

CEFNOGI POBL CWM TAF

Haf 2017

Cylchlythr

HELO A CHROESO I RIFYN Y GWANWYN O GYLCHLYTHYR CEFNOGI POBL CWM TAF

Os hoffech gyfrannu at y rhifyn nesaf, cysylltwch â Hannah Mills, y Cydgy-sylltydd Datblygu Rhanbarthol ar 01685 726230 neu e-bostiwch Hannah. Mills@Merthyr.gov.uk

Llamau yn agor cofrestriadau ar gyfer noson Cysgu Allan fwyaf Cymru



Mae modd cofrestru yn awr ar gyfer Noson Gysgu Allan Llamau a gyda 400 o bobl yn rhan ohono, rydym yn disgwyl mai digwyddiad eleni fydd y fwyaf eto. Bydd y digwyddiad yn cael ei gynnal Ddydd Iau, 2 Tachwedd yn Stadiwm Dinas Caerdydd ac mae timau sy'n cynnwys Cymdeithas Adeiladu'r Principality, Archenfeld a Trivallis yn barod wedi eu cofrestru i fod yn rhan o'r her.

Yn ystod y digwyddiad, bydd modd i bobl gymryd rhan mewn cystadleuaeth adeiladu lloches a bydd amrywiaeth o adloniant, gan gynnwys cerddoriaeth fyw a disgo tawel. Bydd gofyn i bawb a fydd yn cyfranogi, godi £250 er mwyn ein cynorthwyo i ddod â digartrefedd ymhlith yr ifanc i ben yng Nghymru. Pris cofrestru yw £25 y pen. Am ragor o wybodaeth, ewch i www.llamau.org.uk/sleep-out

In This Issue Contents

Croeso	Page 1
Llamau yn agor cofrestriadau ar gyfer noson Cysgu Allan fwyaf Cymru	Page 1
Hafan Cymru a Phrosiect Peilot Cymdeithas Tai Gwasgareddig Newydd	Page 2
Mae trigolion Tŷ'r Castell wedi bod yn paratoi bwydydd blasus ac yn trafod iechyd a lles	Page 2
CSMT - Polisi Dyraniadau Cyffredin Newydd	Page 3
Mae fforymau Darparwyr Rhanbarthol Cwm Taf	Page 3
Caersalem Clients have been busy up-skilling	Page 4
Get Ready and Move On HEALTHY CONVERSATIONS PROGRAMME	Pages 5-8
RCT Communities for Work	Page 8
Merthyr Tydfil Communities for Work	Page 8
Easter at Refuge	Page 9
SAFE Project	Page 9
International Women's Day	Page 10
Children in Need	Page 10
Cwm Taf Iris News	Page 11
New Post to increase Support for Mental Health	Page 12

Hafan Cymru a Phrosiect Peilot Cymdeithas Tai Gwasgaredig Newydd



Bydd y Prosiect Cefnogi Tai Gwasgaredig ar gyfer Pobl Ifanc a gomisiynwyd gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf trwy'r Cynllun Cefnogi Pobl yn darparu 6 uned o lety gwasgaredig a gefnogir yn y gymuned ar gyfer pobl ifanc sydd rhwng 16 a 24 oed ac sy'n agored i niwed.

Mae'r eiddo'n cael ei ddarparu gan Gymdeithas Tai Newydd gyda threfniadau cefnogi yn cael eu comisiynu a'u harwain gan Hafan Cymru.

Mewn cydnabyddiaeth o'r angen i ddarparu cefnogaeth effeithiol i bobl ifanc sy'n rhan o'r prosiect er mwyn magu hunanhyder, byw'n annibynnol a chyfawni deilliannau ystyrlon sy'n cynnwys datblygu rhwydweithiau effeithiol gyda chymunedau lleol a chysylltiadau gyda darparwyr cyfogaeth a hyfforddiant, byddwn yn arbrof â phrosiect newydd, cyffrous. . .

Bydd y cynllun peilot newydd hwn yn rhoi'r cyfe i'r person ifanc

aros yn y llety, os dymuna wneud hynny wedi i gyfnod cefnogol o 6 mis ei Denantiaeth Fyrddaliol Sicr ddod i ben. Fodd bynnag, bydd penderfyniadau o'r fath yn cael eu gwneud ar sail unigol ac ar y cyd â Chymdeithas Tai Newydd, Hafan Cymru a'r person ifanc gan roi ystyriaeth i anghenion llety'r unigolyn, cydymffurfaeth â threfniadau tenantiaeth a'i ymgysylltiad â'i gynllun cefnogi.

Yn dilyn cyfnod asesu o 6 mis, ac os bydd pawb yn gytûn y dylai'r person ifanc aros yn y llety, bydd cytundeb tair ffordd yn cael ei arwyddo gan y person ifanc, Cymdeithas Tai Newydd a Hafan

Cymru.

Yna, bydd y tîm cefnogi yn cael ei hysbysu o'r llety newydd a ddynodir gan Gymdeithas Tai Newydd.

Rydym yn edrych ymlaen at weld deilliannau'r cynllun peilot hwn ac os bydd yn llwyddiannus, bydd y tîm Cefnogi pobl yn gweld a fyddan nhw'n gallu cyfwyno'r prosiect gyda Chynlluniau Tai Gwasgaredig Cefnogol eraill yn RhCT.

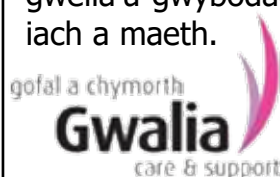


Mae trigolion Tŷr Castell wedi bod yn paratoi bwydydd blasus ac yn trafod iechyd a lles.

Mae'r Rhaglen Sgyrsiau Iach yn galluogi staff i gefnogi cleientiaid mewn sawl agwedd o'u bywydau sy'n ymwneud ag iechyd corfforol, iechyd meddwl, iechyd rhywiol, perthnasau iach, cam-drin alcohol a cham-drin sylweddau.

Mae cleientiaid yn cymryd rhan mewn gweithgaredd coginio unwaith yr wythnos lle maen nhw'n dysgu sut i wneud prydau bwyd syml, cost effeithiol ac iach. Maen nhw'n gweithio gyda'i gilydd

i baratoi a choginio'r prydiau. Yn ddiweddar, buon nhw'n coginio Stiw Cyw Iâr a thwmpenni. Bwriad y gweithgaredd yw gwella hunanhyder y cleientiaid a'u galluogi i goginio'n annibynnol a gwella'u gwybodaeth o fwydydd iach a maeth.



