

Adeiladu Cymunedau Iachach Gyda'n Gilydd: Y Newyddion Diweddaraf gan Arweinwyr Cymunedol Hydref 2022



Mae Cwm Taf Morgannwg yn gweithio tuag at strategaeth sefydliadol newydd – CTM2030: Ein Hiechyd, Ein Dyfodol

Mae pedwar nod clir yn ffurfio'r strategaeth (Creu Iechyd | Gwella Iechyd | Ysbrydoli Pobl a Chynnal ein Dyfodol).

Gyda'i gilydd, bwriad y pedwar nod yw datblygu gwasanaethau effeithiol a chynaliadwy i ddiwallu anghenion ein trigolion, a chefnogi ein cleifion a'n cymunedau i fyw bywydau hapus ac iach cyhyd â phosib.

Rydyn ni'n cynnwys ein cymunedau a'n partneriaid yn y gwaith o helpu i siapio CTM2030 drwy weithio mewn partneriaeth ac ymgysylltu ar lefel ranbarthol â'n 14,000 aelod o staff, ein partneriaid Bwrdd Iechyd niferus a'n poblogaeth leol o 450,000 o bobl yn fras.

Dyma rai o'r cwestiynau allweddol sy'n helpu i siapio CTM2030...

- Beth mae iechyd a lles da yn ei olygu i chi?
- Beth yw'r pethau sydd bwysicaf i chi (meddylwch am eich iechyd corfforol, eich iechyd meddwl a phwysigrwydd cymuned i chi)?
- Beth ydych chi ei eisiau ar gyfer eich dyfodol chi a'r rhai rydych chi'n gofalu amdany'n nhw?
- Beth yw'r pethau bob dydd sy'n effeithio ar eich iechyd a'ch lles?
- Pa rai o wasanaethau CTM sydd fwyaf a lleiaf gwerthfawr i chi?
- Beth allen ni ei wneud yn wahanol i'ch helpu i aros yn iachach yn hirach yn eich cartrefi a'ch cymunedau eich hun?
- Beth allwn ni ei wneud i wella ansawdd y gofal a'r canlyniadau i gleifion?
- Sut gallwn ni wneud y defnydd gorau o'n hadeiladau a'n hasedau cymunedol?

- Sut gallwn ni ddatblygu gwasanaethau gofal iechyd mewn 'ffordd werdd'?

Hwb Cymunedol CTM2030

Rydyn ni wedi datblygu [Hafan Gymunedol CTM](#) i ddarparu'r newyddion a'r cyfleoedd diweddaraf am CTM2030 er mwyn i chi allu cymryd rhan. Dyma hefyd lle byddwn ni'n rhoi sylw i raglenni cymunedol amrywiol sy'n cael effaith gadarnhaol ar iechyd a lles ein rhanbarth... felly ewch ati i rannu beth sy'n digwydd yn eich ardal chi!

Rhwydwaith Arweinwyr Cymunedol CTM2030

Efallai eich bod yn awyddus i ymuno â'n rhwydwaith Arweinwyr Cymunedol CTM2030 newydd? Grŵp anffurfiol o ryw 40 arweinydd cymunedol yw hwn (grwpiau o bob maint), sy'n cwrdd bob chwarter blwyddyn mewn lleoliad cymunedol i drafod cyfleoedd i greu partneriaethau sydd â'r potensial i wella'r canlyniadau iechyd i gleifion a chymunedau Cwm Taf Morgannwg.

Y Diweddaraf am CTM2030

Yn ein cyfarfod arweinwyr diwethaf (Medi 9), gofynnwyd i'n Bwrdd Iechyd ddarparu gwybodaeth gyfredol am CTM2030, ei gadw'n syml a sicrhau ei fod ar gael fel cylchlythyr rheolaidd i sefydliadau cymunedol i'w rannu â'r trigolion lleol.

Fe wnaethon ni wrando ar eich adborth ac rydyn ni nawr yn falch o gyflwyno ein cylchlythyr CTM2030 cyntaf i'ch cefnogi chi fel arweinwyr cymunedol. Mae'r cylchlythyr yn rhoi'r wybodaeth allweddol ddiweddaraf i chi am iechyd a lles er mwyn i chi wedyn ei rhannu â'ch grwpiau a'ch rhwydweithiau lleol fel y bo'n berthnasol.

Byddwn yn ysgrifennu atoch yn rheolaidd, gan roi'r manylion am y prif gamau gweithredu neu'r ymyriadau seiliedig ar iechyd sy'n sbarduno newid neu welliant yn y ffordd rydyn ni'n darparu gwasanaethau a chymorth iechyd a lles i'n cymunedau, yn erbyn pob un o bedwar nod CTM2030.

Bydden ni'n croesawu unrhyw adborth a fyddai'n ein galluogi i barhau i ddatblygu'r gwasanaeth hwn er mwyn eich cefnogi chi fel arweinwyr cymunedol.

