

Cynllun Pontio

Cynllun Pontio - Cysylltu â phobl sydd mewn angen yn y gymuned leol

Sut fedrwn ni rannu cariad Duw mewn ffyrdd ymarferol gyda rhai yn ein cymunedau sy'n wynebu heriau bywyd? Rhai efallai sy'n derbyn gofal, yn ddi-deulu, heb gwmni, newydd symud i'r gymdogaeth neu yn ofalwyr.

Mae gan Cynllun Pontio syniadau i'n helpu.

Daeth y syniad gwreiddiol ar gyfer y cynllun gan gynrychiolwyr gwaith y Chwiorydd oedd yn rhannu eu hawydd i helpu pobl o fewn eu cymunedau. Y bwriad oedd ateb angen unigolion trwy gynnig gwasanaeth ymarferol a gofal syml i ddangos gras a chariad Iesu.

Rydym wedi clywed am y cwtogi ar wariant sy'n digwydd ym meysydd Gofal Cymdeithasol ac Iechyd. Yn sgil hyn mae pwysau cynyddol ar aelodau teulu, gofalwyr a'r rhai sy'n derbyn gofal.

Nodwedd arall o'n hoes ni yw'r cynnydd mewn salwch meddwl fel iselder a cholli cof. Mae unigrwydd hefyd yn her i'n cymdeithas ni. Mae'r angen, yn amlwg, yn fawr am help gwirfoddol ac ymarferol i unigolion yn ein capeli a'n cymunedau y dyddiau hyn.

Ffeil Dorcas

Mae'r adran ar Wasanaethu ein Cymunedau yn Ffeil Dorcas yn cynnig syniadau ar sut all y capel roi gwasanaeth i'r gymuned drwy:

- gynnal bore coffi
- cynnig gwasanaeth Cyfeillion Gofal
- darparu cinio i'r henoed a'r digartref
- trefnu gweithgareddau addas ar gyfer plant, pobl ifanc a theuluoedd.

Braf yw clywed am ddarpariaethau amrywiol ac effeithiol sy'n bodoli eisoes mewn capeli er mwyn estyn allan mewn cariad at unigolion yn enw Iesu Grist.

Mae Pontio yn gynllun sy'n cynnwys syniadau syml ac ymarferol i'w defnyddio gyda chynlluniau Dorcas er mwyn estyn allan at unigolion sy'n wynebu heriau bywyd ar eu pennau eu hunain mewn angen, yn colli cof, heb deulu, yn ofalwyr.

Mae ein polisiau a'n gweithdrefnau wrth weithio gydag oedolion bregus i'w gweld yn y Llawlyfr Diogelu Grwpiau Bregus.

Awgrymiadau yn unig a geir yng nghynllun Pontio gan dderbyn fod darpariaeth ac adnoddau capeli unigol yn amrywio o ran y gallu i estyn allan at y rhai mewn angen.

Dyma restr o syniadau y gellir eu defnyddio fel gweithgareddau sy'n datblygu'n naturiol o'r hyn sy'n digwydd yn barod mewn capel, fel grŵp i'r bobl hŷn, e.e. rota 'codi'r ffôn' ar gyfer unigolion sy'n ddi-gwmni. Gellir defnyddio dau neu dri syniad gyda'i gilydd o fewn i fore coffi neu mewn sesiwn benodol fel un ar gyfer gofalwyr.

Cyfle i gymdeithasu gyda'n gilydd

- Codi'r ffôn - Trefnu rota ar y cyd ag eraill i gynnal sgysiau ffôn yn rheolaidd ag unigolion sy'n ddi-gwmni neu'n gaeth i'r tŷ. Gellir amseru'r alwad er mwyn cynnig ysbaid i deulu neu ofalwr.

Os am wybodaeth am wasanaeth cenedlaethol Silverline sef llinell gymorth gyfrinachol ar gyfer pobl hŷn cysylltwch â www.thesilverline.org.uk

- Cynnig gwasanaeth yn ôl y galw er mwyn i unigolion fedru cadw mewn cysylltiad â'u ffrindiau a'u cymuned, e.e. darllen papur newydd/bro, ysgrifennu cyfarchion neu lythyr, edrych yn ôl ar hen luniau/llyfrau.
- Cyfle i ddwyn ar gof a darllen y Beibl, stori neu farddoniaeth.
- Cynnal amser paned a sgwrs ar gyfer gofalwyr gan fod gwasanaethau cefnogi gofalwyr yn prinhaus. Cyfle iddyn nhw ddod at ei gilydd i rannu profiadau.
- Cael siaradwyr a chynghor ar sut i ofalu amdany'n nhw eu hunain yn ystod cyfnod dan bwysau, e.e. trwy ymlacio, myfyrio, darlleniadau a chysur o'r Salmau, sesiwn rhannu a gwranddo.
- Meithrin perthynas rhwng teuluoedd a pherson sy'n ddi-deulu ac ar ei ben ei hun. Sefyllfa debyg i fabwysiadu neu gyfeillio â Nain neu Daid.

