

Mae'n bwysig iawn o'r dechrau i wneud yn siŵr bod y cyfarfod yn hygyrch i bawb. Mae hynny'n golygu sicrhau bod y lleoliad yn rhywle y gall unrhyw un ei gyrraedd. Yn ail mae angen i chi wneud yn siŵr, unwaith eu bod wedi cyrraedd y lleoliad, y gallant fynd i mewn. A yw'r lle y bwriadwch gynnal eich cyfarfod yn hygyrch i bawb? Ydych chi wedi gwirio hyn eich hun? Os nad ydyw, ceisiwch ddod o hyd i leoliad arall.

Fel dewis arall, efallai y byddwch am gynnal eich cyfarfod drwy Skype neu delegynadledda. Mae'n brofiad gwahanol i gael cyfarfod wyneb yn wyneb - nid ydych bob amser yn cael ystyr llawn beth mae rhywun yn ceisio ei ddweud, ond gall fod yn ddewis amgen defnyddiol. Efallai y byddwch am gynnal yr ychydig gyfarfodydd cyntaf wyneb yn wyneb gyda'ch grŵp, yna wrth i chi ddod i adnabod eich gilydd yn well, gall rhywbeth fel Skype fod yn llwyfan y byddwch yn ei ddefnyddio o bryd i'w gilydd.

Mater arall i'w ystyried wrth i chi baratoi ar gyfer y cyfarfod yw bod pawb sy'n mynychu yn gallu cymryd rhan. Mae angen i chi wirio gyda'r cyfranogwyr ym mha fformat yr hoffent gael y wybodaeth. Hefyd sut hoffent gyfrannu yn ystod y cyfarfod? A ydynt angen fersiwn sain? Braille? Makaton? A fydd rhai o'ch cyfranogwyr angen cefnogaeth o ran isdeitlo neu iaith arwyddion Prydain?

Mae'r rhain yn bethau y mae angen i chi feddwl amdanynt a'u trefnu fel mater o drefn ar gyfer eich grŵp wrth i chi symud ymlaen fel y gall pawb gymryd rhan. Mae hefyd yn ymwneud â dangos i weddill y byd beth mae defnyddio fformatau hygyrch yn ei olygu'n ymarferol.

Mae'n arfer da hefyd i wneud yn siŵr bod gan bawb y wybodaeth sydd ei hangen arnynt ar gyfer y cyfarfod mor gynnar â phosibl, fel eich bod yn cael y gorau allan ohonynt pan fydd pawb yn dod at ei gilydd.

Bydd peth o'r wybodaeth yn cynnwys paratoi agenda - neu restr o'r hyn sy'n mynd i gael ei drafod. Efallai y byddwch am ofyn i'r bobl sy'n mynychu'r cyfarfod beth hoffent ei gael ar yr agenda neu a ydynt am gyfrannu mewn unrhyw fodd - megis cyflwyno eu syniadau er mwyn i bobl eraill gael eu trafod. Mae'n syniad da i gael 'Unrhyw Fater Arall' a 'Dyddiad y cyfarfod nesaf' ar ddiwedd eich agenda.

Cyn bod y cyfarfod yn dechrau byddwch angen rhywun i reoli neu gadeirio'r cyfarfod. Bydd angen i'r unigolyn hwn groesawu pawb sydd wedi dod; gwneud yn siŵr bod y cyfarfod yn cadw at amser; bod y rheini sydd eisiau siarad yn cael cyfle i wneud hynny; ac, os bydd angen, bod diben y cyfarfod yn cael ei gyflawni. Hynny yw, gwneir penderfyniadau, meddylir am syniadau neu trafodir cynlluniau. Mae gan y Cadeirydd rôl bwysig dros ben mewn gwneud yn siŵr bod rhywun yn y cyfarfod sydd wedi cytuno i wneud rhywbeth wedi'r cyfarfod penodol hwn ddigwydd, yn gwybod beth sy'n ddisgwyliedig ganddo ef neu hi ac erbyn pryd. Os oes gennych lawer i'w ddweud am rywbeth sydd ar yr agenda, mae'n fwy na thebyg yn syniad da eich bod chi ddim yn ei gadeirio!

Yn ystod y cyfarfod gofynnwch i rywun ysgrifennu nodiadau ynglŷn â'r hyn sydd wedi digwydd. Mae rhai pobl yn hoffi manylu ar bob pwynt, ac eraill dim ond yn ysgrifennu'r hyn a benderfynwyd. Mae'r ddau ddull yn iawn a bydd faint o fanylion sydd yn y nodiadau yn dibynnu'n fawr ar pwy sy'n eu hysgrifennu.

Mae'n braf iawn i bobl sy'n dod i'ch cyfarfod gael cwpanaid o de neu goffi cyn ei fod yn dechrau. Mae'n gyfle i siarad â hwy cyn dechrau ar y busnes mwy difrifol - a byddwch yn dod i'w hadnabod ychydig yn well. Pobl ydynt wedi'r cyfan.

Os oes pobl newydd, gwnewch iddynt deimlo bod croeso iddynt, dywedwch wrthynt beth sy'n digwydd a gwnewch yn siŵr eich bod yn cael eu manylion cyswllt felly y gallwch gysylltu â hwy wedi'r cyfarfod.

Datrys Dadleuon

Byddwch yn barod am rhywfaint o anghytuno o fewn grŵp o bobl angerddol. Mae'n cymryd amser i bobl ddysgu gweithio gyda'i gilydd yn effeithiol. Efallai y bydd angen i chi helpu gwahanol aelodau'r grŵp i ddeall beth mae'n ei olygu i gydweithio'n effeithiol.

Gweithgaredd

Dyma rai camau syml er mwyn datrys achosion o anghytuno, cyn eu bod yn dod yn broblem fawr i bawb.

- Nodwch y bobl neu'r grwpiau llai o bobl sydd ddim yn cyd-dynnu. Gofynnwch iddynt gyfarfod â pherson annibynnol arall a fydd yn cynnal, neu'n cadeirio'r cyfarfod mewn lle sy'n newydd i bawb.
- Ar ddechrau'r cyfarfod gofynnwch iddynt gytuno sut y byddant yn trin ei gilydd yn ystod y cyfarfod ac wedi hynny.
- Yna gofynnwch iddynt restru'r hyn y maent yn cytuno arno.
- Yna gofynnwch i'r ddwy ochr esbonio beth yw'r broblem.
- Yna gofynnwch i'r ddwy ochr rannu gyda'r llall beth yw eu barn ynglŷn â'r mater.
- Gofynnwch iddynt feddwl am atebion i'r anghytuno neu'r broblem (defnyddiwch rai o'r technegau y sonnir amdanynt yn ddiweddarach yn y pecyn cymorth hwn).
- Gwnewch i bob ochr gytuno ar un ateb i'r sefyllfa hon. Gall hyn gymryd amser, ond mae'n rhywbeth y mae'n rhaid iddynt ei wneud cyn gwneud unrhyw beth arall.
- Gofynnwch iddynt benderfynu ar ddyddiad ar gyfer cyfarfod eto i siarad am sut mae pethau'n mynd gyda'r ffordd newydd o weithio.

Beth nesaf?

Beth am adolygu'r adran hon.

- ✓ Rydych wedi dwyn grŵp o bobl o'r un meddylfryd ynghyd;
- ✓ Rydych wedi cytuno ar ffordd o wrando'n iawn gyda'ch gilydd;
- ✓ Rydych wedi gweld lleoliad ymarferol y gall pawb ei gyrchu;
- ✓ Rydych wedi cynhyrchu gwybodaeth mewn modd y gall pawb sy'n mynychu eich cyfarfod ei defnyddio;
- ✓ Rydych wedi trefnu eich cyfarfod gydag agenda, papurau a Chadeirydd er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn dechrau ac yn gorffen ar amser;
- ✓ Rydych wedi penderfynu ar ffordd i ddatrys unrhyw anghytuno;
- Nawr mae'n bryd gwneud rhywbeth ...

3 Nodi'r Her

Gall sut yr ydych yn edrych ar her benodol ddylanwadu ar eich syniadau. Hyd yn ddiweddar, arferai bawb edrych ar hen ddarnau o bren, papur a phlastig fel sbwriel; deunydd nad oedd ei eisiau yr oedd angen cael gwared arno naill ai drwy ei losgi neu ei gladdu. Fe wnaeth taflu neu losgi'r deunyddiau hyn greu llawer o broblemau ar gyfer ein hamgylchedd a chostio arian i bawb ohonom.

Mae edrych ar y deunyddiau 'gwastraff' hyn fel y cynhwysion ar gyfer rhywbeth arall wedi gweddnwedd sut mae cymdeithas yn ystyried sbwriel. Mae diwydiannau ailgylchu ac aildefnyddio erbyn hyn yn atal symiau enfawr o ddeunyddiau rhag cael eu llosgi neu eu taflu i ffwrdd - gan eu troi yn bob math o bethau, o fagiau llaw ffasiynol i feinciau parc!

Yr ail-fframio hwn ar her sydd wrth galon Rhaglen Galluogi Cymru a'r Pecyn Cymorth hwn. Mae'r Model Cymdeithasol o Anabledd yn cynorthwyo i ail-fframio mater mewn modd sy'n esbonio sut y gall y sgiliau, galluoedd ac asedau sydd gan bobl anabl wneud cyfraniad gwych i gymdeithas amrywiol a chryfach - ac nid rhywbeth sydd angen ei drwsio neu ei wthio o'r neilltu yw pobl anabl.

Cydgynhyrchu

Mae cydgynhyrchu yn air sydd i'w glywed fwyfwy yng Nghymru gan fod gofyn i wasanaethau ar bob lefel wneud mwy a mwy gyda llai a llai o arian. Mae hyn yn rhoi cyfle i bobl anabl ail-fframio'r drafodaeth o fewn pob sector yng Nghymru.

Yn hytrach na meddwl am bobl anabl fel defnyddwyr goddefol gwasanaethau, mae cydgynhyrchu yn golygu y gall pobl anabl arwain a bod yn bartneriaid cydradd mewn comisiynu, cynllunio, cyflenwi a gwerthuso'r holl wasanaethau sydd o'n cwmpas.

Mae Llywodraeth Cymru wedi diffinio cydgynhyrchu fel "Y cysyniad o gynnwys pobl a chymunedau yn wirioneddol yng nghynllunio a chyflenwi gwasanaethau cyhoeddus, gan werthfawrogi eu cryfderau a theilwra dulliau yn unol â hynny ... yn y bôn mae'n ymwneud â gwneud pethau 'gyda' yn hytrach nac 'i' bobl".

Cydgynhyrchu ar waith

"Ddim mor bell â hynny'n ôl, roedd aelodau o gymuned anabl Ceredigion wedi canfod bod ein hawdurdod lleol wedi gwneud fawr ddim parthed Deddf Cydraddoldeb 2010. Wedi llawer o drafodaethau gyda gwahanol sefydliadau, yn cynnwys arweinydd y Cyngor, cytunwyd bod angen Fforwm Anabledd er mwyn gwneud yn siŵr bod pawb yn ymwybodol o effeithiau gwahanol bolisiau ar y gymuned anabl yn yr ardal.

Fel grŵp, mabwysiadodd cymuned anabl Ceredigion ddull cydgynhyrchu gyda'r awdurdod lleol, y bwrdd iechyd a'r heddlu. Oherwydd toriadau cenedlaethol mewn cyllid sylweddolom nad oedd yr arian ar gael i roi i ni bopeth yr oeddem yn gofyn amdano. Felly roedd yn rhaid i ni weithio mewn ffordd wahanol a dod o hyd i atebion a oedd yn dderbyniol i bawb oedd yn gysylltiedig.

Er mwyn cyflawni pethau treulio amser yn dod i ddeall pob mater o safbwynt yr holl bartïon. Fel Fforwm gweithiom yn galed iawn i ddod o hyd i'r tir cyffredin. Gwyddom fod cynnydd yn haws pan fydd pawb yn cydweithio."

Paul Clasby
Fforwm Anabledd Ceredigion

Yr hyn mae Llywodraeth Cymru a sefydliadau eraill yng Nghymru ei angen yw enghreifftiau o newid a phobl sy'n gwirioneddol yn gallu cydgynhyrchu gydag eraill. Bydd treulio amser yn nodi'r heriau yr ydych yn eu hwynebu yn eich helpu i ganfod atebion posibl. Gallai datblygu'r atebion hyn gyda phobl a allai fod yn rhan o'r broblem helpu i ail-fframio'r her a newid y sgwrs. Dyma rai ffyrdd a allai eich helpu i nodi eich her - a gobeithio canfod rhan o'r ateb.

Gweithgaredd Pennawd Papur Newydd

Dychmygwch eich bod eisiau esbonio'r heriau yr ydych yn eu hwynebu fel pe bai'n bennawd papur newydd. Defnyddiwch y broses i feddwl am y broblem. Gallech ysgrifennu amdano fel mater cyfredol, neu rywbeth o'r gorffennol yr ydych chi'n adrodd arno.

Ysgrifennwch yn arddull eich hoff bapur newydd, blog neu gylchgrawn. Efallai y byddwch eisiau ceisio ei ysgrifennu mewn arddull papur newydd tabloid neu gylchgrawn y sêr.

Dangoswch ef i'ch ffrindiau a'ch teulu a gofynnwch iddynt roi eu barn yn onest amdano. Ysgrifennwch beth maent yn ei ddweud a sut yr ydych chi'n ymateb - gallai fod peth mewnwelediad a dysgu i chi yno.

Gweithgaredd 40 - 20 - 10 - 5

Gan weithio ar eich pen eich hun neu mewn grŵp, ceisiwch egluro eich her mewn 40 gair. Yna torrwch hwnnw i lawr i 20 gair. Rhowch gynig ar 10. Yn olaf ceisiwch esbonio beth yr ydych am ei newid mewn dim ond 5 gair. Dyma galon yr her yr ydych yn ei hwynebu.

Beth nesaf?

Beth am adolygu'r adran hon.

- ✓ Rydych wedi treulio amser yn nodi eich her;
- ✓ Rydych wedi ceisio ail-fframio'r broblem, i weld a oes ateb a allai fod yn addas i bawb;
- ✓ A ydych chi wedi gallu cydgynhyrchu rhai atebion i'r heriau yr ydych yn eu hwynebu?
- ✓ A oes sefydliad arall a fyddai efallai'n gallu helpu?
- ✓ Rydych wedi meddwl am ffyrdd o esbonio wrth bobl eraill beth sy'n heriol i chi;
- Nawr mae'n bryd meddwl am ffyrdd creadigol o oresgyn y broblem yr ydych yn ei hwynebu ...

4 Bod yn Greadigol

Gall pobl fod yn greadigol mewn nifer o ffyrdd gwahanol - enghreifftiau amlwg fyddai drwy wneud pethau, drwy adrodd storïau neu drwy greu cerddoriaeth. Gall pobl hefyd fod yn greadigol wrth geisio datrys pos neu wrth ymateb i her.

Bydd yr Adran hon yn edrych ar gamau y gallwch chi eu cymryd i fod yn greadigol wrth geisio datrys problem. Gall hon fod yn broblem gyffrous ynddi'i hun - un lle byddwch yn dysgu llawer am y mater, hyd yn oed mwy amdanoch chi eich hun a gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl.

Y Pump Pam

Math o gwestiynu yw'r Pump Pam sy'n ceisio archwilio achosion craidd ar gyfer problem benodol. Ailadroddir y cwestiwn 'pam' ac mae'r ateb yn rhoi sail i'r cwestiwn nesaf.

Er enghraifft:

Cwestiwn: Pam mai dim ond rhai pobl sy'n gallu ein helpu ni i gyrchu gwasanaethau yn y cyngor lleol?

Ateb: Nid yw pawb yn y cyngor yn gwybod am aelodau eich grŵp.

Cwestiwn: Pam nad yw pawb yn y cyngor yn gwybod am aelodau ein grŵp?

Ateb: Nid yw pawb yn y cyngor yn cael y wybodaeth ynglŷn â'r rhwystrau sy'n wynebu eich grŵp.

Cwestiwn: Pam nad yw pawb yn y cyngor yn cael y wybodaeth am y rhwystrau a wynebir gan aelodau ein grŵp?

Ateb: Oherwydd nad yw pawb yn cael hyfforddiant fel mater o drefn ar hawliau anabledd o fewn y cyngor.

Cwestiwn: Pam nad yw pawb yn cael hyfforddiant fel mater o drefn ar hawliau anabledd o fewn y cyngor.

Ateb: Oherwydd nad oes gan y cyngor raglen hyfforddiant / cylchlythyr mewnol / mae'n cael anhawster i gadw'n gyfredol â'r wybodaeth / bydd pobl newydd yn ymuno â'r cyngor drwy'r amser (y rhain yw achosion craidd y broblem benodol hon).

