Prosiect Cysylltiadau Cymunedol

Cylchlythyr Cysylltiadau Cymunedol

Rhifyn 1 – Haf 2025

Inside:

Uchafbwyntiau'r Prosiect

Digwyddiadau ac Allgymorth

Byw'n Dda gydag MS

Straeon Go Iawn

WELCOME

Rydyn ni'n falch iawn o lansio rhifyn cyntaf ein Cylchlythyr Cysylltiadau Cymunedol!

Diolch i gyllid hael gan gynllun Lwfans Carbon Monocsid a Phobl mewn Sefyllfaoedd Agored i Niwed (VCMA) Wales & West Utilities, mae ein prosiect Cysylltu Cymunedol 'profi a dysgu' wedi bod yn torri tir newydd ers iddo gael ei lansio ym mis Tachwedd 2024.

Mewn ychydig fisoedd, rydyn ni wedi bod yn gweithio'n galed yn cyrraedd cymunedau, yn meithrin partneriaethau ac yn cynnig cymorth hanfodol i bobl y mae MS yn effeithio arnyn nhw. Rydyn ni wedi clywed straeon ysbrydoledig, wedi rhannu adnoddau sy'n newid bywydau, ac wedi gweld pa mor bwerus yw cysylltu.

Shelley Elgin, Cyfarwyddwr Gwlad Cymrus

WALES&WEST UTILITIES

MS Society

Community Connections Project

MSconnections@mssociety.org.uk

0808 800 8000

https://www.mssociety.org.uk/about-us/contact-us

Dewch i wirfoddoli gyda ni!

Hoffech chi ymuno â'r prosiect fel Gwirfoddolwr Cysylltiadau Cymunedol? Byddwch yn chwarae rhan allweddol yn y gwaith o gefnogi pobl i gael gafael ar grantiau, llenwi ffurflenni, ac i ddod o hyd i'r cymorth iawn ar yr adeg iawn. Os ydych chi wrth eich bodd yn helpu pobl ac eisiau gwneud gwahaniaeth, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych chi.

Gwnewch gais yma

UCHAFBWYNTIAU'R PROSIECT

Roedd cam cyntaf y prosiect yn canolbwyntio ar adeiladu sylfaen gadarn – codi ymwybyddiaeth, rhoi systemau ar waith, a chreu cysylltiadau ystyrlon.

Rydyn ni wedi cael dros 200 o atgyfeiriadau hyd yma (ac maen nhw'n dal i ddod!), gyda phobl yn estyn allan am gymorth ar bopeth o geisiadau PIP a chyngor ar fudd-daliadau i gymorth o ran llesiant ac ymwybyddiaeth o ddiogelwch carbon monocsid.

Ac o ble mae'r atgyfeiriadau hynny wedi dod? O bobman! Grwpiau lleol MS Society, cyfryngau cymdeithasol, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, Wales & West Utilities, a hyd yn oed erthygl ar wefan BBC News!

Diogelwch CO ac Ymwybyddiaeth o Wasanaethau Blaenoriaeth

Mae Maria a Leila wedi bod ar daith (ac ar-lein) yn cynnal sesiynau ymwybyddiaeth ledled Cymru a de-orllewin Lloegr. Mae'r sesiynau hyn yn ymdrin â phynciau diogelwch allweddol fel Carbon Monocsid, Cloi Falfiau Coginio, a'r Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth.

Rydyn ni wedi dosbarthu larymau CO am ddim, wedi helpu pobl i gofrestru ar gyfer y gwasanaethau hanfodol hyn, ac wedi creu mannau lle gall pobl ofyn cwestiynau a chael cymorth ymarferol ar unwaith. Hoffech chi i ni gynnal sesiwn ar gyfer eich grŵp neu eich sefydliad? Byddem wrth ein bodd yn clywed gennych chi!