Ysgrifennwch atom yn: CTM.OurHealthOurFuture@wales.nhs.uk neu anfonwch neges uniongyrchol naili ai ar ein tudalen Facebook neu ar Twitter CTM ([Cwm Taf Morgannwg](#) neu [@Cwm Taf Morgannwg](#)).

Cyfrannwch at CTM2030 ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio **#AdeiladuCymunedauIachachGyda'nGilydd**



Diogelwch eich hun y gaeaf hwn

Rydyn ni eisiau i chi amddiffyn eich hun a'r rhai o'ch cwmpas y gaeaf hwn. Un o'r ffyrdd gorau o wneud hyn yw drwy gael eich brechlyn atgyfnerthu COVID-19 yn yr hydref a'ch brechlyn fflw am ddim.

Rydyn ni'n disgwyl i COVID-19 fod o gwmpas y lle y gaeaf hwn, ac rydyn ni'n disgwyl i'r fflw ein taro ni'n gynharach eleni ac effeithio ar fwy o bobl.

Os nad ydych chi'n siŵr os ydych yn gymwys i gael brechlyn atgyfnerthu yr hydref neu'r brechlyn fflw, gallwch ddefnyddio'r gwiriwr ar ein gwefan. Mae hwn ar gael yn fan hyn: [Sut mae cael brechlyn fflw ac atgyfnerthiad hydref Covid-19? - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg \(gig.cymru\)](#)

Atgyfnerthiad hydref COVID-19

Rydyn ni'n anfon llythyrau apwyntiad at bawb sy'n gymwys i gael brechlyn atgyfnerthu yr hydref.

Ein nod yw y byddwn wedi anfon pob llythyr apwyntiad erbyn diwedd mis Tachwedd.

Os cewch apwyntiad ac na allwch fynd, mae yna sawl ffordd o'i newid.

Y ffordd hawsaf o wneud hyn yw mynd arlein at wasanaeth ail-archebu brechlyn GIG Cymru. Dylech fewngofnodi ac os ydych eisoes wedi gwneud cais am bws COVID digidol, dylai adnabod eich manylion. Yna bydd yn cynnig y dyddiadau nesaf sydd ar gael i chi. Y wefan yw [vaccines.nhs.wales](#). Dyma'r ddolen: [Gwasanaeth Ail-archebu brechiadau COVID-19 - Wales Vaccine Booking Service \(GIG.wales\)](#).

Os nad yw hynny'n gweithio i chi, gallwch ddefnyddio ein ffurflen ar ein gwefan. Gallwch ddod o hyd i'n holl wybodaeth am frechiadau COVID-19

Eich apwyntiad atgyfnerthu COVID-19 yr hydref gyda Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg



Byddwch yn derbyn llythyr gennym gyda'r:

- dyddiad eich apwyntiad
- yr amser
- pa ganolfan frechu gymunedol (CVC)



Ewch i'n gwefan i ddod o hyd i gyfarwyddiadau i'n chwech canolfannau brechu neu am wybodaeth ar sut i wneud newidiadau i'ch apwyntiad



Ar ddiwrnod eich apwyntiad peidiwch a thro'i fyny'n gynt na deng munud cyn. Mae'n help mawr i ni osgoi ciwiau



Os ydych chi'n cael trafferth cyraedd ein cymuned canolfannau brechu, yna ffoniwch ein tîm archebu. Mae eu rhif ar eich llythyr. Byddant yn gwirio a ydych chi yn gymwys ar gyfer ein gwasanaeth vaxi-taxi gan y gallwn fod gallu helpu i'ch cael chi i'ch apwyntiad.



gig.cymru

Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

#Brechiadau'nAchubBywydau

yma: [Gwybodaeth am y brechlyn COVID-19 - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg \(GIG.cymru\)](#)

Neu gallwch ffonio ein tîm archebu ar 01685 726 464. Mae'r llinellau wedi bod yn brysur iawn ac mae'r tîm yn ceisio cymryd galwadau mor gyflym ag y gallan nhw. Rydyn ni'n argymhell eich bod yn ceisio ail-archebu arlein yn gyntaf.

Mae croeso i chi argraffu ein posteri brechlyn atgyfnerthu COVID-19 yr hydref neu ddefnyddio ein ffeithluniau ar y cyfryngau cymdeithasol.

Brechlyn ffliw

Rydyn ni'n annog pawb sy'n gymwys i gael brechlyn ffliw am ddim i fanteisio ar y cynnig. Rydyn ni wedi cael rhai achosion o'r ffliw yng Nghymru'n barod, ac rydyn ni'n gwybod mai dyma'r gaeaf cyntaf ers cwpl o flynyddoedd lle nad oes rhaid i ni gadw pellter cymdeithasol na gwisgo masgiau.

