Gorffenaf 2026

Cymru Greadigol
Creative Wales

MAKING WALES BETTER
iwa
GWNEUD CYMRU WELL

Dychmygu llesiant i'n cymunedau ac i genedlaethau'r dyfodol

Am yr SMC

Rydym yn felin drafod ac yn elusen, yn annibynnol o'r llywodraeth a phleidiau gwleidyddol.

Drwy ddod ag arbenigwyr o bob cefndir ynghyd, rydym yn llunio syniadau uchelgeisiol a gwybodus sy'n sicrhau ymrwymiadau gwleidyddol i wella ein democratiaeth, ein gwasanaethau cyhoeddus a'n heconomi.

Rydym yn darparu llwyfannau ar gyfer dadlau, cyfleoedd i bobl leisio'u barn ac ymchwil sy'n gosod yr agenda. Rydym yn cael ein hariannu gan ein haelodau, incwm o'n digwyddiadau a sesiynau hyfforddi, an yn cael ein cefnogi gan ymddiriedolaethau, sefydliadau a chyrff cyllido eraill. Rydym yn falch o lofnodi addewid Dim Hiliaeth Cymru, ac fe rydym yn Gyflogwr Cyflog Byw ac yn dal Marc Elusen Ddibynadwy NCVO Lefel Un.

Ein gweledigaeth yw i greu Cymru lle gall pawb ffynnu.

I gael rhagor o wybodaeth am yr SMC, ein gwaith polisi, a sut i ymuno, naill ai fel cefnogwr unigol neu sefydliadol, cysylltwch â:

SMC – Sefydliad Materion Cymreig, Ystafell 6.01,
sbarc | spark, Heol Maendy, Caerdydd CF24 4HQ
ffôn: 029 2048 4387
e-bost: info@iwa.org.uk
www.iwa.wales

Mae'r SMC yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr: 1078435 ac yn gwmni cyfyngedig trwy warant sydd wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr.

Cynnwys

Cyflwyniad 4
Kaja Brown

Meddwl tymor hir: llesiant a democratiaeth ddiwylliannol yng Nghymru 6
Llinos Anwyl

Rhydd i bawb ei farn ac i bob barn ei llafar...ond ymhle? 10
Yvonne Murphy

Nodiadau o adran Saesneg arfordirol 16
Sairah Ahsan

Mas o ffocws 20
DUKE AL

Allwn ni ddim dibynnu'n llwyr ar ein ceir, does bosib? 24
Evan Gwen Davies

Creadigrwydd a dinasyddiaeth yng Nghricieth:
ysbryd cymunedol yn llywio dyfodol tref arfordirol 28
Dr Catrin Jones

Cysylltu cymunedau trwy berchnogaeth ynni lleol 33
Karen Smith

Pennau pyllau a phramiau:
Dychmygu llesiant i'n cymunedau ac ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol 39
Nia Williams

Dychmygu llesiant i weithwyr proffesiynol hŷn 43
Hilarie Owen

Dychmygu Cymru niwrogynhwysol ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol 48
Jamie Green

Cyflwyniad

Kaja Brown

Yn y Sefydliad Materion Cymreig, rydym yn byw yn unol â'n cenhadaeth i ysbrydoli uchelgais Cymru a'n gweledigaeth i helpu i greu Cymru lle gall pawb ffynnu.

Fel rhan o'r ffordd rydym yn ceisio cyflawni'r genhadaeth hon, rydym yn darparu mannau agored, gwybodus i bobl, yn rhithwir ac yn bersonol, i gyfnewid syniadau newydd a chyfrannu at drafodaeth gyhoeddus o ansawdd uchel. Mewn byd o wleidyddiaeth sy'n fwyfwy ymrannol, rydym yn ceisio dwyn pobl ynghyd i fyfyrio ar ein gorffennol, ein presennol ac ysgrifennu dyfodol gwell, gyda'n gilydd.

Ein nod yw rhoi sylw i amrywiaeth o safbwyntiau ym mhob cwr o'r genedl, gan roi llwyfan i'r amrywiaeth gyfoethog ac amrywiol o leisiau sy'n rhan o'r Gymru gyfoes.

Dyna pam rydym yn falch o gyflwyno'r casgliad hwn, a gynhyrchwyd mewn partneriaeth â Cymru Greadigol, corff a ariennir gan y llywodraeth sy'n buddsoddi mewn syniadau a phobl i helpu ein heconomi i ffynnu.

Yn y casgliad hwn roeddem yn awyddus i grynhoi myfyrdodau ar y pwnc **'dychmygu llesiant i'n cymunedau ac i genedlaethau'r dyfodol.'** Aethom ati i wahodd unigolion sy'n newydd neu sy'n dod i amlygrwydd yn y sector newyddiaduraeth i ymateb gyda thraethawd sy'n canolbwyntio ar faterion lleol ac ar y pynciau sydd bwysicaf iddynt. Roeddem yn arbennig o awyddus i glywed o'r ardaloedd hynny sy'n llai cael o sylw yn y newyddion. Mae gennym draethodau o Aberystwyth, Cricieth, Cwmdâr a Dinas Powys, i enwi dim ond rhai.

Sut rydym ni'n mynd i'r afael â llesiant cenedlaethau'r dyfodol? Sut rydym ni'n estyn allan mewn da bryd i geisio rhagweld beth fydd ei angen ar ein disgynyddion i ddiogelu eu llesiant cyfunol? Gall fod yn gwestiwn anodd ei ateb. Mae llawer o'n cyfranwyr yn seilio'u traethodau ar faterion cyfoes y gallai ein harweinwyr newydd - neu arweinwyr y dyfodol - ddymuno mynd i'r afael â nhw. Mae gennym draethodau ar drafnidiaeth gyhoeddus, cynulliadau pobl, bywyd dinesig a democratiaeth. Traethodau sy'n trafod poblogaeth sy'n heneiddio a thraethodau sy'n edrych ymlaen at y genhedlaeth nesaf. Mae rhai o'r traethodau hyn yn cynnig enghreifftiau o arfer gorau; gan archwilio sut y mae trefi Cymru yn ffynnu gan gofleidio creadigrwydd, cymuned a gweithredu ar y cyd. Mae cryn dipyn yn sôn am Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol - fel darn hanfodol o ddeddfwriaeth sy'n arbennig o berthnasol wrth ddychmygu llesiant cenedlaethau'r dyfodol.

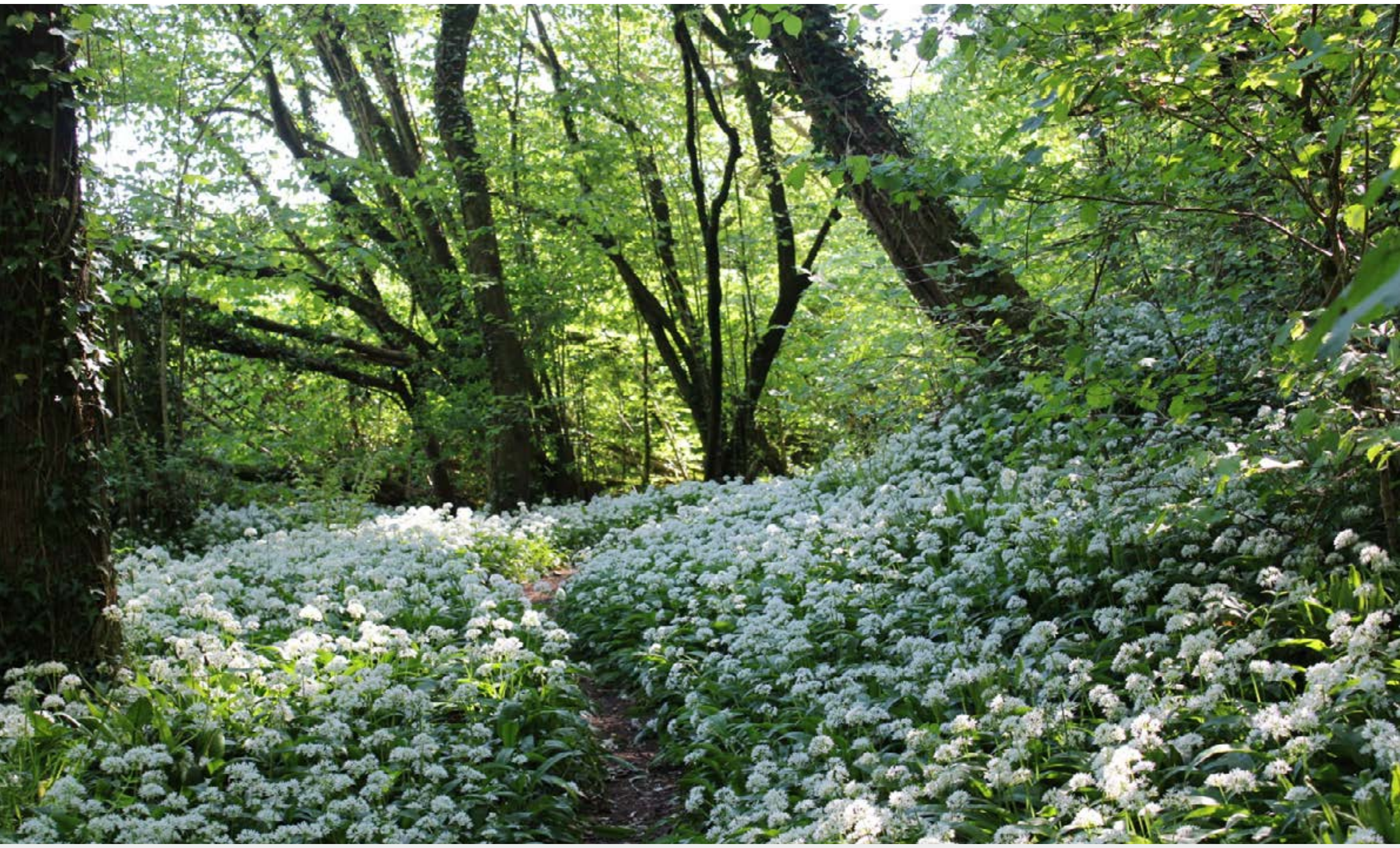
Mae'r newyddiadurwyr newydd hyn wedi bod yn ddigon dewr i leisio eu barn ar ddyfodol Cymru. Maen nhw wedi cynnig eu safbwyntiau personol a sblash o naratifau cymunedol sydd, gyda'i gilydd, yn creu darlun llawer mwy a chyfoethocach. Darlun rydym yn eich gwahodd i gamu'n ôl a'i fwynhau.

Os cymerwch chi un peth yn unig o'r casgliad hwn, gadewch iddo fod yn hyn: mae dyfodol ein cenedl o bwys mawr i bobl Cymru. Rydym yn gweld y materion rhyng-gysylltiedig sy'n effeithio ar ein cymunedau ac rydym yn cynnig dyfodol gwahanol, dyfodol gwell, lle gallwn weithio gyda'n gilydd i flodeuo a ffynnu.

Rwy'n falch iawn o weld bod ein her wedi arwain at gymaint o amrywiol ymagweddau, sy'n tystio i werth ymgysylltu creadigol a deallusol y cyfranwyr â'n briff.

Ein gobaith yw y bydd y casgliad hwn yn ysgogi'ch meddwl a'ch ysbryd. Yn bwysicaf oll, ein gobaith yw y bydd y safbwyntiau yn eich herio i weithredu i sicrhau Cymru well, nawr ac i'r dyfodol.

Llun: Kaja Brown



Meddwl tymor hir: llesiant a democratiaeth ddiwylliannol yng Nghymru

Llinos Anwyl

Llun: Kaja Brown

Does dim sicrwydd y cewch chi sefydliadau diwylliannol yn llawer o drefi'r wlad. Efallai y byddan nhw'n bodoli ar ffurf brics a mortar, ond mae'n bosib y bydd eu prosesau gwneud penderfyniadau yn parhau'n anodd dod o hyd iddyn. Mae pobl yn gyfarwydd â'r adeiladau. Efallai y byddan nhw'n falch eu bod yn bodoli, yn dibynnu arnyn nhw am waith, neu'n mynd heibio iddyn nhw bob dydd heb feddwl rhyw lawer am yr hyn sy'n digwydd y tu mewn. Weithiau, mae'n teimlo bod penderfyniadau am flaenoriaethau a chyllid yn cael eu gwneud mewn mannau eraill.

Mae'r pellter hwn yn cronni. Dros amser, mae ymddiriedaeth pobl yn lleihau, nid yn unig mewn sefydliadau, ond yn y syniad y gellir siapio bywyd ar y cyd. Gall diwylliant deimlo fel rhywbeth sy'n cael ei reoli o bell, rhywbeth nad yw'n adlewyrchu bywydau pobl. Pan fydd hynny'n digwydd, mae llesiant yn ymddatod yn dawel bach, trwy athreuliad yn hytrach nag argyfwng. Anaml y mae'r difrod a achosir gan bellter gwleidyddol yn digwydd yn ddramatig. Mae'n setlo'n araf, gan lunio disgwyliadau dros ddegawdau a gwneud i bobl feddwl beth i beidio â gobeithio amdano.

Wrth gwrs, nid problem ddiwylliannol yn unig yw hon. Mae'n cyd-fynd â'r dirywiad a'r diffyg hyder mewn bywyd cyhoeddus. Ledled y DU, mae gwleidyddiaeth ffurfiol yn aml yn cael ei hystyried a'i phrofi fel rhywbeth anghysbell ac anymatebol. Lle nad yw pobl bellach yn disgwyl cael eu clywed, lle mae rhyw deimlad o dderbyn yr anochel yn dechrau: bod penderfyniadau'n cael eu gwneud mewn mannau eraill, bod cyfarfodydd yn teimlo fel pe baen nhw wedi cael eu penderfynu ymlaen llaw, bod canlyniadau'n digwydd heb drafodaeth. Yn yr hinsawdd hon, dydy diwylliant ddim yn eistedd ar wahân. Mae sefydliadau diwylliannol mewn lle anodd – maen nhw mewn sefyllfa i allu ailfeithrin ymddiriedaeth, ond hefyd yn atgynhyrchu'r pellter sy'n ei thanseilio.

Yn y blynyddoedd diwethaf, mae llawer o bwys wedi'i roi ar y syniad o gyd-greu a chyfranogi. Gofynnir fwyfwy i sefydliadau diwylliannol drwsio ymddiriedaeth ddemocrataidd, cefnogi llesiant cymunedol, a bod yn angorau dinesig mewn maes gwleidyddol hynod fregus. Ar yr un pryd, mae'r strwythurau maen nhw'n gweithredu ynddyn nhw yn aml yn dal ar gau. Mae cyfranogi yn aml yn cael ei weld fel rhywbeth wedi'i ôl-osod i gynlluniau presennol, gan ymddangos yn hwyr yn y broses yn hytrach na bod yn rhan o siapio rhywbeth o'r cychwyn cyntaf. Gofynnir i sefydliadau diwylliannol ailfeithrin ymddiriedaeth ddemocrataidd ond mae'r amodau sy'n caniatâu i bobl ymddiried yn dirywio bob yn dipyn.

Dydy'r tensiynau hyn ddim yn codi mewn gwagle. Mae ein sefydliadau diwylliannol wedi wynebu blynyddoedd o lymder a thoriadau cyson, gan ail-lunio'r hyn y gall cyfranogi, malio a bod yn agored yn ddemocrataidd eu golygu yn realistig. Fel cynrychiolydd undeb y PCS yn y Llyfrgell Genedlaethol, dwi wedi gweld sut mae'r holl docio parhaus ar gyllid a chapasiti wedi'u hamsugno gan weithwyr, sydd wedyn yn gorfod dangos eu bod yn agored a chynhwysol o fewn systemau sy'n cyfyngu ar eu hymreolaeth a'u hawdurdod.

Mae rheolwriaeth yn ffynnu yn yr amodau hyn. Gyda phobl dan bwysau i ddangos effaith, mae bod yn agored yn cael ei drosi'n broses a chyfranogi yn gyflawniadau. Mae iaith ddemocrataidd yn parhau ar waith, ond heb yr un swmp a sylwedd. Canlyniad hyn yw math o gyfranogi sy'n cael ei reoli'n ofalus, wedi'i rwymo gan amser a heb unrhyw risg –

sydd wedi'i gynllunio i fod yn ddealladwy i gyllidwyr a fframweithiau yn hytrach nag yn ymatebol i gymunedau. Mae'r rhain yn systemau sy'n gogwyddo tuag at reolaeth a rheoladwyedd, lle mae'r gwaith anhrefnus o rannu grym yn mynd yn anodd i'w gynnal. Mae cyfranogi yn aml yn cael ei ddychmygu fel haen ychwanegol o waith, yn hytrach na rhywbeth sy'n gofyn am amser, capasiti ac ymddiriedaeth, sydd oll wedi'u herydu'n systematig.

Dan yr amodau hyn, mae'n anodd i lesiant fwrw'i wreiddiau. Mae mynediad at wasanaethau a darpariaeth ddiwylliannol yn bwysig, ond mae profiadau o berthyn, dylanwad a phwrpas a rennir yn siapio llesiant yn fwy pendant dros amser. Yn rhy aml, mae llesiant yn cael ei fframio fel cyflwr seicolegol unigol, rhywbeth i'w reoli neu ei wneud yn fwy gwydn yn wyneb grymoedd y tu hwnt i reolaeth unrhyw un. Mae'r fframio hwn yn derbyn pellter gwleidyddol yn dawel fel mater o drefn.

Mae ymagwedd gyfunol at lesiant yn tynnu sylw at sut y mae pŵer yn cael ei drefnu a'i arfer ac a yw pobl yn gweld eu hunain yn y strwythurau sy'n siapio eu bywydau. Pan fydd pobl yn gweld bod eu barn a'u safbwyntiau yn cyd-lunio canlyniadau, daw llesiant yn rhywbeth perthynol yn hytrach nag unigol, wedi'i wreiddio mewn galluogedd.

Mae cynulliadau dinasyddion yn un ffordd o dorri'r patrwm hwn.

Mae cynulliadau dinasyddion yn aml yn cael eu trin fel arbrofion democrataidd: ymyriadau arwahanol gyda'r nod o drwsio cyfranogiad. Maen nhw'n bwysig pan fyddan nhw'n dod yn gyffredin ac yn cael eu cymryd o ddifrif fel rhan o fywyd dinesig. Pan fydd cyfranogiad yn ddigwyddiad anaml ac yn cael ei reoli'n llym, bydd democratiaeth yn dechrau colli ei ystyr bob dydd. Pan fydd pobl yn cael y rhyddid a'r hyder i fynegi barn, ysgwyddo cyfrifoldeb a llywio anghytundeb, bydd yn adennill ei sylwedd.

Ar eu gorau, mae cynulliadau yn araf ac wedi'u hwyluso. Maen nhw'n creu lle i bobl eistedd gyda chymhlethdodau a gwrando ar draws gwahaniaethau.

Y tu hwnt i argymhellion, gall cynulliadau newid sut y mae pobl yn deall awdurdod, cyfrifoldeb a'u perthynas â'i gilydd. Nid teimlad o fodlonrwydd sy'n dueddol o barhau wedyn, ond ymwybyddiaeth o bwysau cyd-gyfrifoldeb.

