Gwanwyn 2024

CYLCHLYTHYR

Croeso i gylchlythyr cyntaf 2024!

Er gwaetha’r tywydd diflas, ‘rydym yn dal i brofi llwyddiant yn CYCA. ‘Rydym yn dal i gynnal ein gwasanaethau hanfodol i deuluoedd diolch i gyllid o glwstwr Meddygon Teulu Llanelli a Sefydliad Waterloo. Mae dros 200 o blant wedi derbyn cymorth dros y 4 mis diwethaf. Mae’r gefnogaeth hon wedi’i gyfoethogi drwy osod ar leoliad tri cwnselydd newydd o dan hyfforddiant, tra eu bod yn astudio am eu graddau mewn Cwnsela.

Mae Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, Calon y Gymuned, hefyd yn dal i ddenu buddiolwyr wrth iddynt ddysgu sgiliau newydd megis coginio, ymarfer corff a gwytnwch. Yn ychwanegol, mae’r dysgwyr hyn wedi gwneud cynnydd pellach wrth inni barhau i gryfhau’n partneriaethau gyda’r Brifysgol Agored ac Agored Cymru. ‘Rydym wedi cofrestru dysgwyr newydd er mwyn ehangu eu dysg a dod â nhw’n agosach at fyd gwaith neu hyfforddiant pellach.

Ar ddiwedd 2024 roedd pedwar aelod o staff CYCA wedi derbyn cymwysterau newydd a fydd yn cryfhau’n gwaith therapiwtig wrth inni barhau i adnabod y fyrdd gorau o gefnogi plant a phobl ifanc. Ymfalchïwn yn y ffaith bod pob plentyn yn unigryw a ganddo/ganddi wahanol anghenion, ac mae’n hynod bwysig bod staff CYCA yn parhau i fynychu datblygiad proffesiynol er mwyn eu cefnogi pan y mae plant yn wynebu cyfyngder.

Ac, yn olaf, llawer o ddiolch i fusnesau lleol am ddarparu rhoddion ar adegau gŵyl megis y Nadolig a Phasg pan y mae teuluoedd yn dal i frwydro gyda chostau byw cynyddol. Mae eich cefnogaeth yn amhrisiadwy.

Tracy Pike MBE Prif Swyddog Gweithredol

Mae gan CYCA bartneriaeth hirsefydlog gydag Agored Cymru. ‘Rydym yn nesau at ein 9fed blwyddyn gydag Agored. ‘Rydym wedi bod yn trafod cyfle cyffrous, a byddwn yn datgelu mwy am y fenter gyffrous hon dros yr ychydig fisoedd nesaf. Cadwch lygad ar agor a gwyliwch ein cyfryngau cymdeithasol.

CALON Y GYMUNED

Ers Ionawr 2024 mae'r prosiect Calon y Gymuned wedi parhau gydag amserlen raddol o gyrsiau yn cynnwys cyrsiau achededig ac anachrededig, megis ein cyrsiau Gwytnwch a Datblygiad Plentyn. 'Rydym hefyd wedi cynnal sesiynau coginio gyda'n gwirfoddolwyr HOC ac wedi gweithio'n agos gyda'n meithrinfeydd CYCA i gynnal sesiynau amser tymor ac hanner tymor, megis Chwarae Sgyrsiol a diwrnodau i'r teulu.

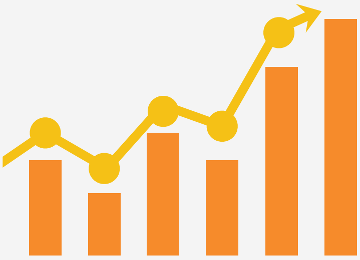
'Rydym wedi gweithio'n galed i geisio ymestyn ein cyrhaeddiad drwy gynnal boreuau coffi i hyrwyddo'n gwasanaethau i rieni a gofalwyr. Yn ystod hanner tymor Chwefror cynhaliwyd cymysgedd o sesiynau wedi'u anelu at gefnogi teuluoedd lleol tra'n lliniaru'r costau teithio a gofal plant a wynebir gan deuluoedd.