Os nad ydych yn siŵr os ydych yn gymwys i gael y brechlyn ffliw am ddim, edrychwch ar ein camau gwirio arlein. Bydd yn dweud wrthydd chi a ydych chi'n gymwys a sut gallwch chi gael y brechlyn. Mae nifer o wahanol ffyrdd y gall pobl gael y brechlyn ffliw. Bydd plant yn cael ei gynnig yn yr ysgol. Os oes gennych chi rai bach, plant 2-3 oed, gallwch drefnu apwyntiad meddyg teulu i gael y chwistrell trwynol. Bydd y rhan fwyaf ohonoch yn gallu cael eich pigiad ffliw drwy eich meddyg neu fferyllfa.

Mae croeso i chi argraffu ein posteri gwybodaeth am y ffliw ar ein [Hafan Gymunedol CTM2030](#) (gweler [Adnoddau Cymunedol](#)).



Newydd i CTM - Cwt Ffrwythau a Llysiau Truffles ar agor

Oes gennych chi apwyntiad yn safle Ysbyty Brenhinol Morgannwg yn fuan? Cadwch lygad am 'Truffles' – stondin ffrwythau a llysiau annibynnol sydd wedi agor ger y fynedfa. Nod y cynllun iechyd a lles hwn gan fwrdd iechyd Cwm Taf Morgannwg yw rhoi mwy o gyfleoedd i gleifion a staff brynu bwydydd ffresh, iach a fforddiadwy. Ewch i'w tudalen Facebook - [Truffles RGH](#).

GetFit.cymru

Mae ap GetFit.cymru yn cefnogi unigolion ar draws Cwm Taf Morgannwg i gynyddu eu lefelau gweithgarwch corfforol, trwy eu cysylltu â darparwyr cymunedol sy'n eu gwobrwo am eu gweithgareddau iechyd a llesiant, fel rhoi mynediad am ddim i gampfa, pryd iach o fwyd, neu arian i'w wario mewn siopau lleol.

Cafodd y cynllun peilot Arloesi mewn Gofal Iechyd hwn gan CTM ei lansio am y tro cyntaf yn ystod cyfnod clo COVID yn 2021 gan Ganolfan Cydgysylltu Arloesi Rhanbarthol (RIC) Cwm Taf Morgannwg. Roedd yn golygu

defnyddio offer tracio camau fel dull o fesur lefelau gweithgarwch corfforol ymhlith pobl ifanc 13-16 oed sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf; profi a oedd lefel gweithgaredd corfforol person ifanc yn cynyddu pe baen nhw'n cael cynnig cymhellion i fynd at ddarparwyr iechyd a lles lleol, fel gwobr am gyrraedd eu targedau personol.

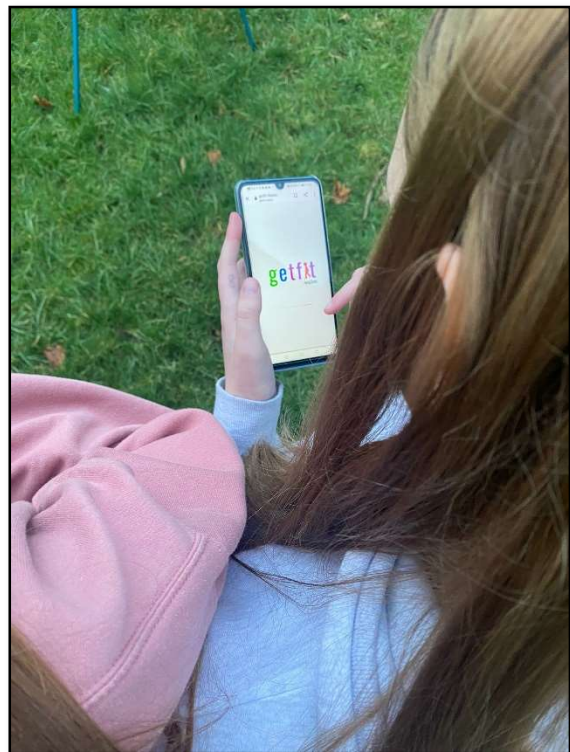
Ar ôl cael canlyniadau positif i'r cynllun peilot, mae ystod oedran y rhai sy'n cymryd rhan wedi cael ei ehangu ar draws CTM, gyda GetFit.Cymru bellach yn cael ei ddefnyddio fel offeryn ategol ar gyfer trigolion CTM sydd wedi cofrestru ar ein Rhaglen WISE (gweler isod fanylion sut gallai WISE gefnogi eich grwpiau cymunedol a'ch aelodau isod).