CSMT - Polisi Dyraniadau Cyffredin Newydd

Mae'n ofyniad cyfreithiol i'r Cyngor gael polisi dyraniad sy'n amlinellu'r rheolau a'r gweithdrefnau o sut mae tai cymdeithasol yn cael eu dyrannu oddi fewn i'r Fwrdeistref Sirol. Cyfeirir at y polisi fel un 'cyffredin' ac mae'n gyffredin i bob un o'r pedwar Landlord Cymdeithasol Cofrestredig sy'n gweithredu ym Merthyr Tudful, sef: Tai Cymoedd Merthyr, Cymdeithas Tai Merthyr Tudful, Cymdeithas Tai Cymru a'r Gorllewin a Chymdeithas Tai Hafod. Cafodd y polisi gynt ei ddrafftio rai blynyddoedd yn ôl ac ers hynny, cafwyd newidiadau arwyddocaol yn y farchnad dai a'r system les a wnaeth y polisi'n gymhleth ac yn fwrocataidd. Am y rhesymau hyn, aeth y Rheolwr Tai a Chymunedau ati i ddrafftio polisi newydd a oedd yn berthnasol i amgylchiadau heddiw ac a fyddai'n berthnasol i'r dyfodol. Hefyd, cafwyd uwch swyddogion o bob un o'r pedwar Landlord Cymdeithasol Cofrestredig eu cynnwys wrth ddrafftio'r Polisi newydd. Cymeradwywyd y Polisi Dyraniadau Cyffredin Newydd gan y Cyngor ym mis Mawrth 2017 (ond ni fyddant yn weithredol tan yn hwyrach eleni.)

Mae'r Polisi'n amlinellu'n effeithiol y modd y mae blaenoriaeth yn cael ei dyfarnu i unigolion sydd am wneud cais am dai cymdeithasol. Yn seiliedig ar amgylchiadau penodol y cartref, dyfernir un o dri band blaenoriaeth - mae Band 1 yn Flaenoriaeth Uchel, Band 2 yn Ganolig.

Blaenoriaeth a Band 3 - Blaenoriaeth Isel. Nid yw eiddo'n cael ei fandio a bydd yn cael ei hysbysebu gan y Landlord Cymdeithasol Cofrestredig ar

wefan gyffredin (sy'n cael ei reoli gan Dîm Datrysiadau Tai'r Cyngor.)

Mae cartref sy'n gwneud cais am eiddo penodol yn cael eu rhoi ar restr fer, yn seiliedig ar y modd y maen nhw wedi eu bandio (yn seiliedig ar eu hangen ar gyfer tai.) Mae'r rheolau ar gyfer hyn yn cael eu cynnwys oddi fewn i ddogfen y Polisi a fydd ar gael ar wefan y Cyngor yn hwyrach yn y fwyddyn (yn agosach at y dyddiad 'mynd yn fyw'.)

Mae'r Polisinewyddhwn, yn Adran 9 yn darparu'r modd effeithiol y gellir gwneud y gorau o gartref sydd wedi cael eu haddasu drwy eu hysbysebu'n eglur gan ganiatáu i ddinasyddion a'u gweithwyr cefnogaeth (Therapyddion Galwedigaethol Cymunedol ac ati) i wneud penderfyniadau effeithiol ynghylch lle i fyw a lle sydd wedi cael ei addasu er mwyn hwyluso'r gallu i fyw'n annibynnol neu wella lles.

Bwriad y Polisi yw gwneud y broses ddyrannu'n fwy trylwyr a thryloyw gan roi mwy o hyder i swyddogion, cynghorwyr a dinasyddion fod cartref'n cael eu dyrannu mewn modd sy'n deg a chydadd, yn seiliedig ar yr angen. Mae'r Polisi yn cynyddu'r dewis i ddinasyddion drwy ddileu'r arfer bandio cyfredol sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer eiddo.

Bydd y Polisi yn gymorth i'r Cyngor a'n Partneriaid sy'n Landlordiaid Cofrestredig i greu cymunedau sy'n fwy cyfartal a chydadd.

Mae'n bwysig nodi na fydd y Polisi newydd hwn yn cael ei weithredu tan yn hwyrach yn 2017 gan fod system feddalwedd unigryw yn cael ei datblygu ar hyn o bryd i gynorthwyo â gweithrediad y

Polisi newydd. Mae'r dyddiad gweithredol yn debygol o fod ym mis Tachwedd 2017

Er mwyn osgoi amheuaeth, bydd y Polisi dyraniadau cyfredol yn parhau i gael ei ddefnyddio hyd nes bydd y Polisi newydd yn weithredol.

Am ragor o wybodaeth ynghylch y Polisi Dyraniadau Cyffredin - cysylltwch â Thîm Adnewyddu Tai'r Cyngor - housing@merthyr.gov.uk neu ffoniwch 01685 725000



Mae fforymau Darparwyr Rhanbarthol Cwm Taf

(a hwylusir gan Cymorth Cymru) yn cael eu cynnal bob chwarter. Bwriad y cyfarfodydd hyn yw rhoi cyfe i ddarparwyr gael dweud eu dweud am y Rhaglen Cefnogi Pobl, rhannu llwyddiant ac arferion da gyda darparwyr eraill a chanfod yr hyn sydd wedi cael ei ddarparu yn yr ardal. Nodwch nad oes raid i chi fod yn aelod o Gymorth Cymru i fynychu'r cyfarfodydd hyn. Er mwyn cael gwybod pryd fydd y cyfarfod nesaf yn cael ei gynnal, cysylltwch â JordanBrewer@CymorthCymru.org.uk neu Hannah.mills@merthyr.gov.uk

Mae cleientiaid Caersalem wedi bod yn brysur yn gwella eu sgiliau

Hyfforddiant Cymorth Cyntaf

- yn ddiweddar, bu cleientiaid yn bresennol yng Nghwrs Hyfforddiant Cymorth Cyntaf y Groes Goch lle y gwnaethpwyd hwy'n fwy ymwybodol o'r hyn y dylent ei wneud mewn sefyllfaoedd o argyfwng. Roedd yn gwrs llawn gwybodaeth a bu'r cleientiaid yn mwynhau dysgu rhywbeth y gallai o bosib, achub bywyd.



casserole cig eidion, cinio cyw iâr, cyri cyw iâr a chrempogau ar gyfer Dydd Mawrth Ynyd. Yn ystod un o'u sesiynau diweddar, buon nhw'n paratoi ffefryn ymysg y cleientiaid - pizza. Roedd y staff yn awyddus i gynorthwyo'r cleientiaid i wneud eu fersiynau iachus eu hunain, oddi fewn

Clwb Swyddi - Yn ddiweddar, mae Tŷ Caersalem wedi dechrau clwb swyddi wythnosol lle mae cleientiaid yn cael eu cefnogi gan staff i edrych am unrhyw gyfogaeth neu wirfoddol a allai fod yn berthnasol iddynt a sut mae gwneud cais cywir am swydd.