Roedd y gweithgareddau'n cynnwys taith i Ganolfan y Gwlyptir gan drefnu cludiant drwy logi bws mini o gwmni Dolen Teifi, a sesiwn 'cwrdd â'r anifeiliaid', a brofodd yn boblogaidd iawn.

'Rydym yn dal i dderbyn adborth gwych oddiwrth y buddiolwyr sy'n gwerthfawrogi'n gwasanaeth.

"Allaf i ddim pwysleisio cymaint y mae CYCA wedi gwneud drosta i ers imi ymuno â nhw yr haf diwethaf. 'Rwyf wedi gwella fy iechyd meddwl fy hun ac iechyd meddwl fy mhlant, ac mae fy nghwr hyd yn oed wedi ymuno yn y gweithgareddau gyda mi. Mae'r cyfleoedd i dderbyn gofal plant a chludiant mor bwysig i rai ohonom, ac mae'r staff mor ofalgar o'n hanghenion. Maen nhw hefyd wedi cefnogi fy mab i dderbyn ei ddeiagnosis Anghenion Addysg Ychwanegol a gallaf ddweud, yn gwbl onest, bod ein bywydau wedi gwella ers inni ddod yma"

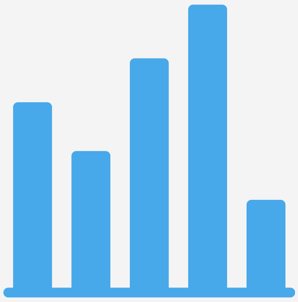
PRESGRIPSIYNU CYMDEITHASOL



Mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn dal i fod yn un o brosiectau craidd gwerthfawr a llwyddiannus CYCA. Eleni, ‘rydym wedi gweld cynnydd yn y cifeiriadau gan Feddygon Teulu Llanelli. Derbyniwyd cyfanswm o 21 cyfeiriad yn y cyfnod rhwng Rhagfyr 2022 a Mawrth 2023, ond rhwng Rhagfyr 2023 a Mawrth 2024 roedd hyn wedi cynyddu i 32 cyfeiriad.

Roedd 53 o’r plant a phobl ifanc a gyfeiriwyd at y prosiect SP yn dioddef gorbryder a straen. ‘Rydym yn gweithio’n systematig yn llwyddiannus gyda’r plentyn a’r teulu i geisio atal plant rhag cael eu trin yn feddygol. Er mwyn ymdopi â’r galw, mae CYCA wedi ehangu’r tîm drwy ddarparu lleoliadau i dri Cwnselydd dan hyfforddiant ychwanegol sydd yn eu blwyddyn hyfforddi ddiwethaf. Mae’r holl staff sy’n gweithio ar y prosiect PC yn derbyn goruchwyliaeth mewnol yn fisol. Mae’r prosiect hwn yn parhau’n llwyddiannus ac unigryw – ni fyddwn fyth yn gwrthod teulu!

Dros y pedwar mis diwethaf mae’r ieunctid a gyfeiriwyd atom wedi bod rhwng 4 ac 18 mlwydd oed. Yr oedran cyfeirio cyfartalog oedd 14 mlwydd oed, sef 8 cyfeiriad.



Mae’r ieuenctid yn dod atom gydag amrywiaeth o broblemau megis trais yn y cartref, cam-drin rhywiol, problemau cysgu, problemau yn yr ysgol, hwyliau isel, profedigaeth, bwlian, meddwl am hunan-laddiad, colli tymer, problemau ymddygiad ac ADHD.

Dros y 4 mis diwethaf mae 16-person ifanc wedi’u cyfeirio atom ni yn dioddef pryder.

ASTUDIAETHAU ACHOS

Gan Emma Harding

CCyfeiriwyd plentyn A atom ni drwy ein prosiect Presgripsiynu Cymdeithasol. Cafodd y plentyn ei gyfeirio oherwydd ei fod yn dioddef pryder, gorboeni a diffyg hyder. Roedd y plentyn yn cael hi'n anodd ymgysylltu ag eraill a chymdeithasu yn yr ysgol.