Mae defnyddio'r Pump Pam yn gweithio'n arbennig o dda os ydych chi'n credu bod y broblem yr ydych yn ei hwynebu yn ymwneud â'r modd y mae sefydliad yn gweithio ac nad oes iddi un achos penodol. Mae pa mor effeithiol y gall y dechneg Pump Pam fod mewn canfod atebion yn dibynnu ar faint o wybodaeth sydd gennych chi neu bobl eraill yn eich grŵp am sefydliad penodol a sut mae'n gweithio.

Mae'n bwysig dros ben eich bod yn gofyn y cwestiynau iawn ar y cychwyn, neu efallai y byddwch yn canolbwyntio ar y peth anghywir. Yn ein henghraifft, os mai 'Pam nad yw'r bobl hyn yn ein helpu ni?' fyddai'r cwestiwn cyntaf gallai'r broses fod wedi cymryd yn hwy neu hyd yn oed orffen gydag ateb cwbl wahanol.

Defnyddiwch Adran 3 - Nodi eich Her i wneud yn siŵr eich bod yn fframio'r broblem yn iawn.

Mapio'r Meddwl

Ffordd o greu syniadau mewn modd rhydd a gweledol yw Mapio'r Meddwl - nid gosod popeth i lawr yw'r peth pwysicaf, ond mae'n helpu i wneud y cysylltiadau rhwng pynciau a syniadau neu bobl a'u rolau. Bydd gan fap meddwl eiriau allweddol, delweddau, graffeg a gwahanol liwiau wedi'u cysylltu â'i gilydd. I greu map meddwl byddwch angen dalen fawr iawn o bapur, peniau neu bensiliau lliw, llawer o le a dim gallu artistig.

Gweithgaredd

Er mwyn creu eich map meddwl, dilynwch y pum cam allweddol canlynol:

1. Tynnwch lun o'r cwestiwn neu'r pwnc yng nghanol eich papur a hwn fydd canolbwynt eich gwaith. Defnyddiwch lawer o liw ac ychwanegwch gwestiwn yn y canol sy'n crynhoi'r mater yr ydych am ei archwilio.
2. Sgwrsiwch â'r bobl yr ydych yn creu'r map meddwl hwn gyda hwy. Gyda'ch gilydd, meddyliwch am rai geiriau, ymadroddion neu luniau o atebion posibl i'ch cwestiwn neu'ch her.
3. Tynnwch linellau o'r llun neu'r cwestiwn sydd yn y canol a chysylltwch hwy wrth eich geiriau, ymadroddion neu luniau newydd.

4. Siaradwch a meddyliwch eto am atebion posibl i'r haen newydd hon o wybodaeth a pharhewch i ychwanegu llinellau, geiriau, ymadroddion a lluniau newydd.
5. Ailadroddwch hyn ychydig yn rhagor os gallwch, yna stopiwch. Camwch yn ôl oddi wrth y papur – efallai mai nawr yw'r adeg i gael egwyl fer.
6. Dychwelwch at y papur gydag aelodau eraill eich grŵp a gyda pheniau lliw gwahanol ceisiwch wneud cysylltiadau gyda'r wybodaeth sydd o'ch blaen. A yw'r cysylltiadau newydd hyn yn ateb rhai o'ch cwestiynau? Neu fewnwelediadau? Neu syniadau i ddod o hyd i ffynonellau newydd o wybodaeth?

Bydd Mapiau Meddwl gyda grwpiau yn eich helpu i gael syniadau a meysydd newydd ar gyfer gwaith dilynol. Mae'n ffordd dda iawn o weld sut mae pethau'n cysylltu â'i gilydd. O leiaf mae'n rhywbeth y gallwch ei roi ar eich Wal Ymgyrch (gweler nodiadau diweddarach).

Am ragor o wybodaeth gweler Tony Buzan, Use Your Head, Mind Mapping.

Gweithgaredd Grwpiau Si

Bydd angen i chi gael papur, peniau a siart fflip a syniad ynglŷn â beth yr ydych am ei newid.

I ddechrau, bydd pob person sydd yn y cyfarfod neu'r gweithdy yn ysgrifennu beth maent hwy'n feddwl allai fod y ffordd orau i ddatrys y broblem. Gallant gymryd cymaint o amser ag sydd ei angen ac ysgrifennu cymaint o syniadau ar gymaint o ddarnau papur ag y dymunant.

Y cam nesaf yw gweithio mewn parau fel bod pob unigolyn yn rhannu ei syniadau gyda rhywun arall. Yna bydd pob pâr yn cytuno ar y syniad neu'r syniadau gorau o'u trafodaeth. Ar y pwynt hwn, efallai y bydd y parau yn cymryd amser i siarad drwy bob syniad fel eu bod yn glir ynglŷn â beth ydyw.

Yna mae'n rhaid i bob pâr esbonio i weddill y grŵp beth mae nhw'n feddwl yw eu syniad gorau - gallant wneud hyn ym mha bynnag ffordd y dymunant. Cofiwch fod y siart fflip yna, felly os oes rhywun

eisiau arddangos ychydig o eiriau neu dynnu llun i esbonio eu syniad, mae croeso iddynt wneud hynny.

Y cam olaf yw i'r grŵp cyfan bleidleisio ar y syniad gorau i'w ddatblygu. Mae'n bwysig bod y grŵp cyfan yn cael cyfle i ddeall pob syniad a'i herio - fel hyn mae'n debyg y bydd y syniad yn gwella. Y cam olaf hwn yw gwneud yn siŵr bod y grŵp cyfan yn cytuno ar y syniad gorau, ac yn glir ynglŷn â phwy sy'n gwneud beth a sut y bydd yn cael ei wneud.

Ysgrifennu yn yr Ymennydd

Mae hon yn ffordd ddemocrataidd a thawel iawn o gael syniadau¹ drwy wneud yn siŵr bod pawb yn cael cyfle i leisio eu barn.

Gweithgaredd

Bydd angen darn o bapur ar bob cyfranogwr. Arno byddant yn ysgrifennu'r hyn y maent hwy'n ystyried yw'r broblem y maent eisiau mynd i'r afael â hi a'u henw - fel bod pawb yn gwybod pwy sy'n 'berchen' ar bob 'problem.'

Caiff y darnau papur eu pasio o amgylch holl aelodau'r grŵp fel y cânt gyfle i ysgrifennu ar bob papur beth mae nhw'n feddwl yw'r ateb i bob problem. Os na allant feddwl am ateb, mae hynny'n iawn. Parhewch i basio'r papurau o amgylch nes bod dim mwy o syniadau yn dod o'r grŵp.

Unwaith bod hynny wedi gorffen, dychwelwch y papur i Berchennog y Broblem. Yna bydd ef neu hi yn cael cyfle i edrych ar yr holl atebion a meddwl pa un yw'r ateb gorau. Gallant naill ai fynd i ffwrdd a mynd i'r afael â'r broblem - ond mae'n well pe byddent yn rhoi adborth i weddill y grŵp er mwyn ei gynnwys yng nghynllun gweithredu cyffredinol y grŵp.

¹ The Smart Solution Book David Cotton Pearson Books 2016

Teils Meddwl

Camau sylfaenol defnyddio teils meddwl yw ysgrifennu dau syniad i lawr ar ddarn o bapur neu 'post-it', ac yna ceisio gwneud trydydd syniad drwy adeiladu ar neu gyfuno'r ddau syniad arall.

Er enghraifft, roedd cwmni cyfarpar sgiö enwog yn cael anhawster i gysylltu sgiö gyda'r farchnad ieuenctid. Ysgrifennodd y dylunwyr yn y cwmni y gair sgis ar ddegau o bapurau 'post-it', yna ysgrifennu rhestr hir o beth mae pobl ifanc yn ei hoffi - cerddoriaeth, gemau ac ati. Cawsant lawer o syniadau o'r broses hon, megis sgis + chlustffonau - ond derbyn na fyddai llawer ohonynt yn dwyn ffrwyth. Un cyfuniad oedd sgis + sglefrwrdd, y gwnaethant ei addasu i ddatblygu Eirfyrrdio.

Ceisiwch wneud hyn mewn parau i ddechrau. Beth yw eich her? Pa syniadau ydych chi wedi eu cael wrth ddefnyddio'r Mapiau Meddwl a thechnegau eraill o'r Pecyn Cymorth hwn? Ysgrifennwch eich holl syniadau ar 'post-it' - cofiwch dim ond un syniad ar bob papur. Yna rhowch y syniadau gyda'i gilydd fesul dau - ceisiwch ysgrifennu trydydd syniad ar ddarn o bapur lliw gwahanol neu 'post-it' sy'n cysylltu'r ddau. Newidiwch y parau syniadau, yna rhowch gynnig arall gyda'r 'post-it' o liw gwahanol i weld a fyddwch yn cael syniad a fydd yn cysylltu pethau.

Unwaith y byddwch chi a'ch grŵp wedi mynd trwy hyn, casglwch yr holl bapurau lliw ynghyd a thrafodwch rai o'r syniadau. A oes gan unrhyw rai ohonynt unrhyw botensial i gael eu datblygu ymhellach?

Beth nesaf?

Beth am adolygu'r adran hon

- ✓ Rydych wedi meddwl am y manteision a'r egni a ddaw o fod yn greadigol;
- ✓ Rydych wedi arbrofi gyda llawer o offer all eich helpu i feddwl ychydig yn fwy creadigol;
- ✓ Rydych hefyd wedi arbrofi gyda llawer o offer y gallwch eu defnyddio dro ar ôl tro yng ngwahanol Adrannau'r pecyn cymorth hwn pan fydd angen i chi weithio gydag eraill mewn ffordd greadigol;

- ✓ Gobeithio eich bod wedi cael amser i feddwl am ffyrdd eraill sy'n eich helpu chi a'ch grŵp i fod yn fwy creadigol;
- ✓ Rydych hefyd wedi cael llawer o gyfleoedd ac ymarferion i roi cynnig arnynt gydag aelodau eich grŵp sy'n mynd i'ch helpu i gydweithio'n well fel tîm;
- Nawr mae hi'n bryd meddwl am ffyrdd creadigol i oresgyn y broblem yr ydych yn ei hwynebu...

5 Meddwl yn Fawr

Mae gan bawb ohonom freuddwydion - mae rhai yn fwy na'i gilydd. Efallai ein bod eisiau newid pethau ac yn meddwl lle i ddechrau. Os ydych chi'n defnyddio'r pecyn cymorth hwn, mae'n debyg bod gennych syniadau penodol iawn ynglŷn â'r hyn yr ydych eisiau ei newid.

Gweithgaredd

Ar y pwynt hwn, ceisiwch ateb y tri chwestiwn syml hwn: :

- Lle ydw i nawr? Hynny yw, beth yw'r sefyllfa neu'r gwasanaeth presennol?
- Lle ydw i eisiau mynd? Hynny yw, sut hoffwn i'r gwasanaeth lleol fod?
- Sut fyddai'n cyrraedd yno?

Eich Datganiad Cenhadaeth

Yr enw ar eich syniad mawr, y peth yr ydych eisiau ei newid, yw eich cenhadaeth. Dylech geisio esbonio i bobl eraill gan ddefnyddio'r hyn a elwir yn ddatganiad cenhadaeth – sy'n esbonio pwy ydych chi, beth ydych chi'n ei wneud, i bwy a lle. Mewn geiriau eraill, mae'n egluro i bobl eraill pam eich bod yn bodoli.

Mae'n rhywbeth y bydd efallai'n rhaid i chi ei newid ychydig o bryd i'w gilydd, ond mae'n werth treulio amser gyda phobl eraill yr ydych yn eu hadnabod neu fel rhan o grŵp er mwyn gwneud yn siŵr ei fod bron yn iawn gennych.

Gwerthoedd ac Egwyddorion Arweiniol

Ffordd arall yw hon o ddweud beth sy'n bwysig i chi a'r rheini yr ydych yn gweithio gyda hwy neu'n cydweithredu â hwy. Ceisiwch gael y cysyniad ohonoch chi fel grŵp yn glir yn eich meddwl, mewn geiriau neu hyd yn oed fel llun.

Efallai mai'r cam cyntaf mewn gwneud hynny fydd ateb rhai o'r cwestiynau canlynol:

- A oes gan bawb lais cyfartal yn eich grŵp?
- A ddylai pawb fod yn gallu chwarae rôl gyfartal yn y gymuned o'u cwmpas?
- Meddyliwch am y Model Cymdeithasol, ydyn ni gyd yn cytuno nad ein hamhariadau yw'r broblem?
- Ai'r rhwystrau yn ein cymunedau a'r gymdeithas ehangach yw'r broblem?

Meddyliwch am rai enghreifftiau neu grwpiau sydd â gwahanol werthoedd ac egwyddorion arweiniol. Beth allwch chi ei ddysgu gan y rhain? A oes unrhyw debygrwydd?

Gweithgaredd

Os ydych chi eisiau cael trafodaeth am werthoedd, gofynnwch i bawb eistedd mewn cylch yn wynebu i mewn. Mae rhywun yn dechrau drwy droi at y person sy'n eistedd nesaf ato a dweud un o'i gredoau eu hun. Er enghraifft, 'Rydw i'n credu bod pawb yn gyfartal'.

Mae'r person y mae'n dweud hyn wrtho yn gwranddo ac yna'n ychwanegu at y datganiad hwnnw gyda rhywbeth y mae'n ei gredu ac yn cytuno iddo. Er enghraifft 'Rydw i'n credu bod pawb yn gyfartal waeth beth fo'u hoedran neu gredoau crefyddol.'

Wedi ychydig droeon, mae'n debyg y bydd angen i'r datganiadau unigol fod am rywbeth gwahanol ond yn dal yn gysylltiedig â'ch datganiad cenhadaeth. Unwaith eto, byddant yn ymwneud â nhw fel unigolyn a beth yr oeddent yn gobeithio ei wneud gyda'i gilydd fel grŵp neu dîm.

Wrth i'r datganiadau fynd o amgylch y cylch, bydd gwahanol faterion yn dod i'r amlwg - o bosibl nes y bydd aelodau'r grŵp yn rhedeg allan o syniadau. Pan fo llawer o faterion a safbwyntiau wedi eu rhannu - defnyddiwch y drafodaeth hon fel man cychwn ar gyfer cytuno ar gasgliad o werthoedd ar gyfer y grŵp neu'r tîm.

Beth yw enaid sefydliad?

"Mae enaid sefydliad yn esbonio pam ei fod yn bodoli; dros beth mae'n ymgyrchu a beth mae am ei gyflawni. Mae'n dweud wrth bawb pam eich bod yn codi o'r gwely yn y bore, y rôl yr ydych yn ei chwarae mewn cymdeithas a sut yr ydych yn ymddwyn mewn cymdeithas."

"Bydd gallu disgrifio enaid eich sefydliad yn cynorthwyo buddsoddwyr, rhanddeiliaid, noddwyr, cyflogeion a defnyddwyr i gysylltu â'r hyn yr ydych yn ei wneud mewn ffordd ddynol iawn."

Allen Bewley
Fforwm Anabledd Sir y Fflint

Sgiliau'r tîm

Os ydych yn dechrau gweithio gyda'ch gilydd fel tîm neu grŵp ac wedi cyrraedd y pwynt hwn, yna rydych wedi cyrraedd yn bell iawn. Rydych wedi nodi beth yr ydych eisiau ei wneud, gyda phwy, erbyn pryd a lle. Rydych wedi cytuno ar y gwerthoedd sy'n disgrifio sut y byddwch chi gyd yn gweithio fel grŵp neu dîm i gyflawni eich datganiad cenhadaeth.

Edrychwch ar y bobl o'ch cwmpas. Y rheini sydd wedi helpu hyd yma, beth wyddoch chi amdanynt? Beth yw eu diddordebau a'u sgiliau? A oes ganddynt fynediad at gyfrifiadur, y we ac argraffydd? A ydynt yn defnyddio cyfryngau cymdeithasol megis Twitter a Facebook? A ydynt eisiau eu defnyddio? Pwy mae nhw'n eu hadnabod fyddai â diddordeb yn yr hyn yr ydych yn ceisio ei wneud? A ydynt yn adnabod pobl a allai helpu?

Gweithgaredd

Mae'n bryd cael hyd yn oed mwy o drefn ar bethau, felly eisteddwch i lawr gydag aelodau eich tîm a rhestrwch:

- Eu sgiliau - unrhyw gyrsiau y maent wedi eu mynychu? Neu bethau y maent wedi ddysgu eu hunain?