Mae'r rhai sy'n cymryd rhan yn GetFit.Cymru yn dewis heriau lleol sy'n amrywio o ran anhawster, ac sy'n gysylltiedig â thargedau maen nhw wedi'u gosod iddyn nhw eu hunain. Caiff nifer o gymhellion a gwobrau lleol eu cynnig iddyn nhw yn ystod eu heriau i'w hannog i gyrraedd eu targedau.

Ydych chi eisiau bod yn rhan o GetFit.Cymru?

Mae GetFit.Cymru yn gobeithio gweithio gydag ysgolion ledled CTM i annog pobl ifanc i fynd allan i'r awyr agored a symud a hynny mewn ffordd newydd a chyffrous.

Mae sawl ysgol wedi bod yn rhan o'r cynllun peilot cychwynnol, ac yn ôl yr adborth gall cynyddu camau, gwneud ymarfer corff a chael mynediad i ddarparwyr iechyd helpu i wella llesiant corfforol a meddyliol person.



Os yw hyn yn swnio fel menter yr hoffech chi gymryd rhan ynddi, cysylltwch â ni! E-bost: Elizabeth.Thomas252ccb@wales.nhs.uk

I gael rhagor o fanylion, ewch i: GetFit Cymru a darllenwch ein hastudiaeth achos o arloesi CTM ar GetFit.Cymru yma - [Gweithgaredd Cymunedol - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg \(gig.cymru\)](#)



GWELLA GOFAL

Yn ystod ein cyfarfod Rhwydwaith Arweinwyr CTM2030 diwethaf cafwyd trosolwg o WISE, Gwasanaeth Gwella Llesiant newydd ac arloesol CTM, gan Dr Liza Thomas-Emrus, Arweinydd Clinigol WISE.

Oes gennych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod gyflwr iechyd cronig a fyddai'n elwa o gymorth gan Hyfforddwr Llesiant?

Mae'r Gwasanaeth Gwella Llesiant (WISE) yn wasanaeth sy'n cael ei arwain gan hyfforddwyr Llesiant i helpu cleifion i wella eu hiechyd tymor hir a lleihau'r baich symptomau i wella eu hansawdd bywyd. Bydd y cleifion yn cael eu haddysgu a'u hyfforddi am hyd at naw mis ac yn cael eu dysgu i reoli eu cyflwr iechyd yn well. Mae'r hyfforddwr yn helpu'r claf i edrych mewn ffordd gyfannol ar yr holl ffactorau sy'n effeithio ar ei iechyd a'i hapusrwydd.



Nod WISE yw helpu cleifion i ddatblygu ymdeimlad o reolaeth dros eu hiechyd corfforol a meddyliol tymor hir, ac anelu at lesiant a hirhoedledd. Bydd y cleifion yn datblygu dulliau o oresgyn rhai o'r rhwystrau sy'n eu hwynebu o ran ffactorau ffordd o fyw ac ymddygiadol sy'n effeithio ar iechyd. Mae hwn yn wasanaeth cynhwysol sydd ddim yn barnu, i gefnogi cleifion fel unigolion o fewn eu cymuned.

Gallwch lawrlwytho neu argraffu gwybodaeth am WISE i gefnogi eich cymunedau yn fan hyn:

<https://ctmuhb.nhs.wales/wise-ctm/wise-files/wise-ctm-2030/wise-ctm-2030/>

Edrychwch ar sgwrs am y gwasanaeth WISE â'r Clinigwr Arweiniol, Dr Liza Thomas-Emrus:

(Amser gwyllo - 20 munud) <https://ctmuhb.nhs.wales/wise-ctm/news-blog-events/hoot-podcasts/wise-facebook-live-qa-with-dr-liza-thomas-emrus/>

I gael mwy o wybodaeth am WISE:

E-bost- CTM.WISE@wales.nhs.uk

Ffôn: 01685 351 451

Gwefan WISE: <https://bipctm.gig.cymru/wise-ctm/>

WISE yn y gymuned

Os oes gennych ddiddordeb cael sgwrs WISE fel rhan o'ch rhaglen gymunedol, cysylltwch â Natasha Weeks, Pennaeth Ymgysylltu CTM ar Natasha.weeks2@wales.nhs.uk.



Y diweddraf am broject adnewyddu £220 miliwn Ysbyty'r Tywysog Charles!

Os ydych wedi ymweld ag Ysbyty'r Tywysog Charles (PCH) yn ddiweddar, yna byddwch wedi gweld y gwaith adnewyddu sylweddol sydd ar y gweill i wella sut rydyn ni'n gofalu am ein cleifion a'n cymunedau sy'n byw ym Merthyr a Chynon.