Mae hyn yn bwysig mewn oes o ddiffyg ymddiriedaeth a phegynu barn. Pan fo dadl gyhoeddus yn dueddol o gael ei droi'n elyniaeth, bydd gofodau o gyd-drafod sy'n cynnal anghytundeb heb chwalu yn cynnig profiad democrataidd gwahanol, un lle nad yw anghytundeb yn caledu'n syth i fod yn fygythiad. Ni ellir trwsio democratiaeth trwy ddidoli moesol. Mae llawer iawn o bobl wedi cael eu cau allan o drafodaeth wleidyddol, nid yn unig yn faterol ond o'r disgwrs ac wedi'u trin fel problemau i'w rheoli yn hytrach na chyfranogwyr y dylid gwrando arnyn nhw. Mae rhethreg yr asgell dde eithafol yn cael ei egni o'r ymddieithrio ac eisoes wedi bwrw gwreiddiau.

Mae Cymru mewn lle da i gymryd hyn o ddifrif. Mae maint y broblem yn caniatáu i sefydliadau a chymunedau glosio fwyfwy, rhywbeth y mae systemau mwy yn cael trafferth ei gyflawni. Mae cynulliadau dinasyddion yn cynnig ffordd o gysoni'r dychymyg amseryddol hwnnw ag arfer democrataidd, gan ymwreiddio cyfranogi fel amod llywodraethu yn hytrach nag ymateb i argyfwng.

Yn Aberystwyth, mae'r cwestiynau hyn yn teimlo'n agos at yr wyneb. Mae'n dref sy'n llawn sefydliadau, gan gynnwys y brifysgol a'r Llyfrgell Genedlaethol. Nid rhywbeth haniaethol yw diwylliant cenedlaethol yma; mae'n eistedd ochr yn ochr â bywyd bob dydd. Ac eto, dydy agosrwydd ddim yn gwarantu dylanwad chwaith. Mae llawer o bobl yn gyfarwydd â'r adeiladau ond heb wybod sut mae penderfyniadau'n symud trwyddyn nhw.

Mae dynodiad Aberystwyth fel Dinas Llên UNESCO yn dod â'r tensiynau hyn i'r wyneb. Mae'r gydnabyddiaeth yn llawn bri a phosibilrwydd. Ond ar lawr gwlad, serch hynny, gall y dynodiad deimlo fel cysyniad wedi'i lastwreiddio. Dydy'r broses o osod blaenoriaethau, pwy sy'n gwneud y penderfyniadau a sut y gallai pobl leol siapio'r gwaith sy'n cael ei wneud yn eu henw nhw, ddim bob amser yn glir. Pan fydd y broses o wneud penderfyniadau yn parhau'n annelwig, mae'n anodd trosi cydnabyddiaeth ddiwylliannol yn berchnogaeth leol.

Nid methiant o ran uchelgais yw hyn. Mae'n ein hatgoffa nad yw pobl yn ymddiried mewn sefydliadau yn gwbl awtomatig. Mae ymddiriedaeth yn digwydd trwy brosesau gweladwy, cyd-gyfrifoldeb a pharodrwydd i gael eu siapio gan y rhai sy'n byw gyda chanlyniadau'r penderfyniadau. Heb y parodrwydd hwnnw, bydd sefydliadau yn straffaglu i gyfiawnhau'r awdurdod sydd ganddyn nhw, waeth pa mor flaengar yw eu hiaith.

Mae llesiant cymunedol yn aml yn cael ei drafod yn nhermau'r gwasanaethau sy'n cael eu darparu neu'r niwed sy'n cael ei liniaru. Mae a yw pobl yn teimlo y gallan nhw ddylanwadu ar y grymoedd sy'n siapio eu bywydau yn cael llai o sylw. Mae'r gofodau cyd-drafod sy'n ailddosbarthu awdurdod yn buddsoddi mewn ffurfiau arafach, mwy gofalus o wneud penderfyniadau. Mae'n anodd cynnal llesiant hirdymor pan fydd awdurdod diwylliannol yn parhau wedi'i ymganoli, yn enwedig dan bwysau gwleidyddol.

Mae *'culture is ordinary'* yn ymadrodd sy'n cael ei ailadrodd yn aml gan sefydliadau sy'n awyddus i ddangos eu bod yn agored a chynhwysol. Doedd Raymond Williams ddim yn golygu bod diwylliant yn gyffredin yn yr ystyr ei fod yn hygyrch o'i hanfod, neu'n awtomatig ddemocrataidd o ran ei ffurf. Roedd yn disgrifio diwylliant fel rhywbeth a gynhyrchir trwy gysylltiadau cymdeithasol bob dydd, rhywbeth wedi'i siapio gan lafur, pŵer ac amodau materol.

Mae'n hawdd benthyg iaith cyfranogi a chadw strwythurau sy'n cadw awdurdod mewn mannau eraill ar yr un pryd. Dan amodau o danariannu cronig a phwysau rheoli, mae syniadau radical yn aml yn diweddu fel sloganau llawn bwriadau da. Anaml y mae iaith, ar ei phen ei hun, yn newid sut y mae pŵer yn cael ei ddosbarthu'n faterol.

Os yw diwylliant i fod yn gyffredin, yn ystyr Williams ohono, yna rhaid i bobl gyffredin fod yn rhan o bopeth – nid yn unig fel cynulleidfaoedd neu ymgyngoreion, ond fel cyfranogwyr sy'n siapio blaenoriaethau a llywodraethiant. Heb hynny, mae terminoleg cynhwysiant mewn perygl o droi pobl yn fwy sinigaidd byth, gan ledu'r bwlch y mae'n ceisio ei gau.

Y cwestiwn yw hyn - ai nawr yw'r amser i rannu grym, neu ai diffyg ymddiriedaeth fydd gwaddol cenedlaethau'r dyfodol?

Awdur o Fôn sydd bellach yn byw yn Aberystwyth yw **Llinos Anwyl**. Mae eu gwaith ysgrifennu yn archwilio Cymru, iaith, dosbarth, diwylliant ac economi wleidyddol, trwy weadau bywyd bob dydd. Mae'n cyhoeddi traethodau yn 'Peripheral Vision' ar Substack llinos.substack.com.

Rhydd i bawb ei farn ac i bob barn ei llafar…ond ymhle?

Yvonne Murphy

Llun: Paul Hornsby

Ble mae ein fforymau cyhoeddus ar gyfer dadlau, trin a thrafod a sgwrsio?

Ers talwm, ein sefydliadau crefyddol oedd y prif fforwm ar gyfer dod â phobl ynghyd ac o feithrin ymdeimlad o berthyn a chysylltu – y capel, yr eglwys, neuadd yr eglwys, y synagog, y deml neu'r mosg – ac i filiynau o bobl, mae hynny'n dal yn wir. Ond i lawer, dydy crefydd bellach ddim yn ganolbwynt i fywyd y teulu a'r gymuned, atgof o'r gorffennnol yw hynny.

Dirywio mae bywyd y dafarn hefyd, a ystyriwyd yn gadarnle ar gyfer disgwrs wleidyddol a diwylliannol ar un adeg. Er bod y dafarn yn dal yn bwysig i lawer o bobl a chymunedau, mae pwysau ariannol a phryderon iechyd yn golygu bod llawer yn aros gartref. Yn y cyfamser mae nawdd a bodolaeth clybiau traddodiadol y gweithwyr, a chlybiau cymdeithasol cysylltiedig â gwaith, wedi edwino[1] – byddai rhai'n dadlau bod hynny wedi digwydd yn sgil dinistrio llawer o ardaloedd dosbarth gweithiol a chanolfannau cyflogaeth.

Prin fod alcohol yn cymysgu'n dda iawn â thrafodaeth bwyllog, resymegol. Gall ychwanegu cwrw at y pair atal y drafodaeth rhag cynnwys pawb. Serch hynny, mae colli'r dafarn a'r clwb, fel rhywle i bobl roi'r byd yn ei le, yn gryn ergyd a thestun tristwch i lawer.

Dwi heb lwyddo i gwrdd â'r un enaid byw yng Nghymru sy'n hiraethu am ddyddiau peryglus, sy'n achosi afiechyd, y pyllau glo - ond mae pawb dwi wedi siarad â nhw yn gweld eisiau cyfoeth ac agosatrwydd y cymunedau, y cyfoeth diwylliannol a'r dyheadau deallusol ac addysgol a dyfodd ym mhob cwm oherwydd y gwaith glo. 'Yr haul i gydbwyso'r tywyllwch' fel y dywedodd un ymwelydd â'r Talking Shop wrtha i. Sut felly ydyn ni'n creu'r haul heb y tywyllwch?

Yn ôl adolygiad polisi diweddar ar gyfer y Comisiwn Annibynnol ar Gymdogaethau:

> *'Social infrastructure represents not an amenity but essential democratic infrastructure as critical as roads, utilities, or telecommunications for modern society... social capital appears to be one of the most important, but neglected, factors in explaining the growth of economies and the health of our societies... the everyday places where we all meet... 'third spaces' where people and communities gather, interact, debate, disagree, organize and bump along together... strengthening communities' immunity against extremist messaging through repeated exposure to diverse perspectives in safe, structured environments.'*[2]

Mae dychmygu llesiant i'n cymunedau ac i genedlaethau'r dyfodol yn golygu mynd i'r afael ag achosion sylfaenol safbwyntiau pegynol, anghytgord ac anfodlonrwydd. Dwi'n grediniol mai degawdau o danfuddsoddi a thanbrisio tri maes sydd wrth wraidd hyn i gyd:

1 'Very chill': The changing face of working men's clubs

2 Adroddiadau'r Neighbourhood Commission

- Addysg a gwybodaeth ddemocrataidd sylfaenol ar gyfer pob oedran
- Mannau cyhoeddus creadigol ar gyfer deialog a chyd-drafod democrataidd
- Diwylliant a chreadigrwydd yn gyffredinol.

Diwylliant a chreadigrwydd yw'r glud cymdeithasol sy'n ein dal ni i gyd at ein gilydd – gan ein galluogi i rannu ein straeon â'n gilydd. Mae gweithgareddau creadigol a diwylliannol yn ein helpu i fynegi ein hunain, gwneud synnwyr o'r byd a hogi ein sgiliau meddwl yn feirniadol. Maen nhw'n ein helpu i ddadlau, trin a thrafod, cydweithredu a dod i gonsensws, yn ogystal â magu hyder, tosturi ac empathi, ac yn ein hannog i herio a beirniadu. Dyma'r elfennau hollbwysig i ddemocratiaeth ffyniannus. Gyda'n gilydd trwy ddiwylliant, y celfyddydau a chreadigrwydd rydyn ni'n magu gwytnwch. Mae'r cysyniad o 'aralleiddio' yn cael ei ddatgymalu a'n tir cyffredin yn cryfhau.

Mae'r glud cymdeithasol hwn – y sector creadigol – wedi dioddef tanfuddsoddiad dybryd ers cynifer o ddegawdau fel nad dim ond craciau sy'n dechrau ymddangos mewn cymdeithas – mae yma fylchau enfawr o ddadrithiad, datgysylltiad, diffyg ymddiriedaeth, difreinio a llai o gymryd rhan.

Mae'r traethawd hwn yn dadlau dros gyflwyno newidiadau cyflym ar fyrder yng Nghymru er mwyn cofleidio grym y sector creadigol i fynd i'r afael â'r rhwystrau niferus i lesiant yn ein cymunedau. Mae'n galw ar lywodraeth newydd Cymru i fod yn ddewr a dechrau ehangu rhai o'r enghreifftiau creadigol o arferion gorau, profion o gysyniadau a phrototeipiau sydd eisoes ar waith yng Nghymru – gan gynnwys modelau The Talking Shop [3] a The Democracy Box.[4]

Mae'r Talking Shop yn canolbwyntio ar y croestoriad rhwng cyfranogi diwylliannol a democrataidd ac yn defnyddio unigolion creadigol proffesiynol a chreadigrwydd i gynyddu, ehangu a dyfnhau cyfranogiad democrataidd a diwylliannol #UnSgwrsAryTro.

Yn gyfuniad o arddangosfa gelf, parlwr ffrynt a gofod dinesig – dychmygwch osodiad celf yng nghartref eich mam-gu – mae'r Talking Shop yn croesawu pawb i gymryd rhan mewn sgwrs a thrafodaeth ddemocrataidd wedi'u hategu gan addysg, gwybodaeth a chreadigrwydd democrataidd.

> *'Yr arwydd 'dydyn ni ddim yn gwerthu unrhyw beth a'm denodd i mewn! Yn y byd rhithwir sydd ohoni lle mai unigedd yw'r norm... mae llefydd sy'n caniatáu i bobl ymgysylltu yn y cnawd yn gwbl amhrisiadwy. Mae lle i'r rhain ym mhob dinas... gofod i gael eich gweld a'ch clywed gan eraill, i ymgysylltu a rhannu ein syniadau, ein hofnau ac yn bwysicaf oll, ein hatebion. O lawr gwlad i fyny.'* – Ymwelydd â'r Talking Shopr

Dydy'r Talking Shop ddim yn cymryd lle neu'n cystadlu ag unrhyw wasanaethau neu ddarpariaeth sy'n bodoli'n barod. Yn hytrach, mae'n mapio ac yn cyfeirio at bob gweithgaredd diwylliannol a democrataidd o fewn 25 milltir. Dyma'r union

3 The Talking Shop

4 The Democracy Box

beth sydd ei angen arnom, yn ôl Egwyddorion Cydlyniant Llywodraeth Cymru[5], a gyhoeddwyd yn ddiweddar.

> *'Creu lle ar gyfer deialog sifil, gyda gwerthoedd a hunaniaethau a rennir yn sail i nodi pwrpas cyffredin. … Creu 'gofodau dewr' sy'n galluogi rhyddid mynegiant a lle i anghytuno, mewn ffordd barchus a gwaraidd.'*

Pan gefais i'r syniad ar gyfer y Talking Shop am y tro cyntaf yn 2017, roedd y DU yn dioddef ôl-gryniadau uniongyrchol ac effaith polareiddio Refferendwm yr UE. Roedd ein cymdeithas wedi ei dryllio a'r rhaniadau'n rhai dwfn. Ychydig cyn i mi agor drysau'r Talking Shop gyntaf yn 2019, cefais bwl o banig. Sut byddwn i'n delio â'r dadlau a'r anghytuno tanbaid? Beth pe bai pobl yn ymosod ar ei gilydd? Wedi'r cyfan, roedd tensiynau ar Twitter yn arwydd o'r hyn a oedd yn bosib, felly beth goblyn fyddai'n digwydd pe bawn i'n denu'r bobl yma wyneb yn wyneb?

Un mis a 550 o bobl yn ddiweddarach, ac ni chafwyd yr un ddadl na dwrn. Eisteddodd y rhai a oedd wedi pleidleisio i Aros i drafod gyda'r rheiny a oedd am Adael, a gyda'r rhai a oedd yn rhy ifanc i bleidleisio. Siaradodd y rhai a oedd yn gadael y wlad â phobl a oedd newydd gyrraedd. Yn hen ac ifanc, mewn gwaith ac yn ddi-waith, hunangyflogedig, myfyrwyr, ymwelwyr, pob cefndir, demograffeg a lefelau braint – daeth pawb i'r siop fach honno ac fe ddigwyddodd rhywbeth hudol. Fe wnaeth pobl wrando ar ei gilydd. Rhai'n anghytuno wrth gwrs, ond gan wneud hynny'n gwrtais a thawel. Ond fe ddywedodd pawb fod angen y lle hwn arnom ni. Rydyn ni ei eisiau.

Pan darodd pandemig byd-eang, dechreuais ymchwilio i'r hyn a oedd yn rhwystro pobl rhag cymryd rhan a chyfrannu'n ddemocrataidd. Diffyg gwybodaeth ddemocrataidd sylfaenol yw'r prif rwystr i bobl o bob oed, ac felly ysgrifennais The Democracy Box Story[6]. Mae'r stori yn cynnwys yr holl ffeithiau sylfaenol y mae angen i 70 miliwn o drigolion y DU eu gwybod er mwyn cyfrannu'n ystyrlon at ein democratiaeth gydol y flwyddyn. Llwyddais i feithrin partneriaeth â'r Comisiwn Etholiadol a wiriodd y stori a recriwtiwyd 70 a mwy o bobl ifanc 16-26 oed o bob cwr o Gymru i feddwl sut a ble i rannu'r stori honno.

Fe ddywedon nhw wrtha i fod angen rhannu'r stori yn greadigol ar-lein, mewn ysgolion ac yn y cnawd, felly fe aethon ni ati i greu prototeipiau ar gyfer y tri chyd-destun hyn. Mae tri phrototeip The Democracy Box yn barod i'w lledaenu a'u hehangu. Talking Shop yw'r un yn y cnawd, gyda stori The Democracy Box bellach ar gael hefyd.

Mae croeso i bawb yn y Talking Shop. Gallwch ymuno â sgwrs neu weithgaredd creadigol neu ddefnyddio'r gofod i weithio, astudio, darllen, darlunio, meddwl, cwrdd â phobl neu 'fod', a dim mwy.

Mae gwesteion hyfforddedig yn dechrau sgyrsiau agored am ymgysylltu democrataidd a diwylliannol, yn cyfeirio ymwelwyr at wybodaeth ddemocrataidd a diwylliannol, ac yn cyflwyno'r cyhoedd i'r Democracy Box a'r Democracy Box Story sydd ar y waliau, mewn llyfrynnau, ar sgriniau ac ar ddyfeisiau ipad.

5 Egwyddorion cydlyniant cymunedol i ymarferwyr

6 The Democracy Box Story

Mae gan y Talking Shop brawf cysyniad cyflawn erbyn hyn. Mae'r model wedi'i dreialu a'i brofi mewn sawl lleoliad o Fôn i Fynwy, ac mae wedi cofnodi dros 17,000 o ymweliadau ac adborth 100% positif. Mae ymwelwyr yn hapus i weld y Talking Shop ac yn dweud bod cryn alw amdani. Mae fy holl waith ymchwil yn dangos nad yw pobl eisiau ymyriadau untro neu gyfleoedd gwib. Y weledigaeth hirdymor yw gweld y Talking Shop barhaol ym mhob un o 22 awdurdod lleol ein gwlad.

Gall sawl safle Talking Shop barhaol fodoli os yw cyrff cyhoeddus yn gweithio gyda'i gilydd, mewn partneriaeth – yn unol â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol – ac yn blaenoriaethu camau ataliol a sgyrsiau yn hytrach na dulliau ymgynghori traddodiadol ac aneffeithiol. Gallai ailddefnyddio cyllidebau sydd wedi'u dyrannu ar gyfer ymgysylltu, marchnata a chyfranogi a'u buddsoddi mewn model Talking Shop gynhyrchu strategaethau cyfranogiad cynaliadwy a chosteffeithiol sy'n seiliedig ar greadigrwydd a llais y gymuned.

> *'The Talking Shop model has emerged as a powerful example of how creativity can support the aims of the Well-being of Future Generations (Wales) Act 2015, particularly around participation, community cohesion, cultural vibrancy, intergenerational connection, and long-term thinking. Its informal, homely setting helps tackle isolation and loneliness, while its conversation-led approach fosters trust, reduces polarisation, and encourages meaningful engagement with public services and democratic processes.[7]'*
> – Canllaw Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol i gyrff cyhoeddus sy'n gweithio gyda gweithwyr diwylliannol llawrydd.

Mae Cymru ymhell ar y blaen gyda phopeth o Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, Egwyddorion Cydlyniant Cymunedol ac Arloesi Democratiaeth[8]. Mae'r Talking Shop yn cael ei dyfynnu ledled y DU ac yn rhyngwladol gan gynnwys yn The State of Us: Community strength and cohesion in the UK[9], adroddiad sylfaenol gan British Future a'r Belong Network i Gomisiwn Annibynnol y DU ar Gymuned a Chydlyniant.