- Eu profiadau
- Eu cymhelliant a'u hangerdd - beth mae nhw eisiau ei newid?
- Eu diddordebau - Cyfryngau cymdeithasol? Pobi? Unrhyw beth!
- Pa grwpiau eraill y maent yn rhan ohonynt?
- Pa adnoddau sydd ganddynt - mynediad at ystafell gyfarfod? Cyfrifiadur? Ffôn clyfar?
- Pwy mae nhw'n ei adnabod a fyddai'n gallu helpu?

Rhannwch y wybodaeth hon gyda'ch gilydd. Os bydd rhywun newydd yn ymuno â'ch grŵp, mae'n debyg y bydd yn syniad da ymhen amser i ofyn yr un cwestiynau iddynt hwy.

Lle ydw i nawr?

Mae hi nawr yn amser da i gael golwg fanwl ar beth sydd gennych chi a'ch grŵp i'w gynnig. Gallwch asesu eich sefyllfa gyffredinol a dyfalu pa mor barod ydych chi i gyflawni eich cenhadaeth gyffredinol drwy gynnal yr hyn a elwir yn ddadansoddiad SWOT (Cryfderau, Gwendidau, Cyfleoedd, Bygythiadau).

Gweithgaredd

Rhannwch y grŵp yn grwpiau llai a gofynnwch iddynt ateb y cwestiynau canlynol. Fe fyddwch angen papur, peniau a siart fflip i wneud hyn yn iawn.

- Beth yw Cryfderau eich grŵp? Meddyliwch am y sgiliau, profiadau, angerdd a'r diddordebau y gwnaethoch eu rhestru'n gynharach. Mae hwn yn lle da i ddechrau. Pan fyddwch yn teimlo eich bod wedi ateb pob un y gallwch, symudwch i'r cwestiwn nesaf.
- Pa Gyfleoedd sydd allan yna i'ch grŵp i gyflawni'r genhadaeth hon? Byddwch yn benodol. A oes grantiau newydd, prosiectau neu adeiladu gwag yn hygyrch yn eich ardal y byddech yn hoffi cael mynediad atynt? A oes unrhyw fater penodol y mae pobl yn siarad amdano sy'n gweddu gyda'r hyn y mae eich grŵp yn ceisio ei gyflawni? Eto, unwaith eich bod wedi ateb popeth y gallwch, symudwch i'r cwestiwn nesaf.

- Beth yw'r Gwendidau sydd gennych fel grŵp? Pa sgiliau sydd ar goll? A ydych chi neu aelodau o'ch grŵp angen hyfforddiant neu gefnogaeth benodol gyda rhywbeth? A oes gennych unrhyw arian fel grŵp? A yw'r grŵp yn ddigon mawr?
- Yn olaf, beth yw'r Bygythiadau i'ch grŵp a'r hyn yr ydych yn ceisio ei gyflawni? Efallai bod llawer o sefydliadau eraill yn gwneud gwaith tebyg ond nid yn union beth yr ydych chi eisiau ei wneud. Diffyg diddordeb yn cael ei ddangos gan y wasg leol ynglŷn â'r hyn yr ydych chi'n ceisio ei gyflawni?

Gofynnwch i'r grŵp cyfan wrando wrth iddynt rannu eu syniadau. Ar y cam hwn dylai pobl deimlo'n hapus i ofyn cwestiynau ynglŷn ag atebion pobl.

Cofiwch gofnodi'r holl wybodaeth hon. Rhannwch hi gyda rhywun yr ydych yn ymddiried ynddynt er mwyn gweld beth mae nhw'n feddwl.

Lle ydw i eisiau mynd?

Mae'n bryd dychmygu beth fyddai'n newid pe byddech wedi cyflawni eich cenhadaeth dros y pum mlynedd nesaf.

Gweithgaredd 1 Lle ydw i eisiau mynd?

Rhannwch y grŵp yn grwpiau llai a rhowch ddigon o bapur a pheniau iddynt a siartiau fflip. Gallwch ddefnyddio'r dechneg Ysgrifennu yn yr Ymennydd er mwyn gwneud yn siŵr bod pawb yn cael cyfle i ddweud ei farn.

Gofynnwch i'r grŵp feddwl am y dyfodol a dychmygu sut le fyddai'r byd pe byddent wedi cyflawni eu cenhadaeth. Gofynnwch i'r grŵp ateb y cwestiynau canlynol:

- Beth fyddai'n ei olygu i chi fel unigolion?
- Sut fyddai'n edrych yn eich ardal leol?
- Beth fyddai'n ei olygu i'r grwpiau cymunedol yr ydych yn gweithio gyda hwy?
- Allwch chi feddwl am unrhyw bethau eraill a allai newid pe byddech yn cyflawni eich cenhadaeth?

Rhannwch yr holl awgrymiadau gyda'r grŵp a phenderfynwch ar ddisgrifiad y gall pawb ohonoch gytuno arno.

Gweithgaredd 2 Lle ydw i eisiau mynd?

Defnyddiwch y dechneg Ysgrifennu yn yr Ymennydd gydag aelodau eich grŵp i ddychmygu beth fyddai'n rhaid digwydd ym mlwyddyn gyntaf eich siwrnai er mwyn dechrau symud tuag at gyflawni eich cenhadaeth? Rhannwch eich syniadau gyda'r grŵp a phenderfynwch ar y disgrifiad gorau. Cytunwch pa rai yw'r pethau sydd fwyaf tebygol o ddigwydd.

Gweithgaredd 3 Lle ydw i eisiau mynd?

Nawr meddyliwch am beth fyddai'n rhaid digwydd rhwng y flwyddyn gyntaf a'r adeg pan fyddwch yn cyflawni eich cenhadaeth - mewn pum mlynedd dyweder? Defnyddiwch y dechneg Ysgrifennu yn yr Ymennydd eto.

Nawr mae'n amser i geisio rhoi'r syniadau mewn cyfres o gamau y gellid eu cymryd y flwyddyn nesaf, y flwyddyn ganlynol a'r flwyddyn wedi hynny ac yn y blaen er mwyn gwneud i'ch cynllun pum mlynedd ddigwydd.

Gweithgaredd 4 Lle ydw i eisiau mynd?

Cymerwch bob cam o'ch gweledigaeth a llenwch y tabl canlynol.

| Gweledigaeth | I chi a'ch grŵp | Yn eich ardal leol | Ar gyfer eich cymuned leol | Pwy sy'n mynd i'w wneud? | Erbyn pryd? |
|--|------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------|
| Beth fyddai'n rhaid digwydd yn y flwyddyn gyntaf? | | | | | |
| Beth fyddai'n rhaid digwydd yn y canol? | | | | | |
| Beth fyddai'n rhaid digwydd yn y pumed flwyddyn? | | | | | |

Gwylwch y Bwlch

Ar ddechrau'r adran hon rydych wedi cael amser i feddwl am eich sgiliau a'ch diddordebau. Rydych hefyd wedi treulio amser yn siarad ag aelodau eich tîm neu grŵp fel eich bod yn cael gwell dealltwriaeth o'u sgiliau, diddordebau, cysylltiadau ac adnoddau eraill.

Yna rydych wedi mynd ati i feddwl beth hoffech ei wneud gyda'ch gilydd; beth hoffech ei newid; yr effaith y gobeithiwch ei chael - eich cenhadaeth. Rydych hefyd wedi treulio peth amser yn meddwl am y camau sydd angen i chi eu cymryd dros yr ychydig flynyddoedd nesaf i wireddu'r weledigaeth. Peidiwch â synnu os nad yw sgiliau a galluoedd cyfunol y grŵp yn cyfateb i'r hyn yr hoffech ei wneud.

Mae unrhyw weithgaredd grŵp angen pobl gyda gwahanol gryfderau - megis gwahanol leisiau mewn côr neu wahanol sgiliau mewn tîm. Mae timau chwaraeon wastad yn recriwtio chwaraewyr newydd sydd â sgiliau gwahanol fel y gallant ennill y gêm nesaf. Neu efallai y bydd busnes yn cyflogi person newydd gyda sgiliau newydd fel y gall dyfu a pharhau i fod yn llwyddiannus.

Meddyliwch am y sgiliau sydd gennych o gymharu â'r hyn yr ydych eisiau ei gyflawni. Gallech recriwtio pobl benodol i'ch cynorthwyo i gyflawni eich nodau (Gweler Adran 10 er mwyn dod o hyd i bobl all helpu).

Dod â phopeth ynghyd - Eich Strategaeth

Nawr yw'r amser y gallwch ddod â'r holl wybodaeth hon ynghyd mewn un lle. Wedi'i ysgrifennu yn y modd hwn gellir ei ddefnyddio mewn llawer o ffyrdd - i esbonio i gefnogwyr a rhanddeiliaid eraill beth mae eich grŵp yn ceisio ei wneud; neu'n rhywbeth y gallwch ei rannu gyda chyllidwyr posibl neu roddwyr grantiau.

Felly beth am adolygu:

- Rydych wedi penderfynu beth yr ydych am ei wneud fel grŵp – hwn yw eich datganiad cenhadaeth;
- Rydych hefyd wedi archwilio sut yr ydych yn mynd i weithio gyda'ch gilydd fel grŵp o bobl – rhain yw eich gwerthoedd grŵp neu sefydliadol;

- Mae gennych ddealltwriaeth o sgiliau a phrofiad presennol eich tîm - mae'r wybodaeth hon yn amhrisiadwy. Mae'n fan cychwyn da i ddechrau'r gwaith. Gyda'r canlyniadau o'ch dadansoddiad SWOT, mae gennych ddarlun da iawn o gyflwr eich grŵp neu sefydliad wrth symud ymlaen. Bydd deall lle mae'r bylchau o ran sgiliau a phrofiad eich grŵp neu sefydliad yn eich cynorthwyo i ddod o hyd i'r bobl iawn i'ch helpu i gyflawni eich datganiad cenhadaeth.
- Mae'r holl fanylder hwn yn gwneud eich strategaeth yn offer grymus iawn i'ch helpu chi ac aelodau eich grŵp i gynllunio beth sydd angen i chi ei wneud dros y pum mlynedd nesaf. Y gyfres hon o gamau yw eich Blaenoriaethau Strategol - rhywbeth i ganolbwyntio egni eich grŵp arno bob blwyddyn.

Nawr yr hyn sydd angen ei wneud yw rhoi'r holl gynllunio a meddwl hwn ar waith. Dyma lle mae'r daith gyffrous yn dechrau.

Strategaeth Sefydliadol

Gellir disgrifio strategaeth sefydliadol gan ddefnyddio'r camau syml hyn:

- Lle ydych chi'n mynd?
- Sut ydych chi'n bwriadu cystadlu?
- Beth yw eich cynllun?
- Sut fyddwch chi'n mesur y camau er mwyn cyflawni eich nod?

Allen Bewley
Fforwm Anabledd Sir y Fflint

Wal Ymgyrch

Pan fyddwch yn mynd ati i gyflawni eich Syniad Mawr, ysgrifennwch ef i lawr yn rhywle. Yna gallwch fapio eich siwrnai ar gyfer cyflawni eich Syniad Mawr ar wal - yn ddelfrydol dyma'r man lle byddwch yn cynnal eich cyfarfodydd grŵp. Gwnewch yn siŵr bod gennych lawer o ddarnau papur, lliwiau, pinnau a rhubanau wrth law.

Defnyddiwch y gofod i gasglu gwybodaeth a dangos beth sy'n digwydd a beth yr ydych wedi ei wneud yn barod. Mae'n ffordd dda iawn o fapio beth yr ydych am ei wneud ond hyd yn oed yn fwy pwysig gallwch ei ddefnyddio bob dydd i ddangos i chi beth rydych eisoes wedi'i wneud.

Peidiwch â dim ond casglu eich llwyddiannau - defnyddiwch eich Wal Ymgyrch i ddogfennu pan nad aeth pethau'n unol â'r bwriad. Pan fydd hynny'n digwydd gofynnwch i'ch hun pam. Os oes gennych ateb, rhowch hwnnw ar y Wal fel eich bod yn gwybod beth i'w wneud y tro nesaf.

O leiaf bydd gennych rywbeth i siarad amdano gyda phobl sydd eisiau gwybod beth yw holl fwriad eich grŵp.

Beth nesaf?

Beth am adolygu'r adran hon.

- ✓ Rydych nawr wir yn dechrau cael hwyl arni - er y gall fod yn heriol iawn ar adegau;
- ✓ Rydych wedi canfod beth yr ydych am ei wneud fel grŵp a beth yr ydych eisiau ei newid;
- ✓ Fel grŵp rydych wedi llwyddo i greu datganiad cenhadaeth, gwerthoedd eich grŵp ac wedi archwilio'r sgiliau yr ydych yn eu rhannu fel grŵp - sy'n gwneud gweithio gyda'ch gilydd mor rymus;
- ✓ Rydych hefyd wedi edrych yn fanwl ar eich hunain a beth allwch ei wneud ar hyn o bryd ac wedi meddwl lle rydych am fynd gyda'ch gilydd - y newidiadau yr ydych eisiau eu gwneud fel rhan o weledigaeth tymor hwy;
- ✓ Rydych hefyd wedi defnyddio offer a fydd yn helpu i wireddu eich gweledigaeth ac wedi meddwl eto am unrhyw sgiliau a allai fod ar goll a sut i gael gafael arnynt;
- ✓ Ac rydych wedi dechrau creu Wal Ymgyrch i fapio sut i wireddu eich Syniad Mawr;
- Wel, nawr mae'n bryd gwirio eich bod yn dal i ofalu am eich hunan yng nghanol yr holl weithgaredd ac egni hwn.

6 Gofalu am eich hunan

Gall cadw cymhelliant yn ogystal â gwneud popeth arall sy'n rhaid i chi ei wneud mewn bywyd bob dydd weithiau fod yn anodd. Fe fyddwch yn brysur iawn ac yn gwneud penderfyniadau rheolaidd ynglŷn â beth sydd angen ei wneud nesaf. Hefyd, nid yw pobl yn hoffi newid - felly mae pethau'n cymryd amser. Gan gofio hyn i gyd bydd angen i chi ofalu am eich hunan ar hyd y ffordd.

Rhowch gynnig ar rywbeth newydd

Bydd gweithio gyda phobl eraill yn rhoi hwb mawr o egni a phenderfyniad i chi i gyflawni pethau - ond weithiau gall achosi problemau. Defnyddiwch yr awgrymiadau yn Adran 2 - Gweithio mewn Grŵp i wneud yr ymdrech honno o weithio gyda phobl eraill mor hawdd â phosibl. Chwiliwch am wahanol ddulliau a rhowch gynnig ar rywbeth newydd. Mae'n aml yn frawychus, ond bydd y cam hwnnw i'r tywyllwch yn cadw eich diddordeb ac yn gwneud yn siŵr eich bod yn dysgu drwy'r amser.

Cynllunio

Bydd yr holl gynllunio a ddisgrifiwyd yn yr adrannau blaenorol yn eich helpu dros amser. Mae'n golygu na fydd popeth yn cael ei wneud ar y munud olaf - a all beri straen a blinder.

Mae gwneud y gwaith cynllunio gyda'ch gilydd yn ffordd o wneud yn siŵr bod pawb yn gwybod beth sy'n rhaid iddynt ei wneud ac erbyn pryd. Hefyd mae pawb yn y grŵp yn berchen ar yr atebion yn ogystal â'r broblem - sy'n gwneud tîm hapus.

Pendantrwydd

Nid yw rhai pobl yn hoffi pethau yn newid a gallant gael braw a hefyd bod yn rhwystrol. O ganlyniad efallai y byddant yn eich osgoi neu'n cadw o'r ffordd gan nad ydynt yn gwybod sut arall i ddelio â newid. O ganlyniad, nid ydych yn eu gweld mewn cyfarfodydd, gweithgareddau neu ddigwyddiadau yr ydych wedi eu cynllunio. Weithiau bydd angen i chi ddweud beth yr ydych yn ei feddwl a bod yn bendant er mwyn gwneud i bethau newid. Bydd angen i chi

wneud hyn mewn ffordd sy'n eu parchu fel unigolion ac yn eich helpu chi ar yr un pryd.

Gweithgaredd

Dyma rai camau hawdd y gallwch eu cymryd i fod yn fwy pendant a sicrhau'r newidiadau yr ydych am eu cael:

1. Siaradwch o'ch safbwynt eich hun - rydw i eisiau, rydw i'n meddwl, rydw i'n teimlo, dydw i ddim eisiau, dydw i ddim yn meddwl, dydw i ddim yn teimlo;
2. Siaradwch am eich teimladau;
3. Gofynnwch gwestiynau a gwrandewch; a
4. Byddwch yn barod i wneud rhai newidiadau.

