

Sut mae eich arian Loteri chi yn trawsnewid bywydau pobl

Hydref 2006

Yn y rhifyn yma:

Cam mawr
Shauna

Pwy sy'n
gofalu?

Blas ar ryddid

Newyddmawr Cymru

Côd stoc BIG-BTWALES03

Argraffydd Burlington

Ffotograffwyr Betina Skovbro

Copiâu pellach ar gael o:

E-bost [ymholiadau.cymru@cronfaloterifawr.org.uk](mailto:yholiadau.cymru@cronfaloterifawr.org.uk)

Ffôn 0845 4 10 20 30

Ffôn testun 0845 6 02 16 59

Ein gwefan www.cronfaloterifawr.org.uk

Rydym yn darparu cyhoeddiadau mewn sawl fformat

Hefyd ar gael ar eich cais mewn Breil, casét sain, ar ddisg mewn print bras ac ieithoedd cymunedol.

Ein hegwyddorion cydraddoldeb

Hyrwyddo hygyrchedd; gwerthfawrogi amrywiaeth diwylliannol; hyrwyddo cymeryd rhan; hyrwyddo cyfleoedd cyfartal; hyrwyddo cymunedau cynhwysol; lleihau anfantais a gwaharddiad.

Rydym yn poeni am yr amgylchedd

Mae'r Gronfa Loteri Fawr yn ceisio lleihau ei heffaith negyddol ar yr amgylchedd ac mae'n defnyddio adnoddau gwirioneddol gynaliadwy yn unig

Ein gweledigaeth

Rydym wedi'n hymrwymyo i ddod a gwir welliannau i gymunedau ac i fywydau'r bobl fwyaf anghenus.

Ein Gwerthoedd

Rydym wedi adnabod saith gwerth sy'n sail i'n holl waith: tegwch; mynediad hawdd; ffocws strategol; cynnwys pobl; arloesi; galluogi; ychwanegol at y llywodraeth.

Mae'r Gronfa Loteri Fawr wedi'i hymrwymyo i werthfawrogi amrywiaeth a hyrwyddo cyfle cyfartal, fel cyflogwr ac ariannwr. Bydd y Gronfa Loteri Fawr yn amcanu i fabwysiadu dull cynhwysol i sicrhau fod ymgeiswyr a derbynwyr grantiau, budd-ddeiliaid, ymgeiswyr am swyddi ac aelodau staff yn cael eu trin â thegwch.

Cronfa Loteri Fawr yw'r enw a ddefnyddir gan y Gronfa Cyfleoedd Newydd a Bwrdd Elusennau'r Loteri Genedlaethol (a ddosbarthai nawdd dan enw y Gronfa Gymunedol) wrth weithredu ar y cyd.

©Cronfa Loteri Fawr, Medi 2006



Shauna Morgan, pedair oed, yn chwarae yn hapus yn Bobath, yr unig ganolfan arbenigol yng Nghymru i blant sydd â pharlys yr ymennydd.

 Yn dyfarnu arian
Y Loteri Genedlaethol

Awarding funds from

The National Lottery®

Yn y rhifyn yma...

Croeso i rifyn hydref Newydd Mawr ble gallwch chi ddysgu mwy am sut mae eich arian Loteri chi yn trawsnewid bywydau pobl yng Nghymru trwy'r Gronfa Loteri Fawr.

Mae'r Gronfa Loteri Fawr yn cael effaith sylweddol ar gymunedau trwy Gymru gyfan, boed yn grantiau bychain ar gyfer grwpiau lleol neu yn arian ar gyfer prosiectau 'trawsnewidiol' mawr cenedlaethol.

Rydym yn dechrau gyda stori Tricia Morgan a chawn weld sut llwyddodd fferm ddinesig a'i hariannwyd gan y Gronfa Loteri Fawr yng nghanol ardal drefol Abertawe ei harwain i ffwrdd o fywyd o ddiweithdra a bod yn gaeth i gyffuriau. Edrychwn ar waith yr unig ganolfan arbenigol i blant â pharlys yr ymennydd yng Nghymru a chyfarfod Shauna Morgan, pedair oed, a'i mam er mwyn darganfod sut mae mwy na £400,000 o arian y Loteri yn gwneud gwahaniaeth i fywydau plant ifanc sydd â'r cyflwr yn ogystal a'r teuluoedd

sy'n gofalu amdanynt.

Mae Mathew a Josh Williams o Lanelli, gofalfwyr ifanc, yn disgrifio sut llwyddodd grant o dan gynllun 'Dyma Dy Gyfle' y Gronfa Pobl Ifanc eu galluogi i gael gorffwys o ofalu am eu mam, sy'n dioddef o arthrits, i fwynhau penwythnos o weithgareddau llawn hwyl.

Hefyd yn y rhifyn hwn, mae Jamie Hancock yn dangos sut mae prosiect caffi wedi ei ariannu gan y Loteri ar gyfer pobl ag anawsterau dysgu ac anabledau yn ei gadw allan o drwbl ac yn cadw ei freuddwyd o fod yn ben cogydd rhagorol yn fyw; ac mae Karla Thomas o ystâd Parc Caia yn Wrecsam yn egluro sut llwyddodd ychydig o awgrymiadau gan ei chanolfan byw yn iach, sydd wedi'i ariannu gydag arian y Loteri, i'w thynnu yn ôl o anobaith a gwella ansawdd ei bywyd a bywydau ei phlant.

