



CYCA
Cysylltu Ieuenctid,
Plant ac Oedolion

Chwefror 2021

Cylchlythyr CYCA

Edrych i'r dyfodol

'Rydym yn ddiolchgar iawn am holl gefnogaeth ein cyllidwyr, ein bwrdd a'n gwirfoddolwyr yn ystod 2020. Roedd y cymorth wedi golygu ein bod yn gallu parhau gyda'n gwaith o gefnogi plant, pobl ifanc a'u teuluoedd drwy un o'r cyfnodau mwyaf anodd yn ein hanes. Wrth i'r cyfnodau clo barhau, felly mae ein hanawsterau gyda theimlo'n ynysig, unigrwydd a phryder wedi dwysáu; mae'r tîm yn CYCA yn gwneud mwy fyth i estyn allan at y rhai hynny sy' mewn mwyaf o angen.

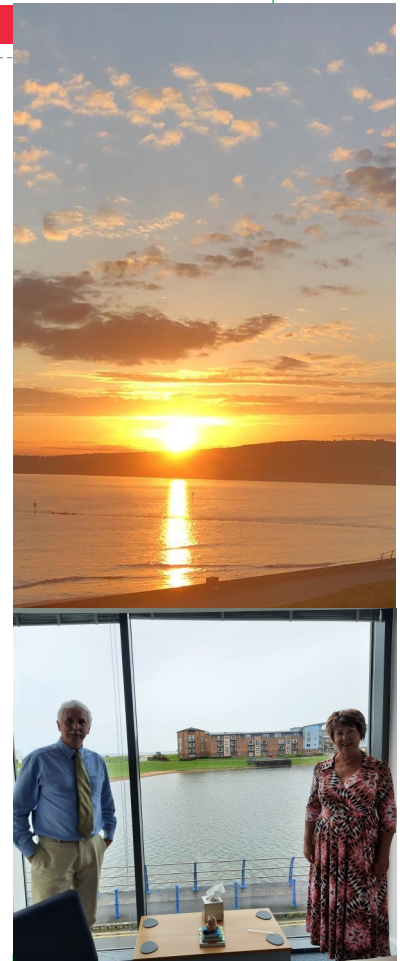
Yr un peth cadarnhaol 'rydym wedi'i gymryd o COVID yw ei fod wedi rhoi cyfle i ni feddwl mwy ynghylch y ffordd y gallwn gefnogi'n cymuned; felly, bydd 2021 yn gweld CYCA yn newid cyfeiriad. 'Rydym nid yn unig am gefnogi unigolion a theuluoedd gyda'u problemau cyfredol, ond am dorri'r cylchoedd ac edrych ar atal, yn hytrach na bod yn adweithiol. Er mwyn gwneud hyn, byddwn yn chwilio am gyllid newydd i ddatblygu partneriaethau newydd a gwasanaethau cydgysylltiedig. Byddwn yn edrych ar ddulliau gweithio hirdymor a gyd-gynhyrchir.

Gan adeiladu ar ein model gwytnwch llwyddiannus iawn, bydd y tîm yn hyfforddi gyda therapi sy'n canolbwyntio ar ddatrasiad, i'n galluogi ni i helpu rhieni gyfathrebu'n fwy effeithiol gyda'u plant (o 4 mlwydd oed). Byddwn hefyd yn cynnig gweithdai i weithwyr proffesiynol. Y bwriad yn 2021 yw datblygu sgysiau sy'n dod i'r pwyslais ar bresennol llwyddiannus a dyfodol disglair.

Dyma yw ein cenhadaeth, ac mae'n dechrau nawr.



Golwg CYCA



Dyma'r cylchlythyr olaf lle byddwn yn cynnwys ein prosiect ROOTS cyfredol, wedi'i ariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, lle rydym wedi cefnogi 115 teuluoedd. Hoffem ddiolch i Chris Baker ein rheolwr grantiau am ei gyngor a'i gefnogaeth dros y 3 blynedd diwethaf.