Y weledigaeth yw i bob corff cyhoeddus a llywodraeth ar bob lefel fuddsoddi ym model The Talking Shop a'i gyflwyno ledled Cymru, fel yr amlinellir yn adroddiad The Democracy Box[10].

Yng Nghymru mae'n rhaid i ni gymryd y cam beiddgar nawr i atal straeon llwyddiant ymchwil rhag gwywo a diflannu yn sgil diffyg ehangu, esgeulustod a diffyg dewrder.

Nid ymgynghoriad mohono, ond sgyrsiau creadigol, cyfranogi democrataidd a diwylliannol a chyd-drafod democrataidd. Dyna ydy'r Talking Shop.

7 The Future Generations Commissioner's guide for public bodies working with cultural freelancers

8 Tuag at ddemocratiaeth ffyniannus yng Nghymru: adroddiad cynnydd

9 The Independent Commission on Community & Cohesion

10 The Democracy Box Report

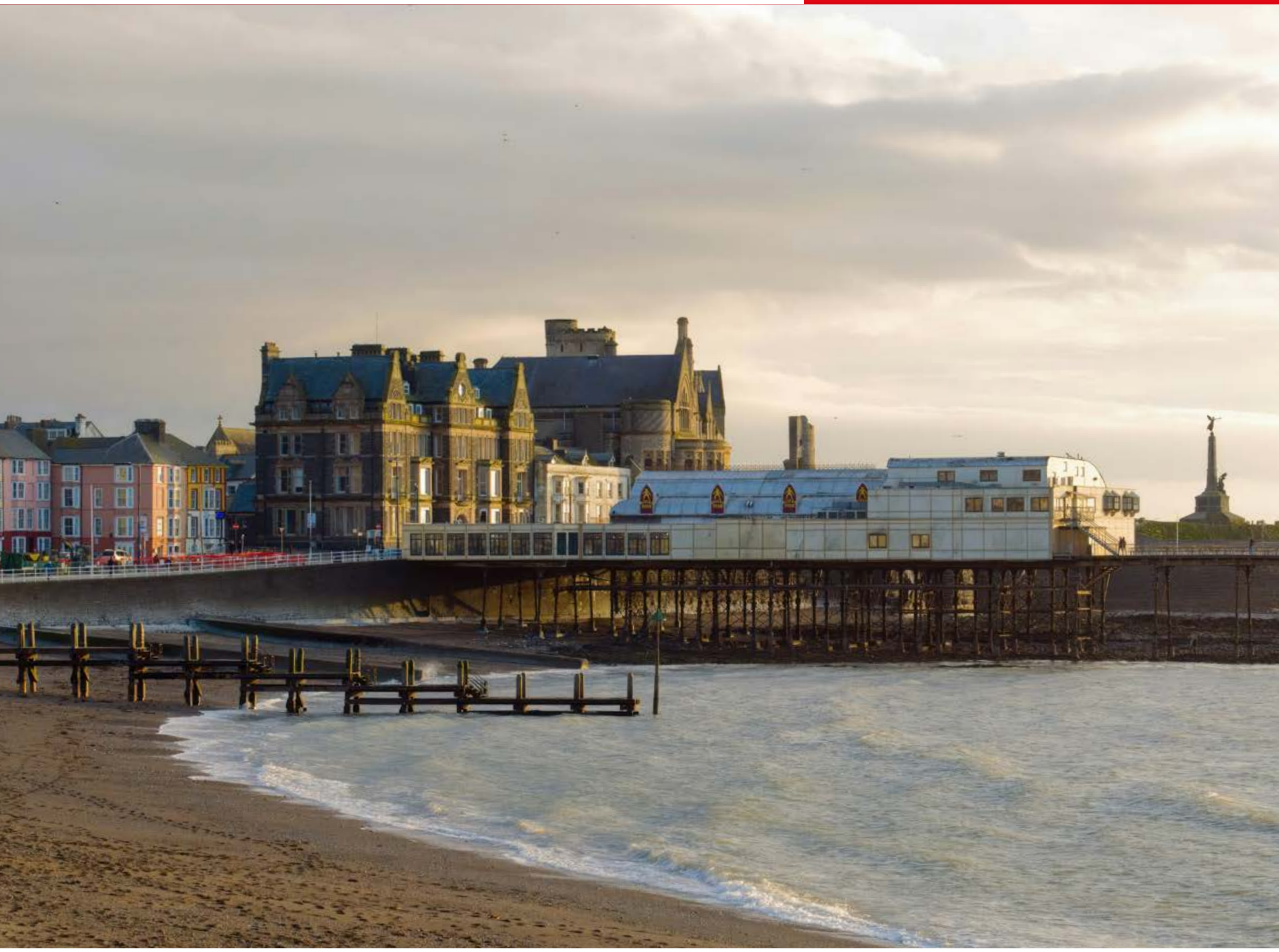
Mae **Yvonne Murphy** yn artist amlddisgyblaethol llawrydd, hwylusydd, cynhyrchydd ac ymgynghorydd a sylfaenydd/cyfarwyddwr Omidaze Productions. Mae Yvonne wedi treulio'r 8 mlynedd diwethaf yn canolbwyntio ar groestoriad cyfranogiad democrataidd a diwylliannol gan archwilio sut y gall creadigrwydd a phobl greadigol gefnogi arloesedd a chyfranogi democrataidd - The Talking Shop© a The Democracy Box – modelau newydd ar gyfer addysg, gwybodaeth, sgyrsiau a thrafodaethau democrataidd.

Llun: Kaja Brown

Nodiadau o adran Saesneg arfordirol

Sairah Ahsan

Llun: Marc Pell Kew, Unsplash



Dwi'n eistedd wrth fy nesg ar gampws Penglais Prifysgol Aberystwyth, yn syllu drwy'r ffenest. Mae'r haul yn tywynnu a'r cennin Pedr yn harddu'r gerddi o flodau gwyllt, gan hawlio eu lle ar y cloddiau glaswelltog. Mae baneri, sydd wedi'u gosod ar bolion lamp, yn cyhwfan yn yr awel fythol bresennol o'r môr. Mae'r un agosaf ataf yn addo bod ymchwil sy'n cael ei wneud yma'n trawsnewid yr ymateb cenedlaethol i gam-drin domestig. Dwi'n falch mai dyma'r gwaith mae'r brifysgol yn dewis ei ddathlu—yn enwedig yn wyneb pwysau cynyddol i flaenoriaethu enillion economaidd.

Mae sectorau'r gwyddorau, y celfyddydau a'r dyniaethau, sydd wedi dioddef toriadau cyllid ymchwil difrifol yn ddiweddar, yn teimlo'r pwysau hyn yn arbennig. Ac eto, mae'r ethos gofal a gynrychiolir gan y faner y tu allan i swyddfa'r ôl-raddedigion yn parhau yn y gwaith sydd ar y gweill ar goridor yr adran Saesneg. Yma, mae ymchwilwyr wedi bod yn gweithio gydag ymarferwyr iechyd i wneud newidiadau cadarnhaol i'r iaith sy'n cael ei defnyddio wrth ddarparu triniaethau ffrwythlondeb. Mae digwyddiadau wedi'u trefnu i gynnig fforymau pwrpasol i fudwyr, ffoaduriaid, a gofalwyr di-dâl gysylltu, archwilio a rhannu eu profiadau. Mae ymchwilwyr PhD yn derbyn goruchwyliaeth ar gyfer prosiectau sy'n ymwneud â sefydliadu, profiadau pobl anabl o ymarfer y GIG, a phrofiadau hilieiddio campysau prifysgolion. Mae hwn yn waith ystyrlon, sy'n rhoi sylw i gymunedau nad ydyn nhw'n gallu cynnig elw fel cymhelliant, ac yn cydweithio â nhw.

Anogir cydweithredu ym mhob agwedd ar yr ymchwil, gan annog myfyrwyr i feddwl yn rhyngddisgyblaethol. Fel myfyriwr PhD, cefais y cyfle i gwrdd ag ymchwilwyr mewn sawl maes. Yn dilyn traddodiad hirsefydlog yn fy adran, dwi'n cael fy swyno gan le, ac felly'n cael fy nenu at waith gwyddonwyr daearyddol ac amgylcheddol – gyda rhai ohonyn nhw'n cyfleu'r dirwedd trwy gyfrwng barddoniaeth er mwyn cyrraedd pobl nad ydyn nhw'n wyddonwyr. Dwi wedi cwrdd ag ymchwilwyr sy'n gwarchod ein glannau rhag erydu arfordirol, daearyddwyr sy'n astudio ymagweddau gwyddor y dinesydd at warchod dyfroedd Cymru, a phobl sy'n meithrin gerddi hanesyddol. O fewn yr holl feysydd amrywiol hyn, dwi wedi gwrando ar ymchwilwyr yn cael eu hysbrydoli, wedi nodi problemau trwy lens safbwyntiau newydd, ac wedi dychmygu atebion newydd. Yr amser, y gofod, y cysylltiadau a'r cyllid a ddarperir trwy'r brifysgol yw'r hyn sy'n gwneud y dulliau newydd hyn o feddwl yn bosibl.

Mae'n amhosib dychmygu nad yw tirwedd Aberystwyth yn siapio ffocws a blaenoriaethau ymchwil. Rydyn ni'n swatio rhwng clogwyni llechi llawn eithin, yng nghanol ffermydd a milltiroedd o gynefinoedd gwarchodedig: corsydd mawn hynafol wedi'u siapio gan rewlifoedd, twyni tywod, ac aberoedd corsiog. Rydyn ni'n llythrennol yng nghanol Cymru, yn byw rhwng y gwledig a'r trefol, ym mynwes treftadaeth ddwyieithog a diwylliannol gyfoethog y wlad. Mae'r ffaith ein bod ni'n dref gymharol fach yn meithrin ymdeimlad cryf o gymuned a balchder cyffredin, gan ysgogi teimladau cryf o gyd-gyfrifoldeb.

Mae ymdrechion Cymru i ennill ei phlwyf fel Cenedl Noddfa wedi'u hymwreiddio yn ein cymuned gyfoes o ffoaduriaid a thrwy ymchwil i berthynas bresennol a hanesyddol Aberystwyth â phoblogaethau o ffoaduriaid. Mae'r berthynas symbiotig rhwng y brifysgol (hynaf Cymru) a'r dref wedi'i hategu gan sefydliadau diwylliannol eraill. Mae Canolfan Gelfyddydau y brifysgol yn cael ei chefnogi gan y gymuned leol, ac yn cynnal arlwy o sioeau, gwyliau

ac arddangosfeydd o fri rhyngwladol. Ni ellir gorbwysleisio cyfoeth archifol y Llyfrgell Genedlaethol i fyfyrwyr ac ymchwilwyr. Fe wnaeth y ddau sefydliad, law yn llaw â gwerthwyr llyfrau annibynnol lleol a gweisg bach annibynnol, wneud cais am deitl Dinas Llên UNESCO, dyfarniad a ddynodwyd i Aberystwyth ac y mae'r dref yn ymfalchïo ynddo. Mae'r dref yn cyfoethogi'r brifysgol, ac yn ei thro, mae gan y brifysgol gyfrifoldeb tuag at y dref.

Ar ôl sefydlu'r cyfrifoldeb hwn, mae'n rhaid i ni ystyried y bygythiadau sy'n wynebu ein hardal leol. Mae yna fwy a mwy o stormydd geirwon sy'n arwain at doriadau trydan. Toriadau sydd wedi para hyd at wythnos mewn ardaloedd sydd prin awr o ganol y dref. Mae'r rhagddodiad *Aber-* yn dynodi ein bod wedi'n lleoli mewn man lle mae'r afon yn llifo i'r môr. Mae ardaloedd arfordirol eraill a phentrefi gerllaw afonydd wedi dioddef llifogydd trychinebus, sy'n gwneud cartrefi yn anghynaliadwy i fyw ynddyn nhw a sicrhau morgais ar eu cyfer yn amhosib; ac felly'n maen nhw'n amhosib hefyd i'w gwerthu. Mae ein cymdogion yn gorfod ystyried y posibilrwydd o orfod gadael mewn argyfwng dros yr ugain mlynedd nesaf. Ar y llaw arall, mae tanau coedwig yn fwyfwy cyffredin[1], yn fwy o faint, ac yn digwydd yn nes o lawer at gartrefi pobl dwi'n eu hadnabod.[2]

Law yn llaw â'r argyfyngau hyn a diwydiant y brifysgol, mae'r dref yn cynnal cymuned o raddedigion sy'n teimlo ar goll heb fforwm i drafod y gwaith maen nhw ar dân drosto. Ar ôl gadael strwythur y brifysgol, mae llawer o raddedigion yn dangyflogedig, yn anobeithio am eu rhagolygon gyrfa a'u potensial i ddefnyddio eu haddysg i wneud newid adeiladol. Efallai fod yr argyfyngau newid hinsawdd a thanddefnyddio sgiliau graddedigion yn broblemau y mae'r prifysgolion mewn sefyllfa unigryw i fynd i'r afael â nhw, os oes ganddyn nhw'r adnoddau i wneud hynny.

O fewn yr un gymdogaeth, mae mentrau ar lawr gwlad sy'n ymateb i'r ddwy her. Mae gweisg bach yn herio sefydliadau diwylliannol dominyddol, mae beirdd yn rhwydweithio ac yn rhoi llwyfan i waith ei gilydd, ac mae hyrwyddwyr, artistiaid a chanolfannau lleol yn cynnal sîn gerddorol falch. Mae pobl yn ymateb yn greadigol i heriau newid hinsawdd a diffyg diogeledd bwyd, fel y gwelir gan waith Porthi Aber sy'n ailddosbarthu bwyd dros ben ac yn gwneud bwyd a dyfir yn lleol yn fwy hygyrch. Ychydig lan yr hewl yn Nhal-y-bont, mae trigolion a ffermwyr wedi cymryd yr awenau i warchod y tir; gan blannu coed, newid y dirwedd, a sicrhau bod y cynefin yn un y gellir byw ynddo i'w cymunedau. Gallai cysylltiadau, arbenigedd a rhwydwaith frwd myfyrwyr presennol y brifysgol fod o fudd i'r mentrau hyn, pe bai adnoddau'n cael eu neilltuo i feithrin y cysylltiadau hyn rhwng y sefydliad a'r gymuned.

Gall ceisio sicrhau solfedd ariannol gyfaddawdu blaenoriaethau mwy ystyrlon. O dan y system bresennol, lle mae myfyrwyr yn ariannu ffioedd y brifysgol trwy fenthyciadau, mae prifysgolion yn wynebu galw i gynnig buddsoddiad gwerth chweil ar gyfer y risg ariannol y mae myfyrwyr yn ei chymryd. Mae myfyrwyr rhyngwladol yn cael eu hystyried yn gwsmeriaid hynod broffidiol, gan nad oes cap ar eu ffioedd. Teimlir y pwysau i ddarparu profiad allgyrsiol boddhaol i fyfyrwyr a mireinio eu sgiliau fel darpar geiswyr gwaith. Mae'r ddynameg hon yn cyflwyno rhanddeiliad arall – y cyflogwr – sy'n dirprwyo'r ddyletswydd o hyfforddiant swyddi i'r sector addysgol, ac yna'n beirniadu'r un sector am ei aneffeithiolrwydd.

1 Ystadegau achosion tân ac achub: Ebrill i Medi 2025

2 Area burned by UK wildfires in 2025 already at annual record

Dan y system hon, mae pŵer diangen wedi'i roi i gyrff sydd â chyfoeth sy'n bodoli'n barod. Fodd bynnag, cyd-ddigwyddiad yw'r gydberthynas rhwng yr hyn sy'n economaidd broffidiol a'r hyn sy'n werth ei wneud. Wrth fyfyrio ar y gwaith a nodais ar ddechrau'r traethawd hwn, mae'n hawdd dod i'r casgliad nad yw cyfran o waith pwysicaf y brifysgol er elw. Mae'n ymhél ag echel arall pŵer, cyrraedd pobl agored i niwed, cymunedau agored i niwed.

Gallai'r cyrff y mae'r prifysgolion yn gwneud cais am gyllid gan y llywodraeth trwyddyn nhw unioni'r anghydbwysedd hwn. Mae'r Asiantaeth Sicrhau Ansawdd ar gyfer Addysg Uwch (QAA), Medr, a'r Fframwaith Ymchwil a Rhagoriaeth (REF) yn bodoli er mwyn sicrhau ansawdd mewn safonau addysgol ac ymchwil. Cânt eu grymuso i ysgrifennu'r canllawiau sy'n diffinio rhagoriaeth yn y meysydd hyn. Mae'r sector addysg uwch wedi newid yn aruthrol o dan y pwerau datganoledig, gyda sefydliadau yn uno ac yn cadarnhau eu safle fel prifysgolion, a chorff Medr yn cael ei sefydlu. Crëwyd y corff 'hyd braich' newydd hwn o'r llywodraeth i wreiddio blaenoriaethau llywodraeth Cymru a'u trosi yn gamau gweithredu a fframweithiau rheoleiddio. Mae'r blaenoriaethau hyn yn addawol: mae cwmpas eu gwaith yn amrywio o sicrhau lles a thegwch i ddysgwyr a staff i sicrhau bod y system addysg drydyddol o fudd i'r economi ac i gymdeithas. Ond maen nhw'n flaenoriaethau eang hefyd, ac felly'n agored i ddeongliadau sy'n cystadlu â'i gilydd, ynghylch sut y diffinnir llesiant neu fudd cymdeithasol. Heb ymrwymiad clir i ffurfiau aneconomaidd o werth, mae perygl y caiff pwysau sydd eisoes yn bodoli ei atgyfnerthu.

Mae addysg uwch dan ymosodiad. Mae hyn yn amlwg nid yn unig yn y toriadau mewn cyllid, ond yn y bygythiadau gan wleidyddion i dorri nawdd prifysgolion cyfan. Mae'r hinsawdd yn fygythiad parhaus hefyd, argyfwng sy'n dod yn fwyfwy cymhleth wrth i syniadau o genedl gael eu ffurfweddu a'u hail-ffurfweddu mewn byd gwleidyddol a chyfryngol sy'n prysur newid.

O dan yr amodau hyn, mae ymchwil yn hanfodol i'n goroesiad. Nid moethusrwydd yw dod o hyd i ffyrdd newydd o drefnu ein hunain. Nid moethusrwydd yw cwestiynau ynghylch diwylliant, perthyn, pa wyddor rydyn ni'n ei hastudio a pham. Dydy llythrennedd yn y meysydd hyn ddim yn llai pwysig na llythrennedd mewn rhifedd sylfaenol, a sgiliau iaith. Y gwaith sydd dan fygythiad yw'r gwaith sydd ei angen fwyaf arnom.

Os yw prifysgolion yn mynd i ymdopi â'r heriau hyn, mae angen eu cefnogi i annog cydweithredu dros gystadleuaeth, a helpu graddedigion i barhau i gyfrannu at waith deallusol a chreadigol er budd cymdeithasol, y tu allan i strwythur addysg ffurfiol. Mae hyn yn golygu creu mwy o le i fentro a chymryd risg, er mwyn archwilio ffyrdd newydd o weithio, ar gyfer y ddau sefydliad a'u rhanddeiliaid dynol.