Mae'r straeon hyn i gyd yn dangos sut mae arian y Loteri yn helpu i newid bywydau pobl Cymru.



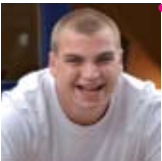
4-5 Lle i dyfu



6-7 Cam mawr Shauna



8-9 Pwy sy'n gofalu?



10-11 Blas ar ryddid



12 Codi'r baich

Lle i dyfu

Mae darn o dir a fu'n segur yng nghanol blerwch trefol Abertawe wedi ei drawsnewid yn werddon ffrwythlon diolch i arian gan y Gronfa Loteri Fawr ac ymroddiad y staff a'r gwirfoddolwyr sy'n rhedeg y fferm o ddydd i ddydd.

Dwy flynedd yn ôl, cyrhaeddodd Tricia Morgan o Abertawe bwynt ble'r oedd angen iddi wneud newidiadau mawr er mwyn gwella ei bywyd. Roedd hi yn gwella o fod yn camddefnyddio cyffuriau ac roedd yn ddi-waith. Roedd rhaid i rywbeth newid er gwell.

Yn hollol wahanol i'r dyddiau diflas, mae Tricia, sy'n 36 oed yn amlwg yn hyderus, mewn swydd newydd ac yn gweithredu'n frwd yn ei chymuned drwy helpu eraill

yn ardal Abertawe.

Dyna'r math o effaith mae Fferm Ddinesig Abertawe wedi ei gael ar fywydau pobl ers iddi gael ei sefydlu yn 1998. Mae Tricia yn un o nifer o bobl sydd wedi elwa'n fawr o'r cyngor, gwaith a chefnogaeth sydd ar gael ar y fferm. Mewn ardal sydd o dan anfantais yn dilyn newid economaidd a chymdeithasol, mae'r cynllun yn anelu i addysgu pobl a chynnig cyfleon i ddysgu sgiliau newydd, datblygu diddordebau newydd a gwneud ffrindiau newydd.

Dechreuodd Tricia fel gwirfoddolwraig, ond nawr mae ganddi swydd sefydlog fel glanhawraig a gweithiwr cynnal a chadw ar y fferm, sydd wedi rhoi sefydlogrwydd iddi er mwyn iddi ddatblygu agweddau eraill o'i bywyd. Mae hi'n parhau i gynnig ei gwasanaeth fel gwirfoddolwraig ac mae'n un o 93 sydd wedi gweithio ar y cynllun am dros 4,000 o oriau dros y flwyddyn ddiwethaf. Agorodd y fferm i'r cyhoedd am y tro cyntaf y flwyddyn hon yn dilyn blynyddoedd o waith caled gan Tricia a gwirfoddolwyr tebyg iddi.

"Ymunais ar drobwynt yn fy mywyd a dydw i ddim wedi edrych yn ôl ers hynny," meddai.

"Roeddwn i'n rhiant sengl, newydd fod ar gyfnod dan oruchwyliaeth y gwasanaeth prawf ac roeddwn yn gwella o fod yn gaeth i gyffuriau. Roedd yn gyfnod llwm yn fy mywyd ond gwnaeth dod yma fel gwirfoddolwraig fyd



Magdelene Lepri, 13 oed o Abertawe yn bwydo'r hwyaid ar y fferm



Mae'r fferm hon wedi bod yn help mawr i Tricia Morgan, un o'r gwirfoddolwyr

mwynhau gwneud pethau yn y gweithdy'n fawr iawn ac rwy'n hoff iawn o edrych ar ôl yr holl anifeiliaid gwahanol sydd yma."

Bu canolbwyntio ar y gwaith oedd angen ei wneud ar y fferm yn help iddi gadw ei meddwl oddi ar y problemau eraill yn ei bywyd, yn ogystal â bod yn gaeth i gyffuriau.

"Mae gweithio ar y fferm wedi bod yn wych, ac mae wedi rhoi canolbwynt newydd i fy mywyd," meddai Tricia.

"Mae wedi helpu adeiladu fy hunanhyder ac wedi fy ngalluogi i sianelu fy egni mewn i rywbeth positif. Os ydych yn cadw eich meddwl ar waith, yna rydych yn anghofio am eich dibyniaeth neu broblemau eraill yn eich bywyd. Dyma oedd yr union beth yr oeddwn ei angen. Rydw i wedi dysgu sgiliau newydd a hyd yn oed wedi llwyddo i gael swydd allan ohono. Rydw i'n teimlo'n fodlon iawn mewn cymhariaeth â sut yr oeddwn ddwy flynedd yn ôl ac mae'r rhan helaeth o hynny yn deillio o'm gwaith yma fel gwirfoddolwraig."

Mae'r help mae Tricia wedi ei

dderbyn ar y fferm hefyd wedi bod yn ysgogiad iddi symud ymlaen mewn cyfeiriadau eraill. Yn ogystal â'i gwaith yn y ganolfan galw i mewn leol, yn ddiweddar daeth yn Gyfarwyddwraig Ymddiriedolaeth Datblygu Blaenymaes, Penlan a Phortmead, corff sy'n chwilio am arian ar gyfer prosiectau Cymunedau'n Gyntaf yn yr ardal.