Ym mis Hydref 2020, cyhoeddodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, ynghyd â Llywodraeth Cymru, y byddai Ysbyty'r Tywysog Siarl yn derbyn £220 miliwn arall ar gyfer ail gam y gwaith adnewyddu. Mae'r gwaith yn mynd yn dda iawn, gyda rhan gyntaf y rhaglen adnewyddu bellach wedi'i chwblhau. Mae hyn wedi cynnwys adleoli ceginau, prif fwyty a siop goffi'r ysbyty, yn ogystal â chreu lleoliad llawr gwaelod newydd ar gyfer yr adran fferylliaeth ac uwchraddio rhannau eraill o'r seilwaith.

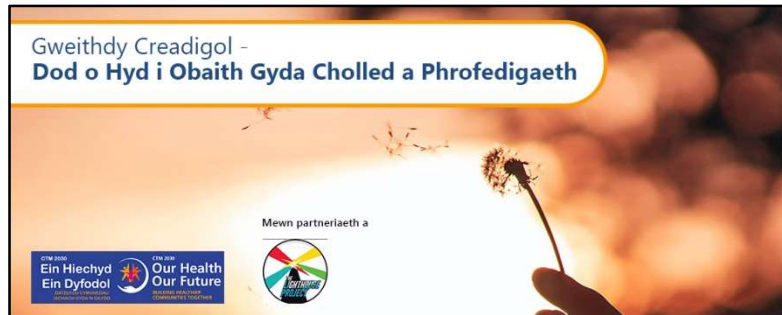
Mae gwaith cam dau eisoes wedi gwneud gwelliannau sylweddol gan gynnwys darparu mwy o fannau parcio ar draws y safle, gyda 140 o lefydd ychwanegol ar gael bellach, yn ogystal â gwelliant mawr yn y cyfleusterau

parcio i'r anabl. Ar hyn o bryd mae'r gwaith yn canolbwyntio ar gyfres o theatrau llawdriniaeth newydd ar lawr cyntaf yr ysbyty – i'w darparu mewn dau gam; dylai'r cyntaf gael ei chwblhau yn ystod gaeaf 2023/4.

Darllenwch ein newyddion diweddaraf am Ysbyty'r Tywysog Siarl [yma](#), neu o dan y newyddion diweddaraf ar wefan Cwm Taf Morgannwg.

Dod o hyd i Obaith mewn Colled a Phrofedigaeth

Y mis hwn, dechreuodd Gwasanaeth Caplaniaeth y Bwrdd Iechyd, a'n Gwasanaeth Celfyddydau ym Maes Iechyd ar gynllun peilot arloesol sydd â'r nod o gefnogi pobl sy'n profi galar, marwolaeth a cholled drwy ddefnyddio'r celfyddydau creadigol.



Ein gweithdy cymunedol newydd, 'Canfod Gobaith mewn Colled a Phrofedigaeth' yw'r cyntaf o'i fath yng Nghwm Taf Morgannwg, ac mae'n gynllun ar y cyd â'n partner CTM2030 - Project Cymunedol y Goleudy, Tonyrefail, Rhondda Cynon Taf.

Dros chwe sesiwn, bydd arweinydd Caplaniaeth CTM, Wendy Evans a Chydlynnydd y Celfyddydau ac Iechyd, Eysyllt George, yn defnyddio dulliau creadigol o alluogi cyfranogwyr i rannu eu meddyliau a'u teimladau am alar, colled a phrofedigaeth. Bydd hyn yn cynnwys delweddu creadigol, creu storïau, arlunio, ysgrifennu creadigol a cherddoriaeth.

Os ydych chi'n credu y byddai hyn o ddiddordeb i'ch grŵp/grwpiau cymunedol lleol, e-bostiwch: Wendy.Evans8@wales.nhs.uk neu Eysyllt.George@wales.nhs.uk

CTM2030: Themâu Pwysig i'r Gymuned

Ym mis Tachwedd 2021, cafodd ein arolwg cynnwys y cyhoedd CTM2030 'Dweud eich dweud' ei lansio er mwyn deall y prif faterion a phryderon sy'n effeithio ar drigolion ardal CTM o ran iechyd corfforol, iechyd meddwl a llesiant cymdeithasol, i'n helpu i gynllunio a darparu gofal ar gyfer y dyfodol.

Dadansoddwyd yr holl ymatebion, ynghyd ag adborth gan dros 30 o ddigwyddiadau cynnwys y gymuned rhwng mis Mawrth a mis Gorffennaf 2022. Cafodd chwe thema ei nodi fel rhai sy'n bwysig i'n cymunedau:



Fel Bwrdd Iechyd, rydyn ni'n parhau i ddatblygu ein dealltwriaeth o'r themâu hyn o ran sut maen nhw'n gysylltiedig â phrofiadau personol o ofal a chefnogaeth i gleifion.