EIN CYFEIRIAD

**CYCA: Cysylltu Ieuenctid,
Plant ac Oedolion**

Uned 2, Dragon 24,
Doc y Gogledd,
Llanelli, SA15 2LF
01554 776178
support@cycaonline.org



Fitness@theDocks
gyda Julie

Adborth ynghylch ein gweminar llesiant:

"Ro'n i o'r farn ei fod yn beth da i gymryd yr amser i fyfrio a chofio bod pawb yn yr un sefyllfa (mae'n hawdd iawn anghofio pan fyddwch yn gweithio gartref ar eich pen eich hun, er bod pawb ond galwad TEAMS i ffwrdd). Byddaf yn sicr o gymryd amser i feddwl/teimlo/gweithredu. Ro'n i hefyd yn meddwl taw Tracy oedd un o'r unigolion mwyaf ddiglyffro, yr oedd modd cysylltu â hi, fy mod wedi dod ar eu traws yn rhithiol hyd yn hyn (mewn sefyllfa hyfforddi)".

"Dw i'n credu bod mynd i'r afael â'r pwnc ddoe yn bwysig iawn, gan fod pawb wedi profi rhai o'r teimladau hynny, ac ro'n i am fynd i gysgu wedi imi orffen. Ro'n i wedi anghofio pa mor dda mae anadlu! Dw i'n gobeithio rhannu technegau defnyddiol gyda'n hyrwyddwyr llawrydd a rhieni, felly wythnos nesaf bydda i'n ddefnyddiol iawn".

2021 – ADEILADU GWELL DYFODOL

Fel rhan o'n cynllun i gefnogi gwell llesiant yn ein cymuned, eleni 'rydym yn lansio ystod o weithgareddau newydd er mwyn ychwanegu gwerth at lesiant meddwl, corfforol ac emosiynol ein cymuned.

Mae'r gweithgareddau yn cynnwys:

- Gweithio gyda byd natur
- Ffitrwydd @theDocks
- Pilates Arlein
- Cymdeithasu rhith, boreau coffi Coginio gartref

- Cerameg
- Arlunio
- Ffotograffiaeth
- Cwnsela i'r rhai nad ydynt yn gwmselwyr
- Ymlacio, a delweddu tywys sy'n helpu cwsg

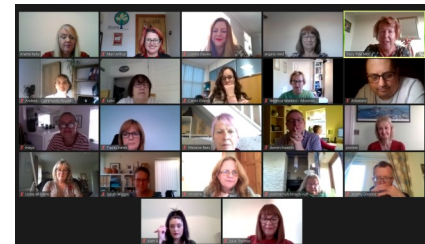
A chymaint o bethau eraill.

Gallwch ddarganfod mwy yn y cylchlythyr hwn, neu cysylltwch â ni os hoffech fod yn rhan o'r gweithgareddau: support@cycaonline.org

HYFFORDDIANT A CHANLLAWIAU I WEITHWYR PROFFESIYNOL

Ers i ni symud i'n lleoliad newydd yn Dragon 24 'rydym wedi lansio cangen broffesiynol o'n gwasanaethau cefnogi. Mae hwn yn cynnwys hyfforddiant a digwyddiadau i weithwyr proffesiynol:

- Gweminarau ynghylch sut i arwain y ffordd mewn cyfnodau ansicr
- Cyfathrebu gydag empathi
- Gweminarau llesiant i weithwyr proffesiynol
- Cyflwyniad at sgiliau cwnsela i'r rhai nad ydynt yn gwmselwyr



'Rydym yn cynnig gostyngiad o 20% ar gyrsiau, gweminarau a Pilates sy'n cael eu bwcio cyn Mawrth 31ain. Gall y cyrsiau gael eu cyflwyno cyn, neu ar 01, Mawrth 31ain, 2021.

Yn ystod y cyfnod clo bydd pob cwrs ar gael trwy gyfrwng TEAMS neu ZOOM. Byddwn hefyd yn gallu cyflwyno'n cyrsiau yn fewnol pan fydd hi'n ddiogel gwneud hynny.