Yn ystod y sesiynau cychwynnol roedd Plentyn A yn cael hi'n anodd edrych yn fy llygaid, ac ymuno mewn sgwrs. Serch hynny, roeddwn i wedi parhau i geisio adeiladu perthynas gyda Phlentyn A gan chwarae gemau gydag ef i helpu codi hyder, a cheisio deall mwy am ei bryderon. Crewyd bocs emosiynau i helpu lleddfu'r gorbryder a'r pryderon, ac hefyd ystyriwyd strategaethau ymdopi megis daearu, defnyddio swigod a thechnegau anadlu.

Yn ychwanegol ystyriwyd y pethau y gallwn eu rheoli, a'r pethau na allwn rheoli, a'r ffordd o roi terfyn ar bryderon ynghylch yr ysgol a chymdeithasu drwy greu jar pryderon.

Ar ôl cymryd rhan mewn 17 sesiwn chwarae therapiwtig roedd hyder plentyn A wedi gwella'n sylweddol. Erbyn hyn mae'r plentyn yn ymgysylltu mwy gyda'i gyfoedion, ac yn ymwneud â mwy o weithgareddau yn yr ysgol. Mae'r plentyn yn gwneud llawer mwy o gyswllt llygad i lygad gyda'i gyfoedion, ac yn sgyrsio gyda nhw a phobl eraill yn y gymuned. Yn gyffredinol, mae ei bryderon wedi lleihau, ac mae ei sgôr llesiant wedi gwella'n sylweddol o 21 i 31.

Cafodd X ei gyfeirio atom drwy'r prosiect presgripsiynu cymdeithasol er mwyn derbyn cefnogaeth gyda'i gorbryder, diffyg hunanbarch a'r ffaith bod ei bresenoldeb yn yr ysgol yn gwaethygu. Drwy sesiynau mentora, roedd X wedi cael gofod diogel i drafod yn rhydd a gwneud synnwyr o'i emosiynau, ac roedd hyn wedi'i gefnogi i wella ei hunan-hyder.

Mae X yn angerddol ynghylch gofalu am anifeiliaid ac yn chwilio am yrfa posibl yn y maes pan fydd yn gadael yr ysgol. Er mwyn gwneud y sesiynau'n berthnasol i X, cyflwynwyd therapi anifeiliaid drwy fynd am dro i fwydo'r anifeiliaid mewn fferm leol. Mae bod o gwmpas anifeiliaid yn tawelu X, ac yn gwneud hi'n haws iddol drafod ei bryderon a sôn am y ffordd y mae'n teimlo. Mae X wedi dechrau defnyddio hyn fel gweithgaredd i glirio'i feddwl a chasglu ei feddyliau y tu allan i'r sesiynau.

Gan Luke Brown

Ers iddo ddechrau mynychu'r sesiynau mentora mae presenoldeb X yn yr ysgol wedi gwella'n fawr ac, o ganlyniad, mae hyn wedi cael effaith gadarnhaol ar ei waith ysgol ac a'i berthynas gyda'i ffrindiau.

Mae perthynas X gyda'i deulu hefyd wedi gwella, gan ei fod wedi dysgu adnabod sut y gall ei weithredoedd effeithio ar y rhai sy'n agos ato ac, o ganlyniad i sylweddoli hyn, mae wedi tyfu mewn aeddfedrwydd. Mae X wedi'i dderbyn ar gwrs i astudio gofal anifeiliaid mewn coleg er mwyn dilyn ei ddyhead am weithio gyda, a gofalu am, anifeiliaid. Er mwyn ido wneud hyn roedd rhaid i X gamu o'i gylch cysur a mynychu cyfweliad, rhywbeth roedd X wedi datgan na fyddai'n gyfforddus yn gwneud yn flaenorol. Ar hyn o bryd mae X yn chwilio am swydd rhan-amser, gan ei fod eisiau bod yn annibynnol ac ennill arian tra'n astudio yn y coleg.

thewaterloofoundation

GWAITH YSGOL WATERLOO

Mae prosiect ysgol Waterloo yn dal i lwyddo wrth inni gefnogi mwy o deuluoedd ar draws y bum ysgol, sef Ysgol Gymraeg Ffwrnes, Ysgol Gynradd Bynea, Ysgol Gynradd Stebonheath, Ysgol Gynradd Penrhos ac Ysgol Gynradd y Bigyn. Ar Fawrth 12fed cynhaliwyd ein digwyddiad goruchwylio ysgol chwarterol yng nghwmni'r swyddogion cyswllt ysgol. Mae'r goruchwylio yn hanfodol ac yn rhan o'r bartneriaeth.