"Ymunais ar drobwynt yn fy mywyd a dydw i ddim wedi edrych yn ôl ers hynny"

Mae rheolwr datblygu'r fferm yn sicr ei fod wedi ei gweld yn newid er pan iddi ddechrau gwirfoddoli:

"Roedd hi'n berson preifat a distaw iawn, ond nawr mae hi'n llawer mwy agored ac yn ymuno yn yr holl weithgareddau sydd gennym i'w gynnig," meddai Phil.

"Mae wedi bod yn wych ei gweld yn blodeuo i fod yn unigolyn llawen a gweithgar."

o les i mi. Roeddwn wedi bod yn ddi-waith am gyfnod hir felly dechreuais wirfoddoli ar y fferm er mwyn adennill ychydig o hyder fel fy mod yn medru camu'n ôl i mewn i fyd gwaith."

Mae'n helpu gyda phob agwedd o waith y fferm ac mae wedi dysgu amrywiaeth o sgiliau newydd tra'n ennill cymwysterau wedi eu achredu. Adeiladwyd y fferm dair acer a hanner o ddim ac roedd Tricia yn un o'r grŵp ymroddedig o wirfoddolwyr oedd yn gweithio yn y gweithdy gwaith pren gan wneud yr holl giatiaiu, meinciau a phadogau. Mae'r sgiliau mae hi wedi eu mabwysiadu yn amhrisiadwy ac mae'r cynnyrch gorffenedig yn berffaith. Mae'r fferm yn cynnal nifer o gyrsiau wedi ei ardstyio gan Goleg Garddwriaeth Cymru, o waith coed sylfaenol i arddio organig a choedlannu.

"Yn y dechrau, fe wnes i lawer o waith paratoi safle ar gyfer codi'r ffensys, gosod llwybrau a pharatoi'r gwelyau i blannu'r gerddi llyisiau organig," meddai. "Rwy'n

GWYBODAETH BELLACH

Am fwy o wybodaeth am Fferm Gymunedol Abertawe ac i ddarganfod sut allwch chi wirfoddoli, ewch i www.swanseacommunityfarm.org.uk

Mae arian gan y Gronfa Loteri Fawr wedi bod yn allweddol i ddatblygiad y fferm dros y blynyddoedd ac mae wedi helpu i sicrhau swyddi llawn amser i aelodau o staff i ddatblygu'r fferm ac adeiladu cyfleusterau newydd.

Mae Fferm Gymunedol Abertawe yn le ble all pobl o bob oed ddod at ei gilydd a dysgu sgiliau newydd, gwneud ffrindiau newydd a wynebu her newydd - rhywle ble all pobl dyfu ochr yn ochr â'r cnydau a'r anifeiliaid.

Mae Fferm Gymunedol Abertawe yn enghraifft o'r math o brosiect all gael ei ariannu gan ein rhaglen £15 miliwn Cam Wrth Gam. Rydym eisiau cefnogi prosiectau fydd yn rhoi sgiliau a hyder i bobl er mwyn eu cael yn ôl mewn i waith ac addysg.

Gyda gwen brydferth i gydfynd â'i phersonoliaeth hapus, ar yr olwg gyntaf mae'n anodd gweld fod unrhyw beth yn bod ar Shauna Morgan, pedair oed.

Ond ganwyd Shauna gyda pharlys yr ymennydd a dim ond ar ôl treulio ychydig funudau yn ei chwmeni mae'r effaith mae ei chyflwr wedi ei gael ar ei bywyd ifanc yn dod yn amlwg. Mae parlys yr ymennydd yn anabledd sy'n cael ei achosi gan niwed i'r ymennydd cyn, yn ystod, neu yn fuan wedi genedigaeth.

Mae Shauna, o'r Coed Duon yng Ngwent, ymysg cannoedd o blant sy'n elwa o'r gofal arbenigol sydd ar gael yng Nghanolfan Therapi Plant Cymru Bobath yn yr Eglwys Newydd, Caerdydd.

"Heb Bobath ni fyddai wedi cael y driniaeth arbenigol y mae'n ei dderbyn yma ac ni fyddai wedi gwneud cymaint o gynnydd"

Agorodd y ganolfan yn 1992 pan ddaeth rhieni plant gyda pharlys yr ymennydd at ei gilydd a chyflawni eu breuddwyd o agor yr unig ganolfan arbenigol i blant gyda'r anabledd yng Nghymru. Ynghynt, roedd rhaid i deuluoedd deithio i Lundain i roi'r gofal gorau posib i'w plant.



Un o sefydlwyr Bobath, Glenys Evans yn chwarae gyda Shauna Morgan, pedair oed yng ngardd y ganolfan

Cam mawr Shauna

Diolch i dros £400,000 gan y Gronfa Loteri Fawr mae canolfan arbenigol sy'n cynnig therapi i blant gyda pharlys yr ymennydd yng Nghymru yn gallu helpu mwy o blant sy'n dioddef o'r cyflwr.

