



INNOVATION SHOWCASE IN CAREHOMES

13TH OF MAY

Cartref Gofal Brocastle Manor (Hafod)

SUT YDYCH CHI'N GWNEUD EICH TRIGOLION YN HAPUS?

Yng Nghastell Bro rydym yn angerddol am greu ymdeimlad o gymuned, gan ganolbwyntio ar lesiant a dod â llawenydd i'n preswylwyr, ac un o'r ffyrdd rydym yn gwneud hyn yw trwy wella'r amgylchedd y maent yn byw ynddo. Rydym yn falch o'n cartref hardd ac rydym am i'n preswylwyr gael y gorau ohono. Mae sicrhau y gall preswylwyr fwynhau ein gardd hyfryd trwy'r tymhorau yn un o'r pethau rydym wedi'i wneud i'w gwneud yn hapus a hyrwyddo llesiant. I wneud hyn, penderfynon ni brynu cynfas gardd i drawsnewid y gofod awyr agored, gan ddod â manteision therapiwtig, yn enwedig i'r rhai sy'n byw gyda dementia. O ysgogi'r synhwyrau a hyrwyddo llesiant, i leihau straen a phryder, mae mynediad i'r ardd yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol. Ond i wneud y gwelliannau gardd hyn roedd angen i ni godi arian, felly fe wnaethon ni gychwyn ar daith feiciau noddedig 12 awr o hyd.

SUT WNAETHOCH CHI HYNNY?

Fe wnaethon ni hynny drwy ddod at ein gilydd fel tîm, cydweithwyr a theuluoedd preswylwyr, gan feicio'n ddi-baid am 12 awr mewn reid noddedig i godi arian ar gyfer rhywbeth a fydd yn dod â llawenydd bob dydd. Nid yn unig y cyrhaeddon ni ein nod codi arian ond fe wnaethon ni ragori arno, gan godi £1600 i helpu preswylwyr i fwynhau'r awyr agored yn gyfforddus, drwy gydol y flwyddyn. Trwy benderfyniad ac angerdd dros lesiant ein preswylwyr, gwelodd ein digwyddiad codi arian 18 o gydweithwyr anhygoel a 5 aelod o'r teulu ymroddedig yn cymryd eu tro i feicio am hanner awr yr un (er bod un person dewr wedi gwneud awr) ar feic ymarfer corff yn un o'r lolfeydd yn Brocastle, gan greu awyrgylch cyffrous a golygu y gallai preswylwyr fwynhau'r gweithgaredd. Wrth i gyfanswm ein codi arian dyfu drwy gydol y dydd, fe wnaeth hynny roi hwb mawr i forâl a dod â llawenydd i gydweithwyr a phreswylwyr.

A OEDD COSTAU AC ADNODDAU CYSYLLTIEDIG?

Ni ddaeth unrhyw gost ariannol i'n digwyddiad codi arian, diolch i ymroddiad anhygoel ein cydweithwyr a chefnogaeth hael y gymuned leol. Gyda beic ymarfer wedi'i fenthyg yn garedig gan ganolfan chwaraeon leol a chyfranogiad brwdfrydig gan ein tîm, fe wnaeth y digwyddiad ennill momentwm yn gyflym. Er i ni fuddsoddi amser ac ymdrech sylweddol mewn cynllunio, roedd yn fwy na gwerth chweil. Nid yn unig y gwnaethom ragori ar ein nod codi arian, ond fe wnaeth y digwyddiad hefyd sbarduno ymdeimlad gwych o gymrodoriaeth, cryfhau cysylltiadau cymunedol, a rhoi hwb gwirioneddol i forâl y tîm.

BETH YW'R MANTEISION?

Bydd Un

Atgyfnerthodd y digwyddiad codi arian ein hymdeimlad o gymuned, gan ddod â chydweithwyr, preswylwyr a'u teuluoedd ynghyd at nod cyffredin.

Bydd Dau

Roedd y gefnogaeth a gawsom yn ystod ein her feic yn atgof pwerus o'r ysbryd cymunedol sy'n ein hamgylchynu, gan ennyn llawenydd i'n cydweithwyr a'n trigolion.

Bydd Tri

Mae cynfas yr ardd yn gwella lles trigolion, gan eu galluogi i fwynhau manteision therapiwtig yr awyr agored drwy gydol y flwyddyn.



"Yn Brocastle Manor rydym yn angerddol am greu ymdeimlad o gymuned, gan ganolbwyntio ar lesiant a dod â llawenydd i'n preswylwyr, ac un o'r ffyrdd rydym yn gwneud hyn yw trwy wella'r amgylchedd y maent yn byw ynddo. Daeth ein taith feic noddedig 12 awr â chydweithwyr, teuluoedd a phreswylwyr ynghyd i godi arian ar gyfer cyntedd gardd, gan drawsnewid ein gofod awyr agored yn lle o gysur a llesiant y gellir ei fwynhau drwy gydol y flwyddyn."

Mandi Edmunds
Cydlynnydd Uned