Ydych chi'n cynllunio digwyddiad? Rhowch wybod beth sydd gennych ar y gweill ac fe drafodwn sut gallwn ni eich cefnogi -
CTM.OurHealthOurFuture@wales.nhs.uk

Yn ogystal â'r chwe thema uchod, roedd nifer o themâu eraill a gododd dro ar ôl tro, ac sy'n bwysig i bob oed. Dyma nhw:

- **Cymuned**
- **Sgiliau ac addysg**
- **Cyfathrebu a rhannu gwybodaeth**
- **Cymorth iechyd meddwl**

Yn y cyfarfod Rhwydwaith Arweinwyr CTM2030 diwethaf (Medi 9), fe dreulion ni amser yn trafod dau o'r themâu: **cyfathrebu a rhannu gwybodaeth a chymorth iechyd meddwl**. Fe ofynnion ni i arweinwyr cymunedol beth arall allwn ni ei wneud i wella sut rydyn ni'n **Cyfathrebu a rhannu gwybodaeth** â'n cymunedau a gwella'r gwasanaethau **cymorth iechyd meddwl**.

Gallwch ddarllen y canfyddiadau ar ein Hafan Gymunedol CTM2030 (Chwilio - Hafan CTM2030 - Cymryd rhan - Dweud eich dweud).

Ein bwriad yw edrych ar sut gall yr adborth hwn gefnogi cynlluniau peilot i greu gwelliant yn y meysydd hyn. Ond er mwyn i hynny ddigwydd, hoffem roi cyfle i gymaint o arweinwyr cymunedol â phosib rannu eu barn a'u syniadau.

Felly, rydyn ni wedi creu [ffurflen adborth](#) gyflym a hawdd i gofnodi unrhyw sylwadau ychwanegol.

Rydyn ni'n croesawu unrhyw sylwadau ychwanegol erbyn **Nos Lun, 14 Tachwedd**. Byddwn yn eu hychwanegu at yr adborth sydd eisoes wedi'i gofnodi, gweler y dudalen 'Dweud eich Dweud' ar ein Hafan CTM2030 i gael y manylion - [Dweud eich dweud - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg \(GIG.cymru\)](https://www.gig.cymru/).

Byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi ac yn eich gwahodd i gymryd rhan mewn unrhyw gynlluniau peilot perthnasol.



YSBRYDOLI POBL

Tai a Iechyd

Daeth partneriaeth 'Tai Iach' Cwm Taf Morgannwg at ei gilydd y mis yma i drafod pwysigrwydd tai i iechyd a llesiant da.

Tynnodd yr uwchgynhadledd sylw at ba mor hanfodol yw ein cartrefi i'n hiechyd ac i'n ansawdd bywyd yn gyffredinol. Mae partneriaid rhanbarthol yn cydweithio'n agos â chymunedau i ddeall yn well beth yw anghenion tai cymunedau ledled Cwm Taf Morgannwg drwy wrando ar straeon pobl a'u profiadau o ran 'tai ac iechyd'.



Mae nifer o ddigwyddiadau ymgysylltu â'r gymuned (gan gynnwys partneriaeth â Trivallis ar gyfer ei gyfres sioe deithiol gymunedol yn yr hydref yn RhCT) yn ein helpu i ddeall yn well beth sydd angen ei wneud i gefnogi pobl i fyw yn dda yn eu cartrefi. Darn allweddol o adborth gan y gymuned oedd nad dim ond o fewn pedair wal mae'r 'cartref', ond i lawer mae'n golygu unrhyw le sy'n creu cyfleoedd i bobl ddod at ei gilydd, i deimlo eu bod yn cael cefnogaeth ac i gael gwybodaeth sy'n hawdd ei deall ac yn berthnasol i'w hamgylchiadau personol.

Fel cam nesaf, mae Cynllun Gweithredu Tai Iach yn cael ei ddatblygu ar gyfer ein rhanbarth; byddwn yn rhannu'r wybodaeth ddiweddaraf ar y gwaith hwn yn rheolaidd. [Darllen mwy.](#)

Sut mae tai'n effeithio ar eich iechyd a'ch lles? Anfonwch unrhyw adborth at- CTM.OurHealthOurFuture@wales.nhs.uk



Defnyddiwch eich llais a'ch profiadau i siapia gofal iechyd CTM

Mae ein partner Bwrdd Iechyd, [Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol CTM](#) yn cynnal cyfres o ddigwyddiadau creadigol o'r enw 'hac-a-thons' i ddod â dinasyddion a phobl broffesiynol at ei gilydd i rannu profiadau go iawn o faterion a heriau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant yng Nghwm Taf Morgannwg. Gyda'n gilydd,

byddwn ni'n edrych ar ffyrdd newydd a chreadigol o oresgyn heriau a rhwystrau. Mae'r gyfres 'hac-a-thon' hon yn un o'r nifer o ffyrdd y gallwch chi gyfrannu at y gwaith o siapia gofal iechyd yn y dyfodol yng Nghwm Taf Morgannwg.

