Gwethio ar y cyd i help pobl fyw y bywyd gorau: Atodiad 3

Fe gychwynnodd ein taith nol yn 2023. Mi wnes i ddechrau dod i adnabod nad oedd llawer o ddim yn digwydd yn ein cymuned ni i helpu pobl a'u teuluoedd oedd yn byw efo dementia neu broblemau cof.

Mi gychwynnom wneud 'chydig o waith ymchwil a dod ar draws Dementia Actif Gwynedd oedd ar y pryd yn cynnal gweithgareddau mewn trefi oedd yn dipyn o daith o'n ardal ni. Cysylltom efo aelodau or tîm a threfnu i ddod at ein gilydd i gael sgwrs am beth oedd yn bosib.

Daethpwyd i gytundeb i dreialu sesiynau yn lleol ac aethom ati i chwilio am leoliad, creu posteri a rhannu ein cysylltiadau lleol efo'r tîm Dementia Actif.

Criw o 4 unigolyn gychwynnodd efo'r grŵp yn wreiddiol ond erbyn heddiw mae yr aelodaeth wedi treblu.

Mae ein gallu ni i gynnig trafnidiaeth drwy ein cynllun trafnidiaeth cymunedol wedi helpu pobl i fynychu. Mae ein staff yn cynnwys y gyrrwr wedi cwblhau hyfforddiant Ffrindiau Dementia, sy'n golygu ein bod efo'r gallu ar ddealltwriaeth i gefnogi pobl a hwyluso eu mynediad ir grŵp.

'Ar ddydd Llun mae y grŵp yn cael ei gynnal a dwi wrth fy modd yn dod i gwaith ar ddydd Llun, dwi'n cael teimlad da wrth ddod ir gwaith ac mae meddwl am fod yn rhan or grŵp wir yn codi fy ysbryd.' (Llio Yr Orsaf)

Mae'r unigolion sy'n mynychu'r grŵp erbyn hyn yn ffrindiau annwyl iawn i'w gilydd. Doedden nhw ddim yn adnabod eu gilydd or blaen ond erbyn heddiw mae y grŵp ar cyfeillgarwch wedi dod yn rhan bwysig iawn o'u bywydau. Mae nhw yn aros am baned a sgwrs ar ôl y sesiwn ac wedyn yn mynd allan am ginio efo'i gilydd. Mae o'n ddiwrnod sy'n golygu cymaint ac yn gwneud gwahaniaeth mawr i'w llesiant. Dywedodd un o'r mynychwyr....

'Mae dod i'r grŵp yma wedi helpu fi ddod allan o gyfnod o iseldra mawr ac mae fy mywyd i lot gwell rŵan.'

Mae'r cyswllt mae y grŵp yn ei gael tu allan i amser y grŵp yn rhywbeth sydd wedi ein taro ni, mae yna ymdeimlad o gymuned rhwng yr aelodau. Roedd yna gyfod yn ddiweddar pan fuodd un or criw yn yr ysbyty. Mi fuodd pawb yn brysur i wneud yn siŵr fod pob dim mewn lle iddi pan ddaeth adref ac roedd yna rota rhwng y grŵp i gadw cwmpeini iddi drwy ymweliadau a galwadau ffon.

Mae dau or pobl sy'n mynychu yn ofalwyr di-dal ac mae mynychu'r grŵp yn gyfle iddynt gael seibiant a mwynhau eu hunain.

'Dwi'n teimlo mor falch pan dwi'n gweld yr effaith bositif mae dod ir grŵp wedi gael ar fywydau yr unigolion, mai'n bleser cael gweld nhw yn mwynhau cwmpeini eu gilydd a gweld nhw yn byw eu bywyd gorau.' (Greta Yr Orsaf)

Drwy gydweithio efo'r tîm Dementia Actif, efo'n gilydd mi rydym wedi datblygu perthynas agos iawn efo'r ysgol gynradd leol. Mi rydym yn cynnal gweithgareddau yno yn aml sy'n gyfle ir pobl hyn gael trafod a chwarae efo'r plant. Mae'n brofiad da iawn ir plant yn ogystal, mae'n gyfle iddynt ddysgu sgiliau cymdeithasu, magu hyder a chael cyswllt rhwng y cenedlaethau.