Mae dyfarniad diweddar gan y Gronfa Loteri Fawr wedi eu galluogi i gyflogi mwy o therapyddion arbenigol fel bod mwy o blant fel Shauna yn medru elwa o'u harbenigedd.

Roedd Shauna tua 14 mis oed pan dderbyniodd diagnosis o barlys yr ymennydd ac am y ddwy flynedd ddiwethaf mae hi wedi bod yn ymwelydd rheolaidd â'r ganolfan gyda'i mam, Elizabeth. Mae triniaeth yn Bobath am ddim ac mae'r ganolfan yn gwneud gwahaniaeth i fwy na 260 o blant o Gymru gyfan.

Roedd yn sioc fawr i'r Morganiaid pan wnaethon nhw ddarganfod fod eu plentyn cyntaf yn dioddef

o'r cyflwr.

"Roeddem wedi sylwi fod ei lleferydd yn araf yn datblygu ond roeddwn yn meddwl fy mod yn dioddef o baranoia oherwydd fod pobl yn dweud wrthym fod rhai plant yn hwyrach yn datblygu eu lleferydd," meddai Elizabeth.

"Cyn belled fod datblygiad arferol yn y cwestiwn, roedd hi'n gwenu ac yn rhoio drosodd pan yn chwe wythnos oed, ond yn methu eistedd i fyny'n iawn. Yn wreiddiol, dywedodd y doctor ei bod yn cymryd mwy o amser i rai babanod eistedd, ac y dylwn aros i weld beth fyddai'n digwydd. Ond penderfynais gysylltu â

phediatrydd er mwyn cael ail farn ac fe'i gwahoddwyd hi i mewn. Sylweddolwyd fod ganddi wendid ar ei hochr dde ac eglurwyd wrth y teulu ei bod yn dioddef o barlys yr ymennydd. Pan ddarganfyddwyd fod ganddi barlys yr ymennydd fy ofn pennaf oedd ei bod wedi derbyn niwed mawr i'w hymennydd ac y byddai mewn cadair olwyn am weddill ei bywyd."

Er gwaethaf y pryderon, mae Shauna yn fywiog, annibynnol ac yn medru cerdded gyda help ffrâm arbennig.

Mae'n cael ffitiau epileptig, ond mae'r rhain yn cael eu rheoli gan feddyginiaeth reolaidd.

"Mae'n anodd gweld bod unrhyw beth yn bod arni ond o edrych yn agosach gallwch weld nad yw ei dwylo yn cydsymud yn iawn ac mae'n glafoerio mwy na'r arfer," meddai Elizabeth.

Yn ddiweddar gorffennodd Shauna driniaeth er mwyn gwella ei lleferydd a chryfhau ei chyhyrau. Mae ganddi broblem gyda chau ei gwefusau sy'n gwneud siarad yn anodd ac yn golygu ei bod yn cael trafferth bwyta ac yfed.

"Maen nhw wedi bod yn gweithio ar gryfder rhan uchaf ei chorff trwy wneud tasgau fel chwythu glitter ar ddarn o bapur wedi ei orchuddio gyda phatrymau glud," meddai Elizabeth. "Mae'n waith caled ond mae'n cael ei gwobrwyo gyda darlun prydferth llachar ar y diwedd."

Mae Shauna hefyd yn gorfod cael ei gwynt cyn medru siarad gan nad yw hi'n medru siarad ac anadlu ar yr un pryd. Mae Bobath wedi bod yn adeiladu cryfder yn ei habdomen er

GWYBODAETH BELLACH

Am fwy o wybodaeth am ganolfan Bobath, ewch i www.bobathwales.org

Mae gan oddeutu un mewn 500 o blant rhyw fath o barlys yr ymennydd. Mae'n ymddangos yn fuan ac yn medru cael effeithiau amrywiol iawn. Mae rhai plant yn cael problemau mawr gyda'u cyhyrau tra mae rhai eraill yn cael anawsterau dysgu. Mae'r rhan fwyaf o blant rhywle yn y canol. Am fwy o wybodaeth ewch i www.Scope.org.uk

Mae Bobath angen codi dros £750,000 bob blwyddyn er mwyn rhedeg y ganolfan a chynnal therapi. Mae'r ganolfan yn dibynnu ar roddion ac ymdrechion ffrindiau a chefnogwyr i godi arian.

Yn ogystal â galluogi iddynt gyflogi therapydd galwedigaethol a ffisiotherapydd rhan amser, mae arian y Loteri wedi cael ei ddefnyddio i adeiladu estyniad newydd i'r ganolfan, prynu offer newydd ac ailwampio hen ran o'r adeilad gwreiddiol.

mwyn gwella'r sefyllfa yma.

"Yn ogystal â'r driniaeth mae'n ei dderbyn yn y ganolfan, 'rydw i wedi dysgu sut i arfer ffisiotherapi gartref er mwyn gwneud yr argraff fwyaf bosib ar ei bywyd," meddai Elizabeth.

"Rwy'n ceisio gwneud awr o ffisiotherapi pob dydd gyda hi, sy'n cael ei wneud trwy chwarae

a thynnu lluniau. Mae'n weithgar iawn fel plant eraill ac yn hoff iawn o ddringo i fyny ac i lawr y grisiau neu fynd i lawr y llithren."