Dod o hyd i Gartref RhCT

- Bob wythnos, bydd cleientiaid yn cael eu cefnogi gan staff i ddefnyddio'r cyfrifadur er mwyn dod o hyd i denantiaeth eu hunain drwy ddefnyddio gwefan Dod o hyd i Gartref, RhCT. Mae hyn yn caniatáu i denantiaid ddechrau symud ymlaen a meddwl am eu

dyfodol.

Rhaglen Sgyrsiau Iach

Mae'r Rhaglen Sgyrsiau Iach yn galluogi staff i gefnogi cleientiaid mewn amryw o agweddau o'u bywydau sy'n ymwneud ag iechyd corfforol, iechyd meddwl, iechyd rhywiol, perthnasau iach, cam-drin alcohol a cham-drin sylweddau.

Bydd cleientiaid yn cymryd rhan mewn gweithgaredd goginio wythnosol lle byddant yn dysgu gwneud prydiau bwyd syml, cost effeithiol ac iach. Maent yn cydweithio i baratoi a choginio'r prydiau cyn bwyta'r pryd ar y cyd. Yn ddiweddar, maen nhw wedi bod yn paratoi prydiau fel

i'w cyllideb yn hytrach nag archebu bwyd brys, pryd ar glud. Gan ddefnyddio cynhwysion ffres, roedd y cleientiaid wedi eu syfrdanu gan ba mor fasmus yr oedden nhw ac enillodd Gavin, un o'r cleientiaid siocledi yn y gystadleuaeth 'Pizza Gorau.'



gafal a chymorth
Gwalia part of **pobl** group
care & support

TAITH CLEIENT -

Dyma **Sabina** sydd wedi bod yn gleient yn Nhŷ Caersalem ers Mehefn 2016. Ers iddi symud yno, mae Sabina wedi ennill Gwobr Cwblhau Ymddiriedolaeth y Tywysog am fynychu a chwblhau'r rhaglen dros gyfnod o 3 mis y llynedd. Yn ystod y rhaglen, roedd yn

bresennol ar wythnos breswyl o weithgareddau awyr agored, cyfranogodd mewn prosiect i cymunedol, aeth ar leoliad gwaith, bu'n paratoi ar gyfer cyfogaeth ac ar benwythnos weithgareddau yn Aberhonddu a chyfranogodd mewn her tîm. Treuliodd hefyd wythnos mewn gorsaf dân a chafodd ail

dystysgrif am wneud hyn. Yn ddiweddar, cefnogwyd Sabina fod yn bresennol ar ddiwrnod agored mewn coleg lleol a chofrestrodd ar gyfer Tystysgrif o Lefel 1 mewn Peirianeg Drydanol ac mae'n teimlo'n gyffrous iawn i'w ddechrau ym mis Medi. Da iawn Sabina!

TAITH CLEIENT -

Dechreuodd cleient arall o'r enw **Melissa** ar Raglen Gymorth Iechyd Meddwl yn ôl yr angen a leolir yn Nhŷ Caersalem a hynny yn sgil problemau gyda chymydog, cymorth gyda materion ariannol ac iechyd. O achos y rhaglen a chymorth

gan ei gweithiwr cefnogol, gall ddelio'n well erbyn hyn gyda'r materion oedd yn ei phoeni. Mae hi yn awr yn fwy hyderus i ymdrin â sefyllfaoedd anodd, mae ganddi ddealltwriaeth well o ddelio gydag arian a'i chyllideb, mae ei hiechyd wedi gwella ac mae'n cael ei chyfeirio



at wasanaethau iechyd lleol gefnogaeth a dderbyniais gan oeddwn am wneud oedd aros yn a chwnsela. Mae Melissa yn fy ngweithiwr cefnogi gan iddi y gwely a pheidio â gwisgo. Nid awr wedi cwblhau'r rhaglen yn fy nghynorthwyo i gael mwy o oedd gennyf yr un symbyliad i llwyddiannus ac yn bwrw 'mlaen hyder gyda fy nghymdogion a ddatrys fy mhroblemau." Diolch, gyda'i bywyd gan sicrhau ei gyda materion eraill. Cyn hynny, Melissa, bod yn blaenoriaethu'r hyn sy'n nid oeddwn am fynd allan a bwysig. "Roeddwn yn falch o'r gwneud pethau. Y cyfan yr

Bod yn Barod a Symud Ymlaen

Cyfranogodd cleientiaid mewn sesiwn llyfryn 'Setlo i mewn a chadw tenantiaeth' yn Nhŷ'r Dyffryn. Roedd cyfe iddynt gofnodi eu teimladau a'u safbwyntiau, gan ddysgu am yr hyn sy'n bwysig wrth dderbyn tenantiaeth ac am y cyfrifoldebau a ddaw yn sgil hynny. Byddant yn cyfeirio yn ôl at y llyfryn mewn rhai wythnosau er mwyn gweld a oes unrhyw beth a ysgrifennwyd yn wreiddiol wedi newid.



Y RHAGLEN SGYRSIAU IACH

Mae'r Rhaglen Sgyrsiau Iach yn galluogi staff i gefnogi cleientiaid ar sawl agwedd o'u bywydau sy'n ymwneud ag iechyd corfforol, iechyd meddwl, iechyd rhywiol, perthnasau iach, cam-drin alcohol a cham-drin sylweddau.



Sophie gefnogaeth gan staff i'w chynorthwyo i ddewis a phrynu ei phopty, peiriant golchi ac eitemau eraill o Argos. Bydd Gwalia yn parhau i gefnogi Sophie yn ei chartref newydd. Dywedodd Sophie, "Rwy'n teimlo'n eithriadol o hapus i gael fy lle fy hun. Gallai ddim aros i wneud iddo deimlo fel fy nghartref i a theimlo fel oedolyn annibynnol!"



hoff brydiau oedd Stiwl Cyw Iâr ac yn fwy diweddar, roedd un cleient yn awyddus i baratoi ei hoff bryd, Spaghetti Bolognese. Cafodd gefnogaeth i wneud hyn a dywedodd, "Roedd yn dda medru coginio pryd go iawn, yn hytrach na fy mhrydiau arferol o'r microdon." Mae'r cleient hwn yn awr yn coginio'n fwy aml ac yn mwynhau gwneud hynny.