Bydd eich adborth yn allweddol i'n helpu ni i lunio Cynllun Rhanbarthol CTM a Strategaeth CTM2030 ar gyfer adeiladu cymunedau iachach gyda'n gilydd.

Ydy hyn o ddiddordeb i chi? Cofrestrwch [yma](#). (Sesiynau am ddim)



CTM YN Y CYFRYNGAU

Syniadau Gwyrdd

Oes ganddoch chi awgrym neu syniad Gwyrdd?

Beth am blannu hedyn syniad a'i rannu gyda ni.

GREEN CTM

iCTM

Rydyn ni'n chwilio am aelodau o staff a'r gymuned i rannu eu 'Syniadau Gwyrdd' ar gyfer gwella cynaliadwyedd ein gwasanaethau a mynd â ni'n nes at ein targedau datgarboneiddio.

Fel y gwyddwn ni i gyd, mae'r risgiau i'n hamgylchedd yn tyfu, ac mae newid yn yr hinsawdd yn her fyd-eang a lleol. Mae ein hamgylchedd lleol yn cael effaith enfawr ar ein hiechyd a'n lles yn gyffredinol, o'r aer rydyn ni'n ei anadlu i faint o fannau gwyrdd sydd ar gael i ni a'n defnydd o adeiladau/lleoliadau, asedau a chartrefi yn y ffordd fwyaf 'ecogyfeillgar' bosib.

'CTM gwyrdd' yw cynllun y Bwrdd Iechyd ar gyfer sicrhau bod ein penderfyniadau cynllunio a'r gwasanaethau rydyn ni'n eu darparu i'n cleifion a'n cymunedau yn seiliedig ar egwyddorion 'gwyrdd' a 'chynaliadwyedd'.

Rydyn ni'n canolbwyntio'n bennaf ar sut gallwn ni gyflawni carbon sero net erbyn 2030 yn unol â Strategaeth Datgarboneiddio GIG Cymru.

Yn ôl Linda Prosser, ein cyfarwyddwr gweithredol ar Strategaeth a Thrawsnewid:

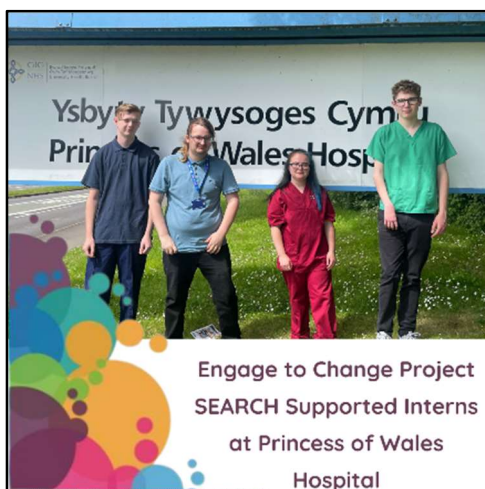
"Rydyn ni eisiau gwybod beth hoffai ein cymunedau ein gweld yn ei wneud a dysgu sut hoffon nhw weithio gyda ni i adeiladu cymunedau iachach a gwyrddach gyda'n gilydd."

Os ydych yn aelod o'r cyhoedd neu'n cynrychioli grŵp cymunedol lleol, rhannwch eich syniadau, awgrymiadau a sylwadau yma: <https://forms.office.com/r/n8ZKvBhMP1>

Bydd ein harolwg gwyrdd yn cau **Rhagfyr 8 am 11:45pm.**

Darllenwch fwy am yr her gyffrous hon [yma](#) (a hefyd ar ein gwefan Cwm Taf Morgannwg o dan newyddion diweddaraf).

Mae'r her yn cynnwys esboniadau defnyddiol o'r termau allweddol a welwn yn rheolaidd wrth siarad am yr amgylchedd.



Cynlluniau cyflogaeth yn CTM

Wyddoch chi fod ein Bwrdd Iechyd yn cynnig llawer o gynlluniau i helpu ein trigolion i gael profiad gwaith a swyddi? Dyma grynodeb defnyddiol...

Project SEARCH

Ym mis Medi 2022, cafodd Project SEARCH ei ehangu i Ysbyty Tywysoges Cymru (Pen-y-bont ar Ogwr) ac Ysbyty'r Tywysog Charles (Merthyr). Mae'r cynllun hwn yn cefnogi myfyrwyr coleg sydd ag anableddau dysgu a/neu anhwylder sbectrwm awtistiaeth i ymuno â'n

timau ysbyty i gwblhau tri chylchdro o leoliadau gwaith. Dros y tair blynedd ddiwethaf, rydyn ni wedi gweld llawer o bobl ifanc yn ein cymunedau yn ymuno â'r cynllun hwn ac yn cael swydd gan y Bwrdd Iechyd mewn meysydd fel Fferylliaeth, Cyfleusterau a Chymorth Gweinyddu.