- **Dosbarthiadau Pilates** gyda Julie Thomas - 1 awr yr wythnos (am 4 wythnos). Mae Julie yn hyfforddwraig Pilates gymwysedig ac yn gallu dysgu ar unrhyw lefel; Dechreuwyr, Canolig, neu Uwch. Cost - £20 y pen am gwrs 4-wythnos (lleiafswm o 6 mynychwr).
- **Cyfes Llesiant Proffesiynol** gyda Tracy Pike MBE - Ymdopi â COVID (dau weminar, 1.5 awr yr un) - £25 pob gweminar.
- **Cyfes Arweinyddiaeth** - Cyfathrebu'n effeithiol yn ystod COVID gyda Tracy Pike MBE - £25 pob gweminar.
- **Defnyddio'r dull DICE i wella'ch Aseidiadau Risg** gyda Anette Kelly - £12 y pen am sesiwn 2-awr.
- **Sgiliau cwnsela i'r rhai hynny nad ydynt yn gwmselwyr**, gyda Gwilym Roberts; bydd hyn yn datblygu sgiliau cyfathrebu a gwrando er eich budd eich hun ac eraill - £80 y pen am gwrs 6-wythnos (lleiafswm o 6 mynychwr).
- **Deall effaith Blinder Adrenal, a'i effaith ar ein llesiant**, gyda Julie Thomas - £60 y pen am gwrs 4-wythnos (lleiafswm o 6 mynychwr).
- **Llinellau Cyffuriau a Chamfanteisio ar Blant** gyda Anette Kelly. Hanner diwrnod o hyfforddiant, £40 y pen (lleiafswm o 6 mynychwr.) Mae'r cwrs hwn yn edrych am wendidau ac arwyddion o gamfanteisio mewn plant a phobl ifanc.
- **Dysgu lliniaru eich hun mewn cyfnodau ansicr** gyda Tracy Pike MBE. Bydd y cwrs gwytnwch 6-wythnos yn dysgu diolchgarwch a thrugaredd - £80 y pen am gwrs 6-wythnos (lleiafswm o 6 mynychwr).

GWASANAETHAU DESG BOETH A HYBRID O DRAGON24

Fe allai, ac fe ddylai, Covid-19 newid patrymau gweithio a chyflawni gwasanaeth am byth wrth bod sefydliadau wedi cael eu gorfodi i weithio o bell. Mae sawl sefydliad eisoes wedi bwcio desgiau poeth yn barod at ddychwelyd i swyddfeydd sy'n cydymffurfio gyda chanllawiau a deddfwriaeth gweithleoedd diogel rhag Covid. I'r perwyl hwn, mae gennym ddesgiau a gofodau ar gael i fusnesau lleol sydd angen amgylchedd broffesiynol ar gyfer y gweithwyr hynny nad oes modd eu lletya yn y pencadlys, yn enwedig pan na all gyflogai weithio o'r cartref.

Yn ychwanegol, erbyn hyn 'rydym yn cynnig y mwyafrif o'n gwasanaethau ar lwyfannau digidol. 'Rydym wedi llwyddo i barhau gyda'n gwaith cwnsela, hyfforddiant a mentora gan ddefnyddio model darparu rhithiol a/neu hybrid (digidol a chorfforol). 'Rydym yn bwriadu cynnal y dulliau hyn yn y dyfodol.

Hefyd, mae gennym ystafelloedd cyfarfod a chyfleusterau cynadleda i'w llogi, yn ogystal ag ystod o becynnau:

Pecyn y Ddraig Aur

- £199 y mis
- Mynediad llawn-amser (5 diwrnod yr wythnos) i ddesg (gan gynnwys WIFI, te a choffi)
- Cyfleusterau cyfarfod Zoom ddi-derfyn
- Mynediad agored i fforwm arlein i'r holl aelodau
- Mynediad agored i'r holl dosbarthiadau llesiant (mynediad arlein neu rith)
- Mynediad i ystafell (cyfarfod neu hyfforddiant) am 3 awr yr wythnos

Pecyn y Ddraig Goch

- £99 y mis
- 2 ddiwrnod yr wythnos wrth y ddesg (gan gynnwys WIFI, te a choffi)
- 4 awr yr wythnos o gyfleusterau cyfarfod Zoom llawn
- Mynediad agored i'r holl ddsbarthiadau llesiant (mynediad arlein neu rith)
- Mynediad i ystafell (cyfarfod neu hyfforddiant) am 1.5 awr yr wythnos (defnyddir gweithdrefn fwcio)

Pecyn y Ddraig Werdd

- £62 per month
- 1 diwrnod yr wythnos wrth y ddesg (gan gynnwys WIFI, te a choffi)
- 2 awr yr wythnos o gyfleusterau cyfarfod Zoom llawn
- Mynediad agored i'r holl ddsbarthiadau llesiant (mynediad arlein neu rith)
- Mynediad i ystafell (cyfarfod neu hyfforddiant) am 1 awr yr wythnos (defnyddir gweithdrefn fwcio)