Darparu cyfle i rannu baich ac i ymdawelu

Yn ystod sesiwn fel bore coffi gellir:

Cynnal amser gweddi gydag unigolion er mwyn cyflwyno beichiau gyda'n gilydd i'r Arglwydd.

Neilltuo cyfnod o weddi ar ddechrau/diwedd bore coffi/cinio a sesiwn i gyflwyno'r gymdeithas i ofal a bendith Duw.

Nodi pryderon a chyfeirio unigolion at wasanaethau yn lleol yn ôl yr angen, e.e. Gwasanaethau Cymdeithasol, Crossroads Care, Mind Cymru, ac ati.

Rhannu profiadau am gyfnod pan fydd rhywun yn gofalu neu yn mynd drwy amser anodd gan sôn am y gobaith sy'n dod trwy Iesu pan fyddan nhw yn wynebu heriau.

Sicrhau man priodol o fewn i'r capel i gael man i fyfyrrio a gwranddo ar emynau ar organ a CD. Hyn yn arbennig ar gyfer pobl nad ydyn nhw'n gallu dilyn arferiad oes o fynychu'n gyson ar y Sul.

Cyfle i ymlacio

Cyflwyno gweithgareddau syml er mwyn cael newid meddwl, cael hwyl ac ymlacio.

- Defnyddio adnoddau i ddefnyddio'r synhwyrau fel gosod blodau sy'n arogl i'n braf, peintio gyda bysedd, coginio syml, modelu clai.
- Cyfle i feithrin sgiliau fel gwau syml, llunio a sgwennu cardiau cyfarch neu lythyr.
- Creu anrheg penblwydd, diolch, Nadolig, ac ati.
- Cyfle i wrando ar rywun yn darllen neu actio hoff stori o'r Beibl, neu erthygl am hanes y gymdogaeth.
- Cynnal sesiwn i wneud symudiadau syml ac ymlaciol i sain cherddoriaeth ddistaw.
- Sesiwn tylino dwylo ac arogl.
- Sesiwn dwyn ar gof drwy adrodd hanes y capel, rhannu storïau am hen deuluoedd, gwaith a'r ardal.
- Sesiwn yn ymwneud â chreadigaeth Duw a byd natur a garddio syml.
- Cael myfyrdod, canu emynau yn dawel, darllen a gweddi yn ystod achlysur neu sesiwn o weithgaredd fel modd i ymlacio ac ymdawelu.

Dwylo prysur

Os ydych yn mwynhau gwau yna mae llawer o syniadau ar gyfer gwau pethau fydd o ddefnydd i'r bobl hŷn a'r rhai hynny sydd yn colli cof e.e. patrymau i wau menyg cof, myffs a phlanced synhwyro (sensory blanket).

Y syniad tu cefn i'r rhain yw rhoi cyfle i unigolion deimlo deunydd sy'n feddal ac yn help i ymlacio. Bydd hefyd yn brofiad sy'n dwyn atgofion o'r gorffennol am hoff ddilledyn neu fath o ddefnydd. Gellir gosod zip, botymau a rhubannau ar y faneg er mwyn ymarfer cau pethau a defnyddio sgiliau mân.

Mae planced synhwyro yn fodd i gynnwys mwy o bethau fel llun o'r teulu, cartref, anifail anwes. Pcedd hefyd ar gyfer rhywbeth bychan fel llyfr nodiadau neu sbectol.

Gellir cysylltu â chartref yr henoed yn lleol neu ysbyty er mwyn gwau ar eu cyfer.

Adnoddau i gyd-fynd â'r cynllun

Y gobaith yw cynhyrchu CD fydd yn cynnwys emynau cynulleidfaol, darlenniadau o'r Beibl a gweddiau er mwyn eu dosbarthu fel rhan o Gynllun Pontio.

Bydd rhestr hefyd o lyfrau ar gyfer darlenniadau dyddiol ar gael.

Gwasanaethau ac Asiantaethau Cefnogol

Wrth ymwneud ag eraill sydd ag anghenion penodol mae'n ddigon naturiol i bethau godi mewn sgwrs sy'n ymwneud ag iechyd, lles a gofal. Bydd cyfle, efallai, i gyfeirio unigolion, teulu neu ofalwyr at wasanaethau a chefnogaeth o fewn yr ardal leol.

Mae'r rhestr isod yn cynnwys cyfeiriadau a gwasanaethau cefnogol sy'n delio â materion iechyd a gofal, cyllid a chyngor arbenigol.

Gwasanaethau Cymdeithasol

Mae **Dewis Cymru** yn wasanaeth sy'n rhoi gwybodaeth a chyngor am les unigolion, pa gefnogaeth a gwasanaethau sydd ar gael yn lleol.