Mae'r budd mae Shauna yn ei gael o'r therapi yn amlygu ei hun yn barod ac mae Elizabeth wedi sylwi ar welliant mawr yn ansawdd bywyd Shauna.

"Rydw i wedi ei gweld yn newid yn gorfforol, mae ei lleferydd yn well, mae'n medru cnoi yn well ac mae wedi dod yn llawer mwy annibynnol," meddai. "O'r blaen nid oedd hi'n gallu eistedd yn iawn ar gadair ac roedd angen cymorth i'w hatal rhag disgyn drosodd. Ond nawr mae'n medru eistedd yn iawn, sy'n dangos faint mae ei chyhyrau wedi cryfhau. Mae'r therapyddion gyda hi drwy'r dydd ac maent yn dweud wrthyhch am bethau gwahanol nad ydych yn sylwi arnynt am ei chyhyrau. "Heb Bobath ni fyddai wedi cael y driniaeth arbenigol y mae'n ei dderbyn yma ac ni fyddai wedi gwneud cymaint o gynnydd."

Mae Shauna yn un o 260 o blant sy'n cael budd allan o'r therapi arbenigol sydd ar gael yn Bobath



Pwy sy'n gofalu?

Mathew Williams, sy'n ofalwr ifanc yn helpu ei fam, Rachel yn y gegin

Byddai'r rhan fwyaf o blant yn rhedeg milltir wrth feddwl am wneud unrhyw waith tŷ – heb sôn am edrych ar ôl perthynas anabl. Ond i ddau fachgen ifanc o Sir Gâr, mae cefnogi eu mam a gwneud gwaith tŷ yn rhan o fywyd pob dydd.

Mae Josh, wyth oed a Mathew Williams deuddeg oed o Lanelli yn ofalwyr ifanc, a heb eu help, ni fyddai eu mam Rachel, sy'n dioddef o broblemau ar y cefn ac arthritis, yn medru ymdopi.

Mae Rachel, 38 wedi bod yn dioddef gyda scoliosis – neu grymedd yn yr asgwrn cefn o oedran cynnar iawn. Golygodd ddirywiad cyflwr yr athritis yn ei chymalau ei bod wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio fel nyrs.

“Rydw i wedi cael problemau gyda fy nghefn ar hyd fy oes ac roeddwn ar gyffuriau lleddfu poen o hyd,”

meddai Rachel. “Yn y pen draw, aeth mor ddrwg nes bod cerdded yn anodd. Daeth fy ngyrfa i ben pan ddechreuodd yr arthritis. Mae'n anodd i mi oherwydd bod yn nyrs oedd fy mreuddwyd. Dechreuodd fel ambell gur a phoen ond nawr nid wyf yn medru ysgrifennu mwy na rhyw ddwy frawddeg heb gael poenau yn fy mysedd.”

Mae Rachel yn rhiant sengl ac mae'n diolch i'r nefoedd fod Mathew a Josh yn helpu gymaint: “Does yna ddim byd na wnawn nhw i mi,” meddai.

Yn ddiweddar, diolch i grant gan gynllun ‘Dyma Dy Gyfle’ y Gronfa

Loteri Fawr, bu'r bechgyn i ffwrdd ar benwythnos o weithgareddau llawn hwyl gan ymuno gyda miloedd o ofalwyr ifanc eraill am brofiad llawn antur yn yr ŵyl Gofalwyr Ifanc yn Southampton. Dyna oedd y cynulliad mwyaf erioed o ofalwyr ifanc. Roedd rhai wedi teithio o lefydd mor bell i ffwrdd â Seland Newydd a Tsieina er mwyn mynychu.

Roedd yn gyfle i bobl ifanc fel Mathew a Josh i ymlacio, gwneud ffrindiau newydd, a siarad ag eraill sydd wedi cael yr un profiadau.

“Fe wnaethon ni gyfarfod cannoedd o bobl o bob rhan o'r byd sydd wedi cael profiadau tebyg i ni ac roedd yn brofiad da cael cyfle i siarad gyda nhw,” meddai Mathew.

Hwyl oedd y rhan bwysicaf, ac roedd yn fendith i Mathew sy'n hoff o chwaraeon a gweithgareddau awyr agored.

“Roedd y penwythnos yn wych,” meddai. “Aethom i gaiacio, roedd yna falŵn aer poeth yno, aethom

GWYBODAETH BELLACH

Gofalwyr ifanc yw plant a phobl ifanc o dan 18 sy'n edrych ar ôl rhieni a pherthnasau eraill sy'n anabl neu yn byw gyda nifer o gyflyrau gwanychol.

Mae o leiaf un ym mhob deg o ofalwyr ifanc yn treulio mwy na 20 awr yr wythnos yn gofalu.

Yn ôl Cymdeithas y Plant, mae nifer helaeth o blant, rhai mor ifanc â wyth mlwydd oed yn cymeryd rôl prif ofalwr i aelod o'u teulu - gweler www.childrensociety.org.uk

Gall Arthritis effeithio ar unrhyw oedran a gall effeithio ar bob agwedd o fywyd - gweler wefan Gofal Arthritis am fwy o wybodaeth www.arthritiscare.org.uk

ar gwrs antur, chwarae pêl droed ac roedd bandiau'n chwarae bob nos. Y rhan orau i mi oedd cerdded ar raff 50 troedfedd yn yr awyr."