Kickstart

Rydyn ni'n gweithio'n agos â swyddfeydd y Ganolfan Waith a Mwy ar draws Cwm Taf Morgannwg i roi gwybodaeth i'n trigolion am gyfleoedd a chynlluniau diweddaraf y Bwrdd Iechyd.



Ein carfan o fyfyrwyr Kickstart 2021/22 yn eu seremoni raddio ym mis

Un cynllun a gyflwynwyd yn 2021, **mewn** partneriaeth â'r Ganolfan Byd Gwaith oedd Kickstart. Yn sgil hynny, mae 25 o bobl ifanc sy'n derbyn credyd cynhwysol wedi ymuno â'n Bwrdd Iechyd ar leoliad gwaith â thâl am chwe mis. O ganlyniad i'r cynllun hwn, mae 11 o'r bobl ifanc yma bellach yn aelodau parhaol o staff y Bwrdd Iechyd.

Profiad Gwaith

Rydyn ni wedi ailgyflwyno'r cynllun profiad gwaith gyda'r Bwrdd Iechyd ers COVID-19. Gall pobl ifanc o oedran ysgol i oedran coleg gwblhau lleoliad profiad gwaith i gefnogi eu hastudiaethau.

Bydd staff o'n tîm Dysgu a Datblygu yn ymweld ag ysgolion ledled Cwm Taf Morgannwg cyn bo hir i hyrwyddo ein cyfleoedd profiad gwaith ac i addysgu pobl ifanc yn ein cymunedau am y llw o yrfaeodd boddhaus sydd gan GIG Cymru i'w cynnig.

Prentisiaethau traddodiadol yn CTM



Ym mis Mawrth 2022, lansiodd Bwrdd Iechyd CTM ei Academi Brentisiaethau a hefyd Prentisiaethau Traddodiadol. Mae'r Prentisiaethau hyn yn cefnogi ein rheolwyr i recriwtio Prentisiaid. Caiff pob Prentis ei gefnogi'n llawn gan y Bwrdd Iechyd a'r

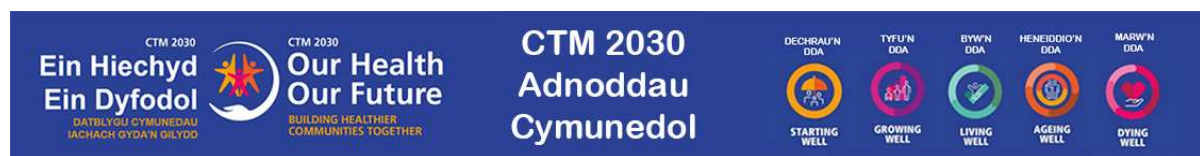
darparwr hyfforddiant i gwblhau cymhwyster seiliedig ar waith, sy'n berthnasol i'r rôl maen nhw'n ei wneud. Mae'n gyfle i brentisiaid ennill arian wrth iddyn nhw ddysgu, datblygu sgiliau penodol i swyddi, yn ogystal â chefnogi Cwm Taf Morgannwg i recriwtio mewn ffordd gost-effeithiol.

Mae ein holl swyddi gwag yn cael eu hysbysebu ar ein tudalen Swyddi CTM - [Swyddi - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg \(gig.cymru\)](#)

Prentisiaethau/Cymwysterau i staff CTM

Rydyn ni'r un mor angerddol am wella sgiliau ein staff, ac yn defnyddio amrywiaeth o ffrydiau ariannu i gefnogi hyn. Mae'r holl gymwysterau rydyn ni'n eu cyflwyno i'n staff wedi'u hariannu'n llawn.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o'r cynlluniau a'r cyfleoedd swyddi hyn, cysylltwch â'n tîm 'Talent Cynnar' yn - CTM.qualifications@wales.nhs.uk



Mae gan Hafan Gymunedol CTM2030 lawer o adnoddau y gallwch eu lawrlwytho - rydyn ni eisiau i bawb gyfrannu at y gwaith o rannu sut mae eu rhaglenni a'u gweithgareddau lleol yn creu Cwm Taf Morgannwg iachach a hapusach.

Sut mae eich gwaith cymunedol yn cysylltu â phedwar nod CTM2030 – bydden ni wrth ein bodd yn clywed gennych chi!

Ebostiwch ni ar: CTM.OurHealthOurFuture@wales.nhs.uk

Gwnewch sylwadau ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio:
#AdeiladuCymunedauIachachGyda'nGilydd



Os oes gennych gwestiynau neu adborth, yn ogystal â syniadau ar sut gallen ni weithio gyda'n gilydd, cysylltwch â'n tîm project CTM2030 yn CTM.ourhealthourfuture@nhs.uk neu e-bostiwch Natasha.Weeks2@wales.nhs.uk.



#DATBLYGUCYMNEDAYIACHACHGYDA'NGILYDD