DIGWYDDIADAU AC ALLGYMORTH

Mynd â Chysylltiad Ymhellach

Mae ein tîm wedi bod yn brysur yn mynychu ac yn cynnal digwyddiadau sy'n helpu pobl y mae MS yn effeithio arnynt i deimlo eu bod yn cael gwybodaeth, eu grymuso a'u cefnogi. Dyma rai o'r uchafbwyntiau:

Sgwrs MS yn y Senedd

Diwrnodau i bobl sydd newydd gael diagnosis – Port Talbot a Chaerdydd

Digwyddiad Partneriaid VCMA

Ymweliadau â Chanolfannau Therapi MS – Ar draws de-orllewin Lloegr

Un o'r dyddiau mwyaf nodedig oedd ein Diwrnod Cysylltiadau Cymunedol yng Nghaerloyw ar 20 Mehefin. Fe wnaethom groesawu pobl ag MS, eu teuluoedd a'u gofalwyr am ddiwrnod llawn cynhesrwydd, gwybodaeth a naws cymuned.

"Roedd yn ffordd wych o gysylltu â'n cleifion y tu allan i'r clinig a gyda gweithwyr proffesiynol dydyn ni ddim fel arfer yn cael cwrdd â nhw wyneb yn wyneb."
— Hollie, Nyrs MS

Digwyddiad Cysylltiadau Cymunedol Caerloyw

Roedd pobl yn teimlo'n fwy gwybodus, yn llai unig, ac wedi'u hysbrydoli hyd yn oed - dywedodd un cyfranogwr ei fod wedi gwneud ffrind newydd ar y diwrnod. Mae digwyddiadau fel hyn yn dangos beth sy'n bosibl pan fydd gwasanaethau a phobl yn dod at ei gilydd.

Digwyddiad partneriaid VCMA

Digwyddiad yn y Senedd

BYW'N DDA GYDAG MS:

Digwyddiadau sydd ar y gweill

Mae ein digwyddiadau Byw'n Dda gydag MS yn ymwneud â rhannu offer, awgrymiadau a phrofiadau bywyd go iawn i helpu pobl i deimlo'n fwy hyderus wrth reoli bywyd o ddydd i ddydd gydag MS.

Mae sgyrsiau diweddar gan gyfoedion wedi archwilio addasiadau i gartrefi, gan gynnwys rhyddhad treth ar gyfer adnewyddu ystafelloedd ymolchi, a dywedodd un cyfranogwr fod yr wybodaeth hon wedi dod ar yr adeg berffaith ac y gallai arbed swm sylweddol o arian iddo.

Dyma beth sydd ar y gweill ar gyfer y misoedd nesaf...

AWST

18 Awst – Symud Mwy gydag MS
💪 6:00pm | Cyfle arall i ymuno â'n sesiwn symud boblogaidd gyda Shahida.

19 Awst – Grŵp Cyfoedion MS sy'n Gwaethygu
🧠 6:00pm

21 Awst – Bwyta'n Dda: Deiet ac MS
🥗 6:30pm | Archwiliwch y cysylltiad rhwng maeth ac MS gydag awgrymiadau gan arbenigwyr a straeon go iawn.

SESIYNAU YMWYBYDDIAETH O MS:

10fed Medi, 12yp / 23ain Medi, 1yp / 22ain Hydref, 12yp
Cofrestrwch yma

DIGWYDDIADAU ERAILL

Digwyddiad Cysylltiadau Cymunedol Gogledd Gwlad yr Haf - Cwrs Golff Worlebury, Weston-Super-Mare, dydd Iau 9fed Hydref

Diwrnod Gwybodaeth MS - Canolbarth a Gorllewin Cymru - Y Plas, Machynlleth, dydd Sadwrn 25ain Hydref

Digwyddiad Byw'n Dda Gyda MS - Gwesty'r Pentref Caerdydd, dydd Gwener 24ain Hydref
Am fwy o wybodaeth neu i archebu ewch i: https://www.eventbrite.co.uk/o/ms-society-cymru-17742169866

Gallwch chi weld rhestr lawn o'r holl ddigwyddiadau yma

Straeon Go Iawn:

Astudiaethau Achos sy'n Ysbrydoli

Gyrru ei Ffordd yn ôl at Annibyniaeth

Roedd dyn ifanc sydd ag MS ymosodol sy'n gwaethygu yn cael trafferth ac yn teimlo'n ynysig. Ar ôl cyfres o ddigwyddiadau anffodus a cholli ei swydd, cafodd ei gyfeirio atom gan ei nyrs MS.