Mae'n debyg y gwneir yr ymarferiad hwn orau gan ddilyn y camau a fanylir arnynt yn Datrys Dadleuon yn Adran 2.

Neilltuwch amser i chi eich hun

Mae gan Jan Kench o Mencap Ceredigion ferch gydag anabledd dysgu ac mae wedi ymgyrchu'n ddiflino ar ei rhan.

"Dechreuais fy nghysylltiad â Mencap Ceredigion yn 2001. Roeddwn newydd ddychwelyd i Geredigion i fyw gyda fy nheulu. Mae gen i ferch gydag anabledd dysgu, a oedd yn 8 oed ar y pryd, ac roeddwn yn teimlo os oeddwn wir am wybod beth oedd ar gael iddi yn y Sir, a hefyd cwrdd ag eraill a oedd yn yr un sefyllfa â mi, y peth gorau oedd ymuno ag elusen a chwarae fy rhan.

Ymunais â'm cangen Mencap Ceredigion leol ac erbyn hyn rwy'n Gadeirydd. Mae fy merch yn 24 oed a thrwy ei chysylltiad hi ei hun â'r elusen mae'n mwynhau'r holl ddigwyddiadau cymdeithasol a phrosiectau yr ydym yn eu cynnig. Mae hi hefyd wedi gwneud ffrindiau gorau drwy'r rhwydwaith o aelodau sydd gennym yng Ngheredigion, sydd erbyn hyn bron yn 300. Rydw i wedi dysgu hi'n gynnar i leisio ei barn a mynnu ei hawliau.

Rydw i wedi dysgu cymaint yn ystod fy mlynyddoedd fel mam i berson sydd ag anabledd dysgu fel y gallwn ysgrifennu llyfr, efallai y gwnaf rhyw ddydd.

I'r rheini ohonoch sydd newydd ddod yn rhiant i blentyn gydag anabledd, neu sydd â phlentyn sydd newydd gael ei ddiagnosio neu'n rhiant sydd wedi byw bywyd anabledd eich plentyn, derbyniwch yr holl gefnogaeth sy'n cael ei chynnig, ond gwnewch hynny gan wybod mai budd y plentyn sydd wrth galon popeth, byddwch yn hyderus a pheidiwch â bod ofn cwestiynu.

Peidiwch ag oedi yn meddwl am label eich plentyn pan allwch fod yn mwynhau ei ddoniau unigryw. Canfyddwch beth all eich plentyn ei wneud, nid yr hyn na all ei wneud, a dywedwch hynny wrth y byd. Dywedwch wrth bawb am ei alluoedd yn gyntaf a'i anableddau yn ail.

Yn ogystal â'r holl ymgyrchu hyn, mae'n bwysig mwynhau bod yn rhiant a dod o hyd i ychydig amser i CHI."

7 Sefydliadau Pobl Anabl

Ynglŷn â'r mudiad

Mae pobl anabl wedi cael nifer o rolau gwahanol mewn gwahanol ddiwylliannau, ond yn hanesyddol ym Mhrydain a'r Gorllewin, ystyriwyd pobl anabl naill ai fel dioddefwyr neu unigolion sinistr y dylid eu hofni. Daeth Mudiad Pobl Anabl i fodolaeth yn niwedd y 1970au a'r 1980au yn y DU ac mae wedi gweithio i frwydro i roi diwedd ar orthrwm, rhagfarn a gwahaniaethu yn ei holl ffurfiau.

Mae'r Model Cymdeithasol o Anabledd wedi rhoi'r modd i ddisgrifio beth yr ydym ni fel pobl anabl yng Nghymru mewn gwirionedd yn ei brofi (gweler dechrau'r Pecyn Cymorth). Amhariadau yw'r cyflyrau meddygol sydd gan bobl; anabledd yw'r rhwystr a roddir ar bobl sydd ag amhariadau oherwydd nad yw cymdeithas yn rhoi ystyriaeth i'r angenrheidiau hyn.

Mae'n bwysig cofio bod angen i gymdeithas fod yn gwbl hygyrch fel nad yw pobl anabl yn profi cyfyngiadau ac anghydraddoldebau wrth iddynt fyw eu bywydau. Sicrhau cymdeithas hygyrch sy'n uno Anabledd Cymru, graddedigion Galluogi Cymru a Sefydliadau Pobl Anabl eraill i fod yn weithredol ac i ymgyrchu am newid cymdeithasol.

Byw'n Annibynnol

Cysyniad sydd wedi'i ddatblygu gan y Mudiad Pobl Anabl dros y deugain mlynedd diwethaf yw Byw'n Annibynnol ac mae wedi ei seilio ar bedwar prif syniad: :

- bod pob bywyd dynol yn gyfwerth;
- bod pawb, beth bynnag fo'i amhariad, â'r gallu i wneud dewisiadau gwybodus am eu bywyd;
- bod gan bobl anabl yr hawl i fod mewn rheolaeth o bob agwedd ar eu bywydau, yn yr un modd â phobl sydd ddim yn anabl; a
- bod gan bobl anabl yr hawl i fod wedi'u cynnwys yn llawn fel cyfranogwyr gweithredol mewn cymdeithas ar sail sy'n gydradd â phobl sydd ddim yn anabl.

Mae Byw'n Annibynnol yn ymwneud â:

- symud y rhwystrau sy'n atal cyfranogiad cymdeithasol ac economaidd llawn mewn cymdeithas prif ffrwd;
- pob dinesydd yn cael yr un rhyddid, dewis, urddas, rheolaeth a chyfleoedd - yn ei gartref, yn y gwaith ac yn y gymuned;
- pawb yn dewis y ffordd y maent yn byw eu bywydau yn eu ffordd eu hunain;
- cael eu cynnwys yn llawn a'u clywed ym mhob proses asesu, cynllunio a gwneud penderfyniadau;
- bod â rheolaeth dros yr adnoddau sydd eu hangen arnynt i wireddu eu llawn botensial; a
- cael eu gwerthfawrogi a'u parchu am yr unigolion unigryw yr ydym.

Mae atebion ymarferol yn bodoli, megis Taliadau Uniongyrchol a Chymorth dan Gyfarwyddyd y Dinesydd. Gall y rhain helpu i wneud Byw'n Annibynnol, cydraddoldeb anabledd a chynhwysiant cymdeithasol yn realiti. Fodd bynnag, mae angen newid gwleidyddol a diwylliannol ehangach i gyflawni'r nodau hyn yn yr hirdymor. Golyga hynny bod angen i ni fel pobl anabl drefnu ein hunain.

Beth yw Sefydliad Pobl Anabl (DPO)?

Sefydliad Pobl Anabl (DPO) yw un ffordd y gall pobl anabl weithio gyda'i gilydd yn fwy effeithiol. Cânt eu sefydlu gan bobl anabl ar gyfer pobl anabl ac maent yn hyrwyddo'r Model Cymdeithasol o Anabledd. Fel sefydliad, mae DPO yn dangos i wneuthurwyr penderfyniadau a phobl anabl eraill, y gall unrhyw berson anabl arwain, cymryd rheolaeth dros, a chynnal sefydliad a gwneud i bethau newid.

Bydd gan DPO bobl anabl wrth galon prosesau gwneud penderfyniadau a gweithgareddau'r sefydliad. Disgrifiwyd y sefydliadau hyn fel rhai 'o bobl anabl' yn hytrach nac 'ar gyfer pobl anabl.'

Mae Anabledd Cymru yn disgrifio Sefydliad Pobl Anabl (DPO) yn un lle mae'r "cyfansoddiad yn ei gwneud hi'n ofynnol bod pobl anabl yn y mwyafrif o aelodau pleidleisio eu sefydliad gan o leiaf 51% a lle bo

hynny'n briodol ar eu Pwyllgor Gweithredol neu gorff llywodraethu arall.”

Mae DPO wedi ymrwymo i gydraddoldeb, hawliau dynol a grymuso pobl anabl ac felly maent yn groesawgar i bob person anabl fel cefnogwr, aelod, ymgyrchydd neu gyflogai. Yn aml bydd gan bobl anabl well dealltwriaeth o'r materion a'r heriau a wynebir gan bobl anabl, eu teuluoedd a gofalwyr. O ganlyniad, bydd DPO yn defnyddio'r ddealltwriaeth honno a phrofiad personol o fyw i gynrychioli pobl anabl, codi materion ynglŷn â chynhwysiant, galluogi cyfranogiad llawn ac ystyried barn pobl anabl.

Beth mae DPO yn ei wneud?

Mae Sefydliadau Pobl Anabl (DPO) yn gwneud y canlynol:

- Ymgysylltu mewn ystod eang o weithgareddau sy'n dylanwadu ar faterion allweddol megis Byw'n Annibynnol, tai, mynediad, trafnidiaeth, cyngor a chefnogaeth, yn ogystal â sefydlu a chynnal grwpiau lleol.
- Annog pobl anabl a darparwyr gwasanaeth i roi mwy o ddewis a rheolaeth dros y gwasanaethau a ddarperir neu'r gefnogaeth a gynigir.
- Cynnwys pobl anabl yn y gwaith cynllunio, cyflenwi a gwerthuso y gwasanaethau a wneir gan y sefydliad.
- Cynnig arbenigedd, gwybodaeth a phrofiad uniongyrchol pobl anabl a mewnwleidiad o sut i ddarparu gwasanaethau gwell i bobl eraill.
- Cynnig amrywiaeth o wasanaethau a all gynnwys gwasanaethau uniongyrchol, hyfforddiant cydraddoldeb anabled, eiriolaeth, cefnogaeth a chymorth cymheiriaid wrth weithredu deddfwriaeth.
- Cynnig gwybodaeth mewn amrywiaeth o fformatau cyfathrebu yn ogystal â chyngor ynglŷn â sut i wneud gwybodaeth yn fwy hygyrch.
- Cynhyrchu canllawiau, dalenni ffeithiau, cyfeirlyfrau, cylchlythyron, a chyfle i gyfrannu i ymgyngoriad drwy grwpiau ffocws a thrafodaeth rithwir.
- Tanysgrifio i'r Model Cymdeithasol o Anabled a darparu'r grym cyfunol o lais sydd ei angen i effeithio ar newid cymdeithasol a hyrwyddo cynhwysiant pobl anabl.

Lle allaf ddod o hyd i fy DPO agosaf?

Mae nifer o sefydliadau pobl anabl lleol ledled Cymru sy'n gweithio i hyrwyddo byw'n annibynnol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Clymbleidiau a Chynghreiriau Pobl Anabl - mae ffocws ymgyrchu ac ymgysylltu i'r rhain, ond maent hefyd yn darparu cefnogaeth cymheiriaid, hyfforddiant, gwybodaeth a chyngor; mae ganddynt y potensial i gael effaith fawr ar lefel leol.
- Grwpiau Mynediad - eu prif rôl yw ymgysylltu ar faterion cynllunio a rheoli adeiladu, ond bydd rhai yn ymgysylltu yn fwy eang ar faterion cydraddoldeb ac yn darparu ymgynghoriaeth i'r sector preifat; a
- Canolfannau ar gyfer Byw'n Annibynnol - am ragor o wybodaeth gweler Adran 8.

O'u hystyried gyda'i gilydd, mae'r grwpiau hyn yn creu rhwydwaith sy'n cefnogi pobl anabl i ddatblygu eu sgiliau a rhannu eu profiadau. Mae'r rhwydwaith hwn hefyd yn galluogi ymgysylltu effeithiol gyda gwasanaethau cyhoeddus a'r sector preifat, yn darparu gwell gwasanaethau ac yn creu swyddi.

Mae'r sefyllfa ym mhob ardal yn wahanol. Mewn rhai rhannau o Gymru mae pob elfen o'r rhwydwaith yn bodoli, maent yn weithgar a chânt eu cefnogi, ac mae grwpiau'n teimlo eu bod yn gallu cael effaith ar wella bywydau pobl anabl. Yn y rhan fwyaf o rannau o Gymru, dim ond rhai elfennau sydd ar waith, ac mewn rhai rhannau nid oes yr un yn bodoli, fel bod pobl anabl mewn mwy o berygl o allgau a dibyniaeth.

Er mwyn dod o hyd i'ch DPO agosaf ewch i www.disabilitywales.org

Nod Rhaglen Galluogi Cymru a Phecyn Cymorth Galluogi Cymru yw helpu pobl i drefnu; bod yn wleidyddol; cael mwy o unigolion a grwpiau yn weithredol; creu rhwydwaith cryfach a mwy bywiog er mwyn gwella bywydau pobl anabl a dangos i gymdeithas y gall unrhyw berson anabl arwain, rheoli a chynnal sefydliad a gwneud i bethau newid.

Beth nesaf?

Beth am adolygu'r adran hon.

- ✓ Rydych wedi dysgu am Fyw'n Annibynnol a sut y gall Sefydliadau Pobl Anabl helpu i wneud hynny'n realiti;
- ✓ Rydych hefyd wedi darganfod lle a sut y gallwch gael mynediad at eich DPO agosaf;
- Nawr beth am edrych ar Ganolfannau ar gyfer Byw'n Annibynnol a'r rhesymau dros eu sefydlu

8 Sefydlu Canolfan ar gyfer Byw'n Annibynnol

Beth yw Canolfannau ar gyfer Byw'n Annibynnol?

Sefydliadau a reolir ac a gynhelir gan bobl anabl yw Canolfannau ar gyfer Byw'n Annibynnol (CIL) - sydd ag ymrwymiad clir yn eu dogfen lywodraethu neu gyfansoddiad mai pobl anabl yw mwyafrif aelodaeth a rheolwyr y sefydliad. Fel isafswm rhaid iddynt fod wedi ymrwymo i rannu gwybodaeth ac eirioli ar ran pobl ifanc yn eu hardal leol.

Mae gan Paul Clasby o Fforwm Anabledd Ceredigion neges syml ynglŷn â Chanolfannau ar gyfer Byw'n Annibynnol. Dywed y dylent "ddarparu gwasanaethau a chefnogaeth sy'n hyrwyddo annibyniaeth unigolyn mewn nifer o ffyrdd."

Gan gofio hynny, dywed Paul y dylent:

1. Gael ei rhedeg a'u rheoli gan bobl anabl
2. Darparu gwasanaethau ar gyfer pobl anabl
3. Cynnwys pobl anabl mewn gwneud penderfyniadau
4. Bod yn gadarnhaol ynglŷn â chyflogi pobl anabl
5. Gweithio mewn partneriaeth ag Awdurdodau Lleol, cyrff a sefydliadau eraill
6. Cael eu cynnal fel busnes - nid er elw / menter gymdeithasol

Fel mentrau cymdeithasol, mae Canolfannau ar gyfer Byw'n Annibynnol yn gweithio i fynd i'r afael â phroblemau cymdeithasol, gwella cymunedau a chyfleoedd bywyd pobl. Mae angen iddynt wneud pethau sy'n ennill arian a gwneud elw yn union fel unrhyw fusnes arall, ond y prif wahaniaeth yw eu bod yn ail-fuddsoddi unrhyw elw y maent yn ei wneud er mwyn gwneud mwy o ddaioni. Mae enghreifftiau'n cynnwys creu swyddi lleol; trefnu cyfleoedd hyfforddiant ar gyfer pobl a allai gael eu gadael allan fel arall; neu gyllido prosiectau cymunedol - mae'r rhestr yn ddiidwedd.

Yn ôl Social Enterprise UK, dylai mentrau cymdeithasol:

- Fod â chenhadaeth gymdeithasol a/neu amgylcheddol glir;
- Cynhyrchu'r mwyafrif o'u hincwm drwy fasnachu;
- Ail-fuddsoddi mwyafrif o'u helw yn ôl yn y sefydliad;
- Bod ar wahân i lywodraeth;
- Cael eu rheoli gan y mwyafrif er budd y genhadaeth gymdeithasol; a
- Bod yn atebol a thryloyw.

Os ydych chi wedi cyrraedd mor bell â hyn yn y pecyn cymorth, byddwch yn sylweddoli nad yw dechrau sefydliad newydd yn broses gyflym na hawdd, felly byddwch yn barod i fuddsoddi amser ac ymdrech mewn gwneud iddo ddigwydd. Ond caiff yr egni a'r angerdd y byddwch yn ei roi ei ad-dalu oherwydd y newidiadau cadarnhaol y byddwch wedi ei wneud i'ch bywyd, bywyd pobl anabl eraill a'r gymuned ehangach. Ar y ffordd byddwch yn cwrdd â phobl ryfeddol ac yn gwneud ffrindiau oes, felly parhewch i ddarllen.

Ai sefydlu Canolfannau ar gyfer Byw'n Annibynnol yw'r peth gorau i'w wneud?