Mae yma hefyd lawer o wybodaeth a chyngor am ddiogelwch, cadw'n iach, rheoli arian, gofalu, a llawer mwy.

I gysylltu â Dewis Cymru ewch i wefan www.dewis.cymru

Gwasanaeth Un Pwynt Mynediad

Mae'r gwasanaeth hwn ar fin cael ei ddatblygu ar draws Cyngorau Sir Cymru fel 'drws i wasanaethau' ac i ddarparu gwybodaeth a chyngor am y gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael i ddiwallu anghenion unigolion o ran iechyd, gofal a lles.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â'ch Cyngor Sir.

Y Groes Goch

Mae sefydliad y Groes Goch yn cynnig gwasanaeth yn lleol er mwyn cefnogi unigolion a'u teuluoedd, e.e. cyngori, rhoi benthyg cadair olwyn, cludiant, cefnogaeth tymor byr, ac ati.

Ewch i wefan

www.redcross.org.uk am fwy o wybodaeth ar gyfer eich ardal chi.

Age Cymru

Rhif ffôn 029 2043 1555

Cynnig gwybodaeth a chynghor i bobl hŷn, teuluoedd a gofalwyr ar faterion ariannol, iechyd a lles, gofal, budd-daliadau a llawer mwy. Mae Age Cymru yn cynnig syniadau a chefnogaeth ar sut i gadw'n heini ac iach, e.e. symudiadau LIFT, arbed rhag syrthio.

Am fwy o wybodaeth ewch i wefan Age Cymru
www.ageuk.org.uk

Silverline

Llinell gymorth 24 awr yn cynnig gwybodaeth, cyfeillgarwch a chynghor i bobl hŷn.

Y nod yw lleihau y nifer cynyddol o bobl sy'n unig ac wedi eu gwahanu o'r gymdeithas am ba reswm bynnag, drwy alwadau ffôn a chynllun cyfeillio.

Mae gwybodaeth am y gwasanaeth a sut i wirfoddoli ar gael ar
www.thesilverline.org.uk.

Am wybodaeth bellach am wirfoddoli ewch i
www.gwirfoddolicymru.net

Relate

Rhif ffôn 0300 100 1234

Sefydliad profiadol sy'n cynnig cyngor ar sut i ddelio â phroblemau perthynas. Mae hefyd yn cynnig gwasanaeth cwnsela a hyfforddiant.

www.relate.org.uk

Gwasanaeth Cefnogi Gofalwyr

Sefydliad sy'n cynnig cyngor a chefnogaeth ar gyfer gofalwyr, e.e. Carers Trust/Crossroads Care

www.crossroadscare.co.uk

Mentrau Cefnogol

Gellir hefyd gysylltu â'r Gwasanaethau Cymdeithasol lleol er mwyn cael gwybodaeth am y Mentrau penodol sy'n cydlynu gwasanaethau ar gyfer cefnogi gofalwyr yn eich ardal chi.

Problemau Iechyd Meddwl ac Iselder

Mind Cymru

Cynnig gwybodaeth, hyfforddiant a chefnogaeth i bobl sy'n wynebu problemau iechyd meddwl. Maen nhw yn gweithio mewn cymunedau ar draws Cymru trwy gynllun Mind Lleol.

Mae llawer iawn o wybodaeth am eu gwasanaethau ar www.mindcymru.org.uk

Depression Alliance

Rhif ffôn 020 7407 7584

Cynnig gwybodaeth a chefnogaeth ar gyfer pobl sy'n dioddef o iselder, hefyd yn cefnogi teuluoedd a gofalwyr.

www.depressionalliance.org

Samariaid Cymru

Sefydliad sy'n gweithio'n wirfoddol gyda phobl o bob oed er mwyn diogelu rhag hunanladdiad.

Llinell gymorth Gymraeg 0808 164 0123

Llinell gymorth Saesneg 08457 90 90 90

Gwefan www.samaritans.org/wales

Young Minds

Rhif ffôn 020 7089 5050

Elusen genedlaethol sy'n gweithio er mwyn gwella iechyd meddwl plant a phobl ifanc o dan 25 oed.

Gellir cael mwy o wybodaeth ar www.youngminds.org.uk

Colli Cof

Alzheimer's Society National Dementia

Rhif ffôn 0300 222 11 22

Cynnig gwasanaeth ar lein a rhoi gwybodaeth am gyflwr colli cof a'r gefnogaeth sydd ar gael i unigolion a'u teuluoedd.

www.alzheimers.org.uk

Am wybodaeth ar sut i helpu rhywun sy'n dioddef o Dementia ewch i wefan www.dementiafriends.org

Age Cymru/Dementia

Mae gwefan Age Cymru yn cynnig gwybodaeth ar beth yw Dementia a sut y gellir gofalu am rywun sy'n dioddef o'r cyflwr, sut i gadw'n ddiogel, parhau i gymdeithasu a chadw'r corff yn iach a heini.

Gweler gwefan www.agecymru.org.uk