Mae'r swyddogion cyswllt yn gallu cynnig cipolwg o'r effaith y mae'r bartneriaeth yn cael ar y teuluoedd 'rydym yn eu cefnogi, materion megis, er enghraifft, gwella presenoldeb a phlant yn hapusach yn yr ysgol. 'Rydym hefyd, fel rhan o'r oruchwyliaeth, yn cynnig hyfforddiant. Yn ystod y chwarter hwn roeddwn wedi archwilio'r emosiynau y byddwn yn eu wynebu'n feunyddiol, y ffordd y mae pawb ychydig yn 'od' ac wedi, fel grŵp, adnabod yr hyn 'rydym yn hoffi a'r pethau nad ydym yn hoffi. Er enghraifft, y ffordd 'rydym yn hoffi eistedd mewn cadair benodol, ein hoffder o, neu beidio, o ddillad a deunyddiau penodol, ein bod, efallai'n, cael trafferth canolbwyntio ar sgyrsiau a meddwl am ein hymennydd 'llofft' a 'llawr' (sef y rhesymegol a'r amygdala).

Mae'n rhoi arfau a strategaethau i'r swyddogion cyswllt ysgol i'w galluogi i helpu, a'u cefnogi nhw i gefnogi teuluoedd.

Wrth inni agosáu at ddiwedd y flwyddyn gyntaf, 'rydym wedi llunio adroddiadau diwedd blwyddyn ar gyfer yr ysgolion ac mae'r rhain yn cynnwys peth data meintiol ynghylch y model HACT, gan fod hyn yn nodi, o ganlyniad i'r bartneriaeth, faint 'rydym yn arbed i'r gymuned.

'Rydym yn edrych ymlaen at symud i flwyddyn 2.

Os hoffech dderbyn rhagor o wybodaeth am y bartneriaeth, ebostiwch **lianna@cycaonline.org** os gwelwch yn dda.

THRIVE FFYNNU

FFYNNU

Mae Ffynnu yn brosiect cyffrous, gyda'r bwriad o helpu unigolion i ddychwelyd i'r gweithle, gan gynnig llawer o gefnogaeth ac hyfforddiant parhaus. Mae'n brosiect a seilir ar wirfoddoli mewn lleoliad perthnasol a allai arwain at gyflogaeth go-iawn.

Ers mis Medi 2023 'rydym wedi gweld mwy na 36 buddiolwr yn cymryd diddordeb ac ymgysylltu gyda'r prosiect Ffynnu mewn amrywiol ffyrdd, gan gynnwys adeiladu hyder, hyfforddiant cyn-cyflogaeth, Gwasanaeth i Gwsmeriaid a chyfleoedd am leoliadau, gyda'r bwriad, yn y pen draw, o helpu pobl i ddod o hyd i gyflogaeth.

'Rydym yn dal i fesur llwyddiant y daith Ffynnu, ac 'rydym wedi llwyddo i ennill cyllid o Gronfa Codi'r Gwastad tan Ragfyr 31ain, 2024.

Mae un o'n achosion llwyddiant yn cynnwys buddiolwr a ddaeth atom yn y lle cyntaf drwy raglen y Brifysgol Agored sy'n cael ei chynnal yma yn ein Swyddfa'r Ddraig. Roedd J wedi cwblhau ei chyrsiau Ffynnu, a mynd ar garlam drwy'r cyfle am leoliad a gynigiwyd iddi, gan ei bod am fod yn hyfforddwraig. O ganlyniad cynigiwyd

cyflogaeth i J, ac ar hyn o bryd mae'n darparu ychydig gyrsiau ar ran CYCA.

Gwirfoddolwr Ffynnu yn gweithio yn y Sied Nwyddau.

"Dw i mor falch fy mod wedi dod ar ei draws. Dyma'r hyn yr wyf wedi bod am wneud, ac mae'n edrych yn wych. Alla i ddim aros i ddangos y trên i'r plant rhyw ddiwrnod."