Fe wnaethom gefnogi cais am grant i gael ei gar yn ôl ar y ffordd – ac mae wedi gwneud gwahaniaeth enfawr. Mae bellach yn mynychu digwyddiadau grŵp MS lleol yn rheolaidd ac mae wedi ailgysylltu ag eraill.

Gyda chymorth pellach gan Cymru Gynnes, cronfa'r Gronfa Cymorth Dewisol, talebau bwyd, ac atgyfeiriad gan Gyngor ar Bopeth, sicrhaodd hwb incwm misol o £1,674 ynghyd ag ôl-daliad o £10,044. Mae wedi trawsnewid ei hyder a'i agwedd.

Cydbwyso Gwaith ac MS

Cysylltodd menyw â ni a oedd yn ei chael hi'n anodd rheoli gwaith amser llawn ochr yn ochr â'i symptomau MS. Gofynnodd am help gyda PIP a chyngor ar fudd-daliadau, ac roedden ni'n gallu cynnig llawer mwy na hynny iddi.

Mae hi bellach wedi cysylltu â'i Grŵp MS lleol, canolfan therapi, a Chynghorydd Cyflogaeth i Bobl Anabl, ac mae hi wedi cofrestru ar gyfer ein gweminar PIP. Rydyn ni'n parhau i gofrestru a chynnig cymorth wrth ei phwysau – gan gynnwys opsiynau rheoli blinder pan fydd hi'n barod.

Noson Well o Gwsg

Cysylltodd therapydd galwedigaethol niwrolegol â ni ynghylch menyw a oedd angen matres newydd ar frys. Roedd trafferthion cysgu yn effeithio ar ei symptomau MS a'i blinder.

Fe wnaethon ni ei rhoi mewn cysylltiad â'r Grŵp MS lleol a gytunodd i dalu'r gost, ac mae hi bellach yn cael cymorth ehangach drwy ein Llinell Gymorth. Newid bach, ond effaith fawr.

Dod o Hyd i Gymuned o'r Diwedd

Mewn sesiwn galw heibio, fe wnaethom gwrdd â dyn a oedd wedi bod yn mynychu canolfan therapi ers blynyddoedd, ond nad oedd erioed wedi teimlo cysylltiad â'r gymuned MS ehangach. Mae hynny wedi newid gyda chymorth Cysylltiadau Cymunedol.

"Rydw i wedi ymuno â'm grŵp lleol, wedi mynychu digwyddiadau, wedi darganfod gweminarau ar gwsg a llesiant, a hyd yn oed wedi trefnu mwy o sesiynau a hyfforddiant. Doeddwn i ddim yn gwybod bod y gefnogaeth hon yn bodoli. Mae wedi bod yn wych."

Beth Mae Pobl yn ei Ddweud: Uchafbwyntiau'r Adborth

Rydyn ni wedi cael ymateb anhygoel – dyma flas ar y geiriau caredig a'r adborth pwerus rydyn ni wedi'i gael:

Gan Unigolion

"Dyma'r gwasanaeth gorau rydw i wedi'i gael ers cael y diagnosis."

"Fe wnaethoch fy helpu i ddeall popeth a gwneud yn siŵr nad oeddwn i'n teimlo fy mod i ar fy mhen fy hun."

"Roedd y negeseuon e-bost dilynol yn golygu cymaint - rydych chi wir yn poeni."

"Rydych chi wedi gwneud gwyrthiau!"

"Diolch i chi a CAB cawsom PIP uwch, sy'n rhyddhad enfawr i'n teulu ni."

Gan Weithwyr Proffesiynol

"Mae eich cefnogaeth wedi bod yn achubiaeth."