Dwi'n dal i weld y faner yn chwifio drwy ffenestr yr adran Saesneg. Mae ei addewid o ofal yn bresenoldeb cyson, gan sicrhau bod cofio pwy dwi'n eu gwasanaethu ar flaen fy meddwl. Gobeithio y bydd y strwythurau o amgylch ein prifysgolion hefyd yn deall sut maen nhw wedi'u gwreiddio mewn cymunedau go iawn, ac y byddan nhw'n grymuso ymchwilwyr i barhau i falio.

Mae **Sairah Ahsan** yn fyfyrwraig PhD, golygydd ac awdur sy'n byw yn Aberystwyth. Gellir dod o hyd i'w gwaith creadigol o dan y ffugenw Rakyah Assam

Mas o ffocws

DUKE AL

Llun: Kaja Brown

Roedd tyfu i fyny yn Ninas Powys yn teimlo fel braint. Mae'n lle gyda choedwigoedd lleol hyfryd, ymdeimlad cryf o gymuned a dim ond ugain munud yw'r pentref o Gaerdydd. Be well? Mae'n hawdd golygu delwedd, a chymylu'r hyn nad ydyn ni am ei weld. Ym mhob ardal gyfoethog, mae rhannau sy'n cael eu gwthio'n dawel mas o ffocws.

Os oeddech chi'n byw ar ochr y pentref i lein y rheilffordd, yna roedd eich tŷ chi'n werth mwy – dyna y ces i fy nysgu. Ac er bod y tai ar ochr arall y lein yn werth tipyn hefyd, doedden nhw ddim mor werthfawr. Roedd Dinas Powys yn cynnwys cartrefi saith ffigur, yna bum munud i lawr yr hewl, roedd pobl yn ceisio cadw dau ben llinyn ynghyd ar stad cymdeithas dai.

Pan oeddwn i'n iau, dwi'n cofio clywed am yr enw drwg fu gan 'y stad' oherwydd rhyw drafferthion flynyddoedd yn ôl. Byddai pobl yn dweud 'dyw e ddim yn lle neis iawn i fyw', 'mae'n ryff lawr fan'na', 'hen bobl ddiog, da i ddim, sy'n byw yna', fel pe baen nhw'n awgrymu y dylwn i gywilyddio am y lle roeddwn i'n byw, neu gytuno â'u sylwadau.

Wnes i ddim o'r naill na'r llall.

Roeddwn i'n gwybod bod yna wahaniaeth pan fyddwn i'n mynd draw i dŷ ffrindiau y tu hwnt i'r stad. Roeddwn i'n fachgen craff a sylwgar, felly gallwn weld y gwahaniaeth rhwng tai perchnogaeth a thai rhent, rhwng y cul-de-sac tawelach a'r strydoedd prysur hwyr y nos ger fy nghartref i. Dysgais o oedran ifanc nad *ble* cawsoch chi eich magu sy'n bwysig, ond *sut* cawsoch chi eich magu.

Dwi'n cofio rhieni caredig fy ffrindiau yn rhoi lifft i mi i ddigwyddiadau cymdeithasol a chlybiau chwaraeon, cyn fy ngollwng i yng ngorsaf drenau Eastbrook, bum munud i ffwrdd o 'nghartref. Byddwn i'n esgus nad oedd ots gen i. Wedi'r cwbl, roedden nhw'n helpu trwy roi lifft i mi yn y lle cyntaf, ac roeddwn i'n ddiolchgar am hynny, ond roedd 'na amheuaeth yng nghefn fy meddwl i o hyd – ai fy ngollwng i yma er cyfleustra maen nhw, neu er mwyn osgoi gyrru i'r stad?' Roeddwn i'n ifanc, yn ddigon hen i gerdded adref, ond yn dal yn ifanc. Fe fyddech chi wedi disgwyl iddyn nhw gymryd yr amser ychwanegol i wneud yn siŵr fy mod i'n cyrraedd gartre'n saff, yn byddech? Doedden nhw ddim fel petaen nhw'n gwneud hynny i'r plant eraill oedd ddim yn byw ar y stad, o beth welais i beth bynnag.

Er bod gen i a'm brodyr a'm chwiorydd fwyd ar y bwrdd a tho uwch ein pennau, roedd hi'n anodd i'r teulu dalu am bethau penodol yn aml iawn. Os nad yw arian yn achos pryder i deulu, dy'ch chi ddim yn meddwl ddwywaith amdano. Ond pan fydd arian yn bryder, yna mae e ar eich meddwl chi rownd y ril. Mae'n gwneud bywyd yn llawer anoddach. Roeddwn i'n cael prydau ysgol am ddim, a oedd yn help mawr, ond roeddwn i wastad yn meddwl sut oedd gan rai o'm ffrindiau i gymaint o arian sbâr i fynd i'r siop ar ôl ysgol, a minnau heb ddim yn aml.

Roeddwn i'n teimlo bod angen i mi brofi fy hun ar y cae rygbi ac mewn chwaraeon. Nid dim ond oherwydd 'mod i'n hoff o chwaraeon cystadleuol ond oherwydd yr ofn o gael fy mwlio neu fod yn darged i'r plant hŷn. Chwaraeon oedd

fy nihangfa i, fy ffordd o ddangos ‘mod i’n gryf ac yn gallu gofalu amdana i fy hun.

Fe weithiodd. Byddwn i’n chwarae gêm galed, gan sicrhau fy mod i’n daclwr cryf, yn rhedwr pwerus ac yn rhywun nad oedd neb eisiau ei daclo, ar neu oddi ar y cae.

Dwi’n cofio bron â thorri mol eisiau mynd ar drip ysgol i Dde Affrica am bedair wythnos ym mlwyddyn 11. Fy mreuddwyd oedd teithio, mynd ar daith antur, gweld y byd, profi diwylliannau newydd a mwynhau golygfeydd newydd. Ond roedd yn costio £4,000. Allai fy nheulu i byth â fforddio hynny. Er ein bod ni i fod i godi’r arian ein hunain, fe wnaeth llawer o’r rhieni dalu am y rhan fwyaf o daith er mwyn i’w plentyn gael mynd. Ac fe aeth rhai o’m ffrindiau i. Roeddwn i wedi fy siomi’n lân, ond yn deall bod pobl mewn sefyllfaoedd gwahanol. Roeddwn i’n gwybod y byddwn i’n teithio rhyw ddydd. Roeddwn i wastad yn ddiolchgar am bopeth oedd gen i, oherwydd roedd fy mam a ‘nhad, er eu bod nhw wedi gwahanu, yn gweithio’n galed iawn.

Dim ond ychydig o bobl ddu neu hil gymysg eraill yr oeddwn i’n eu hadnabod yn yr ardal, ar wahân i’m brodyr a’m chwiorydd. Nid bod hyn yn broblem enfawr wrth dyfu i fyny - er y cafwyd heriau o dro i dro - yn enwedig wrth chwarae rygbi yn erbyn rhai timau penodol. Fel chwaraewr rygbi iau, dwi’n cofio pobl yn cymryd yn ganiataol fy mod i’n cymryd cyffuriau neu’n eu gwerthu nhw hyd yn oed, dim ond oherwydd fy mhryd a’m gwedd. Y stereoteip o fyw ar ‘y stad’ a bod yn fachgen o hil gymysg, siŵr o fod.

Y tu ôl i ddelwedd boi caled y cae rygbi, yn yr ysgol, a’r ardal ble cefais fy magu, roeddwn i’n ysgrifennu rapiau a cherddi wedi’u hysbrydoli gan artistiaid hip hop. Fe wnes i eu cuddio am flynyddoedd, a’u cadw i mi fy hun. Doedd gen i’r unman i fynegi fy hun yn agored yn Ninas Powys, dim lle i ofyn am gyngor neu adborth. Ysgrifennais yn bennaf am fy iechyd meddwl, a finnau’n byw gydag OCD, ac am fy marn am y byd o’m cwmpas. Dyna oedd fy hunan-therapi am sbel hir, a dyma fy swydd lawn amser erbyn hyn. Fe gymerodd gryn amser i mi rannu fy ngwaith. Roeddwn i’n 25 oed pan benderfynais fynd amdani. Cafodd llawer eu synnu. Gofynnodd rhywun ai fy mrawd oedd wedi ysgrifennu’r gerdd gyntaf y gwnes i ei rhannu, gan mai fe oedd yr un academaidd - a minnau newydd berfformio’r gerdd! Mae’n debyg y gall pobl gael llawer o ragdybiaethau amdanoch chi. Roeddwn i’n deall hynny o brofiad.

Trwy fy swydd fel Bardd Llafar, dwi’n gweithio gyda llawer o bobl o wahanol ardaloedd, cefndiroedd ac oedrannau ac sydd wedi wynebu heriau bywyd gwahanol. Dwi’n creu ac yn hwyluso gweithdai barddoniaeth, yn ysgrifennu a pherfformio comisiynau, ac yn siarad am fy mhrofiadau bywyd. Dwi’n awdur ac yn perfformio’n fyw. Dwi’n cynnal fy sesiwn meic agored fy hun o’r enw POET TREEHOUSE yn Ninas Powys er mwyn rhoi llwyfan i artistiaid lleol - rhywbeth na chefais i erioed.

Dwi wedi gweithio gyda llwyth o bobl o ardaloedd heriol yng Nghymru, sydd wedi cael cyllid i helpu pobl ifanc, er mwyn rhoi cyfleoedd iddyn nhw yn y celfyddydau creadigol. Ond dwi wedi gweithio yn ardal Bro Morgannwg hefyd, lle mae yna ardaloedd cefnog ond hefyd tlodi, cartrefi wedi chwalu a lleoedd fel cymdeithasau tai a stadau cyngor sydd braidd yn aneglur yn y cefndir. Mas o ffocws. Ardaloedd lle mae pobl ifanc wir angen cymorth a chyllid. Beth os oes rhywun fel fi, sy’n llawn angerdd a brwdfrydedd, ond heb y cyfle i rannu hynny. Efallai fod angen help ar rywun arall i gyrraedd clwb chwaraeon neu fod yna rywun a fyddai’n elwa ar noson meic agored. Mae modelau rôl,

mentoriaid a phobl sy'n gallu cynnig rhywbeth o werth i annog ac arwain y bobl ifanc hyn, yn hollbwysig.

Does dim digon o gefnogaeth i'r bobl ifanc hyn ym Mro Morgannwg, am fod eu sir eu hunain wedi'u hesgeuluso ac wedi anghofio amdanyn nhw. Mae llawer o gartrefi wedi chwalu a gormod o bobl ifanc yn byw yng nghanol problemau iechyd meddwl, lles, cyffuriau ac alcohol. Sut gallwn ni roi cyfle iddyn nhw a'u rhoi ar ben ffordd?

Mae rhagor o gyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon, cerddoriaeth ac i fod yn greadigol yn hanfodol, er mwyn helpu pobl ifanc i archwilio eu doniau posibl, meithrin sgiliau a rhoi llais iddyn nhw fynegi eu hunain, yn enwedig trwy heriau bywyd. Dwi'n credu bod mentora a modelau rôl cadarnhaol yn allweddol – i lywio'r bobl ifanc, cynnig cefnogaeth iddyn nhw a sicrhau atebolrwydd wrth iddyn nhw gamu ymlaen. Gan addysgu sgiliau bywyd hanfodol fel coginio, glanhau a chyllidebu, a phwysleisio pwysigrwydd gweithio'n galed a gwneud yr hyn rydych chi'n angerddol yn ei gylch. A chaniatáu i'r bobl ifanc deimlo'n ddiogel a chael opsiynau wrth dyfu i fyny.

Dyw pob person o'r un ardal ddim yn byw yr un math o fywyd, nac yn profi'r un math o amgylchiadau - a rhaid mynd i'r afael â hyn. Efallai eu bod nhw yn yr un ddelwedd, ond maen nhw'n cael eu cadw mas o ffocws. Mae'n bryd i ni addasu cwmpas y rhai sydd angen cefnogaeth. Mae'n bryd i ni lanhau'r lens aneglur. Maen nhw'n haeddu bod yn ffocws.

Artist gair llafar, awdur ac ymarferydd creadigol o fri yw **DUKE AL**. Odli yw ei therapi. O oedran ifanc, byddai'n sgriblo rapiau a cherddi yn ei hen lyfr nodiadau. Roedd yn ffordd o fynegi ei hun; yn ddihangfa i herio ei OCD. Roedd ei gariad am eiriau ac odlau yn tanio'i frwdfrydedd. Ar ôl cael diagnosis o ddiabetes math 1 yn 23 oed, daeth y pin ysgrifennu hyd yn oed yn fwy hanfodol, gan ei helpu i brosesu a mynegi ei emosiynau. Nawr, mae DUKE AL yn defnyddio ei grefft i greu newid go iawn, un odl ar y tro. Mae ei gasgliad diweddaraf, IMAGINE WE TRADE BODIES WITH SHEEP, allan nawr.

Llun: Kaja Brown

Allwn ni ddim dibynnu'n llwyr ar ein ceir, does bosib?

Evan Gwen Davies

Llun: Sam, Unsplash

Dychmygwch ddod oddi ar fws sy'n dod bob chwarter awr. Mae'r drysau'n agor i orsaf drenau newydd sbon a adeiladwyd yn y pentref cyfagos. Mae'r tocyn yn costio llai na dwy bunt i chi am daith 45 munud. Mae'r safle bws yn llawn dop o gymudwyr, gydag ymbarelau yn eu harbed rhag glaw mân y gwanwyn ac yn gwarchod bagiau ysgol a ffonau symudol rhag y defnynnau sy'n diferu'n gyson o do'r gysgodfan.

Rydych chi'n dilyn y dorf, sy'n reit barchus ei maint i'r orsaf drenau. Mae criw o blant ysgol yn dal y trên ar y platfform nesaf atoch chi, ar y ffordd i Eryri, eu gwisgoedd ysgol ynghudd dan gotiau trwchus. Mae ganddyn nhw fagiau bach ar gyfer noson i ffwrdd, ac mae'r athrawon yn barod ar gyfer newid i un trên arall, a hynny yng Nghaerdydd Canolog. Rydych chi'n gwirio'ch tocyn, sydd wedi'i wasgu'n belen ar waelod eich poced. Tocyn dwyffordd o Ystradgynlais i'r Rhyl, un newid, fforddiadwy hyd yn oed ar eich incwm cymedrol chi. Mae gennych chi ddeng munud cyn i'ch trên adael, felly rydych chi'n eistedd i wylio'r colomennod sy'n dowcio am friwsion bara yng ngolau'r haul.

Dychmygwch hynny - hofran o gwmpas Cymru fel aderyn, heb allwedd car, yn rhydd i fynd fel y mynnoch heb greu tolc yn eich cyfri banc. Ers talwm, os oeddech chi'n byw yng nghefn gwlad, fe fyddech chi'n gweddïo y gallech chi fforddio prynu car, neu fod gennych chi amynedd Job, wrth i chi aros am fws yn rhuo heibio ugain milltir dros y terfyn cyflymder a'ch anwybyddu chi'n disgwyl amdano. Byddech chi'n gweld mwy o hofrenyddion achub mynydd na bysiau bryd hynny. Nawr mae cysylltiadau ym mhob twll a chornel; tapestri sy'n gwehyddu pentref i bentref, allbost unigol i Gastell Caerdydd, pob pwyth yn safle bws ar wahân.

Dychmygwch pe bai ein cymunedau wedi'u huno, yn hytrach nag yn ardaloedd gwasgaredig sydd dim ond hygyrch â char. Torcalon wedi'i styffylu gyda'i gilydd â chledrau trên. Dyma'r dyfodol yr hoffwn ei weld, breuddwyd yn troi'n realiti. Cymru â systemau trafnidiaeth gyhoeddus wedi'u hariannu'n briodol, yn cael eu defnyddio'n briodol, gan ei gwneud hi'n gymaint haws i bawb grwydro eu cymunedau fel y mynnont. Ffordd ddiogel a sefydlog i bobl yng Nghymru fynd a dod fel y mynnont heb orfod ofni methu ei fforddio na medru ei defnyddio. Byddai hyn yn gwneud byd o les i bawb, heb sôn am y manteision amgylcheddol i Gymru a'i phobl.[1]

Wrth fyw mewn ardal mor wledig, mae'n hawdd teimlo'n bell i ffwrdd o'ch cymdogion. Mae cael eich cofleidio gan natur yn falm i'r enaid ond nid yw'n llawer o help pan fyddwch chi'n cael pwl o seicosis a'ch tîm iechyd meddwl agosaf ddwy awr i ffwrdd.

Nid 'mod i am weld troeon siapus y Fam Natur yn cael eu lefelu a'u tarmacio ar gyfer cefnffyrdd a thraffyrdd newydd - dim ond breuddwydio ydw i am weld ei gwythiennau concrid yn llifo â gwaed pobl sy'n rhannu lifftiau neu'n teithio ar fysiau neu drenau yn hytrach na theithwyr unigol mewn tagfeydd tanwydd. Nid ysu am baradwys balmantog neu faes parcio mawreddog ydw i. Mae'r seilwaith yno'n barod, ond does dim arian yn cael ei fuddsoddi ynddo. Mae

1 How transport offers a route to better health

trafnidiaeth gyhoeddus Cymru wedi'i thanariannu ers cyn cof. Ar gyfer pob stad o dai a godir ar gaeau wedi'u rheibio gan deirw dur, does dim un ysgol na meddygfa yn cael eu darparu. Does dim bysiau ychwanegol yn cael eu rhoi ar y llwybr, dim ond safleoedd ychwanegol sy'n cynyddu amser y daith. Yma yn y Bannau, mae bysiau'n cymryd tua dwy awr i fynd ar siwrnai ugain munud mewn car, ac maen nhw'n ymddangos bob yn ail awr (os ydych chi'n lwcus!).

Pam mai dim ond rhai sydd â thrwydded ac arian i'w wario sy'n cael mynediad at y cyfoeth o brofiadau sydd mas yna yng Nghymru? Pam ddylai cymudwyr orfod dioddef amserlen chwit-chwat trenau sy'n rhedeg ar arian pitw?

Ger fy nghartref, mae'r lein a adeiladwyd yn unswydd ar gyfer Madame Adelina Patty fel y gallai ei gwesteion bonheddig deithio'n hwylus ar y trên i'w chartref ym Mannau Brycheiniog. Yna fe'i defnyddiwyd ar gyfer cloddio llechi cyn iddi gau maes o law ynghyd â'r chwareli. Rwy'n hiraethu am weld y cledrau hynny'n cael eu llenwi â threnau sy'n denu cerddwyr ac artistiaid yn ôl ac ymlaen o'm cartref – cledrau a fyddai hefyd yn gallu fy nghludo i'm hapwyntiad rhiwmatoleg heb orfod gwario ugain punt ar betrol. Yn fy mreuddwydion, mae'r trên hwnnw'n cynnwys rampiau awtomatig er mwyn i 'nghadair olwyn allu mynd a dod mor hwylus â phe bawn i'n cerdded. Mae ganddo seddi hygyrch heb eu rhwystro gan bramiau a beiciau. Mae'r ffenestri'n agor yn ddigon llydan i adael awyr iach y wlad lifo drwy'r cerbyd.