MEITHRINFEYDD

Yn Ionawr dechreuoedd pedwar plentyn gda ni, ac roedd angen cefnogaeth ymyrryd ar un ohonynt (staff 1 i 1). 'Rydym newydd orffen tracio gwaelodlin eu datblygiad, ac mae'n ymddangos bod tri o'r pedwar ar ei hôl hi o ran datblygiad lleferydd, iaith, a chyfathrebu. Y tymor hwn byddwn yn gweithio ar ddatblygu eu geirfa craidd.

Cynhaliwyd diwrnod i'r teulu ym mis Chwefror fel bod rhieni a brodyr a chwiorydd yn cael cyfle i ymuno yn ein gweithgareddau. Ein thema oedd pancos/ dydd Ffolant. Darparwyd y cynhwysion a chafodd y rhieni gyfle i goginio pancos gyda'i plentyn. Y tymor hwn bydd pedwar plentyn yn ein gadael i fynychu'r ysgol fawr, ac 'rydym yn cynnal ymweliadau ysgol a chyfarfodydd i sicrhau bod pob plentyn yn cael ei gefnogi tra'n pontio. 'Rydym wedi derbyn ein 'cyflenwad' Pasg; byddwn yn croesawu pum plentyn newydd, ac 'rydym wedi dechrau ymweld â nhw er mwyn eu cyfarfod a'u croesawu i'n lleoliad ni.

Datblygu ein hamgylchedd yn y feithrinfa a thu allan, gan greu ystafell feithrin gynnes a chyfforddus. Ar ôl llwyddo i dderbyn grant bychan, roeddwn wedi prynu offer newydd gan gynnwys sied i'r pwll tywod a chegin fwd newydd.

Roedd Dechrau'n Deg wedi darparu inni hyfforddiant Ffa La La, er mwyn cefnogi datblygiad iaith Gymraeg trwy gerddoriaeth.

Ein sesiwn diwrnod i'r teulu oedd yr un mwyaf llwyddiannus erioed, gyda 25 plentyn ac 14 oedolyn yn bresennol, yn dathlu Dydd Sant Ffolant a diwrnod pancos gydag amrywiaeth o weithgareddau gan gynnwys coginio eu pancos eu hunain.

Mae Dydd Gŵyl Dewi wastad yn uchafbwynt y flwyddyn, gyda'r staff a'r plant yn gwisgo i fyny a bod yn falch o fod yn GYMRY.

COLLONGYFARCHIADAU

Mae pedwar aelod o staff wedi ennill eu cymwysterau. Roedd ein hymddiriedolwr Yvonne Rodgers wedi cyflwyno iddynt dystysgrifau ffug - yn lle'r rhai swyddogol- mewn cyfarfod o'r ymddiriedolwyr a gynhaliwyd yn Rhagfyr 2023.

LIANNA DAVIES

Lefel 4 Sicrhau Ansawdd Mewnol (IQA)

KIRSTY HENRY

Lefel 3 Cyfryngau Cymdeithasol a Marchnata

EMMA HARDING

LLefel 3 Lleferydd ac Iaith "Bod yn Diwtor" Cwrs ELKLAN

LUKE BROWN

Diploma Lefel 5, Ysgolion Sy'n Wybodus am Drawma ac Iechyd Meddwl

(Statws Ymaferydd)

GWIRFODDOLWYR A AMLYGIR

THRIVE
FFYNNU

KEVIN O'BRIEN

'Rydym yn hynod falch o Kevin, sydd wedi mynd o nerth i nerth. Ers iddo ddechrau gwirfoddoli gyda ni yn Hwb CYCA a chwblhau dau gwrs arlein gyda'r Brifysgol Agored, mae'n dal i wella'i wybodaeth a sgiliau drwy CYCA gyda'n cyrsiau, ac eisoes wedi cwblhau ein cwrs Gwella eich Hyder eich Hun.

JESSICA ROBERTS

JMae Jess wedi gwneud gwaith gwych. Dechreuodd ein prosiect FFYNNU gan gwblhau ei chwrs cyntaf, sef Gwella eich Hyder eich Hun; erbyn hyn mae'n barod i symud ymlaen at ei chwrs nesaf, sef Gwytnwch. Does dim ffordd o'i stopio! Mae hi wedi gwirfoddoli o'i hamser yn Hwb CYCA a'r Sied Nwyddau, ac yn FFYNNU ymhob swydd.