Cafodd ei frawd iau, Josh hefyd gyfle i fwynhau ei hun: "Cawsom y frwydr ddŵr fwyaf erioed ac aros i fyny nes yr oriau mân yn siarad gyda gofalwyr eraill," meddai.

Roedd yn gyfle i'r ddau ohonynt gael seibiant oddi wrth eu trefn arferol. Pob bore maent yn helpu Rachel eu mam i godi o'i gwely ac i fynd lawr y grisiau i eistedd ar y sofffa. Maent yn gwneud paned o goffi iddi ac yn rhoi'r cyntaf o oddeutu 20 o dabledi mae'n gorfod eu cymeryd yn ystod y dydd.

"Mae'r bechgyn yn sêr," meddai Rachel. "Maent yn gwybod nad wyf yn medru rhedeg o gwmpas y lle felly maent yn gwneud popeth drostaf - weithiau maent yn gorfod fy helpu i gerdded."

Mae'r bechgyn hefyd yn helpu o

gwmpas y tŷ wrth wneud y gwaith golchi. Mae Mathew wedi troi ei law at smwddio wedi iddo lwyddo i'w feistrolï yn y sgowtiaid lleol.

Y gaeafau yw'r gwaethaf i Rachel. Ond mae Mathew a Josh yn ei helpu trwyddo. Mae ambell achos ble mae Mathew wedi gorfod aros adref o'r ysgol er mwyn gofalu am ei fam oherwydd ei bod mewn gymaint o boen.

"Fe fethodd dipyn o ddyddiau dros y gaeaf," meddai Rachel.

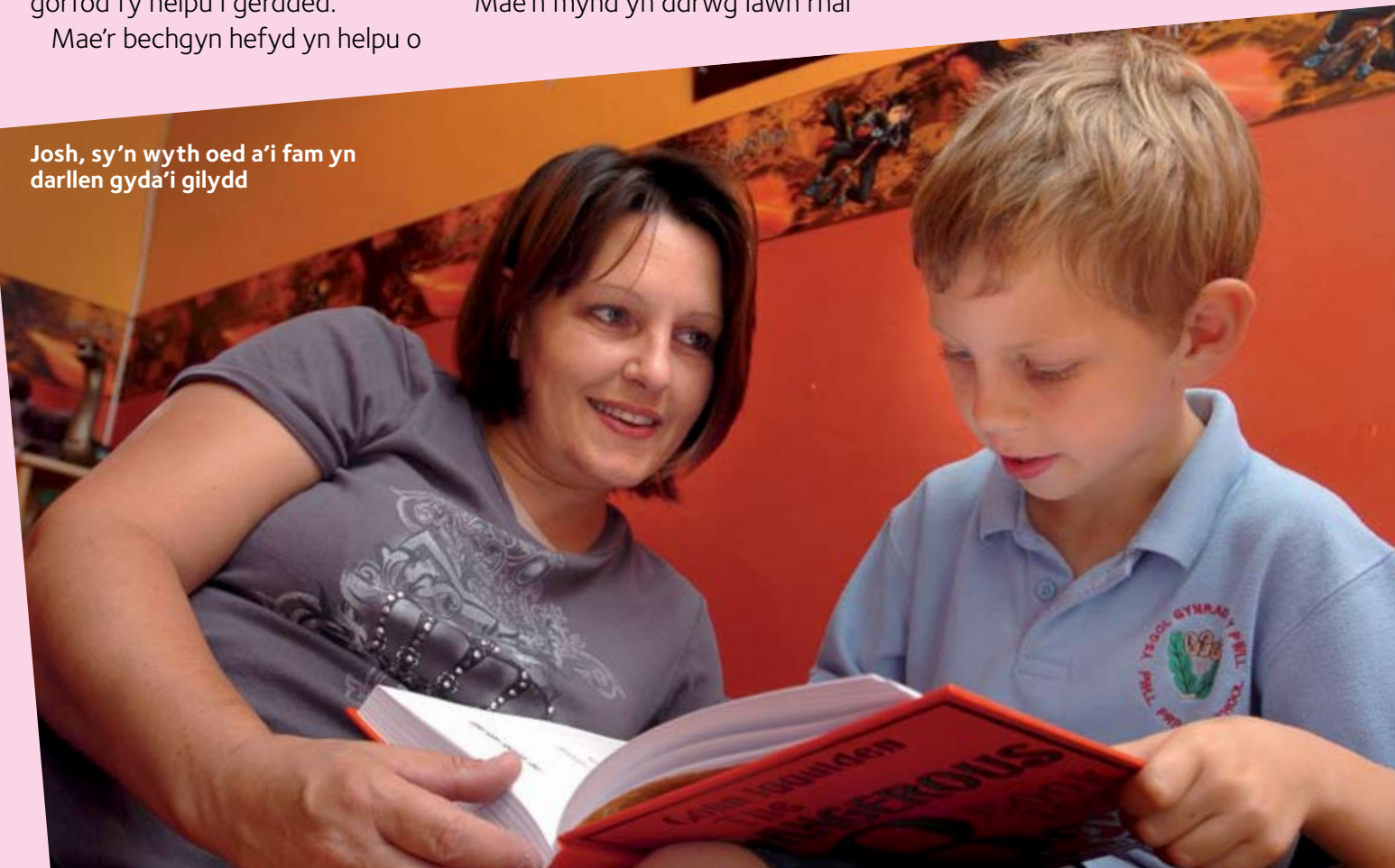
"Mae hynny'n drueni, ond allwn ni wneud dim byd am y peth. Mae'n mynd yn ddrwg iawn rhai

diwrnodau a does 'na neb allwn ni alw arnynt am gymorth."