Mae sefydlu a rhedeg Canolfan ar gyfer Byw'n Annibynnol newydd yn gyfrifoldeb mawr, ond nid yn rhywbeth y mae angen i chi, neu y dylech chi, ei wneud ar eich pen eich hun. Mae llawer o sefydliadau all helpu. Erbyn nawr dylai fod gennych hefyd grŵp o bobl o'ch cwmpas sydd i gyd yn credu mai gwneud rhywbeth fel hyn yw'r ffordd ymlaen.

Teimlai nifer o gyfranogwyr Rhaglen Galluogi Cymru y dylai rhywun sydd yng nghymaau cynnar meddwl am ddechrau Canolfan ar gyfer Byw'n Annibynnol ateb y cwestiynau canlynol cyn gwneud unrhyw beth arall:

- Pan ddaw hi i geisio newid pethau, bydd angen i chi ofyn i'ch hun, a oes raid i mi ei wneud? Os felly, pam?
- A oes sefydliad tebyg yn lleol, sydd yno'n barod ac a allai hyrwyddo fy achos?

Os oes sefydliad tebyg yn lleol, mae cyfranogwyr Galluogi Cymru yn eich annog i gysylltu â'r sefydliad i weld beth mae'n ei wneud. Os

nad yw'n gwneud yr hyn sydd ei angen, dylech ganfod pam ddim. Os na chewch yr atebion yr ydych yn chwilio amdanynt, efallai mai sefydlu Canolfan ar gyfer Byw'n Annibynnol yw'r ateb.

Gall Canolfan Cydweithredol Cymru ddarparu cyngor arbenigol i grwpiau o bobl sydd eisiau sefydlu strwythur Canolfan ar gyfer Byw'n Annibynnol - yn arbennig fel menter gymdeithasol. Gall hefyd helpu gyda chynllunio busnes (gweler Adran 9).

Gweithgaredd

Cyn cysylltu â Chanolfan Cydweithredol Cymru, gofynnwch y cwestiynau canlynol i'ch hun:

1. A oes gennych chi grŵp o bobl llawn angerdd, profiadol a medrus o'ch cwmpas sy'n fodlon gweithio gyda'i gilydd i wireddu syniad?
2. A ydych chi eisoes wedi gweld adeilad neu leoliad a allai fod yn Ganolfan i chi? A yw'n hygyrch i bawb? Faint o le sydd ynddo? A yw'n weledol i'ch cymuned leol? A ydych chi'n meddwl y gallai ddod yn fan blaenllaw ar gyfer hawliau anabledd yn yr ardal? Rhywle lle gall pobl sydd o'r un meddylfryd ddod ynghyd? A oes ganddo'r potensial i ddenu ymwelwyr o'r tu allan i'r ardal? A ydych chi wedi siarad â'r perchennog?
3. Os nad oes gennych leoliad wedi'i drefnu sut ydych chi'n mynd i rannu gwybodaeth ac eirioli ar ran pobl anabl yn lleol? Dewis arall yw gwasanaeth teithiol neu rithwir y gallai pobl ei ddefnyddio?
4. A oes gennych gynllun busnes? Rydych yn mynd i fod yn dechrau busnes (gweler Adran 9) felly bydd angen i chi ddechrau meddwl am ffyrdd o gael arian i'ch sefydliad. Gallai fod yn gaffi, canolfan hyfforddi neu'n ofod cyhoeddus. Efallai y byddwch yn gallu codi arian drwy gyhoeddusrwydd, cylchlythyrau neu nawdd.
5. Mae angen i'ch cynllun busnes hefyd fod yn glir ynglŷn â sut y bydd eich sefydliad yn cydweithredu ac yn rhwydweithio gyda sefydliadau eraill yn lleol.
6. Mae'n debyg y bydd angen i chi barhau i recriwtio pobl ar gyfer yr hyn yr ydych eisiau ei wneud. Mae pobl yn mynd a dod am nifer o resymau y tu hwnt i'ch rheolaeth, ond os yw eich grŵp yn gyfeillgar ac yn gwneud i bethau ddigwydd, byddwch wastad yn dod o hyd i bobl newydd. Mae'n rhaid i chi dderbyn y bydd

pethau'n newid wrth i'ch sefydliad sefydlu a dechrau gwneud gwahaniaeth.

Er mwyn cael gwybodaeth a chefnogaeth i greu strwythur Canolfan ar gyfer Byw'n Annibynnol cysylltwch â Chanolfan Cydweithredol Cymru drwy fynd i: <http://wales.coop>

Llywodraethu eich Sefydliad

Yn Adran 5 - Meddwl yn Fawr, fe fyddwch chi a'ch grŵp wedi ysgrifennu beth yr ydych chi gyd yn ceisio ei gyflawni - eich datganiad cenhadaeth. Byddwch hefyd wedi ysgrifennu sut yr ydych yn mynd i gyflawni eich datganiad cenhadaeth drwy roi manylion eich gwerthoedd a rennir ac egwyddorion arweiniol.

Y cam nesaf yw rhoi'r wybodaeth hon yn Nogfen Llywodraethu eich sefydliad. Dogfen gyfreithiol yw hon sy'n cynnwys yr holl wybodaeth ynglŷn â phwrpas eich sefydliad, sut mae wedi ei strwythuro, sut y caiff ei redeg a sut y gall newid dros amser.

Mae gan y Comisiwn Elusennau gyngor ynglŷn â sut i ysgrifennu Dogfen Lywodraethu. Am ragor o wybodaeth ewch i: <https://www.gov.uk/guidance/how-to-write-your-charity-governing-document>

Neu gallwch fynd i wefan Canolfan Cydweithredol Cymru am gyngor a chefnogaeth bob cam o'r ffordd o ysgrifennu eich dogfen lywodraethu ac yn y diwedd gofrestru eich sefydliad gyda naill a'r Comisiwn Elusennau neu'r Tŷ Cwmnïau. Am ragor o wybodaeth ewch i: <http://wales.coop>

Os ydych chi eisiau siarad â rhywun am werthoedd ac egwyddorion Canolfan ar gyfer Byw'n Annibynnol, cysylltwch ag Anabledd Cymru drwy fynd i: <http://www.disabilitywales.org>

Polisiâu Sefydliadol

Gall eich Cyngor Gwirfoddol Sirol Lleol, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru a Chanolfan Cydweithredol Cymru eich helpu i ddatblygu ystod o bolisiâu a fydd yn eich helpu i reoli gweithrediadau eich sefydliad. Byddant yn eich helpu i ysgrifennu

polisiau yn amrywio o faterion megis hyfforddi gwirfoddolwyr, cyflogi pobl, iechyd a diogelwch a mynd i'r afael â newid hinsawdd.

Peidiwch â dim ond copïo a gludo enw eich sefydliad ar unrhyw bolisiau y maent yn eu darparu. Byddwch wedi colli cyfle euraidd.

Mae'r polisiau hyn yn dangos sut mae eich sefydliad yn gweithio o ddydd i ddydd. Sut y bydd yn osgoi risgiau yn y gweithle? Sut y bydd yn trin pobl sy'n helpu drwy wirfoddoli? Faint mae'n ei dalu i bobl? Sut mae'n lleihau ei effaith ar yr amgylchedd? Sut mae'n cefnogi ei aelodau?

Mae'r polisiau hyn yn cynrychioli gwerthoedd a diwylliant eich sefydliad. Bydd angen eich bod chi a rhanddeiliaid eich sefydliad wedi trafod a chytuno ar yr holl faterion hyn cyn y caiff unrhyw beth ei ysgrifennu fel polisi. Unwaith eich bod wedi cytuno, mae gennych ddiwylliant sefydliadol ac yn olaf rydych yn ysgrifennu'r polisi.

Wrth i'ch sefydliad aeddfedu, bydd angen i chi fod yn fodlon bod pobl newydd yn deall ac yn ymrwymo i'r egwyddorion sydd wedi'u cynnwys yn yr holl bolisiau hyn. Bydd angen i chi hyfforddi pobl ynglŷn â'r polisiau; rhoi copi iddynt a chadw copi mewn man cyhoeddus megis mewn adeilad neu ar wefan. Bydd angen i chi adolygu pob polisi a diweddarau pethau yn rheolaidd - fel bod popeth yn gyfredol.

Mae llawer o sefydliadau all eich helpu gyda hyn (gweler Adran 10).

Beth nesaf?

Beth am adolygu'r adran hon.

- ✓ Rydych wedi dod i ddeall rhai pethau sydd angen iddynt fod ar waith os ydych am ddechrau Canolfan ar gyfer Byw'n Annibynnol;
- ✓ Rydych wedi dysgu beth yw Dogfen Lywodraethu a phwy all eich helpu i'w hysgrifennu;
- ✓ Rydych hefyd wedi cael blas ar y gefnogaeth sydd ar gael i ysgrifennu'r holl bolisiau y gallai fod eu hangen arnoch i wneud i'ch Canolfan ar gyfer Byw'n Annibynnol weithio;
- ✓ Ond cofiwch mai cael sgysiau ynglŷn â sut mae'r sefydliad yn gweithredu yw'r cam cyntaf mewn creu polisi.

Nawr beth am edrych ar ddatblygu cynllun busnes....

9 Datblygu Cynllun Busnes

Offer cynllunio a gwneud penderfyniadau sydd â ffocws penodol yw cynllun busnes. Mae'n eich cynorthwyo i nodi'r bobl a fydd yn rhoi arian neu adnoddau ar gyfer gwasanaeth y byddwch chi neu'ch grŵp yn ei ddarparu. Er mwyn gwneud i hynny ddigwydd, bydd angen i chi fod yn arbennig o glir ynglŷn â phwy yw'r bobl hyn, eich cwsmer, a pha wasanaeth ydych yn mynd i roi iddynt. Mae eich cynllun busnes fel map ffordd a fydd yn eich cynorthwyo i ddeall y camau sydd angen i chi eu cymryd o lle rydych chi nawr i lle rydych chi am fod.

Gweithgaredd

Mae gan y **Meeting House Café** ystafell sbâr fawr y byddai'n hoffi ei llogi fel gofod cyfarfod ar gyfer grwpiau yn y dref. Mae'r caffi yn nhref brysur Abernunlle yng nghefn gwlad Cymru, sy'n enwog am nifer ei ymwelwyr, rhwydweithiau cymunedol sy'n ffynnu a chysylltiadau trafniadaeth gyhoeddus rhagorol. Mae'r caffi ei hun mewn adeilad sy'n wynebu stryd ddi-draffig yng nghanol y dref, ond mae'r ystafell gyfarfod ei hun ar y llawr cyntaf - y gellir ond ei chyrraedd drwy ddringo rhes fer o risiau.

Mae'r caffi ar agor o ddydd Llun hyd ddydd Sadwrn rhwng 9am a 6pm. Mae'n gweini bwyd a diodydd poeth bob dydd hyd 6pm. Mae'r perchnogion yn gefnogol i'r gymuned, ond mae angen talu am gost defnyddio'r ystafell, y maent yn amcangyfrif fydd yn £10 yr awr am wresogi a goleuo. Nid oes gan berchennog y caffi gyllideb i addasu'r ystafell na'r adeilad oni bai i brynu dodrefn newydd ac i baentio'r ystafell.

Gan weithio yn eich grŵp ceisiwch ateb y cwestiynau canlynol am syniad y Meeting House Café i ddefnyddio ei ystafell sbâr fel ystafell gyfarfod at gyfer y gymuned:

- Disgrifiwch sefyllfa bresennol perchennog y caffi
- I lle mae nhw eisiau mynd?
- Pwy sy'n gysylltiedig?

- Beth yw'r cynnyrch neu'r gwasanaeth?
- Sut allech chi farchnata'r gwasanaeth?
- Unrhyw wybodaeth am weithredu'r busnes sy'n hysbys?
- Unrhyw faterion cyfreithiol i'w hystyried?
- Unrhyw faterion ariannol i'w hystyried?
- Beth wyddoch chi am y prosiect?
- Beth arall hoffech chi wybod am y prosiect hwn?
- Unrhyw heriau?
- Beth fyddai eich argymhelliad terfynol?

Rhannwch farn y grŵp ynglŷn â'r enghraifft hon. Beth ydych chi wedi ei ddysgu? A oes materion tebyg sydd angen i chi eu hystyried ar gyfer eich grŵp penodol chi? Defnyddiwch y cwestiynau i ysgogi trafodaeth gydag aelodau eich grŵp.

Ysgrifennu eich cynllun busnes

Bydd creu cynllun busnes yn eich cynorthwyo i feddwl am eich sefydliad a'i weithrediad ar faterion megis staffio, adeilad a chyfathrebu. Mae rhoi cynllun busnes ynghyd hefyd yn eich cynorthwyo i edrych ar beth sy'n digwydd o ran cyllido, cwsmeriaid posibl a newid mewn polisi neu'r gyfraith a allai gael effaith ar eich gweithgareddau. Yn y modd hwn, gallwch ddweud y bydd eich cynllun busnes yn un sy'n edrych i mewn ac allan.

Mae'r ffordd yr ydych yn rhoi eich cynllun busnes ynghyd yn bwysig. Yn ddelfrydol, nid yw'n rhywbeth y dylech fod yn ei wneud ar eich pen eich hun. Yn wir, mae ysgrifennu cynllun busnes yn ffordd ddelfrydol o gynnwys pobl eraill.

Gallwch gael cymorth i ddatblygu cynllun busnes gan nifer o asiantau - gweler Adran 10. Mae'n werth gwneud cymaint o waith paratoi ag y gallwch cyn eich bod yn cysylltu â nhw. Gweithiwch gyda'ch grŵp / sefydliad / cydweithwyr a cheisiwch ateb y cwestiynau yn yr adran nesaf.

Elfennau eich Cynllun Busnes

Gwybodaeth Sylfaenol

- Disgrifiwch eich gweithgareddau busnes
- Beth mae eich busnes yn bwriadu ei werthu neu ei gynhyrchu?
- Pa adnoddau neu arian sydd gennych ar hyn o bryd ar gyfer y busnes?
- Beth ydych chi eisiau ei gyflawni drwy'r busnes?

Y Bobl sy'n Cyfranogi

- Beth yw enwau'r bobl sy'n cyfranogi?
- Wyddoch chi am eu sgiliau, eu profiad a'u cymwysterau?
- Pwy fydd yn rheoli'r busnes?
- Disgrifiwch y gwaith sydd angen ei wneud er mwyn cyflawni eich busnes?
- Disgrifiwch pa sgiliau yr ydych chi'n meddwl fydd eu hangen i gyflawni eich busnes.
- A oes bwlch rhwng y sgiliau sydd gennych chi a'r rhai sydd gan eich pobl eisoes a'r hyn yr ydych chi'n feddwl fydd ei angen?
- A oes angen hyfforddiant ar unrhyw rai o'r bobl sy'n gysylltiedig?
- Allwch chi nodi beth fydd ei angen arnynt a lle gallant ei gael?

Y Cynnyrch neu'r Gwasanaeth

- Disgrifiwch yn fanwl yr holl bethau rydych eisiau eu gwneud neu eu gwerthu
- Pwy arall sy'n gwneud yr un mathau o bethau ag yr ydych chi eisiau eu gwneud neu eu gwerthu?
- Pam mae'r hyn yr ydych chi'n ei gynllunio yn wahanol? Defnyddir ymadroddion fel Pwynt Gwerthu Unigryw neu Bwynt Gwahaniaeth yma.
- Lle ydych chi'n mynd i wneud eich cynnyrch? A fydd angen adeilad arnoch?
- Sut ydych chi'n mynd i ddosbarthu'r cynnyrch?

- A oes yn rhaid i rywun arall gyflenwi'r deunyddiau crai ar gyfer eich cynnyrch terfynol?
- A fydd angen i chi gael stoc o ddeunyddiau?

Marchnata

- Pwy yw eich cwsmeriaid?
- Lle allwch chi ddod o hyd iddynt?
- Sut fyddwch chi'n cyfathrebu gyda nhw? Pa mor aml? Beth mae nhw'n ei ddweud wrthyich?
- Faint o arian sydd ganddynt ar hyn o bryd i wario ar yr hyn yr ydych chi'n bwriadu ei wneud neu werthu? Sut wyddoch chi?

Materion Ariannol

- Beth yw'r cyfanswm cost yr hyn sydd gennych mewn meddwl? Meddyliwch am y bobl sy'n gysylltiedig, unrhyw ddeunyddiau fydd o bosibl eu hangen arnoch. A oes unrhyw gostau eraill sydd angen i chi eu hystyried megis costau rhent, gwresogi adeilad, biliau ffôn a rhyngwyd?
- A fydd y gost yn newid dros amser neu'n aros yr un fath?
- Faint mae eich cyflenwyr neu isgontractwyr yn ei godi? A yw eu costau'n sefydlog?
- Os oes gennych stoc, faint allwch chi fforddio ei ddal? A oes dyddiad gwerthu arno?
- Faint o arian fyddwch chi angen i ddechrau arni?
- Faint o arian fyddwch chi angen i barhau i fynd?
- Lle allwch chi gael yr arian? Grantiau? Benthyciadau?