Aelodaeth Gymunedol o'r Ddraig

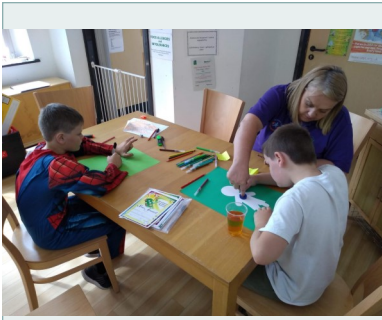
- £17 per month
- 1 diwrnod y mis wrth y ddesg
- 1 dosbarth yr wythnos (mynediad arlein neu rith)



Am fwy o wybodaeth cysylltwch Lianna@cycaonline.org

Tracy Pike MBE, CEO

PAM RYDYM YN EI WNEUD BETH RYDYM YN EI WNEUD



RCS Fitness

Mae RCS Fitness wedi bod yn cydweithio gyda ni ym mis Chwefror i godi arian i CYCA. Maen nhw wedi cynllunio ystod o ymarferion corff a gweithgareddau trwy gydol mis Chwefror, gan annog y cyhoedd i gymryd rhan. Mae staff a theuluoedd CYCA yn gwneud hyn.

£10 yw'r ffi mynediad, gyda'r pris yn cynnwys crys-T

rcs-teamwear.com/february-body-weight-challenge/

RCS

FEBRUARY BODY WEIGHT CHALLENGE

In Partnership with CYCA / Feb 1st – Feb 28th

Profits made from the challenge will be donated to children's charity CYCA

Ar hyd ein hanes, am 40 mlynedd, mae plant wedi bod wrth galon yr elusen. Dyma oedd gan ein Prif Swyddog Gweithredol, Tracy Pike MBE, i'w ddweud:

"Mae plant wrth graidd popeth 'rydym yn ei wneud; dyna paham ein bod wedi symud ein ffocws o'r plentyn i'r grŵp cynnal ehangach a'r teulu yn uniongyrchol, gan ein bod, erbyn hyn, yn gweithio'n holistaidd gyda holl aelodau'r teulu gan fod y plentyn yn ganolog i'r uned honno. Yn aml iawn, trallod emosynol y plentyn sy'n amlygu'r sbardunau straen yn y cartref, problemau efallai na sylwyd arnynt cyn hyn".

Gan symud ymlaen, mae Tracy am wneud mwy i amddiffyn plant arlein ac yn gyffredinol; *"gyda thwf technoleg a'r defnydd caethiwus o'r cyfryngau cymdeithasol, 'rydym am addysgu plant a'u teuluoedd sut mae aros yn ddiogel arlein. Bydd angen gwneud y gwaith yma o fewn y cyd-*

destun ehangach o chwalu patrymau teuluol negyddol ac ail-osod teulu ar gylch newydd, mwy cadarnhaol. Ar hyn o bryd 'rydym yn rhoi i bobl ifanc a'u teuluoedd y tŵls sydd eu hangen arnynt i'w gwneud yn fwy gwydn; yr hyn yr hoffon ni wneud nesaf y diddymu'r angen am y tŵls yma yn y lle cyntaf".

Tracey Roberts-Jones (Rheolwr Prosiect Gwasanaeth Presgripsiynu Cymdeithasol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda):

"Heb os, mae'r cleifon a atgyfeiriwyd at CYCA wedi'u croesawu gyda phroffesiynoldeb a gofal mawr, sef y cyfuniad gorau posibl sydd ei angen ar blant a phobl ifanc pan eu bod yn agored i niwed neu'n profi ansefydlogrwydd emosynol. Dw i'n gwbl hyderus, ac yn ddiolchgar am y gwasanaeth a gynigir gan CYCA, ac mae gennyf hyder mawr yn eu gallu i wella bywydau plant, pobl ifanc a theuluoedd mewn ffordd bositif".

Julian Littler, Prifathro, Ysgol Stebonheath

"Mae Stebonheath wedi bod yn gweithio gyda CYCA am ddeg mlynedd, ac wedi ffurfio perthynas dda gyda nhw fel mudiad dibynadwy a chwbl broffesiynol. Mae eu swyddogion wedi gweithio gyda disgyblion sydd wedi dioddef colled, profedi-gaeth a theulu yn chwalu. Maen nhw wedi gweithio gyda disgyblion i drafod perthynas, gwytnuch a bwlio yn yr ysgol, a gyda disgyblion a'u rhieni sydd wedi mynychu sesiynau llesiant.