DYFYNIADAU

““Rwyf am fynegi fy niolchgarwch diffuant am eich cyfranogiad at ein Seminar Gofal Plant, a gynhaliwyd ddoe. Roedd eich ymroddiad a’ch cyfraniad yn amhrisiadwy ac wedi chwarae rhan sylweddol yn llwyddiant y digwyddiad.

‘Rwyf yn hapus iawn i ddweud bod eich ymdrechion wedi creu argraff, ac mae sawl myfyriwr wedi cyflwyno adborth positif, gan amlygu effaith eich cyfraniad. Roedd eich brwdfrydedd ac arbenigedd wedi cyfoethogi’n fawr profiad pawb a fu ynghlwm â’r digwyddiad.

Diolch unwaith eto am eich cyfranogiad. Dim ond drwy ymdrechu’n gydweithredol fel y gwnaethoch y gallwn wireddu’n hamcanion a chreu profiadau ystyrlon i’n dysgwyr. Edrychaf ymlaen at gydweithio gyda chi yn y dyfodol. Diolch.”

~ Ffiôn Kennett, Cydgysylltydd Cyflogadwyedd ac Entrepreneuriaeth, Coleg Sir Gâr

“Mae’r gwasanaeth a ddarparwyd wedi bod yn ardderchog. ‘Rydym wedi cyfeirio llawer o deuluoedd at CYCA drwy’r prosiect gwaith ysgol ac mae llawer o deuluoedd wedi gweld budd mawr. Mae’r prosiect wedi’n cefnogi ni’n fawr fel ysgol, disgyblion a rhieni. Mae wedi ein helpu ni ddeall rhai o’r problemau dwysaf sydd efallai’n wynebu, neu wedi wynebu, teuluoedd yn y gorffennol fel ein bod yn gallu eu cefnogi i symud ymlaen”

Ysgol Gymraeg Ffwrnes

‘Rwyf i a dau aelod Staff Cyswllt yr ysgol (ELSAs) wedi derbyn hyfforddiant priodol ar ddechrau’r prosiect fel ein bod yn gallu ymgysylltu’n hyderus gyda’r teuluoedd. Mae CYCA wedi cefnogi’r ddau ELSA drwy gydol y flwyddyn, ac maen nhw wastad ar gael pan mae angen cefnogaeth a chyngor. Cynhaliwyd sesiwn oruchwylio dymhorol gyda CYCA ac mae hyn wedi profi’n werthfawr er mwyn rhannu cynnydd, gwybodaeth a phrofiadau. Yn ystod y flwyddyn roedd CYCA wedi cynnal Cwrs Gwytnwch i Rieni chwech wythnod o hyd; roedd y cwrs yn boblogaidd ac roedd nifer wedi ei fynychu. Hefyd, roedd Swyddogion CYCA wedi cefnogi plant unigol o deuluoedd a oedd yn rhan o’r prosiect, ac roedd CYCA wedi trefnu Cwrs Coginio i‘r rhieni. Yn ogystal, roedd aelodau’r teuluoedd wedi ymgysylltu â sesiynau Cwnsela yn Swyddfeydd CYCA.

Mae’r gwasanaeth a dderbyniwyd eleni wedi bod yn ardderchog. Mae wedi bod yn eang, yn ddiddorol ac yn fuddiol i’r ysgol, y teuluoedd a’r plant”.

Ysgol Stebonheath

Diolch o galon i Angelo Dragone of Stallion Boxing am godi bron £300 i CYCA wrth gynnal digwyddiad bocsio coler-gwyn.

Hoffwn ddiolch i bawb a fynychodd am eu rhoddion caredig – bydd pob ceiniog a godwyd yn mynd yn ôl i deuluoedd lleol.

Diolch i Ddolen Teifi am ein partneriaeth yn darparu cludiant i'r rhai hynny sydd ei angen.

Yn garedig iawn, mae'r Gymdeithas Cludiant Cymdeithasol wedi rhoi dau e-feic i CYCA er mwyn ein helpu ni gyda chludiant.