Materion Cyfreithiol

- Beth fydd angen i statws cyfreithiol eich sefydliad fod? Elusen neu fenter gymdeithasol? Pwy sy'n gysylltiedig? Sut gwneir penderfyniadau? (Gweler Adran 8 ar Lywodraethu).
- Beth am gytundebau rhwng gwahanol sefydliadau? A oes unrhyw asedau'n rhan ohonynt a phwy sy'n berchen arnynt? A ydych chi'n cynhyrchu rhywbeth cwbl unigryw ac angen cael patent arno?

Agor Cyfrif Banc

Os ydych chi'n mynd i fod yn ceisio codi arian, cael eich talu am wasanaethau neu gyrchu cyllid grant bydd angen i chi agor cyfrif banc. Mae'r dewisiadau'n amrywio o unigolyn yn agor cyfrif banc personol ar wahân fel trysorydd y grŵp i gael cyfrif busnes neu elusennol wedi ei agor yn enw eich sefydliad sefydledig a chyfansoddiadol (gweler Adran 8 ar Lywodraethu).

Er mai cyfrif banc ar wahân wedi'i reoli gan drysorydd y grŵp yw'r ffordd hawsaf a chyflymaf i agor cyfrif, er tawelwch meddwl i bawb mae'n llawer gwell cael cyfrif banc cwbl ar wahân ar gyfer y sefydliad. Yn yr achos hwnnw, mae'n debyg y bydd y banc yn mynnu y gellir dim ond codi arian o'r cyfrif gan ddefnyddio llyfr sicciau wedi'i arwyddo gan ddau aelod o'r grŵp. Mae hyn yn gwneud yn siŵr bod pob taliad allan o'r cyfrif yn ddilys ac yn atebol i unrhyw un sy'n dymuno gweld sut mae'r sefydliad yn codi arian ac yn gwario ei arian.

Os ydych chi fel grŵp eisiau cyrchu cyllid grant, yna mae hi bron yn sicr y bydd rhoddwr y grant yn mynnu bod unrhyw arian yn mynd i mewn i gyfrif sefydliadol, yn hytrach na chyfrif personol unigolyn.

Gall dod o hyd i'r banc cywir ar gyfer eich sefydliad fod yn her, ond mae digon o sefydliadau all helpu (gweler Adran 10 ar Pwy Arall all Helpu). Efallai y bydd yn rhaid i chi dreulio ychydig o amser yn siarad â nifer o fanciau gwahanol i ganfod beth maent ei angen gennych chi a hefyd pa wasanaethau rydych chi eisiau ganddynt hwythau.

Cyrchu Cyllid a Grantiau

Os ydych chi eisiau cyrchu cyllid rydych eisoes wedi gwneud y rhan fwyaf o'r gwaith caled.

O Adran 5 rydych wedi nodi beth yw eich datganiad cenhadaeth a'r gwerthoedd y mae eich grŵp yn cytuno arnynt. Fel rhan o'r drafodaeth honno efallai y byddwch wedi trafod gan bwy y byddwch ac na fyddwch yn derbyn arian. Os nad yw hynny wedi digwydd, efallai mai nawr yw'r amser i feddwl am hyn.

O Adrannau 7 a 8 rydych wedi mynd drwy'r broses o benderfynu ar y math o sefydliad yr ydych eisiau ei sefydlu wrth symud ymlaen.

Yn olaf, wrth ysgrifennu eich cynllun busnes rydych wedi nodi:

- beth yr ydych eisiau ei wneud;
- am ba hyd;
- pa adnoddau sydd gennych er mwyn gwireddu eich cynlluniau; a
- pha adnoddau sydd angen i chi ddod gyda chi i'r sefydliad os yw'n costio mwy na beth sydd ar gael i chi yn eich cyfrif banc.

Bydd Adran 10 yn eich cynorthwyo i nodi rhai sefydliadau y gallech siarad â hwy ynglŷn â chodi arian, er enghraifft Cyngorau Gwirfoddol Sirol Lleol.

Mae Adran 11 yn rhoi syniadau i chi ynglŷn â sut y gallech fod am drefnu ymgyrch neu gyfres o ddigwyddiadau codi arian neu brosiect ffynonellu torfol i ddod ag adnoddau i'r sefydliad. Yr un yw'r egwyddorion, hyd yn oed os yw'r neges ychydig yn wahanol.

Os gallwch ateb a darparu'r holl wybodaeth hon, yna rydych mewn sefyllfa gref i ddod o hyd i gynllun cyllido neu grant a fydd yn cynorthwyo eich syniad.

Nid yw byth yn syniad da i fynd ar ôl arian sydd ddim yn ffitio'n gyfforddus gyda'r hyn yr ydych chi, eich ffrindiau a'ch cefnogwyr wedi ei gytuno y mae eich sefydliad wedi ei sefydlu i'w gyflawni o ran ei ddatganiad cenhadaeth a gwerthoedd sefydliadol. Bydd yn ddieithriad yn golygu mwy o waith i chi yn ystod oes y grant.

Gall hefyd olygu eich bod yn anfon y neges anghywir i'ch rhanddeiliaid. Er enghraifft, dychmygwch pa mor anodd fyddai i gael cefnogwyr Sefydliad Pobl Anabl Abernulle i ddeall pam ei fod wedi derbyn arian gan gynhyrchwr arfau rhyngwladol er mwyn sefydlu caffî rhyngrwyd!

Targeddu Llwyddiant

Fel rhan o'r broses hon mae'n arfer da i osod targedau i'ch hun er mwyn eich helpu i fesur cynnydd tuag at gyflawni eich cynllun busnes.

Gallai'r targedau fod yn ariannol - faint o arian ydych chi wedi ei wario neu faint o arian sydd wedi ei roi yn eich cyfrif banc. Neu

gallant ymwneud â'ch cleientiaid - faint o gleientiaid newydd sydd gennych? Faint o gleientiaid sy'n dychwelyd?

Bydd y math yma o fesuriadau yn eich helpu i edrych ar sut mae eich busnes yn perfformio. Yn y modd hwn gallwch weld cryfderau eich sefydliad a pha weithgareddau sydd angen mwy o sylw ac adnoddau. Ar y cyfan bydd y wybodaeth hon yn eich helpu i ddeall a yw eich syniadau yn realistig neu a oes angen eu newid.

Beth nesaf?

Beth am adolygu'r adran hon.

- ✓ Rydych wedi sylweddoli bod cynllun busnes yn ddull cynllunio a gwneud penderfyniadau;
- ✓ Bod y broses o ysgrifennu cynllun busnes yr un mor bwysig â'r cynllun terfynol oherwydd eich bod yn ceisio bod yn glir ynglŷn â phwy yw eich cleientiaid, beth mae nhw eisiau a lle byddwch yn dod o hyd i adnoddau er mwyn gwneud i'ch cynllun busnes ddigwydd;
- ✓ Os ydych wedi ateb y cwestiynau hyn yna fe fyddwch mewn sefyllfa i agor cyfrif banc a chyrchu cyllid grant; a
- ✓ Gyda hyn i gyd yn digwydd, byddwch mwy na thebyg yn sylweddoli y bydd bod â rhyw ffordd i fesur llwyddiant yn eich helpu i chi gadw rheolaeth ar eich proses cynllunio busnes;
- Wel, nawr mae'n bryd canfod pa sefydliadau sy'n bodoli all helpu i wireddu eich breuddwydion ...

10 Pwy Arall All Helpu?

Llunwyr Barn

Anabledd Cymru

Sefydliad aelodaeth nid er elw yw Anabledd Cymru sy'n cynnwys grwpiau a chynghreiriaid o bob rhan o Gymru. Mae'n hyrwyddo hawliau, cydraddoldeb ac annibyniaeth yr holl bobl anabl waeth a oes ganddynt amhariad corfforol neu synhwyrdd, anhawster dysgu neu gyflwr iechyd meddwl.

Caiff ei gydnabod fel y sefydliad blaenllaw yng Nghymru o ran hyrwyddo dealltwriaeth, mabwysiadu a gweithrediad y Model Cymdeithasol o Anabledd.

Mae'n sefydliad rhagorol i gysylltu ag ef os ydych yn ystyried sefydlu eich Sefydliad Pobl Anabl eich hun. Nid yn unig y gall eich helpu chi'n uniongyrchol, fe fyddai'n gwybod pe bai unrhyw beth arall tebyg yn digwydd mewn rhannau eraill o Gymru.

Am ragor o wybodaeth ewch i: <http://www.disabilitywales.org>

Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Mae gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol Bwyllgor Anabledd statudol sydd â dyletswyddau i hyrwyddo hawliau dynol parthed 'materion anabledd'. Mae'r Bwyllgor yn cefnogi'r Comisiwn i fonitro ac adrodd ar Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig (CU) ar Hawliau Pobl ag Anableddau.

Dywed Erthygl 19 Confensiwn y Cenhedloedd Unedig (CU) ar Hawliau Pobl ag Anableddau:

- Mae gan bobl anabl hawl gyfartal i fyw yn y gymuned a chymryd rhan ynddi;
- Mae gan bobl anabl hawl i'r un dewis a rheolaeth â phobl nad ydynt yn anabl; a
- Dylai llywodraethau wneud popeth o fewn eu gallu i sicrhau bod pobl anabl yn mwynhau'r hawliau hyn.

Llywodraeth Leol

Mae llywodraeth leol yn cynnwys y canlynol:

- cynghorau sir a chynghorau bwrdeistref sirol
- yr heddlu, parciau cenedlaethol ac awdurdodau tân ac achub
- cynghorau tref a chymuned

Y cyngor sir a'r cyngor bwrdeistref sirol yw'r elfen fwyaf o lywodraeth leol. Fe'u gelwir hefyd yn awdurdodau lleol. Mae 22 awdurdod lleol yng Nghymru.

Mae gan bob cyngor:

- Gynghorwyr – aelodau a etholir yn ddemocrataidd sy'n dal y cyngor i gyfrif ac yn cynrychioli buddiannau eu hetholwyr.
- Cabinet – mae'n cynnwys gwleidyddion sy'n gyfrifol am arweiniad gwleidyddol y cyngor.
- Swyddogion sy'n cefnogi'r cabinet i reoli a darparu gwasanaethau o ddydd i ddydd.

Mae llywodraeth leol yn gyfrifol am ddarparu ystod eang o wasanaethau i gymunedau lleol. Mae rhai pethau y mae'n rhaid i awdurdodau lleol eu gwneud, megis darparu addysg a gwasanaethau cymdeithasol. Mae rhai pethau eraill y gallant eu gwneud, megis hyrwyddo diwylliant, celfyddydau, chwaraeon a hamdden.

Mae awdurdodau lleol yn comisiynu gwasanaethau, a all gynnwys gwasanaethau gofal. Pan fydd awdurdod lleol yn comisiynu gwasanaethau, dylai gynnwys defnyddwyr gwasanaeth a sefydliadau perthnasol i siapiau'r gwasanaethau hynny.

Mae awdurdodau lleol hefyd yn caffael nwyddau a gwasanaethau gan gyrff allanol.

Gallwch ddylanwadu ar eich llywodraeth leol drwy:

- Bleidleisio mewn etholiadau lleol;
- Cysylltu â'ch Cynghorwr neu Aelod Cabinet; a
- Thrw ymgyrchu a llofnodi deisebau.

Cynulliad Cenedlaethol Cymru

Mae Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn cynrychioli Cymru a'i phobl, yn gwneud ei chyfreithiau ac yn dal Llywodraeth Cymru i gyfrif. Mae'n cynnwys 60 o Aelodau Cynulliad a etholir yn Etholiad Cyffredinol Cymru. Mae 40 o'r rheini a etholir yn cynrychioli etholaethau unigol a'r 20 sy'n weddill yn cynrychioli pum rhanbarth Cymru.

Daw'r Aelodau Cynulliad ynghyd i ddal Llywodraeth Cymru i gyfrif drwy gymeradwyo'r gyllideb flynyddol, pasio cyfreithiau a gynigir gan y llywodraeth a chraffu ar bolisïau Llywodraeth Cymru. Cynhelir cyfarfodydd yn y Siambr ddwywaith yr wythnos yn ystod tymor y Cynulliad.

Mae nifer o bwllgorau sy'n

- Craffu ar bolisïau a gwariant Llywodraeth Cymru;
- Dal Gweinidogion i gyfrif; ac
- Ystyried deddfwriaeth drafft.

Gallwch ddylanwadu ar Lywodraeth Cymru a'r Cynulliad Cenedlaethol drwy:

- Bleidleisio mewn etholiadau;
- Cysylltu â'ch Aelod Cynulliad neu Aelod Cabinet;
- Ymateb i ymgynghoriadau Llywodraeth Cymru;
- Cymryd rhan mewn ymholiadau; a
- Thrw ymgyrchu ac arwyddo deisebau.

Mae Llywodraeth Cymru yn gyfrifol am sawl maes o fywyd pob dydd, yn cynnwys:

- Datblygu Economaidd
- Addysg
- Gwasanaethau Iechyd
- Tai
- Trafnidiaeth
- Llywodraeth Leol

- Gweinyddiaeth Gyhoeddus
- Gofal Cymdeithasol
- Cynllunio Gwlad a Thref

Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru

Mae gan Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru bwerau cyfreithiol i edrych ar gwynion ynglŷn â gwasanaethau cyhoeddus a darparwyr gofal annibynnol yng Nghymru. Gall hefyd edrych ar ymddygiad aelodau etholedig cyngorau ledled Cymru ym mhob awdurdod lleol.

Gallwch gael mwy o wybodaeth ynglŷn â sut i wneud cwyn neu i wneud cais am ymchwiliad o wefan Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus Cymru yn <https://www.ombudsman-wales.org.uk/>

Mae'r gwasanaeth yn amhleidiol ac am ddim.

Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru yw llywodraeth ddatganoledig Cymru. Mae ganddi gyfrifoldebau mewn nifer o feysydd bywyd cyhoeddus Cymru. Rôl Llywodraeth Cymru yw:

- datblygu polisiau a gwneud iddynt ddigwydd;
- cynnig cyfreithiau i Gymru (Biliau Cynulliad);
- rhoi cyfreithiau Cymru ar waith; a
- gwneud penderfyniadau ar faterion y mae ganddi gyfrifoldebau amdanynt.

Mae Llywodraeth Cymru yn cynnwys Prif Weinidog Cymru, Gweinidogion Cymru, y Cwnsler Cyffredinol a'r Dirprwy Weinidogion. Cefnogir Llywodraeth Cymru gan y gwasanaeth sifil, sydd ddim yn ymyrryd mewn gwleidyddiaeth yng Nghymru.

Llywodraeth y DU

Llywodraeth y DU sydd â'r cyfrifoldeb cyffredinol am rai o'r gwasanaethau cyhoeddus yng Nghymru yn cynnwys yr heddlu,

carchardai a'r system cyfiawnder, amddiffyn, diogelwch gwladol a materion tramor.

Ar hyn o bryd mae 40 o Aelodau Seneddol o Gymru sy'n cynrychioli 40 etholaeth yng Nghymru. Cânt eu hethol bob pum mlynedd mewn Etholiad Cyffredinol. Yn yr un modd ag Aelodau Cynulliad, mae'r Aelodau Seneddol yn dal Llywodraeth y DU i gyfrif yn San Steffan ar bolisiau sy'n effeithio ar Gymru ac nid ydynt yn gyfrifoldeb Llywodraeth Cymru.

I ganfod pwy yw eich Aelod Seneddol lleol a beth all ei wneud i'ch helpu ewch i: <http://www.parliament.uk/mps-lords-and-offices/mps/>

Gallwch ddylanwadu ar Lywodraeth y DU drwy:

- Bleidleisio mewn etholiadau;
- Cysylltu â'ch Aelod Seneddol;
- Ymateb i ymgynghoriadau y DU;
- Cymryd rhan mewn ymholiadau; a
- Thrwy ymgyrchu ac arwyddo deisebau.

Cymorth i ddatblygu eich sefydliad

Cyngor ar Bopeth

Mae Cyngor ar Bopeth yn darparu cyngor am ddim, annibynnol, cyfrinachol a diduedd i bawb ynglŷn â'u hawliau a'u cyfrifoldebau. Mae'r wybodaeth yn cwmpasu budd-daliadau, gwaith, dyled ac arian, tai, y gyfraith a'r llysoedd, mewnfudiad a phroblemau pan fyddwch yn prynu nwyddau.