Dw i wedi cysylltu â CYCA ar sawl achlysur i ofyn am hyfforddiant i'r staff ar ystod o bynciau, yn amrywio o Lesiant Staff hyd at Brofiadau Niwedidiol yn Ystod Plentynod (ACEs). O'u cymharu â'r gwasanaethau allanol eraill rydym yn eu defnyddio yn Stebonheath, y peth mwyaf trawiadol am CYCA yw eu bod yn gallu creu pecynnau purpasol sy'n siwtio ein hanghenion, ac anghenion ein disgyblion. Ni allaf ganmol CYCA yn ddigonol am eu harbenigedd, cyfrinachedd, cyfeillgarwch a phroffesiynoldeb. Maen nhw'n ased mawr i'r gymuned a byddwn yn parhau i weithio gyda nhw am flynyddoedd i ddod".

DAU PROSIECTAU NEWYDD

CO-OP – PROSIECT MENTORA PROFEDI-GAETH CYMAR WRTH GYMAR POBL IFANC

Ar **Fawrth 1af** 2021 bydd CYCA yn lansio prosiect newydd. 'Rydym am weithio gyda phobl ifanc yn Llanelli, rhwng 13 a 20 mlwydd oed, sydd wedi dioddef profedigaeth, a phrofi galar a cholled. Bydd ein prosiect yn galluogi pob person ifanc i:

- gael mynediad at Gwnselydd cymwysedig a fydd yn gallu darparu cefnogaeth cwnsela
- gael eu cyfeiro at fentor
- ymuno â grŵp cymar i gymar i gefnogi ei gilydd
- Astudio am gymwysterau, a gydnabyddir yn genedlaethol, mewn sgiliau Cwnsela a Gwrando a/ neu Wytwnch a Mentora Cymar i Gymar

Bydd pobl ifanc dethol yn dod yn fentoriaid cymar er mwyn helpu pobl ifanc eraill sydd wedi dioddef profedigaeth. Bydd y mentoriaid cymar yn dechrau sefydlu clybiau yn CYCA, ac yn gallu datblygu i fod yn Lysgenhadon Cymar mewn ysgolion a cholegau. Bydd rhain hefyd yn gweithredu fel eiriolwyr ar gyfer y prosiect hwn. lianna@cycaonline.org

RHAGLEN SGILIAU CYDNERTHU DIGIDOL

Mae Ymddiriedolaeth Thomas Wall yn gweithio i leihau tlodi digidol er mwyn galluogi'r gymuned i symud ymhellach yn y farchnad lafur. Maen nhw wedi cyllido ein rhaglen sgiliau, Gwytnwch Digidol, ac 'rydym yn anelu at weithio gyda aelodau ein cymuned, dros 18 oed, y mae angen arnynt gefnogaeth ddigidol. Y nod yw gwella eu hyder ac hunan-barch a gwella eu sgiliau a'u gwybodaeth, i'w galluogi i fod yn ddigidol effeithlon, tra'n gwella eu rhagolygon o ran cael swydd.

Bydd y prosiect hwn yn cwmpasu'r 5 sgil am fywyd a gwaith, tra'n cefnogi unigolion i wella eu llesiant a lleihau diffyg digidol.

- cyfathrebu
- trafod gwybodaeth a chynnwys
- trafodion
- datrys problemau
- bod yn ddiogel a chyfreithlon arlein

'Rydym yn chwilio am bartneriaid i gydweithio gyda ni ar y prosiect hwn; os hoffech wybodaeth bellach, cysylltwch, os gwelwch yn dda, â lianna@cycaonline.org

Diolch i'n cyllidwyr

'Rydym yn ddiolchgar tu hwnt i'n cyllidwyr a'n rhoddwyr am eu cefnogaeth parhaus;

Yn 2020 roeddwn wedi derbyn cyllid oddiwrth

Arian i Bawb,

Screwfix,

TK Maxx,

Sefydliad Homesense,

y Sefydliad Cymunedol yng Nghymru,

Covid-19 People to Places,

The Rank Foundation,

Moondance,

Cronfa Gymunedol Cymru,

Sefydliad Banc Lloyds,

Cloth Bid,

y Gronfa Gymunedol Leol,

ACT,

Leeds Building Society,

Tina Slim Fit,

Wesleyan Foundation,

Cronfa Gymorth COVID-19

Sir Gaerfyrddin (Comic Relief VSEF Grant),

Sefydliad y Co-op

Ymddiriedolaeth Thomas Wall.