Nid siarad fel rhywun sydd ddim ond wedi byw yng nghefn gwlad ydw i. Dwi wedi byw mewn pob math o lefydd, o ganol dinas Caerdydd i fy nghartre i nawr - lle mai'r unig gymydog sydd gen i yw Anne, perchennog fferm gyfagos, ble mae ambell geffyl, dafad neu gerddwr yn mynd heibio. Mae fy ffrindiau a oedd yn arfer byw chwarter awr i lawr y ffordd bellach mor bell i ffwrdd, nes mod i'n teimlo bod bydysawd cyfan rhyngom ni. Cyn i mi gael fy nhrwydded yrru, roedd pob cysylltiad cymdeithasol yn gofyn am lefelau o strategaeth a fyddai'n fy ngwneud i'n amhoblogaidd iawn mewn gêm o Risk. Er enghraifft, dyma syniad i chi o'm cynllun teithio yn 2018 pan oeddwn i wedi trefnu cwrdd â ffrind yng Nghaerdydd am dri y prynhaw:

- ✓ Gofyn i mam am lifft
- ✓ Mam yn methu rhoi lifft
- ✓ Mae bws yn dod bob awr yn yr haf, os bydda i'n dal un 11:25 gallaf gyrraedd yr orsaf drenau am 12:40
- ✓ Mae'r trên agosaf i Gaerdydd yn gadael am 1:20
- ✓ Cyrraedd Caerdydd Canolog am 2
- ✓ Cyrraedd lle fy ffrind am 2:50
- ✓ Gweddïo nad oes oedi i'r trenau na chanslo (ac fe fydd yna!)

Pe bawn i'n gallu gyrru, byddai fy nghynllun teithio wedi bod fel hyn:

- ✓ Gadael am 1:30
- ✓ Cyrraedd am 2:55 os nad oes traffig

Rwy'n ddiolchgar bob dydd y gallaf yrru nawr, ac rwy'n ymwybodol pa mor freintiedig yw cael car - a dyna pam rwy'n credu y byddai gwasanaeth trafnidiaeth gyhoeddus gwell a hygyrch yn achubiaeth i'm cyd-ffrindiau yng nghefn gwlad. Mae gwaith ymchwil a phrofiad bywyd yn dangos bod trafnidiaeth gyhoeddus yn achubiaeth hanfodol i bobl â chyflyrau iechyd meddwl a phobl niwroamrywiol.[2] Rwy'n nabod llawer o bobl sydd heb ddewis ond talu am gar na allant ei fforddio, er mwyn byw eu bywydau. Alla i ond dychmygu cymaint gwell fyddai ansawdd eu bywydau pe baen nhw ddim yn gorfod gwneud hynny.

Ychydig flynyddoedd yn ôl, fe wnaeth llywodraeth Cymru gyflwyno'r rheol terfyn cyflymder o 20 milltir yr awr ar lawer o ffyrdd ein gwlad, gan gynnwys y rhan fwyaf o Heol Aberhonddu sy'n arwain at fy nghartre i. Er na fydda i byth yn gwrthwynebu'r syniad o arafu'r traffig, go brin mai dyma'r dewis mwyaf buddiol i Gymru a'i chymunedau. Mae'r un bobl sy'n goryrru lle bynnag nad oes yna gamera cyflymder yn pwyntio atyn nhw, yn dal i wibio 30mya dros y terfyn cyflymder. Byddai rhoi'r gyrwyr hynny ar un neu ddau fws y dydd yn sicr yn gwella fy siawns o beidio â chael fy nharo gan gar.

Byddwn wrth fy modd yn gweld llywodraeth Cymru yn annog cymudwyr a thwristiaid i flaenoriaethu trafnidiaeth gyhoeddus dros deithio preifat, a bod strwythur ar waith i gefnogi hynny. Mwy o staff i redeg trenau yn ôl yr amserlen, mwy o fysiau ar hyd y llwybrau a thaliad priodol i'r rhai sy'n eu gyrru, cledrau trên wedi'u gosod ledled Cymru yn hytrach na gorfod igam-ogamu rhwng Cymru a Lloegr.

Nod y Bil yw darparu trafnidiaeth ddibynadwy, ddiogel a fforddiadwy i bob cymuned, gan fynd i'r afael â theimlo'n ynysig a lleihau allyriadau trafnidiaeth, i gynnig un rhwydwaith, un amserlen, un tocyn i bob teithiwr ledled Cymru. Mae'n braf gweld cynlluniau'n cael eu rhoi ar waith gan lywodraeth Cymru i symud tuag at oes o drafnidiaeth fwy cymunedol. 'Nôl ym mis Rhagfyr 2025 pasiwyd bil i ddiwygio gwasanaethau bysiau gan y Senedd, gyda'r nod o 'ddarparu trafnidiaeth ddibynadwy, ddiogel a fforddiadwy i bob cymuned, gan fynd i'r afael â theimlo'n ynysig a lleihau allyriadau trafnidiaeth, i gynnig un rhwydwaith, un amserlen, un tocyn i bob teithiwr ledled Cymru' gan ddechrau yn 2027.[3] Mae cyllid newydd o £115.9 miliwn hefyd wedi'i ddyfarnu i awdurdodau lleol er mwyn sicrhau bod trafnidiaeth gyhoeddus yn fwy hygyrch.[4] Mae hyn yn rhoi llygedyn o obaith i mi ar gyfer dyfodol fy nghymuned. Efallai y bydd trigolion y Gymru wledig yn gallu cael mynediad at unrhyw gymorth sydd ei angen arnynt yn y dyfodol, waeth beth fo'u hincwm neu eu gallu i yrru.

Awdur ac actor o Dde Cymru yw **Evan Gwen Davies**. Maen nhw'n gweithio ar 'zine' o farddoniaeth ar thema anableddau ym myd natur ar hyn o bryd.

2 Transport and public mental health

3 Gwasanaethau bysiau i ddychwelyd i reolaeth gyhoeddus

4 Dros £115m i wella trafnidiaeth leol ledled Cymru

Creadigrwydd a dinasyddiaeth yng Nghricieth: ysbryd cymunedol yn llywio dyfodol tref arfordirol

Dr Catrin Jones

Ty'n Rhos Rainbow Bridge

Mae tref fach ar arfordir Gwynedd sy'n wynebu pwysau cyfarwydd ar hunaniaeth, amgylchedd a gwydnwch economaidd wedi canfod cyfle mewn creadigrwydd. O greu naws am le dan arweiniad llenyddiaeth a ysbrydolwyd gan ailddychmygu *Welsh Incidence* Robert Graves, i ddatblygu Hwb Creadigol sy'n cael ei redeg gan y gymuned, mae'r dref yn dangos sut y gall diwylliant weithredu fel seilwaith dinesig – cryfhau cysylltiad cymdeithasol, dyfnhau cyfraniad democrataidd a rhoi mynegiant ymarferol i Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol.

Ar hyd a lled y wlad, mae rhai o'r ymatebion mwyaf dychmygus i newid cymdeithasol ac economaidd yn digwydd ymhell o'r chwyddwydr cenedlaethol. Hyd yn oed pan fo cymunedau fel Cricieth wedi denu sylw'r cyfryngau, mae llawer o'r gwaith bob dydd sy'n cynnal democratiaeth leol a bywiogrwydd cymunedol yn parhau'n anweledig i raddau helaeth.

Un o'r lleoedd hyn yw Cricieth, tref glan môr fechan ddwyieithog ym Mhen Llŷn. Efallai na fydd ei stori wastad yn teithio y tu hwnt i'r rhanbarth, ond mae'r hyn sy'n digwydd yma yn cynnig gweledigaeth glir o sut y gall creadigrwydd, cysylltiad cymdeithasol a chyfranogiad dinesig lunio dyfodol mwy hyderus a chadarn.

Fel Clerc y Dref, rwy'n gweld y trawsnewidiad hwn o'r tu mewn. Mae fy rôl i ar y groesffordd rhwng gwasanaeth cyhoeddus, gweithredu cymunedol a democratiaeth leol. Dwi wedi dysgu bod bywiogrwydd cymunedol nid yn unig yn ymwneud â gwasanaethau neu ystadegau, ond hefyd am berthnasoedd, ymdeimlad o berthyn a'r hyder sydd gan gymuned yn ei dyfodol ei hun. Yng Nghricieth, mae'r hyder hwnnw'n cael ei ailadeiladu—fesul pwyth, sgwrs a phrosiect—trwy greadigrwydd.

Mae Cricieth yn dref o gyfoeth naturiol a diwylliannol trawiadol: dau draeth, castell canoloesol a chymuned lle mae'r Gymraeg a'r Saesneg yn cyd-fyw. Wedi'i disgrifio unwaith fe "perl arfordir y Cambrian," mae'n parhau i fod yn lle o brydferthwch a chymeriad – ond fel llawer o gymunedau arfordirol, mae'n wynebu heriau strwythurol fel diffyg cyfleoedd i bobl ifanc, pwysau tai, poblogaeth sy'n heneiddio a stryd fawr sy'n dibynnu ar ymwelwyr tymhorol.

Yr hyn sy'n wahanol am Gricieth yw sut mae'r dref wedi dewis ymateb: gyda dychymyg, cydweithrediad ac ymdeimlad cryf o gydgyfrifoldeb.

Yn hanfodol, mae'r gwaith hwn wedi'i seilio ar Gynllun Cymunedol a luniwyd trwy broses ymgynghori helaeth â'r trigolion. Bellach, mae'n llywio penderfyniadau, adnoddau a blaenoriaethau ar draws gwaith creadigol a dinesig y dref, gan roi fframwaith clir sy'n eiddo i'r gymuned ar gyfer gweithredu hirdymor. Mae'r Cynllun yn nodi blaenoriaethau lleol ar gyfer ansawdd bywyd, yr amgylchedd, y Stryd Fawr, bywyd diwylliannol a chryfder cymunedol. Mae'n cynnig sylfaen ddemocrataidd ar gyfer gwaith creadigol a dinesig y dref, gan sicrhau bod mentrau fel Cricieth Greadigol, Strydoedd Unigryw a'r Hwb Creadigol newydd yn adlewyrchu'r hyn sydd bwysicaf i bobl leol. Mae hefyd yn cyd-fynd â dyheadau Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, gan roi eglurder, cyfeiriad a chydberchnogaeth i'r dref sy'n cynnig model y gallai trefi eraill Cymru ei addasu.

Dan faner Cricieth Greadigol / Creative Criccieth, mae dros 500 o drigolion wedi cymryd rhan mewn prosiectau celf gyhoeddus, gweithgareddau amgylcheddol a gweithdai cymunedol, gan greu rhwydweithiau cymdeithasol newydd mewn tref lle mae cyfran uchel o bobl yn byw ar eu pennau eu hunain. Mae'r rhai sy'n cymryd rhan yn dweud eu bod nhw'n teimlo'n llai ynysig ac yn fwy cysylltiedig, gyda llawer yn dychwelyd yn rheolaidd ac yn meithrin cyfeillgarwch ar draws cenedlaethau a chefndiroedd iaith.

Mae llawer o hyn yn dechrau mewn ffyrdd bach, di-nod. Sesiwn grefft yn y llyfrgell, sgwrs dros baned, cyd-brosiect ar y Stryd Fawr. Mae pobl yn gwau, crosio, gwnïo, brodio, peintio, ysgrifennu a chanu—ac mae'r rhai sy'n methu â bod yno'n bersonol yn gwneud hynny o'u cartrefi. Mae'r cyfarfodydd hyn yn lleihau unigrwydd, yn magu hyder ac yn creu cyfeillgarwch ar draws cenedlaethau ac ieithoedd. Mae sawl un wedi disgrifio'r sesiynau fel 'uchafbwynt fy wythnos' neu'r 'tro cyntaf i mi wneud ffrindiau newydd ers blynyddoedd,' gan gynnig tystiolaeth werthfawr o'u heffaith.

Mae rhai o weithiau celf cyhoeddus mwyaf unigryw Cricieth wedi deillio o'r sesiynau hyn, megis ffrog o 5,000 o babïau wedi'i gwneud yn y gymuned, tapestri amlgyfrwng, coed Nadolig lliwgar, baneri bach a mawr, addurniadau ar gyfer blychau post y dref, meinciau cyfeillgarwch a byrddau treftadaeth. Mae'r gweithiau hyn wedi dod yn gyfrwng adfywio—gan ddenu pobl i fannau a rennir, annog mwy i ddefnyddio'r stryd fawr ac atgyfnerthu ymdeimlad o berchnogaeth dros fannau cyhoeddus.

Yma, nid rhywbeth esthetig yn unig yw creu lleoedd – mae'n strategol. Mae'n helpu i greu tref lle mae pobl eisiau byw, gweithio, ymweld a buddsoddi ynddi. Mewn tref sydd â chyfran uchel o aelwydydd un person, mae Cricieth Greadigol wedi creu cyfleoedd rheolaidd, rhwystr isel i drigolion gyfarfod, cydweithio ac ymddiried yn ei gilydd. Mae data am gyfranogwyr, ymgysylltu cyson ac adborth preswylwyr i gyd yn cyfeirio at well hyder, llai o unigrwydd ac ymdeimlad cryfach o berthyn. Mae'r canlyniadau hyn yn cyd-fynd â nodau llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Trwy ddarparu mannau cynhwysol, cyd-ddiben a chyfleoedd i breswylwyr siapio eu hamgylchedd, mae'r gweithgareddau creadigol yn cyfrannu at ddulliau ymyrraeth gynnar o ran iechyd meddwl ac yn cryfhau'r sylfeini cymdeithasol sy'n cefnogi gwydnwch hirdymor.

Yn ystod y pandemig, datblygodd ystyr newydd i ddinasyddiaeth greadigol Cricieth. Cafodd Pont Enfys Ty'n Rhos ei sefydlu gan fachgen wyth oed a oedd eisiau diolch i weithwyr allweddol a'r GIG. Bu plant ac oedolion yn peintio cerrig mewn lliwiau llachar, gan ffurfio enfys o ddiolchgarwch a dyfodd o ddydd i ddydd. Fe wnaeth Cyngor y Dref helpu i greu gosodiad parhaol; afon o gerrig o bob lliw a llun yn llifo dan bont fechan yn Nhy'n Rhos, stad tai cymdeithasol ar gyrion y dref. Mae Pont yr Enfys, sy'n syniad syml, llawen a chynhwysol, wedi dod yn symbol parhaol o obaith – gweithred o greadigrwydd dinesig dan arweiniad plentyn sy'n parhau i atgoffa'r gymuned o'i chadernid a'i thosturi. Mae'r lleoliad ar stad tai cymdeithasol yn arwyddocaol gan ei fod yn dangos sut y gall mynegiant diwylliannol gryfhau ymdeimlad o falchder a chydlyniant mewn ardaloedd sy'n aml yn cael eu hanwybyddu.

Saith mlynedd yn ôl, dechreuodd un o brosiectau creu lleoedd creadigol mwyaf uchelgeisiol Cricieth. Mae Strydoedd Unigryw yn fenter gwerth £20,000 a'i nod yw denu mwy o ymwelwyr â'r stryd fawr. Wedi'i ysbrydoli gan gerdd Robert Graves, *Welsh Incident*, trawsnewidiodd y prosiect ganol y dref yn ddathliad chwareus, dwyieithog o le. Llwyddodd gweithdai, perfformiadau, sesiynau dweud straeon, peintio wynebau, triciau hud,

cerddoriaeth fyw a llwyfaniad theatrig o'r gerdd i ddenu mil a mwy o bobl i'r stryd fawr. Mae cerflun parhaol gan Howard Bowcot yn parhau i ddenu ymwelwyr ac ennyn chwilfrydedd. Dangosodd Strydoedd Unigryw y gall gwaith adfywio fod yn llawn dychymyg, wedi'i wreiddio mewn diwylliant lleol ac yn economaidd effeithiol—gan gynyddu nifer yr ymwelwyr, cryfhau profiad ymwelwyr a rhoi hwb amlwg i fusnesau.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae Crefftwyr Cricieth wedi mynd â'u gwaith gam ymhellach drwy sefydlu Hwb Creadigol mewn siop wag. Mae'r hyn a ddechreuodd fel cyfarfod grŵp bach o amgylch bwrdd wedi tyfu i fod yn ofod gweladwy, croesawgar lle gall pobl alw heibio, creu, sgwrsio a chysylltu. Mae'r Hwb wedi rhoi bywyd newydd i uned wag ac wedi dod yn ganolbwynt ar gyfer creadigrwydd; gan helpu pobl i deimlo'n llai ynysig a'u denu i ganol y dref. Mae ei lwyddiant yn awgrymu model y gellir ei ailadrodd mewn trefi eraill sy'n chwilio am ddulliau cost isel, effaith uchel o adfywio unedau manwerthu gwag.

Mae stiwardiaeth amgylcheddol yn rhan greiddiol arall o hunaniaeth Cricieth. Mae prosiectau glanhau traethau misol, casglu sbwriel cymunedol, ymgyrchoedd Cadwch Gymru'n Daclus a'r fenter Cadw *Cricieth yn Hardd* yn dod â thrigolion at ei gilydd i fod yn gyd-gyfrifol am yr amgylchedd. Mae'r gweithgareddau hyn yn annog gweithgarwch awyr agored ac yn meithrin ymdeimlad o warcheidiaeth – gan adleisio nod Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol o Gymru sy'n gyfrifol ar lefel fyd-eang.

Un o lwyddiannau mwya'r dref yw Gardd Natur a Rhandiroedd Cae Crwn, a sefydlwyd bum mlynedd yn ôl. Mae'r cynllun, a reolir ar y cyd, yn ymestyn bywyd creadigol Cricieth i'r dirwedd ei hun. Mae trigolion yn dylunio cynlluniau plannu, yn arbrofi gyda phrosiectau bioamrywiaeth ac yn siapio'r lleoliad o'r naill dymor i'r llall – math o greadigrwydd sydd wedi'i wreiddio mewn pridd, lliw, gwead a chydstiwardiaeth. Mae Cae Crwn yn brosiect dinesig hefyd: mae penderfyniadau yn cael eu gwneud ar y cyd, gwybodaeth yn cael ei chyfnewid ar draws cenedlaethau, a phawb yn gyd-gyfrifol am y safle yn hytrach na bod un person wedi'i neilltuo ar gyfer y gwaith. Mae'r safle, sydd wedi ennill gwobr rheoli cymunedol Ffermydd a Gerddi Cymdeithasol, wedi datblygu'n rhywle i blant ddarganfod natur, lle mae trigolion hŷn yn trosglwyddo eu sgiliau a'r gymuned gyfan yn ymarfer sgiliau byw'n gynaliadwy gyda'i gilydd. Mae'r ffaith fod y safle wedi'i gynnwys yn y ffilm ryngwladol *The Power of Local* yn dangos bod trefi bach hyd yn oed yn gallu cynnig ysbrydoliaeth fyd-eang, ac y gall dinasyddiaeth greadigol ffynnu nid yn unig mewn gweithdai a phrosiectau Stryd Fawr, ond yn y weithred bob dydd o gyd-ofalu am ddarn o dir.

Mae ymrwymiad Cricieth i urddas dynol a gwerthoedd cyffredin hefyd yn amlwg trwy weithredoedd symbolaidd sy'n anrhydeddu heddwch, tosturi a hanesion a ddiystyrir yn aml. Yn 2025, daeth y dref yn gartref i seithfed Cerflun Heddwch Sri Chinmoy yng Nghymru, a ddadorchuddiwyd yng Nghae Crwn. Mae ei bresenoldeb yn gosod Cricieth o fewn rhwydwaith rhyngwladol o drefi sydd wedi ymrwymo i heddwch, tosturi a'r gred y gall cymunedau lleol fod yn esiampl o werthoedd byd-eang. Mae Cae Crwn hefyd yn gartref i rosyn John Ystumllyn, a blannwyd er anrhydedd i'r garddwr Du o'r ddeunawfed ganrif y mae ei fywyd – o gaethwasiaeth i aelod uchel ei barch o'r gymuned—yn rhan hanfodol o hanes Cymru. Mae'r rhosyn yn deyrnged fyw i urddas, ymdeimlad o berthyn a phwysigrwydd cofio straeon sy'n cael eu hanwybyddu yn amlach na pheidio.