Yn ogystal â darparu cyngor, mae'n cynnal ymgyrchoedd yn seiliedig ar yr hyn y mae wedi ei ddysgu drwy weithio gyda defnyddwyr y gwasanaethau y mae'n eu darparu. Mae'r canghennau lleol yn darparu cefnogaeth a gwybodaeth ynglŷn â beth sy'n digwydd yn eich ardal.

Am ragor o wybodaeth am leoliad ei swyddfeydd a'r gwasanaethau sydd ar gael, ewch i <https://www.citizensadvice.org.uk/wales/>

Cynghorau Gwirfoddol Sirol Lleol

Rhwydwaith o sefydliadau cefnogi mewn siroedd yw Cynghorau Gwirfoddol Sirol Lleol a Chanolfannau Gwirfoddolwyr sy'n helpu pobl leol i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i'w cymunedau. Maent yn darparu cefnogaeth leol ymarferol iawn sy'n cynnwys cyngor cyllido, gwybodaeth am gyfleoedd hyfforddiant, gwybodaeth am rwydweithiau lleol, rhoi offer ar fenthyg a hyd yn oed helpu i lungopïo ac argraffu deunyddiau.

Sefydliadu aelodaeth ydynt sy'n rhoi safbwynt lleol ddefnyddiol iawn am yr hyn sy'n digwydd. Mae ganddynt brofiad ymarferol iawn o lle gwneir penderfyniadau, a pha sefydliadau sy'n weithredol ar lefel leol iawn.

Os ydych chi eisiau dod o hyd i unigolion neu sefydliadau eraill sy'n weithredol yn lleol, mae hwn yn fan da i gychwyn. Os ydych chi'n ystyried sefydlu eich sefydliad eich hun, byddent yn gysylltiad da i'w wneud gan eu bod yn gwybod a oes rhywbeth tebyg yn digwydd yn eich ardal.

Am ragor o wybodaeth ewch i: <http://www.wcva.org.uk/members-partners/county-voluntary-councils>

Social Enterprise UK

Sefydliad aelodaeth yw Social Enterprise UK sy'n cynorthwyo mentrau cymdeithasol i sefydlu. Mae hefyd yn darparu cyngor a gwasanaethau i aelodau ar ystod eang o faterion menter gymdeithasol.

Am ragor o wybodaeth ewch i: <http://www.socialenterprise.org.uk>

Canolfan Cydweithredol Cymru

Mae Canolfan Cydweithredol Cymru eisiau creu Cymru well, decach a mwy cydweithredol drwy gefnogi unigolion a sefydliadau i adeiladu busnesau sy'n cyflawni ar gyfer eu cwsmeriaid a'r gymdeithas yn ei chyfanrwydd. Mae ei gwerthoedd craidd yn cynnwys gweithio'n gydweithredol gydag eraill mewn modd lle bydd pawb yn elwa. Mae'n gwerthfawrogi amrywiaeth a democratiaeth ac eisiau ysgogi busnesau, cymunedau a phobl i gymryd rheolaeth a gwireddu eu potensial.

Os ydych chi eisiau gwybod a oes sefydliad tebyg yn eich ardal chi, cysylltwch. Os nad oes sefydliad o'r fath yn bodoli, bydd yn eich helpu i ddechrau un gyda chynllunio busnes a chyngor ar lywodraethu sefydliadol.

Am ragor o wybodaeth ewch i: <http://wales.coop>

Rhwydwaith Cydgynhyrchu Cymru

Mae gan Rhwydwaith Cydgynhyrchu Cymru lyfrgell ar-lein wych o ddogfennau am gydgynhyrchu. Gallwch hefyd gofrestru i dderbyn diweddariadau rheolaidd a chael gwybod am ddigwyddiadau sydd i ddod.

Am ragor o wybodaeth ewch i:
<https://allinthistogetherwales.wordpress.com>

Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru

Sefydliad aelodaeth cenedlaethol yw Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru sy'n cefnogi'r sector gwirfoddol ledled Cymru. Mae ganddo olwg ehangach o'r hyn sy'n digwydd yn y sector gwirfoddol ar draws Cymru. Gallai eich rhoi mewn cysylltiad â sefydliadau ac unigolion dylanwadol er mwyn eich helpu gyda'ch ymgyrch.

Gall hefyd ddarparu cefnogaeth fwy cyffredinol er mwyn helpu i gryfhau eich effaith neu hyd yn oed y sefydliad. Byddai hyn yn cynnwys cefnogi gwirfoddolwyr; syniadau ar hyrwyddo gwirfoddoli; syniadau a chyrсияu ar gyfer hyfforddi gwirfoddolwyr neu ymddiriedolwyr, yn ogystal â syniadau ynglŷn â sut y gallwch gael mynediad at gyllid o bob rhan o Gymru neu'r DU.

Mae'n cynrychioli anghenion y sector gwirfoddol ledled Cymru ac yn treulio llawer o'i amser yn llobio Llywodraeth a sefydliadau cenedlaethol.

Unwaith eto, os ydych chi'n ystyried sefydlu eich sefydliad eich hun, byddai hwn yn gysylltiad da i'w wneud. Byddai'n gwybod a oes unrhyw beth tebyg yn digwydd yn eich ardal.

Am ragor o fanylion ewch i: <http://www.wcva.org.uk/>

Eich hawliau a'r gyfraith

Gwasanaeth Cynghori a Chymorth Cydraddoldeb

Mae'n darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth ar wahaniaethu a materion hawliau dynol i unigolion yng Nghymru, Lloegr a'r Alban, yn cynnwys cyngor ynglŷn â beth ddywed Deddf Cydraddoldeb 2010 a sut mae hon yn berthnasol i bobl anabl.

Am ragor o wybodaeth ewch i: www.equalityadvisoryservice.com

Adran Gwaith a Phensiynau

Mae gan wefan yr Adran Gwaith a Phensiynau adran sy'n ymdrin â dyletswyddau Llywodraeth y DU o dan Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau Pobl ag Anableddau, yn ogystal â gwybodaeth bellach am y Confensiwn:

<http://odi.DWP.gov.uk/disabled-people-and-legislation/un-convention-on-the-rights-of-disabled-people.php>

Rhwydwaith Cyfreithiol Sefydliadau Pobl Anabl/Byddar

Nod y Rhwydwaith yw dwyn ynghyd Sefydliadau Pobl Anabl/Byddar a chyfreithwyr i gydweithio gan gynyddu dealltwriaeth o'r system gyfreithiol, deddfwriaeth, cyfraith achos a pholisi sy'n ymwneud ag ansawdd bywyd, hawliau a chynhwysiant Pobl Fyddar ac Anabl.

Am ragor o wybodaeth ewch i:

<http://www.publiclawproject.org.uk/ddposlegalnetwork.html>

Gwasanaeth Cyfraith Anabledd

Fe'i cynhelir gan bobl anabl ar gyfer pobl anabl. Mae'r Gwasanaeth Cyfraith Anabledd yn elusen gofrestrdedig genedlaethol. Am ragor o wybodaeth ewch i:

<http://www.disabilityrightsuk.org/publications.htm>

Hawliau Anabledd y DU

Mae Hawliau Anabledd y DU yn cyhoeddi canllawiau ar gyfer hawliau anabledd. Am ragor o wybodaeth ewch i: <http://www.disabilityrightsuk.org/publications.htm>

Linda Laurie Associates

Cynhelir LLA yn gyfan gwbl gan bobl anabl. Ymgynghoriaeth ydyw sy'n gweithio drwy Gymru, Lloegr a'r Alban. Mae'n gwerthu ystod o wasanaethau hyfforddi ac ymgynghoriaeth sydd wedi'u cynllunio i helpu Sefydliadau Pobl Anabl a chyrrff sector cyhoeddus i sicrhau eu bod yn ymwybodol o ac yn cydymffurfio â chyfreithiau cydraddoldeb, cyflogaeth, gofal cymunedol ac iechyd. Am ragor o wybodaeth ewch i: www.llassociates.co.uk

Beth nesaf?

Beth am adolygu'r adran hon.

- ✓ Rydych wedi gallu edrych ar bwy sydd â chyfrifoldebau am ba wasanaethau yng Nghymru;
- ✓ Rydych hefyd wedi canfod rhai sefydliadau dylanwadol y byddwch efallai'n gallu eu defnyddio i'ch helpu i wneud y newidiadau yr ydych am eu gwneud;
- ✓ Rydych wedi penderfynu beth yr ydych eisiau ei wneud fel grŵp a beth yr ydych eisiau ei newid;
- ✓ Rydych hefyd wedi canfod sefydliadau a allai eich helpu os na allwch ddod o hyd i sefydliad sy'n gwneud beth yr ydych ei angen;
- ✓ Hyd yn oes os yw hynny'n golygu sefydlu eich sefydliad eich hun o ddim;
- Wel, mae hi nawr yn bryd meddwl am gyhoeddi eich neges mewn modd sy'n gwneud i bobl dalu sylw ...

11 Cael eich Clywed

Meddyliwch am yr holl ffyrdd y gall pobl glywed am wahanol bethau i'w prynu, lleoedd i fynd neu achosion i'w cefnogi. Mae cannoedd ohonynt. Ar ryw bwynt ar eich siwrnai i wneud newidiadau i'ch amgylchiadau, bydd angen i chi sicrhau bod eich neges yn cyrraedd eich cynulleidfa fwriedig. I fod yn effeithiol, mae'n werth dilyn y camau syml hyn - a dychwelyd atynt pa waeth bynnag faint o brofiad neu fewnwelediadau yr ydych yn eu casglu ar y ffordd. Bydd hyn yn gwneud eich ymdrechion cyfathrebu gymaint yn well.

Ymgyrchu Effeithiol

"Gall gweithio ar hawliau anabledd fod yn hynod werth chweil ar adegau ac ar adegau eraill gall fod yn arbennig o rwystredig, ond yn fy mhrofiad i sylweddolais ei bod yn arbennig o bwysig i beidio â dangos eich rhwystredigaeth pan fyddwch yn ymdrin â swyddogion neu gynrychiolwyr sefydliad. Os ydych chi'n dechrau sgrechian a gweiddi ar rywun, mae'n rhy hawdd iddynt eich anwybyddu ac anwybyddu'r hyn yr ydych yn gofyn amdano. Yn fy mhrofiad i, rydw i wedi bod yn llawer mwy effeithiol i gael yr hyn rydw i eisiau pan fy mod yn glir ynglŷn â'r hyn rydw i eisiau ei ddweud ac wrth bwy rydw i eisiau ei ddweud."

Paul Clasby
Fforwm Anabledd Ceredigion

Lle ydych chi nawr?

Gall y rhan hwn fod ychydig yn anodd. Dyma lle gallai fod angen i chi siarad â phobl wahanol neu weithio gydag aelod o grŵp i geisio deall beth mae pobl eraill yn ei feddwl ynglŷn â mater, ymgyrch, rheol cyfraith neu grŵp penodol. Ceisiwch feddwl am hyn yn nhermau beth sy'n cael ei ddweud am bwnc penodol a sut mae hynny'n ymddangos yn y newyddion, papurau newydd neu ar gyfryngau cymdeithasol.

Mae'n bwysig iawn i fod yn onest gyda'ch hun ar y pwynt hwn. Wrth i chi weithio'ch ffordd drwy'r ychydig gamau nesaf efallai bydd

angen i chi ddychwelyd i wirio a yw rhai o'ch tybiaethau sylfaenol yn gywir neu'n anghywir.

Lle ydych chi eisiau mynd?

Felly, beth ydych chi eisiau ei newid? Beth yw'r gwahaniaeth yr ydych am ei weld? Sut ydych chi am i bobl feddwl am y mater sydd o ddiddordeb i chi? Beth ydych chi am iddynt fod yn ei ddweud neu'n ei feddwl? Beth ddylent fod yn teimlo o gymharu â sut maent yn teimlo nawr?

Mae hyn yn gyffrous iawn – yn ddechrau rhywbeth mawr. A sut fyddai pe byddech yn llwyddo i'w gyflawni? Atgoffwch eich hun am eich datganiad cenhadaeth a'ch gwerthoedd ar y pwynt hwn (Gweler Adran 5 - Meddwl yn Fawr).

Creu cynulleidfa

Gweithgaredd 1 – Creu cynulleidfa o gefnogwyr

I ddechrau, meddyliwch am bawb sy'n cefnogi'r hyn yr ydych yn ei wneud a gwnewch nodyn o'u manylion cyswllt. Mae eich cefnogwyr yn allweddol - grŵp o bobl ydynt y gallwch adeiladu arnynt a chael egni a syniadau ganddynt. Casglwch gymaint o fanylion ag y gallwch am bob un o'r unigolion hyn - cyfeiriadau post a rhifau ffôn i ddechrau. Mae cyfeiriadau e-bost yn ffordd dda iawn o gael eich neges i gyrraedd llawer o bobl yn gyflym iawn, felly ceisiwch gael gafael ar y cyfeiriadau hyn os gallwch. Ond cofiwch, mae'n bwysig gofyn i'r unigolion hyn os gallwch ddefnyddio eu cyfeiriad e-bost er mwyn eu diweddarau am yr hyn yr ydych yn ei wneud.

Mae dulliau cyfryngau cymdeithasol fel Facebook, Twitter ac Instagram yn ffordd arall o sicrhau bod eich neges yn cyrraedd llawer o bobl mewn amser byr iawn. Os nad ydych chi'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol eich hun, mae'n debyg y byddwch yn adnabod rhywun sydd yn gwneud – felly gofynnwch iddynt helpu.

Eich cefnogwyr yw un rhan o'ch Rhestr Bostio Ymgyrch. Rhan bwysig arall o'r rhestr hon yw pobl yr ydych yn ceisio dylanwadu arnynt - y bobl yr ydych eisiau newid eu meddyliau a'u penderfyniadau. Mae hon yn rhestr llawer llai felly ceisiwch ddethol

yn ofalus a thargedu'r bobl gywir. Gallech ddefnyddio llawer o ewylllys da ac egni yn ceisio dylanwadu ar bawb trwy'r amser.

Gweithgaredd 2 - Creu cynulleidfa i'w hysbysu

Dewiswch rai unigolion neu sefydliadau yr ydych chi wir eisiau ymgysylltu â hwy. Unwaith eto ceisiwch gael cymaint o fanylion ag y gallwch am bob un o'r unigolion hyn.

Fe fydd pobl ar y rhestr honno y gallwch eu galw'n Ddylanwadwyr – bydd Adran 10 yn rhoi rhai syniadau i chi. Nhw yw'r math o bobl sy'n adnabod pawb; maent yn gwybod beth sy'n digwydd ac os na allant hwy eich helpu, gallant eich rhoi mewn cysylltiad â rhywun all helpu. Peidiwch â chysylltu â hwy ynglŷn â phopeth. Meddyliwch yn ofalus am y math o bethau yr ydych eisiau iddynt ei wneud – er mwyn gwneud hynny'n effeithiol, bydd angen i chi dreulio ychydig o amser yn penderfynu beth ydych am ei ddweud. Dyna yw'r cam nesaf.

Gweithgaredd 3 - Creu cynulleidfa o ddylanwadwyr

Unwaith eto ceisiwch gael cymaint o fanylion â phosibl am bob un o'r unigolion hyn. Treuliwch amser yn meddwl yn ofalus am y mathau o bethau yr ydych am iddynt eu gwneud - er mwyn gwneud hynny'n effeithiol bydd angen i chi dreulio ychydig o amser yn penderfynu beth yr ydych am ei ddweud.

Fodd bynnag, cyn ein bod yn symud ymlaen i'r adran nesaf, mae'n bwysig cofio y bydd eich Rhestr Bostio Ymgyrch yn newid trwy'r amser. Os byddwch yn parhau i gasglu enwau a manylion cyswllt pob person neu sefydliad y dewch ar eu traws sy'n barod i gefnogi'r hyn yr ydych yn ei wneud, bydd y rhan hon o'ch rhestr yn tyfu a thyfu. Bydd yr un peth yn wir am eich rhestr o Ddylanwadwyr. Bydd rhan leiaf eich Rhestr Bostio Ymgyrch yn cynnwys yr unigolion neu'r sefydliadau yr ydych eisiau dylanwadu arnynt. Wrth i chi ddod yn fwy llwyddiannus ac effeithiol, bydd y rhestr hon yn newid hefyd. Bydd angen i chi gadw llygad yn rheolaidd ar bwy yr ydych yn ei dargedu a sut.