Yn ychwanegol, hoffem ni ddiolch i'r **Comisiynydd Heddlu a Throsedu** am ei rodd i'r Ganolfan Ragoriaeth.



Gan obeithio y bydd 2021 yn fwy disglair a theg!

Ein ffocus

- ⇒ *llesiant*
- ⇒ *fffitrwydd*
- ⇒ *yr amgylchedd*
- ⇒ *diwylliant*
- ⇒ *yr awyr agored*
- ⇒ *dysgu*
- ⇒ *natur*



EIN CYFEIRIAD
CYCA: CYSYLLTU IEUENCTID,
PLANT AC OEDOLION
UNED 2, DRAGON 24,
DOC Y GOGLEDD,
LLANELLI, SA15 2LF

01554 776178
support@cycaonline.org



EDRYCH YN OL AR 2020

Y llynedd roedd CYCA wedi ehangu ac esblygu yn gynt nag yr oedd wedi gwneud ers llawer blwyddyn. Er gwaethaf ac, mewn ambell achos, oherwydd COVID-19, mae CYCA wedi:

- Ail-frandio ei hun fel Cysylltu Ieuencid, Plant ac Oedolion er mwyn adlewyrchu'r ffaith fod ei wasanaethau wedi ehangu ar draws y sir a thu hwnt.
- Symud i Dragon 24 i'n galluogi ni i gynnig mwy o wasanaethau a chefnogaeth gan gynnwys Canolfan Ragoriaeth Iechyd a Llesiant Cymru, sy'n cefnogi teuluoedd a gweithwyr proffesiynol.
- Datblygu presenoldeb newydd arlein, gan gynnwys lansio gwefan newydd.
- Caffael cyllid am bresgripsiynu cymdeithasol o glwstwr Meddygon Teulu Llanelli er mwyn cefnogi plant nad ydynt yn gallu cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl.
- Derbyn grantiau i'n galluogi ni i ddarparu'n gwasanaethau arlein, er mwyn cynnal ein prosiectau cyfredol yn ystod y cyfyngiadau cymdeithasol a'r cyfnodau clo.
- Croesawu llawer o ymwelwyr, gan gynnwys gwleidyddion, arweinyddion diwydiant, a Chomisiynydd Heddlu a Throseddau Dyfed Powys. Edrychwn ymlaen at ddatblygu cysylltiadau agosach gyda'r holl rhanddeiliaid wrth i ni weithio i arwain a chynghori polisi lleol a chenedlaethol.
- Roeddwn wedi cefnogi bron 1000 o blant, teuluoedd ac unigolion trwy gyfrwng ein hamrywiol brosiectau.
- Mae ein meithrinfeydd Dechrau'n Deg, sef Tedi Bach a JellyTotz, yn parhau i ddarparu gofal plant hanfodol yn wardiau Glanymor a Thyisha. Roedd Tedi Bach hefyd wedi dal ar agor i weithwyr allweddol yn ystod y cyfnod clo.

Cafodd Julie Thomas ei chroesawu i'r tîm ym mis Gorffennaf. Mae Julie yn darparu ystod newydd o weithgareddau corfforol i fuddiolwyr gan ddefnyddio'r gofodau awyr agored sydd gennym ar stepen y drws.

'Rydym hefyd wedi croesawu'r ymddiriedolwyr newydd, Bernie Rees a Linda Williams, i'n Bwrdd, ac mae'r ddau yn cynnig cyfoeth o arbenigedd ym meysydd iechyd a gofal cymdeithasol. 'Rydym hefyd yn falch iawn i gyhoeddi bod Yvonne Rodgers wedi cymryd y Gadair, a Siân James yr Is-Gadeiryddiaeth, wedi i ni ffarwelio'n drist gyda Beth Leyshon, ein Cadeirydd ers tro byd, wrth i'w thymor gwasanaeth ddod i ben ddiwedd y llynedd. Diolch o galon Beth am eich gwaith diflino.



Beth Leyshon