Oherwydd y boen mae hi'n ei ddiodef, mae Rachel yn cael amrywiadau mawr yn ei thymer ac mae hyn yn achosi loes i'r plant. Er hyn, mae Mathew yn dysgu sut i ymdopi gyda'i rwystredigaeth ac yn dysgu am arthritis trwy fynd i ddsbarthiadau rheoli dicter a chysiau ymwybyddiaeth anabledl trwy ei grŵp gofalwyr ifanc lleol.

"Rydw i wedi dysgu nad ar Mam mae'r bai pan fydd hi'n gwylltio ac nad yw'n ei feddwl."

Josh, sy'n wyth oed a'i fam yn darllen gyda'i gilydd



Blas

ar

ryddid



Jamie Hancock, 26 mlwydd oed yn paratoi salad blasus yn y gegin

Diolch i grant gan y Gronfa Loteri Fawr, mae elusen a'i lleolir yng Nghaerdydd yn helpu pobl ag anableddau ac anghenion arbennig i ddysgu sgiliau a chael swyddi.

Meddwl am baratoi ei hyfrydwch coginiol nesaf a'i freuddwyd o weithio fel cogydd mewn gwesty neu fwyty enwog yw'r hyn sy'n cael Jamie Hancock allan o'i wely yn y boreau.

Mae Jamie, 26, sy'n byw yn ardal Caerau o Gaerdydd, yn un o grŵp o tua 100 o bobl ifanc sy'n dysgu sgiliau newydd yn y prosiect.

Mae'r elusen sydd wedi'i ariannu gan y Loteri yn rheoli dau gaffi yn y brifddinas ac mae'r prosiect wedi helpu nifer o hyfforddai i symud ymlaen i addysg bellach ac i gael gwaith.

Mae hyfforddiant yn y caffi wedi rhoi mwy o hyder i Jamie, mwy o annibyniaeth, ac wedi ei ddechrau ar lwybr gyrfa annisgwyl. Ymunodd ag Ymddiriedolaeth Innovative ddwy flynedd yn ôl a nawr mae'n barod i gael gwaith llawn amser.

Tan ymunodd â'r cynllun, roedd Jamie yn unig. Erbyn hyn mae hynny wedi newid. "Mae gen i ddigonedd o ffrindiau yma a rydw i wedi dysgu gweithio fel rhan o dîm," meddai.

Dechreuodd Jamie ei hyfforddiant yng Nghaffi'r Baltic ym Mae Caerdydd, sy'n arbenigo mewn

dosbarthu brechdanau ac arlwyo ar gyfer gweithwyr swyddfa.

Wedi hynny symudodd ymlaen i weithio mewn awyrgylch oedd o dan fwy o bwysau yng nghaffi Park View ym Mharc Fictoria.

“Mae hi’n mynd yn brysur iawn yma ond dwi’n gweld y gwaith yn hawdd oherwydd fy mod yn ei fwynhau gymaint,” meddai.

Os oes yna unrhyw un all dystio i’w fedrau coginio gwyh, yna ei fam, Christine, yw honno.

“Mae mor frwdfrydig am fynd i’r gwaith nes ei fod yn gadael y tŷ awr yn gynt na’r angen er mwyn bod yn fuan,” meddai. “Mae wastad yn arbrofi gyda bwyd ac yn ychwanegu cynhwysion er mwyn gwella’r blas. Unwaith mae wedi gweld sut i wneud rhywbeth, mi fydd yn troi ei law at goginio unrhyw beth.”

Mae Jamie hefyd wedi ennill

cymwysterau wrth dderbyn ei hyfforddiant.

“Dechreuais gwrs yng ngholeg y Bari ac mae gen i GNVQ lefel 1 a 2 mewn arlwyo,” meddai. “Rydw i eisiau gwneud GNVQ lefel 3 ond ar hyn o bryd mae’n rhy anodd i mi.” Mae ei fam yn sicr wedi sylwi arno’n newid ers iddo ymuno â phrosiect Ymddiriedolaeth Innovative.

“Roedd yn anodd byw gydag ef o’r blaen,” meddai Christine. “Roeddem ni’n ffraeo’n aml oherwydd fe fyddai adref o hyd yn edrych ar y teledu a byddai’n aros yn ei wely trwy’r dydd oherwydd nad oedd ganddo unrhyw gyfeiriad i’w fywyd. Rydym ni’n ffraeo llai o lawer erbyn hyn gan fod ganddo waith.”