"Diolch am siarad yn ein cyfarfod Tîm Amlddisgyblaethol – bydd y prosiect yn gwneud cymaint o wahaniaeth i'n cleifion."

"Mae eich cyfraniad wedi bod yn amhrisiadwy."

Gan Grwpiau Lleol

"Roedd pobl wir yn gwerthfawrogi'r sesiwn CO/PSR – roedd yn ddifyr ac yn llawn gwybodaeth."

"Mae'n anhygoel gweld partneriaethau fel hyn yn cefnogi ein haelodau."

Myfyrdod Aelod o'r Grŵp Llywio

"Cyn i'r prosiect ddechrau, roedden ni'n gwybod bod angen mwy na gwefan neu boster arnom. Mae sesiynau wyneb yn wyneb – er eu bod yn ymdrech fawr – wedi bod yn allweddol. Nid yw pobl erioed wedi clywed am ddiogelwch CO na PSR. Maen nhw'n dysgu, yn gofyn cwestiynau ac yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi – a diolch i'r prosiect hwn mae hynny."

Ian Rendle, Aelod o'r Grŵp Llywio

SESIYNAU YMWYBYDDIAETH O MS

Newid Argraffiadau

hyfforddedig eisoes yn cael effaith enfawr, gan gyflwyno sesiynau i sefydliadau fel Cyngor ar Bopeth, Cymru Gynnes, Severn Wye, y Gwasanaeth Tân, a'r Adran Gwaith a Phensiynau. Mae sesiynau'n llenwi yn gyflym ac mae'r adborth wedi bod yn anhygoel.

Dyma beth mae pobl yn ei ddweud:

"Dyma'r hyfforddiant gorau rydw i wedi'i gael ar MS – rydw i'n teimlo'n hyderus ac yn wybodus."

"Mae'n llawn awgrymiadau ymarferol ac enghreifftiau o fywyd go iawn – mae'n gymaint o help ar gyfer fy ngwaith."

Hoffech chi gael sesiwn ar gyfer eich grŵp neu eich sefydliad?

liciwch yma i gael gwybod mwy

Cadw Mewn Cysylltiad

Byddem wrth ein bodd yn clywed gennych chi – p'un a ydych chi'n chwilio am gymorth, eisiau archebu sesiwn, atgyfeirio rhywun, neu eisiau gwybod mwy.

📧 Anfonwch e-bost atom:

MSconnections@mssociety.org.uk

Community Connections Project

Cwrdd â'r Tîm

Rydyn ni yma i helpu i'ch cysylltu chi â'r cyngor, y gwasanaethau a'r cymorth iawn - beth bynnag yw eich profiad ag MS.

Leila M-Evans
Rheolwr Cysylltiadau Cymunedol
📧 leila.middlehurst-evans@mssociety.org.uk
📱 07715 427 891

Maria Fitzgerald
Uwch Swyddog Cysylltiadau Cymunedol
📧 maria.fitzgerald@mssociety.org.uk
📱 07547 974 162

Alison Griffiths
Gweinyddwr Cysylltiadau Cymunedol
📧 alison.griffiths@mssociety.org.uk
📱 07920 429 478

MS National Centre
020 8438 0700
info@mssociety.org.uk

MS Helpline Freephone
0808 800 8000 (weekdays 9am-7pm)
helpline@mssociety.org.uk

Online
mssociety.org.uk
/MSSociety
@mssocietyuk
/mssocietyuk
mssocietyuk
/mssociety

MS Society Scotland
0131 335 4050
msscotland@mssociety.org.uk

MS Society Northern Ireland
028 9080 2802
nireception@mssociety.org.uk

MS Society Cymru
0208 438 0700
mscymru@mssociety.org.uk

MS Society

Information contained in this publication is for information purposes only, and does not constitute advice or a recommendation. Where we provide information on external organisations or service providers, we are not able to offer any guarantee on the quality or safety of their services or products, or whether they are suitable for an individual's needs. We take no responsibility for any errors or omissions in this information

MS Society. Registered charity nos 1139257 / SC041990. Registered as a limited company in England and Wales 07451571