TAITH CLEIENT

Bob Dydd Mercher, bydd cleientiaid yn cyfranogi mewn gweithgaredd coginio lle byddant yn dysgu sut i baratoi prydiau syml, rhesymol ac iach. Maen nhw'n yn gweithio ar y cyd i baratoi a choginio'r pryd dewisedig yn y gegin. Un o'u

Dyma Sophie. Symudodd allan o Dŷ'r Dyffryn i'w ffat Trivallis ei hun wedi rhai misoedd ar y prosiect. Roedd wrth ei bodd ac yn hapus tu hwnt gyda'r ffat a'r gefnogaeth a dderbyniodd o'i chwmpas i'w chynorthwyo i symud. Cafodd

Y RHAGLEN SGYRSIAU IACH

Mae'r Rhaglen Sgyrsiau Iach yn galluogi staff i gefnogi cleientiaid ar sawl agwedd o'u bywydau sy'n ymwneud ag iechyd corfforol, iechyd meddwl, iechyd rhywiol, perthnasau iach, cam-drin alcohol a cham-drin sylweddau.

Ym Mhrosiect Clôs Martin mae cleientiaid yn cyfranogi'n aml mewn gweithgaredd fftrwydd wythnosol sy'n cynnwys sesiynau pêl-droed sy'n cynnwys prosiectau lleol eraill a sesiynau cerdded. Mae'r gweithgareddau'n annog cleientiaid i fod yn fwy egniol, defnyddio eu hamgylchedd hardd a gwerthfawrogi'r awyr agored.



Mae cleientiaid hefyd yn cyfranogi mewn gweithgareddau coginio wythnosol lle maen nhw'n gallu dysgu sut i baratoi prydiau syml, rhesymol ac iach. Maen nhw'n gweithio ar y cyd i baratoi'r pryd dewisedig yn y gegin gan greu cyllideb a siopa ar gyfer



y cynhwysion. Maen nhw wedi paratoi amrywiaeth o brydiau'r tymor hwn, gan gynnwys pasta caws a thomato, picau ar y maen, cremogau ac yn ddiweddar, pastai caws a thatws. Mae pob cleient yn derbyn cerdyn cynhwysion a chyfarwyddiadau wedi ei lamneiddio fel eu bod yn gallu roi cynnig arni eto.



ADDYSG A HYFFORDDIANT

Bu cleientiaid o brosiect Clôs Martin yn bresennol ar ddiwrnod oedd yn cynnig rhagfas o gynllun y Fairbridge Princes Trust, sy'n rhaglen am ddim ar gyfer ieuenctid sydd rhwng 16 a 25 oed ac sy'n cynnig cyfeuedd i ddysgu sgiliau newydd trwy weithgareddau unigol a grŵp. Maent hefyd yn cynnig cefnogaeth ymarferol a allai fod eu hangen ar gleientiaid er mwyn sefydlogi eu bywydau. Yn ychwanegol, mae staff yn cynorthwyo i ddatblygu sgiliau allweddol yn ogystal â chynorthwyo gyda hyder a symbyliad. Dim ond am rai oriau yn unig y parhaodd y

rhagfas ond cafodd ein cleientiaid foddhad mawr o'r profiad gan ymgeisio am le ar y cynllun.



CYFLOGAETH A GWIRFODDOLI



Mae cleientiaid yng Nghlôs Martin yn parhau i wirfoddoli am un diwrnod yr wythnos mewn banc bwyd lleol er mwyn rhoi yn ôl i'r cynllun y cymorth y gallent fod wedi ei dderbyn yn y gorffennol neu i gynorthwyo'r sawl sy'n llai ffodus na hwy. Mae cleientiaid yn cynorthwyo gyda storio'r bwyd a'i becynnu sy'n gymorth i'w sgiliau cymdeithasol a chyfathrebu.

TAITH Y CLEIENT

Dyma Jason a dderbyniodd gymorth gan Brosiect Clôs Martin am 39 wythnos yn sgil y ffaith ei fod yn ddigartref o achos tor perthnasau. Cafodd ei gefnogi er mwyn ei gynorthwyo i ennill sgiliau byw'n annibynnol a chafodd ei gyfeirio at



asiantaethau proffesiynol er mwyn ymdrin â phroblemau

iechyd meddwl a cham-drin sylweddau. Ymgysylltodd yn dda mewn cyfeuedd hyfforddiant a

gwirfoddoli a derbyniodd gymorth domestig mewn perthynas. Bu'n i reoli ei iechyd, ei arian a'i cysgu ar soffa ffrindiau ac yn troi at denantiaeth. Mae gan Jason yn ffrindiau am gefnogaeth cyn iddi awr ei le ei hun wedi iddo gwblhau dderbyn cymorth gan Cymorth i 'symud ymlaen' yn llwyddiannus. Ferched. Cafodd le ym Mhrosiect Bydd yn parhau i gael ei gefnogi Clôs Martin lle yr arhosodd am 10 gan staff Cymorth Cefnogi fel y mis a chafodd gefnogaeth i ddelio bo'r angen dros yr wythnosau gyda phroblemau ei gorffennol nesaf a fydd yn ei gynorthwyo a gyda phroblemau iechyd i osod ei gyfeustodau yn eu lle, meddwl. Yn ystod ei hamser cynorthwyo gyda newidiadau, gyda'r prosiect, bu'n gwirfoddoli newidiadau mewn budd-daliadau gyda Trivallis, mynychu sesiynau a'i gynorthwyo i gofrestru gyda cefnogi rheolaidd a gweithdai gwasanaethau iechyd newydd gyda staff yn ymwneud â rhwystro yn lleol. Mae Jason am barhau i digartrefedd a derbyniodd sgiliau dderbyn cefnogaeth gan unrhyw pwysig i fyw'n annibynnol. Mae asiantaeth broffesiynol a hynny'n Jade yn awr yn hyderus i reoli annibynnol er mwyn sicrhau perthnasau iach, ei hiechyd a'i llesiant cadarnhaol a chefnogaeth harian. Mae yn awr wedi symud iechyd meddwl.