“Mae’r lle yma’n wych. Rydw i wedi sylwi ar wahaniaeth mawr ynddo. Mae wedi ei gael allan o’r tŷ, allan o’i gragen ac mewn i swydd. Mi fydd wastad angen help llaw gyda

“Mae’n mynd yn brysur iawn yma ond rwy’n gweld y gwaith yn hawdd oherwydd fy mod yn ei fwynhau gymaint”

rhai pethau bychain ond mae wedi dod yn llawer mwy annibynnol.”

“Dyma un o’r pethau gorau sydd wedi digwydd i mi,” meddai Jamie. “Os na fyddai’r gweithiwr cymdeithasol wedi fy nghyfeirio yma, mae’n debyg y byddwn yn eistedd o gwmpas trwy’r dydd neu yn pydru o flaen y teledu. Rydw i wrth fy modd yn coginio. Hoffwn fod yn gogydd mewn gwesty neu fwyty enwog rhyw ddydd – dyna fy mreuddwyd.”

Mae delio gyda chwsmeriaid yn y caffi wedi helpu Jamie i ddatblygu ei sgiliau cymdeithasol



Mae Karla Thomas o ystâd Parc Caia yn Wrecsam wedi colli tair stôn diolch i'r cyngor a dderbyniodd yn y ganolfan byw yn iach

Codi'r baich

Ddwyllydd yn ôl, sothach oedd prif fwyd Karla Thomas. Roedd yn dioddef o iselder ysbryd oherwydd ei bod yn rhy drwm, heb hyder ac yn poeni am ei iechyd. Yn benderfynol na fyddai ei phlant yn mynd i'r un sefyllfa penderfynodd newid ei bywyd.

Erbyn hyn mae'r ddynes 36 oed yn byw bywyd sy'n llawer iachach a hapusach. Mae Karla yn un o gannoedd o bobl sydd wedi elwa o'r cyngor a'r cymorth sy'n cael ei gynnig yn y ganolfan byw yn iach sydd wedi ei ariannu gan y Loteri ar ystâd Parc Caia yn Wrecsam. Gyda'u help hwy mae nawr yn sylweddoli pwysigrwydd ymarfer corff a bwyta'n iach.

"Roeddwn i'n rhy drwm, gyda phwysau gwaed uchel a phe bawn i wedi cario 'mlaen yr un ffordd, dydw i ddim yn meddwl y byddwn i yma i weld fy mhlant yn tyfu i fyny," meddai Karla.

"Mae'r lle yma wedi achub fy mywyd ac rydw i wedi colli tair stôn trwy'r gefnogaeth rydw i wedi ei gael yma."

"Mae'r hyn yr wyf yn ei fwyta wedi gwella'n aruthrol. Doeddwn i ddim yn deall o gwbl beth oedd bywyd iach na sut i goginio prydau



iach. Erbyn hyn rydw i wedi darganfod fod rhai pethau yn haws eu taflu at ei gilydd na'r prydau parod maent yn eu gwerthu yn yr archfarchnadoedd.

"Mae'r lle yma wedi achub fy mywyd ac rydw i wedi colli tair stôn trwy'r gefnogaeth rydw i wedi ei gael yma"

Erbyn hyn ryw'n darllen y labeli ar bopeth pan rwy'n siopa ac yn osgoi pethau sydd yn ddrwg i mi, tra yn y gorffennol buaswn i'n lluchio unrhyw hen beth i mewn i'r drol."

Mae'r ganolfan yn cynnig nifer o weithgareddau hwyl ac ymarfer corff. O chwaraeon fel bowlïo i ioga, nofio a dosbarthiadau ymarfer corff a sesiynau dawnsio, mae yna rywbeth sy'n gweddu i bawb.

"Rwy'n ymarfer lot mwy, yn sylweddoli ei bwysigrwydd ac rwy'n mwynhau mynd am dro yn fawr iawn," meddai Karla.

"Dechreuais fynychu ddosbarthiadau acwaerobig y flwyddyn ddiwethaf. Yn y dechrau roeddwn ofn mynd mewn i'r pwll yn fy ngwisg nofio gan nad oedd gen i hyder yn fy ymddangosiad ond mae'r gefnogaeth rydw i wedi ei dderbyn wedi fy ngyrru ymlaen. Mae gen i fwy o bwysau i'w gollu o hyd, ond o leiaf rwy'n gwybod fy mod ar y llwybr cywir."

Mae hi hefyd wedi sylweddoli'r gwahaniaeth mae'r ganolfan wedi ei wneud i'w phlant.

"Mae'r gwahaniaeth rydw i wedi ei weld yn y plant yn sicr yn fonws ac rydw i wedi sylwi fod ganddynt lawer mwy o egni ac maent mewn hwyliau llawer gwell nag o'r blaen," meddai.

"Erbyn hyn maent yn deall pwysigrwydd bwyta'n iach a byddant yn medru ei goginio eu hunain wrth iddynt fynd yn hŷn. Mae'n waith caled oherwydd maent yn gofyn am sothach yn aml. Dydw i ddim am roi mewn chwaith, achos rwy'n gwybod fod y bwyd maent yn ei fwyta nawr yn llawer gwell iddynt."