Mae'r ymrwymiadau hyn, law yn llaw â datganiadau'r Cyngor Tref fel Hyrwyddwr Heddwch a Hyrwyddwr Hinsawdd, yn adlewyrchu'r gred y gall llywodraeth leol ymwreiddio gwerthoedd Cymru decach, fwy tosturiol a mwy cynaliadwy.

Mae stori Cricieth yn cynnig gweledigaeth obeithiol i gymunedau eraill ein gwlad. Mae'n dangos bod gwydnwch lleol yn cael ei gyd-greu gan ddinasyddion, ac y gellir byw Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol trwy gamau bob dydd: crefftio gyda'n gilydd, glanhau'r traethau, plannu gerddi, dathlu treftadaeth a chroesawu newydd-ddyfodiaid. Mae'r camau bach, cyson hyn yn dangos sut y gallwn ni wreiddio egwyddorion y Ddeddf ym mywyd beunyddiol y dref, nid yn unig mewn strategaethau ffurfiol. Maen nhw'n dangos dyfodol lle mae cyfraniad diwylliannol yn cael ei gydnabod fel seilwaith dinesig craidd—cryfhau, atal, dyfnhau cyfranogiad a meithrin gwydnwch ymhell cyn i broblemau waethygu. Mae profiad Cricieth yn awgrymu, gyda chefnogaeth barhaus a'r amodau galluogi cywir, y gallai cymunedau o Wynedd i Went fabwysiadu dulliau tebyg, gan ddefnyddio creadigrwydd a chyd bwrpas i siapio lleoedd lle mae pobl yn teimlo'n gysylltiedig, yn hyderus ac yn buddsoddi yn eu dyfodol ar y cyd.

Dr Catrin Jones yw Clerc Cyngor Tref Cricieth, ac roedd yn arfer bod yn Gofrestrydd ym Mhrifysgol Aberystwyth. Mae hefyd yn Swyddog Polisi ar gyfer Un Llais Cymru, y corff cynrychiadol ar gyfer Cynghorau Cymuned a Thref yng Nghymru.

Llun: Kaja Brown

Cysylltu cymunedau trwy berchnogaeth ynni lleol

Karen Smith

Llun: Watt a lot, Unsplash

Mae syllu ar doeau wedi dod yn hen arfer i mi bellach, diolch i'm gwaith. Efallai y bydd chwilio am ysbrydoliaeth ar doeau terasau Fictoraidd, ystadau tai ac adeiladau cymunedol yn swnio'n reit ryfedd i rai, ond mae'n bosib bod gan y toeau yng Nghasnewydd yr ateb i sut y gallai cymunedau ymateb ac ymaddasu i newid yn yr hinsawdd.

O fewn 15 mlynedd, mae yna berygl y gallai rhannau sylweddol o Gasnewydd brofi llifogydd ysbeidiol ac y bydd yn realiti y bydd yn rhaid i gymunedau ddelio ag ef.[1] Fel dinas sydd â chysylltiadau ffyrdd a rheilffyrdd hanfodol i weddill Cymru, gallai hyn gael effaith fawr – nid yn unig ar ein hamgylchedd – ond ar ein lles economaidd, cymdeithasol a diwylliannol.

Ai paneli solar yw'r ateb?

Mae defnyddio trydan a berchnogir yn lleol ac sydd wedi'i gynhyrchu yn lleol yn un ffordd y gall trigolion dinas leihau eu biliau tanwydd a'u hallyriadau carbon.

Mae cost solar ffotofoltäig (PV) bron wedi haneru ers 2012,[2] ac eto mae'r gost ymlaen llaw ar gyfer gosod systemau solar yn parhau i fod yn rhwystr i lawer o aelwydydd, ac yn un o'r rhesymau pam nad oes gan gynifer o doeau Casnewydd baneli solar ffotofoltäig.

Gall rhai pobl fanteisio ar grantiau'r llywodraeth ar gyfer ôl-osod. Fodd bynnag, efallai na fyddan nhw hyd yn oed yn ystyried solar fel opsiwn, na fyddan nhw'n gwybod ble i ddechrau, neu efallai na fydd ganddyn nhw'r cymorth angenrheidiol i gwblhau'r broses osod yn llwyddiannus.

Mae'n bosib y bydd aelwydydd sydd yn y 'canol gwasgedig', nad ydyn nhw'n gymwys i gael grantiau, neu sydd wedi'u gwasgu dros dro gan gostau symud tŷ, yn cydnabod manteision ynni adnewyddadwy ar gyfer lleihau biliau ynni ac allyriadau carbon. Ond mae'n bosib na allan nhw ei fforddio a'u bod, felly, yn ei weld fel buddsoddiad posibl yn y dyfodol yn hytrach nag fel realiti cyfredol.

Yn yr un modd, mae sefydliadau cymunedol sy'n berchen ar eu hadeiladau eu hunain ac sy'n brysur yn darparu gwasanaethau ar gyllidebau dan bwysau yn annhebygol o ddod o hyd i arian dros ben ar gyfer atgyweirio a chynnal a chadw hanfodol, heb sôn am gostau ôl-osod ynni.

Y cam nesaf amlwg yw goresgyn rhwystr cost ymlaen llaw paneli solar. Felly sut mae modd cyflawni hyn?

1 Coastal Risk Screening Tool

2 Solar photovoltaic (PV) cost data

Ynni cymunedol fel ateb

Mae grwpiau ynni cymunedol wedi cyfrannu'n frwd ers amser maith at y gwaith o alluogi cymunedau i elwa ar dechnolegau carbon isel. Mae rhai cymunedau yn ffodus fod ganddyn nhw adnoddau naturiol aeddfed ar gyfer prosiectau gwynt, dŵr, neu solar ar raddfa fawr.

Gall asedau adnewyddadwy a berchnogir yn lleol a defnydd hyblyg o ynni glân gan breswylwyr pan fydd ar gael gynyddu manteision cymunedol. Er enghraifft, mae clybiau Ynni Lleol[3] yn canolbwyntio ar gael pris da ar gyfer cynhyrchwyr lleol. Mae gan bob clwb blatfform meddalwedd y mae aelwydydd sy'n aelodau o'r clwb yn mewngofnodi iddo trwy gyfrif ar-lein. Mae'r platfform yn dangos pryd mae cyflenwad helaeth o drydan glân cost isel a gynhyrchir yn lleol ar gael. Mae pobl yn gwneud y defnydd gorau o hyn trwy fod yn hyblyg ynglŷn â phryd maen nhw'n defnyddio eu trydan, er enghraifft, pryd fyddan nhw'n defnyddio'r peiriant golchi. Mae hyn yn torri biliau tanwydd, yn cefnogi cynhyrchwyr lleol, ac yn cadw ynni ac arian yn fwy lleol..

Mae canol Casnewydd yn ddinas o doeau, nid tyrbinau gwynt, ond mae mathau newydd o opsiynau ynni cymunedol yn dod i'r fei, sydd bellach yn addas ar gyfer poblogaethau mwy niferus mewn dinasoedd a threfi fel Casnewydd.

Mae hyblygrwydd yn golygu bod pobl yn defnyddio'r trydan pan mae'n lân ac yn rhad, y tu allan i'r amser galw brig (4-8pm). Mae Gorsafoedd Ynni Rhithwir (VPPs) yn fodd o ddarparu gwasanaethau hyblygrwydd i'r grid cenedlaethol trwy gydgysylltu'n rhithwir dechnolegau carbon isel fel paneli solar a batris. Fel unrhyw orsaf ynni, os oes angen trydan ar y grid, gall y VPP ei gyflenwi o drydan dros ben sydd wedi'i storio yn y batris ar unrhyw adeg. Mae'n cael ei dalu am ddarparu'r gwasanaeth hyblygrwydd hwn.

Dychmygwch 300 o aelwydydd a 10 sefydliad cymunedol yn eich tref, wedi'u gydgysylltu gan blatfform meddalwedd VPP clyfar, gyda phob cartref ac adeilad cymunedol yn gartref i baneli solar a batri. Bydd pobl yn defnyddio cymaint o drydan wedi'i hunan-gynhyrchu ag y gallan nhw yn ystod y dydd, gydag unrhyw drydan dros ben yn cael ei storio yn y batri. Mae'r platfform VPP yn dysgu eu hanghenion ynni (gan adael digon o drydan yn eu batri) ac yn allforio'r trydan dros ben i'r grid cenedlaethol pan fydd ei angen a phan fydd yn gosteffeithiol gwneud hynny. Mae'r platfform hefyd yn mewnforio trydan i'r batris pan fydd y pris yn isel.

Byddai'r system hon yn golygu bod aelwydydd a sefydliadau cymunedol yn elwa ar filiau ynni is oherwydd eu bod yn mewnforio trydan llawer llai costus trwy eu cyflenwr ynni.

Er mwyn gwerthu trydan i'r grid mae'n rhaid i VPP allu cyflenwi swm penodol o drydan – un Megawat – sy'n cyfateb yn fras i gapasiti batri cyfunol 300 o aelwydydd a 10 adeilad cymunedol. Mae yna fanteision niferus i gael sefydliad a berchnogir yn lleol sy'n darparu paneli solar a batris i'w gymuned i weithredu VPP. Byddai system o'r fath nid yn unig

3 Energy Local

yn cynyddu'r ynni glân a berchnogir yn lleol, ond byddai hefyd yn lleihau biliau tanwydd, gan feithrin diogeledd ynni a gwytnwch ariannol.

Mae modelau gwasanaeth hyblygrwydd eraill yn bodoli, fel masnachu rhwng cymheiriaid, sy'n caniatáu i gyfranogwyr brynu a gwerthu ynni adnewyddadwy yn uniongyrchol oddi wrth ei gilydd heb fynd trwy gyfleustod canolog. Marchnadoedd ynni digidol yw platfformau gwerthu ar gyfer cymheiriaid, sy'n galluogi defnyddwyr, cynhyrchwyr-ddefnyddwyr (cyfranogwyr sy'n cynhyrchu ac yn defnyddio ynni) a chwmnïau ynni adnewyddadwy i fasnachu trydan yn uniongyrchol. Er enghraifft, gallai cartref werthu ei gynnyrch solar i sefydliad cymunedol am bris sy'n gweithio i'r ddau barti.

Felly sut gall VPPs a modelau masnachu ynni lleol eraill helpu cymunedau yn wyneb argyfyngau fel llifogydd?

Perchnogaeth gymunedol drefol

Mae perchnogaeth gymunedol drefol o ynni a thechnoleg yn cynnig ffordd o fynd i'r afael â chwalfa'r hinsawdd mewn ffordd sy'n deg ac yn adeiladu cyfranogiad cymunedol, gwytnwch ac ymaddasu. Mae hyn eisoes wedi dechrau yng Nghasnewydd.

Yn 2024 gosodwyd paneli solar a batri ar ddau fosg yng Nghasnewydd, fel rhan o brosiect De Cymru a gyflwynwyd mewn partneriaeth rhwng YnNi Teg[4] (sefydliad ynni cymunedol Cymru gyfan) a Bengal Dragons Foundation[5] (sefydliad nid-er-elw). Y nod oedd cefnogi cymunedau De Asiaidd i weithredu dros yr hinsawdd. Nododd un mosg fod gosod paneli solar a batri wedi arwain at arbediad o 83% ar fewnforion trydan, gan arbed bron i £1400 iddo.

> *'Mae ein biliau ynni wedi gostwng yn sylweddol ers i'r paneli solar gael eu gosod. Mae hefyd wedi ein gwneud ni'n fwy ymwybodol o sut rydyn ni'n defnyddio ynni a sut gallwn ni helpu'r amgylchedd. Mae wedi bod yn newid cadarnhaol iawn i ni ac i'r gymuned.'* – Anhar, Iqra Masjid

Arweiniodd llwyddiant y prosiect at ddatblygu Project NUR, astudiaeth ddichonoldeb sy'n archwilio sut i wneud rhywbeth tebyg gydag aelwydydd, sefydliadau cymunedol a busnesau. Ei nod yw sefydlu sefydliad cymunedol a fydd yn defnyddio VPP i gysylltu aelwydydd a sefydliadau cymunedol gyda phaneli solar a batri. Mae Project NUR eisiau cynnig pecyn solar a storio heb unrhyw gost ymlaen llaw, gan ofyn i gyfranogwyr yn hytrach dalu ffi fisol i gynnal yr offer neu yn y pen draw i berchnogi'r offer.

Trwy ganolbwyntio i ddechrau ar ymgysylltu ag aelwydydd De Asiaidd yng Nghasnewydd, gall y prosiect gyrraedd cymunedau sy'n hanu o Fengal a Phacistan sydd â chyfraddau tlodi uchel.[6] Gall cyfuno gosodiadau solar a storio

4 https://www.ynniteg.cymru

5 https://www.bengaldragonsfoundation.org/

6 UK Poverty 2025

gyda chyngor ynni ac ôl-osod, fel inswleiddio atigau, wella iechyd a lles y cymunedau hyn trwy gadw eu cartrefi yn glyd mewn modd fforddiadwy a lleihau eu biliau tanwydd.

Cymuned gysylltiedig

Yn y bôn, mae gan gymuned o aelwydydd sydd wedi'u cysylltu â'i gilydd fel VPP y capasiti i ystyried ei defnydd o ynni, lleihau'r galw am ynni a gwneud dewisiadau ynni doeth. Mae gwell dealltwriaeth o'r hyn sy'n defnyddio'r trydan fwyaf ('what uses watt') – y defnydd o ynni ar gyfer gwasanaethau ynni hanfodol fel coginio, cyfathrebu, a golchi dillad – yn canolbwyntio'r sylw ar yr hyn sy'n wirioneddol werthfawr.

Ac yn wyneb argyfwng, mae'r cysylltiadau cymdeithasol eisoes wedi'u sefydlu i bobl weithio gyda'i gilydd, oherwydd eu bod yn rhithwir gysylltiedig ac yn cymryd rhan mewn menter sy'n eiddo i'r gymuned. Mae hyn yn hanfodol mewn byd cynyddol ansefydlog.

Mae'n bwysig nodi hefyd fod cynnwys sefydliadau cymunedol mewn 'cymunedau ynni' ochr yn ochr ag aelwydydd yn cynyddu gwytnwch cymunedol. Maen nhw'n cynnig mannau cyfarfod ar gyfer cyfranogiad cymunedol a gwneud penderfyniadau. Mae cynnwys sefydliadau cymunedol yn floc adeiladu hanfodol i gefnogi ymatebion cymunedau lleol i adfyd o bob math. I Gasnewydd, yr her yw meddwl am berygl llifogydd nawr a'i oblygiadau, ynghyd ag atal a pharatoi'n rhagweithiol at lifogydd. Bydd hyn yn amrywio yn achos pob cymuned.

Dychmygwch sefydliadau cymunedol sydd ag adnoddau batris sydd wedi'u gwifro i barhau i gyflenwi trydan i'w hadeilad os bydd y grid yn mynd i lawr. (Ar hyn o bryd, dydy batris ddim yn gweithredu yn ystod toriad yn y pŵer oherwydd y perygl i beirianwyr sy'n trwsio'r llinellau.) Yna gall y sefydliad ddarparu lle clyd, golau i'w cymunedau gwrdd gyda diodydd poeth mewn cyfnod o angen, lle gall pobl leol benderfynu sut i ymateb mewn argyfwng. Gyda model masnachu ynni ar gyfer cymheiriaid, gallai hyn gynnwys cymunedau yn gwneud dewisiadau am yr hyn sy'n cael ei bweru, fel blaenoriaethu ysbytai a cherbydau trydan ar gyfer cyflenwadau bwyd a chludiant brys.

Gall y cysylltiadau rhithwir ac wyneb yn wyneb a gaiff eu meithrin o fewn ac ar draws cymunedau amrywiol gan VPPs a masnachu ynni lleol ddechrau goresgyn y meddylfryd ymrannol yna o 'nhw a ni'. Hefyd, gall cymryd camau bach ar y cyd i fynd i'r afael â heriau'r hinsawdd helpu i oresgyn yr ymdeimlad o unigedd a diymadferthedd. Mae'r ynni neu'r pŵer, yn llythrennol, yn nwylo'r gymuned, yn cael ei ddal ac yn eiddo i'r gymuned.

Mae'r ewyllys gwleidyddol yno i'w gefnogi. Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) yn rhoi cynaliadwyedd wrth wraidd gweithredu o fewn polisi Cymru er mwyn diogelu cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol. Mae'r Ddeddf wedi creu'r amodau cywir i ni adeiladu cymunedau sy'n canolbwyntio ar les sy'n gydnerth ac yn ffynnu.

Yn ogystal, ym mis Chwefror 2026 cyhoeddodd llywodraeth y DU y buddsoddiad mwyaf mewn ynni cymunedol yn hanes Prydain yn y Cynllun Ynni Lleol, gyda hyd at £1 biliwn yn cael ei neilltuo i ynni lleol a chymunedol erbyn

2030.[7] Mae Map Trywydd Hyblygrwydd Glân[8] yn amlinellu'r angen am hyblygrwydd dan arweiniad defnyddwyr. Mae ymchwil ddiweddar[9] yn cydnabod yr heriau y mae rhai aelwydydd yn eu hwynebu wrth gymryd rhan mewn gwasanaethau hyblygrwydd a'r hyn sydd ei angen i oresgyn rhwystrau fel bod pawb yn cael eu cynnwys yn hyn. Yn Energising Britain (Rhagfyr 2025) nododd Llywodraeth y DU sut y bydd yn ymgysylltu â phobl a chymunedau mewn polisïau a phenderfyniadau a fydd yn mynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd ac yn eu galluogi i ddefnyddio technolegau carbon isel.

Dechrau'n fach

Mae Project NUR yn brosiect bach sy'n crynhoi uchelgais a'r hyn a ganiateir gan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol. Mae'n darparu cam bach tuag at ei ehangu ledled Cymru.

Dychmygwch gymunedau ledled Cymru sydd wedi'u cysylltu gan ynni lleol, sydd wedi'u grymuso i benderfynu pa ynni i'w wario ac ymhle. Dyna lesiant ar waith.

Dwi'n dychmygu hynny bob dydd pan fydda i'n gweld paneli solar ar doeau Casnewydd... a'r to drws nesaf nad oes paneli arno.

Mae **Karen Smith** wedi bod yn hwyluso cyfathrebu ac ymgysylltu â chymunedau yng Nghasnewydd a Chaerdydd ar gyfer Ynni Teg fel rhan o brosiect Gorsaf Ynni Rithwir. Mae ganddi MSc mewn Datblygu Cynaliadwy ar Waith a 25 mlynedd o brofiad yn gweithio ar brosiectau ynni a chynaliadwyedd yn y trydydd sector yn y DU. Bu Karen yn gweithio yn y Ganolfan Ynni Cynaliadwy am fwy nag 11 mlynedd ym maes ymchwil a chyngor ar ynni. Roedd ei gwaith yn cynnwys ymchwil ar gyfer y Pwyllgor ar Dlodi Tanwydd, gweithredwyr rhwydweithiau dosbarthu a'r Adran Diogelwch Ynni a Sero Net.