TAITH Y CLEIENT

Dyma Jade a fu'n ddigartref am 6 mis yn sgil problemau cam-drin

i mewn i'w thenantiaeth ei hun a bydd Gwalia yn parhau i'w chefnogi trwy ei Rhaglen Cefnogi lle y bo'r angen.

Bod yn Barod a Symud Ymlaen

'Bod yn Barod a Symud Ymlaen' (ByBaSY) yw prosiect hyfforddiant cyn-denantiaeth CBSRhCT. Bu'r prosiect yn gynllun peilot ers Rhagfyr 2014 er mwyn datblygu arferion ymyrraeth ac ataliol da yn RhCT. Mae ByBaSY wedi bod yn darparu hyfforddiant i unigolion sy'n ddigartref ac sy'n byw mewn llety â chymorth am 2 ddiwrnod yr wythnos. Cynlluniwyd y sesiynau er mwyn cynllunio'r angen ar gyfer 'paratoad.' Gall nifer o bobl fethu â rheoli eu cartref gan mai bach iawn o ddealltwriaeth sydd ganddynt o'r hyn y mae'n ei olygu. Hefyd, teimlir yn gyffredinol mai'r cyfe gorau i ddatblygu sgiliau sy'n ymwneud â byw'n annibynnol yw cyn bod unigolyn yn derbyn allwedd i'r eiddo.

Yn sgil llwyddiant y sesiynau hyfforddiant, mae ByBaSY wedi cael ei gomisiynu, allan o'r Grant Cefnogi Pobl i ariannu cydgysylltydd ByBaSY o Ebrill 2017. Mae Trivallis yn awr wedi recriwtio aelod llawn

amser o staff i ddarparu gweithdai cyn-denantiaeth ar gyfer pob cleient sydd mewn llety â chymorth fel rhan o drefniadau 'Symud Ymlaen.'

Mae ByBaSY yn darparu dull anffurfol o addysgu - mathau o lety, gwybodaeth ar landlordiaid, hawliau a chyfrifoldebau bod yn denant, cytundebau tenantiaeth, anghydfodauathaluameichcartref. Mae yna lawer o weithgareddau ac ymweliad ag eiddo. Mae'r sesiynau hyn yn rhyngweithiol ac yn cefnogi anghenion ychwanegol cleientiaid. Darparodd y cynllun peilot 23 o sesiynau ar gyfer grwpiau penodol - pobl ifanc/oedolion. Mae dros 130 o bobl wedi bod yn mynychu'r sesiynau gyda lefel bodlonrwydd o 100%. Cafwyd adborth cadarnhaol iawn gan unigolion a fynychodd pan ofynnwyd iddynt, **'beth wnaethoch chi ei fwynhau fwyaf am y dydd?'**

'Yr holl wybodaeth ddefnyddiol



yr wyf wedi eu derbyn" "Staff cyfeillgar"

"Roedd y wybodaeth yn dda ac yn hawdd ei deall"

"Lot o sbort a help mawr gyda symud ymlaen"

"Deall beth alla'i ei wneud os byddai'n cael trafferth i dalu'r rhent"

Mae Claire Overd, Rheolwr Tîm STEPS yn Trivallis yn nodi, "Rydym yn gyffrous iawn ynghylch y prosiect dyfeisgar hwn. Rydym yn gweld cyfle gwych i fynd â'r prosiect i'r lefel nesaf ac ymgysylltu â phartneriaid er mwyn darparu gwasanaeth sydd wedi ei deilwra a pharatoi a chefnogi pobl ar eu llwybr tai."

Bu Trivallis yn llwyddiannus yn recriwtio Karl Griffiths fel Swyddog Prosiect Cyn Tenantiaeth, Cydgysylltydd ByBaSY. Dechreuodd Karl gyda Trivallis ar 2 Mai 2017 a nododd, "Rwy'n wirioneddol falch i fod yn ymuno â Trivallis fel cydgysylltydd ByBaSY ac i ddarparu'r rhaglen cyn-denantiaeth. Mae gennyf gefndir yn gweithio fel gweithiwr cymorth mewn hostel i'r digartref ar gyfer Adref a bûm yn diwtor ar gyfer Hyfforddiant Tudful. Rwy'n edrych ymlaen at fod yn rhan o'r rôl newydd a chyffrous hon a chael cwrdd â'r holl ddarparwyr a'r partneriaid cyn hir."

Mae amserlen ar gyfer sesiynau hyd at ac yn cynnwys fs Medi yn bodoli isoos. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:



Karl Griffiths - 07458047310 neu Karl.Griffiths@trivallis.co.uk Claire Overd - 07879481274 neu Claire.Overd@trivallis.co.uk

Cymunedau ar Gyfer Gwaith RhCT

Mae Cymunedau ar Gyfer gwaith (CaGG) yn rhaglen bartneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru a'r Awdurdod Lleol a'r Adran ar gyfer Gwaith a Phensiynau a gefnogir gan y Gronfa Gymdeithasol Ewropeaidd i ddatblygu gwasanaethau cefnogi cyfogaeth ymhob un o 52 Clwstwr Cymunedau'n Gyntaf yng Nghymru. Mae CaGG yn gweithio gyda phobl o bob oed i ymdrin â thlodi trwy gyfogaeth gynaliadwy gan ddarparu cefnogaeth pan fydd ei hangen, am ba mor hir ag y bydd ei angen i gynorthwyo pobl i dderbyn cyfogaeth a hyfforddiant.

Sut allai Cymunedau ar Gyfer Gwaith eich helpu chi:

- Hyfforddiant - Cymwysterau penodol i'r sector tebyg i CSCS,
- Sgiliau cyfogaeth, paratodau ar gyfer swyddi ac ymwybyddiaeth cadw swyddi
- Cadw amser, cyfathrebu a negyddu, dilyn cyfarwyddiadau
- Ysgwyddo rhagor o gyfrifoldeb
- Hwyluso gwaith - teithio, cyfrifoldebau gofal, gofal plant
- Cefnogaeth i edrych am waith a thechnegau cyfweld, cyngor datgelu
- Mynediad i sgiliau at ddibenion TG, rhynggrwyd, ymgeisio am swyddi ar lein ac ati
- Dod o hyd i gyfeioedd cyfogaeth briodol.