Mae hi hefyd yn werth llunio Rhestr y Wasg. Bydd hon yn cynnwys pobl y gallwch gysylltu â hwy o fyd radio, teledu neu bapurau newydd lleol a chenedlaethol. Nid yw'r bobl hyn yn swyddogol o'ch plaid chi nac yn eich erbyn oherwydd natur eu gwaith, ond bydd ganddynt ddiddordeb os gallwch roi stori iddynt. Treuliwch amser gyda hwy er mwyn deall beth sydd ei angen arnynt. Os allwch chi eu helpu i wneud eu gwaith yn effeithiol drwy ddarparu storïau ar eu cyfer, byddant yn cysylltu â chi'n rheolaidd.

Gweithgaredd 4 – Creu Rhestr y Wasg

Ceisiwch gael cymaint o fanylion â phosibl am bob un o'r unigolion hyn. A ydynt yn gysylltiedig â'r radio, teledu, newyddion y wasg, ar-lein? Ceisiwch ganfod beth yw eu diddordebau a dod o hyd i'r ffordd orau i'w cadw wedi'u diweddarau.

Beth ydych chi eisiau ei ddweud?

Mae'n ymarferiad da i edrych ar yr hyn yr ydych am ei weld yn newid o nifer o safbwyntiau gwahanol. Gallwch ddefnyddio'r dechneg Pen Calon Gwthio Tynnu² i wneud hynny.

Meddyliwch am eich neges gan ddefnyddio eich 'Pen.' Mae hyn yn golygu bod yn glir ynglŷn â ffeithiau a ffigurau eich neges. Bydd defnyddio safbwynt y 'Galon' yn canolbwyntio ar emosiwn yr hyn yr ydych yn ceisio ei ddweud. Mae'n ffordd i feithrin angerdd a dicter yn eich cynulleidfa. Ond ni fydd hynny'n gweithio i bawb.

Felly, meddyliwch am eich neges mewn ffordd sy'n 'Gwthio' pobl i gytuno gyda chi. Mae'n rhaid i'ch dadl neu neges fod mor gryf fel nad oes gan bobl yr un dewis ond cytuno. Yn olaf, mae neges sy'n 'Tynnu' pobl atoch yn golygu nad yw'r dewisiadau eraill mor atyniadol â'r hyn sydd gennych chi i'w gynnig. Ni fydd eich cynulleidfa yn gallu atal eu hunain rhag ymuno.

² The Smart Solution Book David Cotton Pearson Books 2016

Gweithgaredd

I'ch helpu i benderfynu ar eich neges, rhannwch eich grŵp yn bedwar a gweithiwch allan beth yr ydych am ei ddweud gan ddefnyddio'r pedwar pennawd hwn. Gofynnwch i aelodau pob grŵp feddwl am y peth rydych eisiau ei ddweud mewn modd sy'n ymdrin â naill ai'r Pen, y Galon, neu mewn ffordd sy'n Gwthio neu'n Tynnu pobl i wneud y newid. Byddai papurau, peniau a siartiau fflip yn gymorth mawr i'r cyfranogwyr.

Unwaith bod eich grŵp wedi cael cyfle i wneud hyn, gofynnwch i un aelod o bob un o'r grwpiau llai i ddweud wrth bawb beth y maent wedi bod yn ei drafod. Mae gennych nawr negeseuon allweddol a ddylai fod o ddiddordeb i'r rhan fwyaf o'ch cynulleidfa mewn un ffordd neu'i gilydd. Y cam nesaf yw sut i adael i'ch cynulleidfa wybod beth sy'n digwydd.

Geiriau doeth

- Cofiwch na fyddwch yn gallu targedu pawb gyda'ch gwybodaeth neu neges eich ymgyrch, felly bydd yn rhaid i chi wneud dewisiadau.
- Byddwch yn barod am bobl sydd ddim yn cytuno gyda chi. Gall fod yn brofiad siomedig iawn a thorcalonnus pan fydd hynny'n digwydd - ond defnyddiwch y profiadau hynny i geisio gwrando'n astud ar yr hyn y maent yn ei ddweud. Dysgwch o'u safbwyntiau hwy a defnyddiwch y ddealltwriaeth honno i gryfhau eich neges eich hun a thanseilio ei un hwy. Bydd wastad y tro nesaf.
- Peidiwch â bombardio pobl gyda'ch negeseuon neu fanylion eich ymgyrch, fe welwch y bydd pobl yn dechrau eich anwybyddu.
- Dewiswch yr adegau ar gyfer cysylltu â'ch cefnogwyr yn ofalus.
- Dewiswch yr adegau ar gyfer dweud yr hyn rydych am ei ddweud. Yn aml iawn bydd hi'n bosibl cysylltu eich neges wrth ddigwyddiadau eraill sy'n digwydd o amgylch y wlad. Gall eich neges leol a stori bersonol helpu i wneud y stori genedlaethol yn fwy real - mae'n sicr yn rhywbeth y bydd gan y mwyafrif o newyddiadurwyr ddiddordeb ynddo.

Felly, beth am adolygu.

- ✓ Mae gennych grŵp o bobl yn cydweithio sydd â sgiliau gwahanol ond yr un diddordeb.
 - ✓ Gyda'ch gilydd, rydych wedi penderfynu beth yr ydych eisiau ei newid.
 - ✓ Mae gennych restr o gefnogwyr sy'n barod i ychwanegu eu llais at yr hyn yr ydych eisiau ei wneud.
 - ✓ Rydych wedi dewis grŵp o Ddylanwadwyr a fydd yn gwneud yn siŵr bod eich neges yn cael ei chlywed yn y manau cywir pan fyddwch yn gofyn iddynt wneud hynny.
 - ✓ Rydych hefyd wedi nodi pwy yw'r bobl a'r sefydliadau yr ydych eisiau eu targedu....
- Nawr mae'n bryd meddwl am y ffordd orau i wneud hynny.

Eich Logo

Os ydych yn dal heb lwyddo i feddwl am enw neu logo ar gyfer eich grŵp, yna byddai nawr yn adeg dda i wneud hynny. Un ffordd fyddai i feddwl am enw sydd wedi'i gysylltu wrth Ddatganiad Cenhadaeth neu Werthoedd eich sefydliad (gweler Adran 5 – Meddwl yn Fawr). Er enghraifft, mae'r Campaign for Real Ale neu'r Ymgyrch Diarfogi Niwclear yn sefydliadau gwahanol iawn, ond fe wyddoch ar unwaith dros beth maent yn sefyll.



Neu gallai enw eich grŵp fod wedi'i gysylltu wrth ardal lle'i sefydlwyd - megis Oxfam. Neu gallwch ddefnyddio enw sydd wedi'i gysylltu wrth ddigwyddiad a oedd yn ysbrydoliaeth i chi neu eraill i ddod ynghyd yn y man cyntaf - megis Stonewall.



Er bod yr holl enghreifftiau hyn yn sefydliadau cymharol fawr erbyn hyn, dechreuodd pob un ohonynt yn fach, gydag ychydig o bobl a llawer o egni ac angerdd, pob un ohonynt eisiau gweld pethau'n newid. Mae eu henwau a'u logos yn rhywbeth sydd wedi datblygu dros amser wrth i'w syniadau a'u negeseuon ddod yn fwy clir.

Gweithgaredd

Defnyddiwch Ysgrifenu yn yr Ymennydd, Grwpiau Si neu Teils Meddwl i feddwl am enw neu logo i'ch grŵp. Gofynnwch i bobl weithio mewn parau neu grwpiau bach i gynnig cymaint o syniadau ag y gallant mewn cyfnod byr o amser. Gwnewch y broses yn hwyl a chyffrous.

Gofynnwch i bawb rannu eu syniadau. Dewiswch rai sydd â photensial a dangoswch hwy i'ch cefnogwyr neu'ch Dylanwadwyr.

Pa dulliau?

Mae un peth yn sicr; bydd y dulliau yr ydych yn eu defnyddio i gyhoeddi eich neges yn newid yn gyson. Bydd yn rhaid i chi fod yn greadigol a gallai mapio hyn yn glir eich helpu i weld beth sy'n bosibl ac yn gynhyrchiol. Efallai y byddai o gymorth i chi feddwl am hyn yn y ffordd ganlynol:

Gweithio gyda phobl - mae hyn yn ymwneud â gwneud pethau wyneb yn wyneb. Gallai fod yn drefnu stondin ar y stryd fawr fel ffordd o siarad â phobl wyneb yn wyneb; neu gael grŵp o bobl i drefnu gwrthdystiad dros yr hyn yr ydych eisiau ei newid; neu drefnu digwyddiad cyhoeddus er mwyn i bobl ddangos eu cefnogaeth.

Mae'n wirioneddol bwysig i wneud y peth olaf hwn, gan y bydd yn gwneud i chi deimlo'n dda i fod yn rhan o rywbeth mwy. Mae hefyd yn gyfle i bobl eraill ddod â'u hangerdd, safbwynt ac egni eu hunain i'r hyn yr ydych yn ceisio ei wneud. Mae'n debyg y gwnewch gasglu mwy o wirfoddolwyr i helpu gyda'ch ymgyrch.

Dylid cynnwys cyfryngau cymdeithasol yma gan ei fod hefyd yn ymwneud â chysylltu â phobl. Mae pethau fel Twitter, Facebook ac Instagram yn llawn storïau am bobl, wedi'u hysgrifennu gan bobl. Gallwch gael llawer iawn o bobl i fod â diddordeb yn rhywbeth yn gyflym iawn gydag ymgyrch cyfryngau cymdeithasol da. Gall delweddau a logos gael effaith fawr ar gyfryngau cymdeithasol - yn aml does dim gofod i ysgrifennu llawer iawn o wybodaeth.

Gweithio gyda phrosesau - gallai hyn olygu ffitio i mewn i brosesau sefydledig awdurdod lleol megis ysgrifennu llythyrau cwyno, llunio adroddiad neu roi tystiolaeth i gyrff ffurfiol megis y Cynulliad Cenedlaethol neu'r Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus. I rai pobl nid yw mor gyffrous ac egniol â gweithio gyda phobl, ond mae'n rhan bwysig o unrhyw ymgyrch a bydd y ddogfen derfynol yn rhywbeth arall y gallwch ei rhannu gyda phobl a chasglu hyd yn oed fwy o gefnogaeth.

Gweithio gyda chyhoeddiadau - Gall y pethau hyn gymryd amser ac arian a byddant fel arfer yn diweddu gyda phobl yn defnyddio eu holl egni ar ddim byd ond cynhyrchu'r cyhoeddiad. Yr hyn sy'n bwysig yw beth fyddwch chi'n ei wneud gyda'r cyhoeddiad unwaith y bydd wedi'i orffen. Gofynnwch i'ch hun beth ydych chi am i bobl ei wneud unwaith y byddant wedi darllen eich llyfryn neu'ch taflen. Mae'n rhyfeddol sawl gwaith yr anwybyddir y cwestiwn hwn!

Os ydych chi'n cynhyrchu cyhoeddiad i'w rhannu gyda'ch cefnogwyr - cofiwch gynnwys cost y postio yn yr hyn yr ydych yn ei wneud. Anghofir hyn yn aml. Dyma lle gall e-bost, y rhynggrwyd a chyfryngau cymdeithasol wneud gwahaniaeth anferth. Mae'n gwneud cynhyrchu cyhoeddiad rhithwir yn rhywbeth cyflym iawn; dim ond gwasgu botwm sydd angen ei wneud iddo gyrraedd eich cynulleidfa ac fe gewch adborth ar unwaith am yr hyn yr ydych wedi'i gynhyrchu.

Gweithio gyda chyhoeddusrwydd - golyga hyn ei gynhyrchu neu ei ddefnyddio. Felly efallai y bydd angen i chi gael diddordeb y wasg

leol a chenedlaethol yn yr hyn yr ydych yn ceisio ei wneud drwy drefnu digwyddiad sy'n esbonio neges eich ymgyrch.

Dull arall yw i gysylltu eich ymgyrch leol wrth ddigwyddiad cenedlaethol – mae'r wasg wastad yn chwilio am elfen leol ac yn amlach na dim maent yn chwilio am stori ynglŷn â pherson.

A chofiwch mai dim ond rhan o'r stori yw adroddiad, strategaeth neu adeilad newydd. Sut mae'r pethau hyn yn effeithio arnoch chi neu un o'ch ffrindiau yw'r stori go iawn a fydd yn ennyn diddordeb a chefnogaeth y cyhoedd.

Gallwch chi fwy na thebyg feddwl am ffyrdd eraill o roi sylw i'ch neges. Rhowch gynnig arnynt er mwyn gweld beth sy'n digwydd.

Beth yw eich amserlen?

Rhywbeth arall y gallwch ei ychwanegu i'ch Wal Ymgyrch yw amserlen o ddigwyddiadau fel y gallwch drefnu eich gweithgaredd cyfathrebu. Pryd ydych chi'n bwriadu cynnal eich digwyddiad nesaf? Faint o amser sydd nes y bydd angen anfon y testun at y cynllunydd ar gyfer eich taflen aelodaeth newydd? Pa ddiwrnod mae'r cyngor lleol yn adolygu un o'i bolisïau? Beth yw'r dyddiad cau ar gyfer y papur bro? Mae'r rhain i gyd yn gwestiynau sydd angen eu rhoi ar eich Wal Ymgyrch. Mae'n bryd bod yn drefnus.

Beth sy'n effeithiol?

Bydd wastad angen i chi ofyn i'ch hun a yw'r hyn yr ydych yn ei wneud yn gwneud gwahaniaeth. Fe fyddwch yn gwybod os mai dyma'r newid yr ydych am ei weld o'r holl waith y gwnaethoch ei wneud ar Meddwl yn Fawr a datblygu Strategaeth (gweler Adran 5), ond mae hi bob amser yn ddefnyddiol i gadw mewn cof at lle yr ydych chi'n anelu gyda'ch ymgyrch.

Atgoffwch eich hun bob amser os ydych wedi dysgu unrhyw beth newydd. Treuliwch amser yn ateb rhai o'r cwestiynau canlynol:

- A oes angen i chi ailedrych ar eich Strategaeth?
- A oes angen i chi ddweud rhywbeth gwahanol fel rhan o'ch ymgyrch?
- A yw'n bryd ailystyried at bwy yr ydych yn anelu'r ymdrech hon?

- Unrhyw enwau newydd ar gyfer y Rhestr Bostio Ymgyrch?
- Unrhyw ddulliau'n gweithio'n well na'i gilydd?
- A oes angen i chi roi mwy o ymdrech i gyfryngau cymdeithasol neu a yw eich ymgyrch ysgrifennu llythyrau yn effeithiol?

Allwch chi feddwl am unrhyw rai eraill?

Ewch yn ôl at eich grŵp a gofynnwch yr un cwestiwn? Os ydych chi'n gwneud rhywbeth ac nad yw'n gweithio, gallwch ddysgu hyd yn oed mwy gan hynny hefyd.

Gweithgaredd

Ffordd syml iawn i weld a yw eich ymdrechion cyfathrebu yn gweithio yw gofyn i'r bobl yr ydych yn eu cwrdd a ydynt wedi clywed amdanoch chi? Neu sut y gwnaethant ddod i wybod am eich sefydliad? Mae'n ffordd hawdd iawn i wirio beth sy'n gweithio.

Beth nesaf?

Beth am adolygu'r adran hon.

- ✓ Rydych wedi gallu adolygu eich sefyllfa bresennol - sydd ychydig yn debyg i Adran 5 a oedd yn ymdrin â'ch datganiad cenhadaeth, ond y tro hwn rydych wedi bod yn canolbwyntio ar y materion yr ydych am eu cyfathrebu;
 - ✓ Unwaith eto rydych wedi treulio amser yn meddwl beth yr ydych eisiau newid pan ddaw hi i beth mae pobl yn ei ddweud ac yn meddwl am bwnc penodol;
 - ✓ Rydych wedi treulio amser yn penderfynu beth allai helpu i wneud y newid hwn;
 - ✓ Rydych hefyd wedi nodi pwy y mae angen i chi eu targedu gyda'ch gwaith cyfathrebu - a oes person penodol, ffigur cyhoeddus, gwneuthurwr penderfyniadau neu aelod o'r wasg?
 - ✓ Rydych hefyd wedi meddwl o ddifrif am yr hyn yr ydych eisiau ei ddweud a sut y gall y gwahanol negeseuon hyn sbarduno gwahanol ymatebion gan wahanol bobl;
 - ✓ Dylech fod wedi nodi gwahanol ffyrdd o gyhoeddi eich neges, yn amrywio o sgysiau i ddylunio logo;
 - ✓ Rydych wedi cynllunio amserlen ac wedi meddwl am ffyrdd i weld beth sy'n cael yr effaith fwyaf;
- Wel, mae hi nawr yn amser i roi popeth ar waith ...**