7 Local Power Plan (Chwefror 2026)

8 Clean Flexibility Roadmap (Gorffennaf 2025)

9 Dadl ar hyblygrwydd dan arweiniad defnyddwyr ar gyfer pontio cyfiawn (Rhagfyr 2025)

Pennau pyllau a phramiau: Dychmygu llesiant i'n cymunedau ac ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol

Nia Williams

Llun: Douglas Lopez, Unsplash

Cefais fy magu yng Nghwmdâr yng nghymoedd y De. Roeddwn i'n byw mewn dau dŷ teras wedi'u cysylltu â 'lean-to' yn y cefn, cartref i gasgliad o berthnasau - o blant bach, i hen fam-gu a thad-cu, i fodrybedd, ewythrod a phawb rhyngddyn nhw. Dyma lle cafodd fy mam ei magu hefyd, a'm mam-gu, a'm hen fam-gu o'i blaen. Fy merched i yw'r seithfed genhedlaeth o'n teulu i fyw yn y tai hyn.

Yr ardd gefn oedd iard chwarae fy mam-gu, mam a minnau, gyda'r ardd yn edrych dros y pyllau glo a'r mynyddoedd. Aethon ni i'r un ysgol gynradd yn y pentref, gyferbyn â'r dafarn a'r siop a'r siop fara, a buon ni i gyd yn chwarae ar yr un bryniau a oedd wedi'u creithio'n ddu gan flynyddoedd o waith glo. Dyw'r pentref ei hun heb newid rhyw lawer - mae'r ysgol, clwb y glowyr a'r dafarn yma o hyd. Ond mae'r byd wedi newid. Mae'r mynyddoedd a'r glofeydd wedi'u hadfer yn barc gwledig i bobl leol ac ymwelwyr, ac ystadau tai newydd wedi cripian ymhellach ac ymhellach i'r mannau gwyrdd a oedd yn hafan chwarae i ni fel plant.

Ac wrth wraidd y cymoedd hyn, mae menywod – mamau Cymreig – sy'n gadarn, yn gefnogol ac yn guriad calon i bob teulu glofaol.

Fe wnaeth mam-gu fagu ei phlant mewn cymuned lofaol agos. Roedd hi'n nabod ei chymdogion i gyd ac yn siarad â nhw bob dydd, yn rhannu dishgledi o de dros y wal gefn neu'n eistedd ar sil ffenest heulog yn y ffrynt tra bod y plant yn chwarae. Roedd hi'n gallu cerdded gyda'i phlant i'r ysgol bob dydd, ac yn galw heibio'r siop a'r swyddfa bost ar y ffordd adre. Heb unrhyw bwysau na disgwyliad i fynd mas i weithio, fe ymrôdd i fagu plant, gofalu am y teulu, a chadw'i thŷ yn dwt a thaclus. Roedd menywod yn gweithio yn y cartref, fel mamau, gofalwyr, cogyddion, nyrsys a glanhawyr – roedd yna lond gwlad o waith, heb os, a gâi ei wneud yn aml heb barch na chydnabyddiaeth.

Gyda theuluoedd estynedig yn byw yn yr un stryd, ac yn aml dan yr un to, roedd menywod wedi'u hamgylchynu gan gymorth; roedden nhw'n gallu dibynnu ar brofiadau menywod eraill i'w helpu drwy'r cyfnodau anodd, a'u llywio trwy famolaeth a thu hwnt. Roedd cyngor uniongyrchol ar gael, yn bersonol a gan rywun y byddech chi'n ei nabod.

Nid bod bywyd yn fêl i gyd chwaith. Roedd bywyd o dan ddaear yn dywyll a pheryglus ar y naw. Byddai dynion yn cael eu hanafu neu eu lladd yn y pyllau gan adael y menywod i ymdopi â sgil-effeithiau'r trychinebau. Mae'n siŵr bod amau a fyddai'ch gŵr yn dychwelyd adre o'i shifft o dan ddaear yn boen meddwl cyson. Ychydig iawn o annibyniaeth ariannol oedd gan fenywod, gan nad oedden nhw'n cael eu hannog i astudio neu weithio, ac felly bydden nhw'n gorfod dibynnu ar eu gwŷr i ofalu amdanyn nhw.

Ond merch y 1960au oedd mam. Cyfnod pan oedd cryn bwyslais ar hawliau menywod, cydraddoldeb, heddwch a chariad rhydd. Roedd y byd wedi symud ymlaen. Pan oedd hi'n 18 oed, gadawodd y cymoedd i fynd i brifysgol yn Llundain, y genhedlaeth gyntaf o'n teulu i wneud hynny. Pan ddaeth hi'n amser setlo a magu ei theulu ei hun, dychwelodd i'r union dŷ teras lle cafodd ei magu. Gyda'i rhieni a'i brawd yn byw ochr yn ochr â hi, parhaodd traddodiad y cyd-letya.

Ond hyd yn oed gyda'r gefnogaeth deuluol honno, roedd mwy o bwysau ar famau'r 1980au a'r 90au. Fy mam oedd un o'r cenedlaethau cyntaf o famau a oedd yn gweithio ac yn ceisio cael y cyfan. Roedd menywod yn meithrin gyrfaoedd llwyddiannus ac yn torri tir newydd. Ond doedd dim pall ar lwyth gwaith y cartref. Y mamau a oedd yn dal i ysgwyddo'r cyfrifoldebau gofal plant a chadw tŷ. A thrwy hyn i gyd, diflannodd y cymorth cymunedol o'u cwmpas.

Roedd bywyd wedi newid yng nghymoedd y De. Roedd y pyllau'n segur, y capeli wedi cau eu drysau, a'r hen gymunedau byrlymus bellach yn dawel. Diflannodd y strwythurau cymdeithasol a arferai gefnogi mamau – neuaddau'r glowyr a'r capeli – i gyd gyda'r glo. Roedd y gymuned ehangach a oedd wedi cynnal mamau cyhyd ar hyd a lled y Cymoedd, bellach yn dadfeilio.

Roedd fy mam yn gweithio'n llawn amser, ac er ei bod hi'n dal i 'nabod llawer o bobl y stryd a'r pentref, ni fyddai'n treulio cymaint o amser yn siarad â chymdogion ar stepen y drws, nac yn cysylltu â mamau eraill chwaith. Roedd pwysau gwaith yn ychwanegu at bwysau bod yn fam, ac amser yn brin ar gyfer unrhyw beth arall. Er bod menywod wedi ennill annibyniaeth, roedden nhw wedi colli'r seilwaith fu'n gefn i hynny.

Pan ddes i'n rhiant, roedd y byd wedi newid yn aruthrol – gyda bywyd ar-lein a'r cyfryngau cymdeithasol wedi hen ennill eu plwyf. A chyda hynny, daeth pwysau enfawr ar fenywod i gael y cyfan. Y tu hwnt i fagu plant, mae disgwyl i ni fod mewn perthynas berffaith, edrych fel modelau, cadw tai sydd fel pin mewn papur, a meithrin gyrfaoedd llwyddiannus. Rydyn ni'n gaeth i negeseuon grwpiau WhatsApp diddiwedd; sy'n pingio byth a hefyd gyda dyddiadau a rotas a disgwyliadau. Mae gennym ni apiau ysgol sy'n ein hysbysu am ddyddiadau cyflwyno gwaith cartref, pethau i dalu amdanyn nhw, tripiau ysgol neu gais am roddion ar gyfer digwyddiad elusennol arall. Ac rydyn ni'n treulio oriau bwygilydd yn curadu oriel luniau Instaberffaith er mwyn cyflwyno ein bywyd delfrydol i bawb.

Wrth gwrs, gellid dadlau bod bywyd yn dipyn haws nag yr oedd 70 mlynedd yn ôl. Mae llai o slafio a gwaith caled. Mae llai o ddynion yn marw mewn diwydiant a mwy o blant yn byw i fod yn oedolion. Rydyn ni'n ffodus o allu siopa ar-lein a dibynnu ar hwylustod peiriannau golchi llestri a sychwyr dillad. Ac rydyn ni mewn mwy o gysylltiad ar-lein nag erioed o'r blaen, gyda channoedd o ffrindiau a dilynwyr ar y cyfryngau cymdeithasol. Ond y gwir amdani yw bod realiti ein bywydau bob dydd mor wahanol i'r bywydau rydyn ni'n eu portreadu ar-lein. Dy'n ni ddim yn 'nabod ein cymdogion a 'sdim llawer o ganolfannau cymunedol y gallwn droi atyn nhw am gymorth a chyfeillgarwch.

Er 'mod i braidd yn naïf wrth edrych 'nôl ar rianta yn nyddiau mam-gu, a dim ond yn meddwl am y dyddiau braf o gloncan dros waliau'r ardd a mynd i'r capel ar y Sul, alla i ddim peidio â meddwl ein bod ni wedi colli cymaint ers hynny. Y gweithfeydd glo oedd canolbwynt ein cymunedau ni, a phan gaeon nhw, collwyd llawer mwy na dim ond swyddi'n unig.

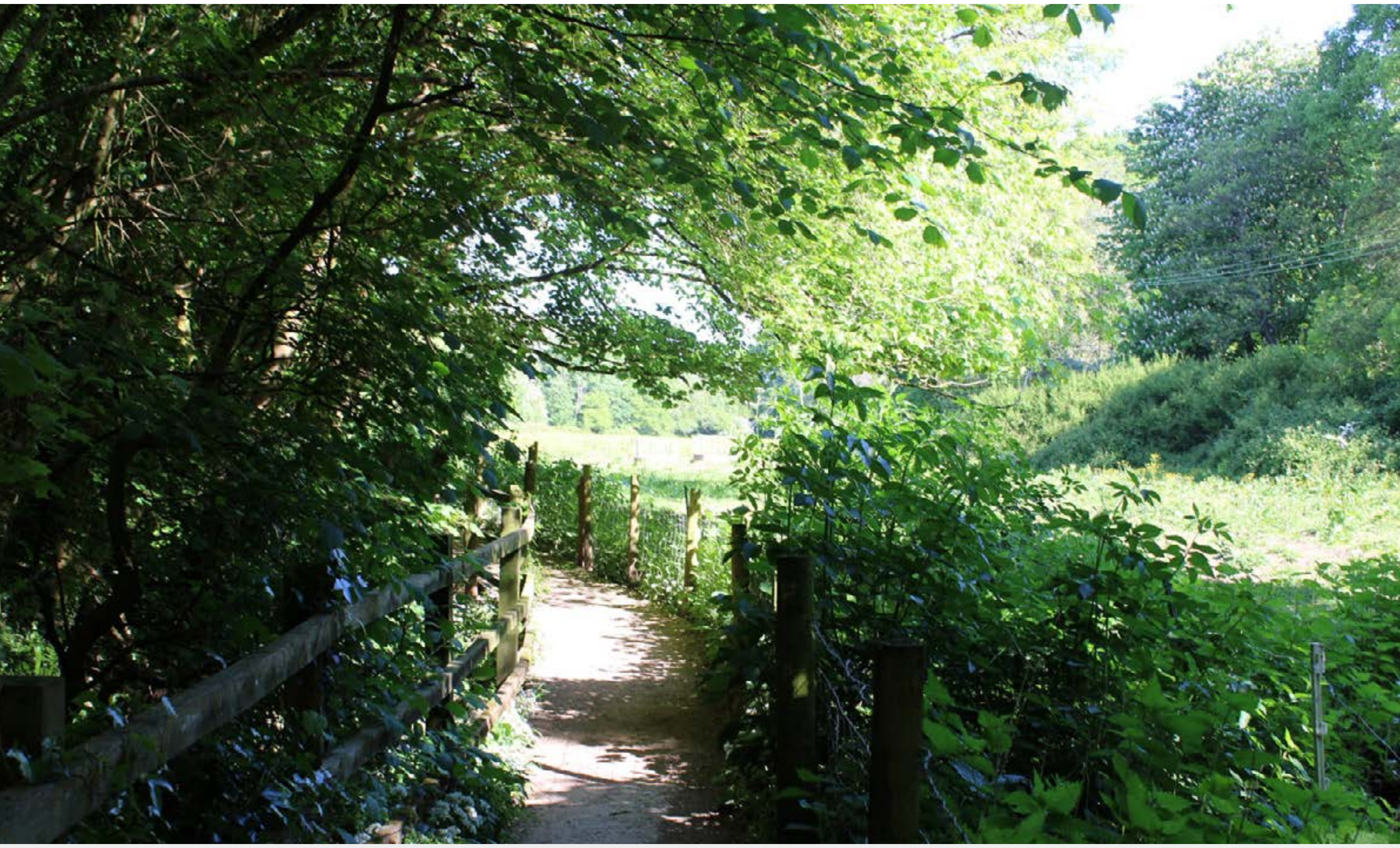
Doedd y gair 'llesiant' ddim yn bod yn nyddiau mam-gu. Nid rhywbeth o ap na menter y llywodraeth oedd llesiant bryd hynny. Yn hytrach, rhywbeth a oedd yn bodoli ymhlith y menywod o'i chwmpas a'r gymuned a'i cynhaliai pan oedd pethau'n anodd. Roedd menywod yn hwb ac yn gefn i'w gilydd, heb orfod cael ymyrraeth allanol. Roedd

menywod yn chwerthin gyda'i gilydd, yn parchu ei gilydd ac yn gweithio ochr yn ochr â'i gilydd. Roedd pentref cyfan yn helpu i fagu'r rhai bach. Roedd yna deimlad o sicrwydd a diogelwch yn sgil rhwydwaith clos o deulu a chymdogion a chymuned ffyniannus.

Erbyn hyn, mae fy merched innau yn cael eu magu yn y cymoedd hyfryd hyn. Efallai y byddan nhw'n magu eu plant yma rhyw ddydd, ac os felly, fe hoffwn i iddyn nhw deimlo cwtsh fawr y pentref a'r holl ymdeimlad o gryfder a diogelwch a ddaw yn sgil hynny. Yr ymdeimlad yna o berthyn sy'n unigryw Gymreig. Dwi am iddyn nhw deimlo holl hanes cenedlaethau o fenywod y Cymoedd a ddaeth o'u blaenau. Fe hoffwn weld eu cymunedau'n llawn llefydd cyffredin. Dwi am iddyn nhw fanteisio ar gyfleusterau sy'n cyfoethogi eu bywydau ac yn eu grymuso i fod y fersiynau gorau ohonyn nhw eu hunain. A dwi'n eu dychmygu mewn dyfodol lle mae menywod yno i'w gilydd, yn y cnawd, yn eu cynefin, yn rhannu dishgledi o de.

Mae **Nia Williams** yn awdur ac yn ymgynghorydd materion cyhoeddus o'r Cymoedd. Yn fam i ddwy ferch, mae hi wedi treulio dros 20 mlynedd yn gweithio yn y Senedd ac mae'n angerddol am Gymru, am ddiwylliant ac am gymuned.

Llun: Kaja Brown



Dychmygu llesiant i weithwyr proffesiynol hŷn

Hilarie Owen

Llun: Centre for Ageing Better

Mae rhai gwleidyddion wedi disgrifio pobl hŷn fel 'baich'. Ydy hyn yn wir neu ydyn nhw'n cyfrannu at gymdeithas? Dydy pobl hŷn ddim yn grŵp unffurf. Yn wir, yn ôl yr arbenigwraig ar heneiddio, Becca Levy, 'y ffactor pwysicaf wrth bennu hirhoedledd y trigolion hyn - yn bwysicach na rhywedd, cefndir cymdeithasol, unigrwydd neu iechyd gweithredol – yw sut y mae pobl yn meddwl am y syniad o oedran.'[1] Mae oedran yn broses fiolegol, ac eto mae hefyd yn broses gymdeithasol a seicolegol iawn. Mae Levy yn dadlau mai oedraniaeth sy'n gwneud henaint yn anodd.

Mae gan Gymru nifer fawr o bobl 55+ iach, proffesiynol ac addysgedig sy'n dal i rannu'r awydd i archwilio boddhad yn eu dewisiadau bywyd a gwaith. Mae llawer o'r rhain yn mynd ymlaen i wneud gwaith gwirfoddol pwysig. Yn 2025, dywedodd 32% o boblogaeth Cymru fod gwirfoddoli yn effeithio ar filoedd o fywydau yn eu cymunedau, a dywedodd 17% eu bod yn gwirfoddoli o leiaf unwaith y mis[2]. Beth yw gwerth hyn i'r genedl?

Roedd adroddiad gan Pro Bono Economics yn 2025 yn amcangyfrif bod gwerth cynhyrchiant gwirfoddoli o leiaf £4.6 biliwn bob blwyddyn yng Nghymru a Lloegr[3]. Ym mis Medi 2025, dechreuais wneud fy ymchwil fy hun ar waith gwirfoddoli, gan ganolbwyntio ar garfan benodol o gymdeithas. Roedd y rhai wnaeth gymryd rhan ar frig eu gyrfaoedd, wedi'u haddysgu'n dda, yn iach, yn gyfforddus yn ariannol, a heddiw yn gwneud gwaith di-dâl yng Nghymru. Roedden nhw wedi bod yn Brif Swyddogion Gweithredol, yn weision sifil blaenllaw, entrepreneuriaid a gweithwyr proffesiynol llwyddiannus ac wedi cyfrannu at economi Cymru ers amser maith. Doedden nhw ddim yn defnyddio na hyd yn oed yn hoffi'r gair 'ymddeoliad' gan ei ystyried yn hen ffasiwn. Mae'r erthygl hon yn crynhoi'r canfyddiadau hynn.

Pa heriau oeddech chi'n eu hwynebu wrth weithio amser llawn?

Awgrymodd cyfranogwyr yn y sector preifat mai'r prif heriau i arweinwyr yn y gweithle yw delio â disgwyliadau buddsoddwyr a llywio gwleidyddiaeth pŵer. Ar ben hynny, roedden nhw'n gorfod cydbwyso canlyniadau tymor byr a rhai mwy hirdymor pan oedd pwysau am elw tymor byr i gyfranddalwyr.

Yn y sector cyhoeddus, roedd gwleidyddiaeth â 'G' fawr a 'g' fach yn arwain at fiwrocratiaeth a'r hyn a ddisgrifiwyd fel meddylfryd disymud. Roedd rhai'n gweithio mewn amgylcheddau gwleidyddol heriol ond yn gorfod dal ati.

Yn ogystal â heriau gwleidyddiaeth a chyllid, roedd newid trawsnewidiol yn her arall. Roedd sicrhau ymrwymiad pobl,

1 Breaking the Age Code

2 Arolwg Cenedlaethol Cymru: Adroddiad ansawdd 2024 i 2025

3 Civil society and volunteering: A force for growth?

yn enwedig ar y brig, yn her gan fod pobl eisiau 'dal gafael ar yr hyn roedden nhw'n gyfarwydd ag e'. Her arall yn y sector cyhoeddus oedd 'dweud y gwir wrth y rhai mewn grym'. Yn ôl y rhai a gafodd eu cyfweld, er bod gwleidyddion eisiau clywed y gwir plaen - maen nhw'n casáu ei glywed e mewn gwirionedd! I entrepreneuriaid, yr her oedd codi cyfalaf menter ac ehangu cwsmeriaid a refeniw. Roedd diffyg adnoddau yn broblem i bawb mwy neu lai. Roedd gan ambell un o'r swyddogion gweithredol benywaidd her arall – mai nhw oedd y fenyw gyntaf mewn rôl uwch yn gynnar yn ei gyrfa a gorfod delio â stereoteipiau. Fodd bynnag, gwthiodd pob un ymlaen yn erbyn yr heriau hyn.

Pa waith gwirfoddol ydych chi'n ei wneud nawr?