Mae Timau Prosiect CaGG dynodedig yn awr ar gael ymhob un o wyth

ardal clwstwr Cymunedau'n Gyntaf yn RhCT. Maen nhw yno i ddarparu cefnogaeth ar eich cyfer i'ch galluogi i ddod o hyd i gyfogaeth neu hyfforddiant felly, ffoniwch naill ai:

- Eira Cook C4W Oedolion (os ydych dros 25 oed) Cydgysylltydd ar 01443 425517
eira.cook@rctcbc.gov.uk
- Zoe Livermore C4W Ieuenctid (os ydych yn iau na 25 oed) Cydgysylltydd ar 01443 425314
zoe.livermore@rctcbc.gov.uk

Neu galwch i mewn i Swyddfeydd Cymunedau'n Gyntaf a bydd aelod o dîm Cymunedau ar gyfer Gwaith yn aros i'ch croesawu.



Cymunedau ar Gyfer Gwaith Merthyr Tudful

Mae Cymunedau ar Gyfer gwaith (CaGG) yn rhaglen bartneriaeth rhwng Llywodraeth Cymru a'r Awdurdod Lleol a'r Adran ar gyfer Gwaith a Phensiynau a gefnogir gan y Gronfa Gymdeithasol Ewropeaidd i ddatblygu gwasanaethau cefnogi cyfogaeth ymhob un o 52 Clwstwr Cymunedau'n Gyntaf yng Nghymru.

Mae CaGG yn gweithio gyda phobl o bobl oed i ymdrin â thlodi trwy gyfogaeth gynaliadwy gan ddarparu cefnogaeth pan fydd ei angen, am ba mor hir ag y bydd ei angen i gynorthwyo pobl i dderbyn cyfogaeth a hyfforddiant.

Sut allai Cymunedau ar Gyfer Gwaith eich helpu chi:

- Hyfforddiant - Cymwysterau penodol i'r sector tebyg i CSCS, SIA a llawer mwy
- Sgiliau cyfogaeth
- Paratoi ar gyfer swydd a chadw amser
- Cefnogaeth i edrych am waith a thechnegau cyfweld, cyngor datgelu
- Dod o hyd i gyfeioedd cyfogaeth briodol
- Mynediad i'r rhynggrwyd er mwyn ymgeisio am swyddi ac ati.

Mae Timau Prosiect CaGG dynodedig yn awr ar gael ymhob un o dair cymuned ardaloedd clwstwr Cymunedau'n Gyntaf ym Merthyr. Maen nhw yno i ddarparu cefnogaeth ar eich cyfer i'ch galluogi i ddod o hyd i gyfogaeth neu hyfforddiant; felly,

ffoniwch unrhyw un o'r cysylltiadau isod am ragor o wybodaeth:

Tina Ryan-Newton - Gweithiwr Brysbennu (Clwstwr y De)
Ffôn Symudol: 07590006274 Ffon Daearol: 01685 725328
E-bost: tina.ryan.newton@merthyr.gov.uk

Alex Stephens - Gweithiwr Brysbennu (Clwstwr y Canolbarth)
Ffôn Symudol: 07590485263 Ffon Daearol: 01685 725386
E-bost: alex.stephens@merthyr.gov.uk

Jo Gerlach - Gweithiwr Brysbennu (Clwstwr y Gogledd)
Ffôn Symudol: 07590485261
E-bost: joanne.gerlach@merthyr.gov.uk



Pasg yn y lloches

Pob blwyddyn, mae Bwni'r Pasg, gyda chymorth pobl yn y gymuned leol yn darparu Wyau Pasg ar gyfer y plant yr ydym yn eu cefnogi yn y lloches. Trefnwyd Helfa Wyau Pasg gan aelodau o'n Tîm Plant a Phobl Ifanc a chafwyd llawer o hwyl.

Yn y prynhawn, cynorthwyodd pawb yn y lloches, gyda chymorth ein Tîm Tu Allan i Oriau i baratoi Cinio Pasg i bawb ei fwynhau. Cynorthwyodd rai merched gyda glanhau llysiâu a choginio tra cynorthwyodd eraill eu plant i wneud cacennau allan o'r siocled oedd dros ben. Cafodd pawb llawer o hwyl gan fwynhau eistedd i lawr a mwynhau'r cinio yr oedden nhw wedi ei baratoi ar y cyd.



Women's Aid
RCT Breaking the cycle of
violence and abuse

Prosiect SAFE

Mae dynodi cam-drin domestig o'r cyfe cynharaf posib yn allweddol er mwyn cadw pobl yn ddiogel.

Mae'r prosiect SAFE yn darparu gwasanaeth hygyrch sydd wedi ei leoli oddi fewn i'r gymuned leol er mwyn cefnogi'r rheini sydd wedi prof neu sydd ar hyn o bryd yn prof trais domestig ac sydd wedi cael eu dynodi trwy asesiad risg neu Hysbysiad Amddiffyn Cyhoeddus (HAC) i fod o risg isel neu ganolig. Bwriad y prosiect yw cynyddu'r cyfeodd sydd ar gael i ddioddefwyr trais domestig drwy weithredu ymyrraeth gynnar a strategaethau ataliol. Mae'r gwasanaethau a ddarperir gan y prosiect yn cynyddu gallu drwy wella sgiliau defnyddiwr y gwasanaeth i ddynodi arwyddion rhybudd cynnar oddi fewn i berthynas gyfredol neu yn y dyfodol, cynyddu hunanhyder a hunanwerth a lleihau arwahanrwydd. Mae'r prosiect yn darparu hyn mewn nifer o wahanol ffyrdd sy'n cynnwys;

- Cefnogaeth un i un / eiriolaeth (tymor byr)
- Sesiynau sgiliau bywyd gan gynnwys rhaglen ymwybyddiaeth o gam-drin domestig a gwella hunanhyder.
- Llwybrau cyfeirio uniongyrchol at asiantaethau cefnogi eraill.
- Mynediad at gyngor cyfreithiol a chymorthfeydd rheoli dyled.

Achosion Cyfeirio at y prosiect SAFE

Rhwng Ionawr a Chwefror, cafodd 118 o unigolion eu cyfeirio o'r newydd i'r prosiect. Ymgysylltodd 85% ohonynt â'r cynllun mewn rhyw ffurf neu'i gilydd.

Aeth nifer o'r sawl â gyfeiriwyd ymlaen i fod yn bresennol ar un o'n cyrsiau sgiliau bywyd. Roedd rhain yn cynnwys;

Y Rhaglen Rhyddid
Hylendid Bwyd
Cymorth Cyntaf
Reiki

DIY (plastro a chelf ar gyfer y mur)
Pecyn Cymorth ar gyfer adferiad
Magu hunanhyder
Bore Coff - celf a chrefft

Mae canlyniadau monitro datblygiad y chwarter hwn yn nodi; bod 100% yn medru adnabod arwyddion rhybuddion ymddygiad treisgar cynnar a'u bod yn teimlo fod ganddynt allu gwell i gadw'n ddiogel oddi fewn i'w perthnasau.

bod 100% yn teimlo fod ganddynt ragor o hyder yn ei gallu i greu amgylchedd diogel ar eu cyfer hwy a'u teuluoedd.

bod 95% yn teimlo fod ganddynt fwy o wybodaeth ynghylch asiantaethau priodol lle y gallan nhw dderbyn cefnogaeth ar gyfer lles emosiynol a chorfforol.

bod 95 % yn teimlo fod ganddynt ragor o hunanhyder a hunan-barch yn sgil mynychu'r sesiynau.

Diwrnod Rhyngwladol y Merched



Er mwyn dynodi Diwrnod Ymhlith y stondinau gwybodaeth Cenedlaethol y Merched, 2017, 'roedd y Ganolfan Oasis, Heddlu cynhaliodd Cymorth i Ferched De Cymru, y Ganolfan Cyngor – RhCT ddiwrnod rhannu ar Bopeth, Cwmni Cyfreithwyr gwybodaeth yn y brif swyddfa ym Spicketts, y Samariaid ac Yfed yn Mhontypridd. Bwriad y diwrnod Gall, Heneiddio'n Dda.

oedd codi ymwybyddiaeth o'n Cafwyd peth hwyl yn ogystal gwasanaethau a thynnu sylw gyda'n Tîm Plant a Phobl Ifanc yn at yr hyn y mae defnyddwyr ein darparu gweithgareddau peintio gwasanaeth wedi ei gyfawni. wynebau a rhyngweithiol ar

Roedd y sawl a oedd yn bresennol gyfer y plant. Darparodd Radio'r yn gallu siarad â'n gweithwyr Rhondda'r gerddoriaeth a chafwyd cymorth ac â defnyddwyr y castell bownsio i'r plant gan gwmni gwasanaeth a oedd yn medru rhoi adloniant The Wright Way.

cipolwg da o'r prosiectau a thrafod Roeddem yn ddigon ffodus yr hyn sydd ar gael. Rhoddwyd i dderbyn cefnogaeth gan 3 pecyn nwyddau iddynt yn ogystal o'n gwirfoddolwyr - roeddent a oedd yn cynnwys gwybodaeth o gymorth mawr wrth iddynt am wasanaethau lleol - roedd gerdded o amgylch Pontypridd llawer ohonynt yn bresennol. yn hyrwyddo'r digwyddiad, yn

dosbarthu pamffedi ac yn codi diddordeb ymhlith y cyhoedd. Bu'r gwirfoddolwyr yn weithgar iawn trwy'r dydd gan gefnogi'r cyhoedd, cynnig cymorth ynghylch pa sefydliadau oedd ar gael a bod yn rhan o'r sesiynau creffttau, paratoi'r lluniaeth ac yn ymwneud â threfniadaeth y dydd.

Roedd y diwrnod yn llwyddiant ysgubol a chafwyd nifer o gyfeiriadau newydd a nifer o unigolion o'r gymuned leol yn gofyn am gymorth ar y dydd gan asiantaethau.



Gyda chefnogaeth/Supported by

BBC

Plant Mewn Angen Children in Need

© 2017 BBC. All rights reserved.

Byddem hefyd yn hoff rhannu prosiect newydd oddi fewn i'r Tîm Plant a Phobl Ifanc. O Ebrill 2017 rydym yn awr yn medru cynnig (gyda diolch i gyllid gan Blant mewn Angen) cefnogaeth ar gyfer plant a phobl ifanc yn RhCT sydd wedi bod yn dystion neu wedi cael profad o Gam-drin domestig.

Gallwn ddarparu cefnogaeth un i un ar gyfer plant sydd rhwng 6 ac 18 oed (nid oes raid i rieni fod yn rhan o gynllun Cymorth i Ferched-RhCT.)

Meini Prawf Cymwys

- Plant ifanc sy'n ddiodefwrwr eu hunain,
- Pobl ifanc sy'n rhan o berthnasau nad ydynt yn iach
- Plant/Pobl ifanc sydd wedi bod yn dystion i gam-drin treisgar yn y cartref.

Bydd plant yn cael eu hasesu'n unigol ac yn gweithio tuag at gynllun cefnogaeth unigryw a fydd yn cael ei adolygu bob 6 wythnos.

Gellir cael ffurfenni cyfeirio drwy info@wa-rct.org.uk neu am ragor o wybodaeth, gallwch drafod gyda'r Tîm Plant a Phobl Ifanc ar 01443400791

NEWYDDION IRIS CWM TAF

IRIS - Dynodi ac Chyfeirio er mwyn Gwella Diogelwch - Gwasanaeth Cam-drin Domestig (Identification and Referral to Improve Safety-Domestic Abuse Service)

Beth yw IRIS?

Mae IRIS yn rhaglen hyfforddiant, cefnogaeth a chyfeirio Cam-drin Domestig a Threisgar (CDaTh) ar gyfer practis Meddygon Teulu. Mae ardaloedd craidd y rhaglen yn cynnig hyfforddiant ac addysg barhaol ar gyfer y tîm clinigol a'r staff ategol, ymholiadau clinigol, llwybrau gofal ar gyfer ymarferwyr iechyd gofal sylfaenol a llwybr gofal cyfeirio dwys ar gyfer gwasanaethau cam-drin domestig arbenigol ar gyfer pob claf sydd â phroffad o CDaTh. Mae IRIS yn gydweithrediad rhwng sefydliadau gofal sylfaenol a thrydydd sector sy'n arbenigo mewn CDaTh. Mae model y rhaglen IRIS yn cynnwys Addysgwr Eiriolaeth (AE) llawn amser sy'n gweithio gyda hyd at 25 practis ac Arweinydd Clinigol (AC) sy'n cyd-hwyluso hyfforddiant ac sy'n darparu cefnogaeth gydweithiol i bractisiau.

Mae hyfforddiant IRIS yn dechrau yng Nghwm Taf ym mis Rhagfyr 2015. Roedden ni'n yn ffodus i'r Comisiynydd Heddlu a Throseddau ar gyfer De Cymru yn ogystal â Bwrdd Iechyd Cwm Taf gydnabod pwysigrwydd IRIS a'r ffaith iddynt wneud addewid y dylai holl ardal Cwm Taf dderbyn hyfforddiant. Mae Gweithio mewn Partneriaeth, Merthyr Diogel, a Chymorth i Ferched - RhCT wedi cael eu hapwyntio fel gwasanaethau cefnogi arbenigol ar gyfer y cleifon a ddynodir.

Mae gennym gyfanswm o 41 practis yng Nghwm Taf. Rydym yn awr yn y broses o hyfforddi pob practis. Ar hyn o bryd, mae 34 practis wedi ymrwmo i IRIS. Mae 22 practis wedi derbyn hyfforddiant IRIS llawn ac mae pob practis yn awr yn un sy'n dangos ymwybyddiaeth o Gam-drin Domestig. Mae hyfforddiant wedi dechrau'n barod mewn 9 Meddygfa arall.

PRACTISAU YMWHYBYDDIAETH LAWYR CWM TAF

Practis Meddygol Sant Ioan

Meddygfa Ynysybwl

Meddygfa Brookside

Y Ganolfan Iechyd, Abercynon Meddygfa Bedlinog

Meddygfa Cwmaman

Meddygfa Tŷ Rhos

Stryd y Mynach

Heol Caerdydd

Practis Meddygol

Pontcae

Troed y fan

Meddygfa Pen y Graig

Meddygfa Fferm y Porth

Meddygfa'r Parc

Penrhiwceibr

Treharris

Meddygfa'r Hen Ysgol

Meddygfa Sant Andreas

Canolfan Feddygol Ffynnon Taf

Practis Grŵp Tonysguboriau

Meddygfa Dewi Sant

Canolfan Iechyd

Tonypanyd

Hyd yn hyn, rydym wedi derbyn 178 o gyfeiriadau ac yn parhau i ddarparu canllaw a chymorth i nifer o staff clinigol.

Ers i'r rhaglen ddechrau, mae nifer fawr o unigolion wedi derbyn cefnogaeth i wneud eu hunain yn fwy diogel a gwella eu lles corfforol ac emosiynol. Mae gan Feddygon Teulu, staff clinigol a staff y rheng faen fwy o wybodaeth o wasanaethau CDaTh ac mae ganddynt hyder i gyfeirio at wasanaethau. Mae hyn yn amlwg yn ôl y nifer gynyddol o gyfeiriadau at y gwasanaethau.

Deilliannau Cleifon

- Ymgysylltodd 94% â gwasanaeth cefnogi
- Roedd 35% yn ddatguddiadau cyntaf
- Nododd 15% ymddygiad treisgar i'r heddlu gyda chefnogaeth gan IRIS

Bodlonrwydd y Cleient

Nododd 100% o gleientiaid a gwblhaodd holiaduron deilliannau cleientiaid eu bod yn cytuno gyda'r canlynol;

- eu bod yn teimlo'n fwy abl i fedru ymdopi
- eu bod yn teimlo'n fwy hyderus
- eu bod yn teimlo eu bod yn medru ymdopi



Swydd newydd er mwyn cael rhagor o gefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl

Derbyniodd Cymorth i Ferched - RhCT gyllid diweddar gan Gronfa Cefnogi Pobl i gyfogi swyddog lles. Crëwyd y swydd o ganlyniad i'r angen cynyddol am gefnogaeth iechyd meddwl i ferched. Dynododd dros 90% o ferched fod ganddynt broblemau iechyd meddwl wrth ddechrau gyda'r gwasanaeth. Bydd ystod y prosiect yn ceisio cefnogi pobl sydd ag amrywiaeth o bryderon Iechyd Meddwl a hynny yn unol â chanfyddiadau ymchwil diweddar.

Mae astudiaethau hanesyddol sydd wedi eu gwneud i'r berthynas rhwng Iechyd Meddwl a Thrais Domestig wedi tueddi i ganolbwyntio'n bennaf ar Iselder. Yn ddiweddar, bu Kings College, Llundain a Phrifysgol Bryste'n gwneud ymchwil cynhwysfawr yn y maes a chanfuwyd fod merched sy'n dioddef o Anhwylder Straen wedi Trawma 7 gwaith yn fwy tebygol o brof trais domestig na merched heb broblemau iechyd meddwl. Roedd y berthynas rhwng trais domestig a diagnosis tebyg i Anhwylder Obsesiynol Cymhellol, Schizophrenia, Anhwylder Bipolar, Gor-bryder ac Iselder hefyd yn arwyddocaol.

Daeth yr Athro Howard o King's College, Llundain i'r casgliad fod:

“Y dystiolaeth yn awgrymu fod dau beth yn digwydd: gall trais domestig yn aml arwain dioddefwyr i ddatblygu problemau iechyd meddwl a bod pobl sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl yn fwy tebygol o brofi trais domestig.”

Dywed y Swyddog Lles, Sharon Gay fod “ymyrraeth gynnar yn gadael llai o ôl ar fywydau pobl.” Bwriad y prosiect yw edrych ar les o ogwydd holistig gan ddarparu cefnogaeth sydd wedi ei dargedu at ferched sy'n dioddef gofd meddyliol. Ei bwriad yw cynnig gofal cofeidiol o amgylch darpariaeth sy'n bodoli'n barod er mwyn sicrhau fod y gefnogaeth yn unigryw ac yn gymesur ag angen yr unigolyn.

Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, cysylltwch â Sharon ar 01443 400791

Manylion Cyswllt

Am ragor o wybodaeth ar Wasanaethau Cefnogi Pobl yn eich ardal, cysylltwch â:-

Tîm Cefnogi Pobl Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful

Ffôn:- 01685 724 690

E-bost:- Supportingpeople@merthyr.gov.uk

Cyfeiriad:- Uned 5, Parc Busnes Triongl, Pentrebach, Merthyr Tudful CF48 4TQ

Tîm Cefnogi Pobl Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf

Ffôn:- 01443 425 005

E-bost:- Supportingpeopleteam@rctcbc.gov.uk

Cyfeiriad:- Tŷ Elai, Dwyrain Dinas Isaf, Williamstown, Tonypany, Rhondda Cynon Taf, CF40 1NY

Y Cydgysylltydd Datblygu Rhanbarthol

Ffôn:- 01685 726 230

E-bost:- Hannah.Mills@merthyr.gov.uk

Cyfeiriad:- Uned 5, Parc Busnes Triongl, Pentrebach, Merthyr Tudful CF48 4TQ