Roedd lle'r oedden nhw'n byw, er enghraifft, mewn dinas, pentref, neu ar yr arfordir, yn dylanwadu ar amrywiaeth y rolau gwirfoddol. Roedd yn cynnwys:

- Gwaith di-dâl fel aelod o fwrdd ar gyfer busnesau newydd
- Sefydlu clwb darllen neu weithio yn y llyfrgell leol
- Mynd i'r afael â thlodi bwyd a gwneud cawl i gymunedau digartref
- Bod yn gadeirydd sefydliadau mewn sectorau gwahanol gan gynnwys iechyd, addysg a thai
- Cyfarwyddwr Anweithredol di-dâl ar gyfer tai i bobl anabl, pobl ag anawsterau dysgu, a phobl ifanc sydd newydd adael gofal
- Addysg, yn cynnwys helpu pobl ifanc i ddarllen
- Hyrwyddo STEM a dylanwadu ar ddewisiadau gyrfa pobl ifanc
- Bod yn weithgar yn eu grwpiau eglwysig ac amgylcheddol lleol
- Helpu pobl sy'n mynd i'r ysbyty
- Gweithio gydag elusennau fel ymddiriedolwyr neu ar bwyllgor ymgynghorol

Mae'r gweithgareddau hyn yn aml yn wahanol iawn i'w gyrfa waith, ond pan ofynnwyd a oedden nhw'n defnyddio eu sgiliau blaenorol, dywedodd 100% o'r cyfranogwyr eu bod nhw – yn defnyddio pob un ohonyn nhw. Roedd y sgiliau hyn yn cynnwys llywodraethu, sgiliau pobl, datrys problemau, sgiliau sefydliadol a busnes, gwybodaeth wyddonol, arweinyddiaeth, ennyn cefnogaeth pobl a hyfedredd TG.

Roedd hyn yn golygu rhywbeth go iawn iddyn nhw; y gallu i ddefnyddio eu profiad mewn cyd-destun gwahanol.

Pam ydych chi'n gwirfoddoli a beth mae'n ei roi i chi?

Ni fyddai pawb yn galw eu hunain yn wirfoddolwyr. Maen nhw'n ystyried y gwaith hwn yr un mor werthfawr â'u rolau blaenorol ond heb y gydnabyddiaeth ariannol. Roedd yn rhoi rhywbeth arall iddyn nhw hefyd, rhywbeth ystyrlon.

Yn eu geiriau nhw:

> *'Rydych chi'n cael pleser wrth helpu'r rhai sy'n teimlo'n orbryderus neu dan straen'.*

> *'Mae'n darparu egni o'r newydd ac ysgogiad i'r ymennydd yn ogystal â chysylltiad â phobl.'*

> *'Nid allgaredd pur mohono; mae hefyd yn ymwneud â gwneud y pethau rydych chi'n eu mwynhau sy'n rhoi pwrpas a boddhad i chi a gwneud gwahaniaeth.'*

> *'Dewisais ymddeol yn 57 oed ond dwi'n dal i hoffi meddwl ac ychwanegu gwerth, cyn belled â'u bod nhw'n gysylltiedig â'r pethau sy'n bwysig i mi, sef cyfiawnder cymdeithasol a gwella bywydau pobl.'*

Wrth ddadansoddi'r rhesymau dros y gwaith hwn, rydych chi'n gweld rhywfaint o batrwm. Mae cyfranogwyr yn gwerthfawrogi'r cyfuniad o allgaredd a boddhad personol. Maen nhw'n gallu gweithredu ar sail ar eu pryderon am les eraill a theimlo boddhad o fod wedi helpu. Maen nhw'n teimlo eu bod nhw'n ychwanegu gwerth at gymdeithas. Yn y bôn, mae pawb ar eu hennill. Mae cymdeithas a'r gwirfoddolwyr ar eu hennill. Fel y dywedodd un cyfranogwr: 'Mae'n gwneud i chi deimlo eich bod wedi cyfrannu ac wedi gallu gwneud gwahaniaeth.'

Roedd hyn yn rhywbeth y galwodd y seicolegydd Erik Erikson yn '*generativity*'[4] sef y gallu a'r cymhelliant i gyfrannu at les a datblygiad eraill ac at gymdeithas. Dywedodd Erikson fod hyn yn bwysig iawn i bobl hŷn oherwydd os nad ydyn ni'n ymgysylltu â chymdeithas, y dewis arall yw 'marweidd-dra' ('*stagnation*' yw'r gair y defnyddia Erikson). Gall hyn ddigwydd mor hawdd ar ôl ymddeoliad gorfodol, ar ôl i'r plant adael y nyth, neu farwolaeth cymar. Gall unigolion fynd i deimlo'n ynysig, rhoi'r gorau i ymgysylltu ag eraill, byw yn y gorffennol, ac yn y pen draw, canolbwyntio ar y teledu bob dydd yn hytrach na pharhau i fynd o nerth i nerth yn eu bywyd personol.

Mae gadael gwaith amser llawn yn newid byd anferth. Dywedodd un cyfranogwr: 'Roedd fy hunaniaeth yn gysylltiedig â'm rôl fel Prif Swyddog Gweithredol. Mae lefel dda o hunanymwybyddiaeth yn hollbwysig er mwyn canfod hunaniaeth newydd sy'n ffocysu'n fwy ar yr hunan, sy'n dawelach ac yn fwy gwydn.'

O safbwynt oedran, roedden nhw'n realistig ac yn ei weld e fel cloc yn tician, a methu gwneud yr hyn roedden nhw'n arfer ei wneud. Fodd bynnag, dywedodd cyfranogwyr hefyd ei fod yn ymwneud â heneiddio gydag urddas, gan gadw'r corff a'r meddwl yn brysur trwy wirfoddoli. Mantais heneiddio oedd eu bod yn teimlo bod ganddyn nhw ddoethineb, empathi a phrofiad bywyd. Ychwanegodd un cyfranogwr: 'Doethineb yw fy nghydymaith nawr, o gymharu â 'ffrind yn fflyrtian' o'r blaen'.

Roedd y cyfranogwyr yn fy ngrŵp ymchwil hefyd yn weithgar mewn meysydd allweddol y gwyddom sy'n cyfrannu

4 Generativity vs. Stagnation in Psychosocial Development

at heneiddio'n iach. Roedd hyn yn cynnwys gwneud ymarfer corff rheolaidd, bwyta'n iach, cynnal eu cysylltiadau cymdeithasol a meithrin rhai newydd, a dywedodd pob un bod ganddyn nhw bwrpas yn eu bywydau.
Mae'r 'diwydiant llesiant' yn werth $5.6 triliwn yn fyd-eang, ac yn tyfu[5]. Ac eto, mae'r cyfranogwyr hyn wedi canfod gwir lesiant yn eu bywydau trwy ddefnyddio eu sgiliau a'u profiadau mewn ffyrdd gwahanol nad oedd yn costio dim iddynt ond eu hamser, ond a roddodd gymaint yn fwy iddyn nhw. Nododd un cyfranogwr: 'Mae trosglwyddo gwybodaeth yn gwneud i chi deimlo'n dda. Mae'r to ifanc yn barod i dderbyn cyngor, sy'n rhoi teimlad o foddhad.'

Yn olaf, mae'r bobl hyn yn dal i ystyried eu hunain yn arweinwyr, ond eisiau defnyddio eu harweinyddiaeth i wneud gwahaniaeth, newid y byd, parhau i ddysgu, archwilio'r byd ac ymgysylltu'n frwd â chymunedau i ddatrys rhai o'r heriau mawr sy'n wynebu Cymru. Mae'r 'gwaith' hwn yn cyfoethogi eu bywydau. Mae'n bryd dileu'r gair 'ymddeoliad' ac yn hytrach ystyried hwn fel cyfnod newydd mewn bywyd wrth i bobl fyw'n hirach a chyfrannu at gymdeithas.

Mae **Hilarie Owen** yn wyddonydd gwleidyddol ac yn un o arbenigwyr, areithwyr a dylanwadwyr mwyaf blaenllaw'r byd ym maes arweinyddiaeth. Mae Hilarie wedi gweithio gyda chwmnïau a llywodraethau byd-eang yn ogystal â sefydliadau eraill fel yr RAF Red Arrows a Phrifysgol Harvard. Mae hi'n awdur 10 llyfr sy'n gwerthu ym mhedwar ban byd.

Mae adroddiad llawn *The Power of Age* ar gael drwy e-bostio info@welead.org.uk.

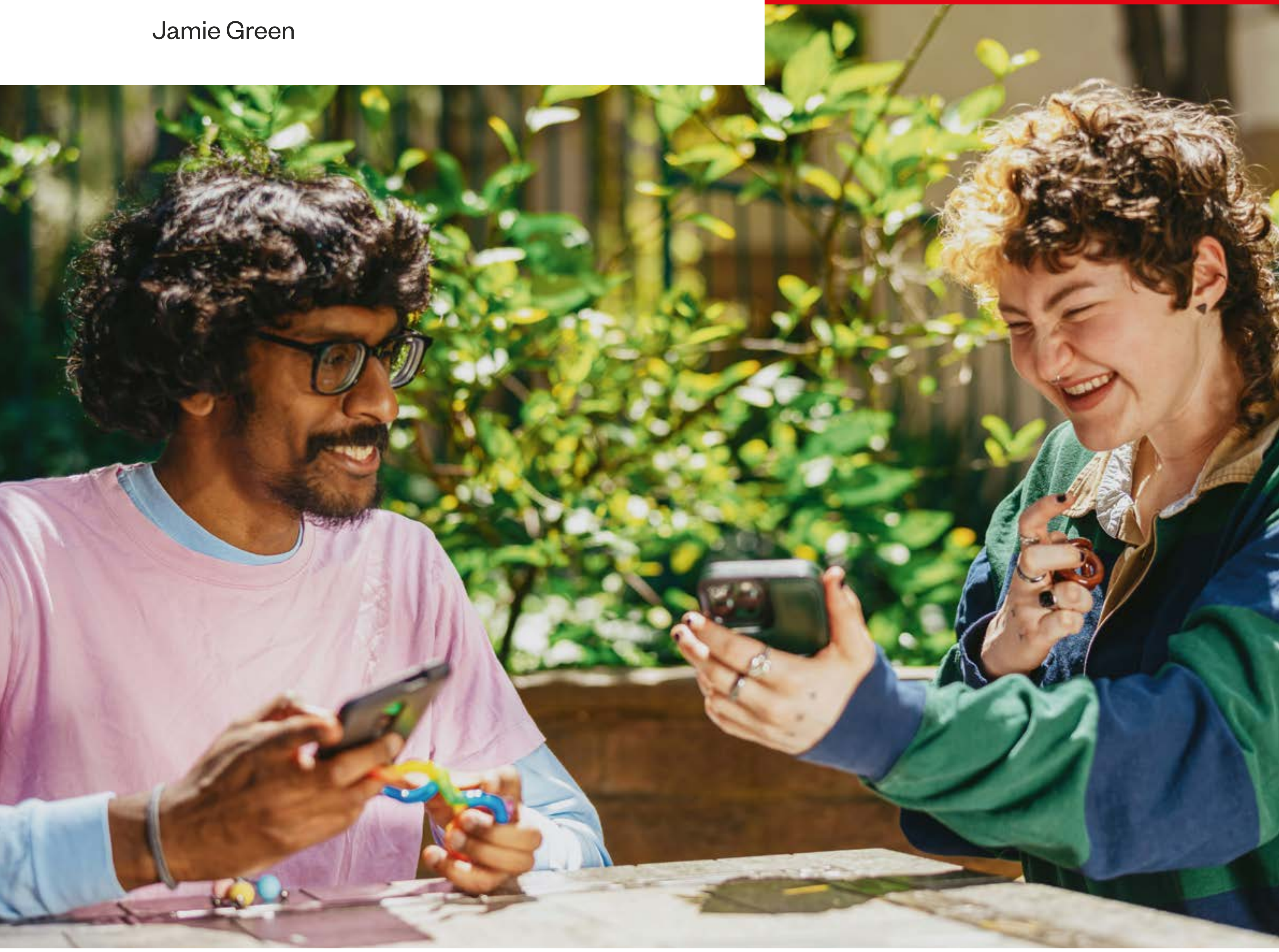
Llun: Kaja Brown

5 The Global Wellness Industry Is Now Worth $5.6 Trillion

Dychmygu Cymru niwrogynhwysol ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol

Jamie Green

Llun: Hiki App, Unsplash



Meddyliwch pe bawn i'n dweud wrthych chi bod criw o'ch ffrindiau dair gwaith a hanner yn fwy tebygol o fod yn ddi-waith. Neu fod rhai aelodau penodol o'ch teulu yn fwy tebygol o ddioddef iselder, digartrefedd, neu ddiweddu mewn carchar — dim ond oherwydd gwahaniaethau yn y ffordd y mae eu hymennydd yn gweithio. Nid rhywbeth damcaniaethol yw hyn. Mae'n ffaith i'r 15-20% o bobl yn y DU[1] sydd, fel fi, yn niwrowahanol.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae niwroamrywiaeth wedi dod yn rhan amlycach o'r sgwrs gyhoeddus mewn ysgolion, gweithleoedd a chartrefi ledled Cymru. Ond mae ymwybyddiaeth ymhell ar y blaen i gamau gweithredu. Mae ein deddfau a'n sefydliadau cyhoeddus wedi bod yn araf i weithredu, ac mae'r rhwystrau sy'n wynebu pobl niwrowahanol mor fawr ag erioed.

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn gwneud ymrwymiad uchelgeisiol tuag at Gymru sy'n fwy cyfartal a llewyrchus. Er ei bod yn cael ei anwybyddu'n aml, mae niwroamrywiaeth yn brawf amlwg o'r addewid hwnnw ac o'r ffordd rydyn ni'n trin lleiafrif sylweddol o'n cymdeithas.

Deall niwroamrywiaeth

Dechreuodd y mudiad niwroamrywiaeth[2] yn y 1990au wrth i grwpiau eirioli dros awtistiaeth gysylltu ar fforymau ar y rhyngrwyd i ddeall yn well y gwahaniaethu sy'n eu hwynebu a cheisio rhoi terfyn ar y gwahaniaethu hwnnw. Yn ddiweddarach, cafodd llawer o'r iaith a fathwyd gan y mudiad hwn ei ffurfioli gan academyddion fel Judy Singer yn eu hymchwil, gan lywio llawer o'n dealltwriaeth bresennol am y pwnc.

Yn ei hanfod, mae 'niwroamrywiaeth' yn derm sy'n disgrifio sut mae pob ymennydd yn gweithio'n wahanol. Yn yr un modd, mae 'niwrowahanol' yn derm a ddefnyddir ar gyfer o leiaf 1 ym mhob 7 o bobl mewn cymdeithas[3] sy'n meddwl, yn dysgu ac yn prosesu gwybodaeth yn wahanol i'r mwyafrif 'niwronodweddiadol'. Mae niwrowahaniaeth yn aml yn cael ei gysylltu ag Awtistiaeth, ond mae hefyd yn gysylltiedig ag ystod o gyflyrau gan gynnwys ADHD, Dyslecsia, Anhwylder Datblygu Iaith, Syndrom Tourette, Dyspracsia, a Dyscalcwlia.

Dydy ymgyrchwyr yn y mudiad niwroamrywiaeth ddim yn ystyried y cyflyrau hyn fel anhwylderau i'w trin. Yn hytrach, maen nhw'n cael eu gweld fel rhan o'r amrywiad naturiol a geir yn yr ymennydd dynol. Mae'r safbwynt hwn wedi'i wreiddio yn y model cymdeithasol o anabledd[4] sy'n dweud nad yw pobl yn cael eu hanablu gan eu cyflyrau, ond gan gymdeithas sy'n methu â darparu ar eu cyfer. Mae'n newid o ofyn 'beth sy'n bod arnoch chi?' i ofyn 'beth sydd o'i le gyda'r system?'

1 Neurodevelopmental conditions and neurodiversity

2 The neurodiversity movement

3 What is neurodiversity?

4 Y Model Cymdeithasol o Anabledd

Mae'r holl ddata yn pwyntio at un peth — bod y system wir yn ein methu ni. Nid ffaeleddau unigol yw'r rheswm pam mae llawer o bobl niwrowahanol yn fwy tebygol o fod yn ddi-waith[5], yn ddigartref[6], neu mewn carchar[7] ond yn hytrach disgwyliadau cymdeithas. Ystyriwch, er enghraifft, gyfweliad swydd lle mae ysgwyd llaw cadarn, cyswllt llygad cryf a'r gallu i feddwl yn chwim ar flaenau eich traed yn gyffredinol yn cael eu hystyried yn briodoleddau cadarnhaol. Mae'r normau hyn yn golygu bod ymgeiswyr sydd â'r holl gymwysterau angenrheidiol ond sy'n cael trafferth gyda materion synhwyraidd, cyswllt llygad a phrosesu gwybodaeth yn gyflym, dan anfantais.

Wrth i ni edrych ar y wyddoniaeth, mae'r ymennydd niwrowahanol yn aml yn cynnwys proffiliau gwybyddol anwastad[8], sy'n golygu y gall pobl straffaglu mewn rhai meysydd a rhagori mewn meysydd eraill. Ystyriwch Ddyslecsia fel enghraifft, y byddai llawer yn ei ddiffinio yn ôl set o frwydrau wrth brosesu gwybodaeth. Ac eto, mae cyfoeth o dystiolaeth yn dangos bod y rhai â Dyslecsia yn aml yn arddangos sgiliau adnabod patrymau a meddwl am y darlun cyfan llawer gwell na'r cyfartaledd[9].

Mae rhai hyd yn oed yn damcaniaethu y gallai nodweddion niwrowahanol wedi bod yn hanfodol i esblygiad dynol. Er enghraifft, mae theori Gwybyddiaeth Gyflenwol[10] yn cynnig bod ein rhywogaeth wedi ffynnu yn union oherwydd bod ei haelodau yn arbenigo mewn ffyrdd gwahanol o feddwl yn y bôn. Gallai'r nodweddion sy'n achosi i berson niwrowahanol gael trafferth mewn ystafell ddosbarth neu yn y gweithle fod yr un fath â'r rhai wnaeth lywio arloesi dynol am filoedd o flynyddoedd. Rhywle ar hyd y llinell honno, fe wnaethon ni anghofio bod gwahaniaeth yn gryfder, nid yn broblem.

Tuag at Gymru niwrogynhwysol

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae Cymru wedi cymryd rhai camau cyntaf calonogol i fynd i'r afael â'r heriau sy'n wynebu pobl niwrowahanol, gyda sawl datblygiad o bwys ar draws y sector cyhoeddus.

Er enghraifft, yn 2023, cafwyd cefnogaeth unfrydol i gynnig gen i a chydweithiwr yng Nghyngor Caerdydd – cynnig i wneud ein prifddinas y Ddinas sy'n Deall Niwrowahaniaeth gyntaf yn y DU, ac mae hynny wedi arwain at strategaeth newydd ledled y ddinas[11].

Yn 2022 lansiodd Llywodraeth Cymru y Rhaglen Gwella Niwrowahaniaeth[12] sydd â'r nod o leihau amseroedd aros (sy'n amrywio o chwe mis i sawl blwyddyn ar hyn o bryd), cael gwared ar rwystrau i gefnogaeth, a helpu pobl i gael

5 Supporting neurodivergent people into employment

6 Research on homelessness and neurodiversity

7 Neurodivergent people and the school to prison pipeline

8 Spiky cognitive profiles in neurodivergent people

9 Dyslexia linked to talent: global visual-spatial ability

10 The Evolution of Complementary Cognition: Humans Cooperatively Adapt and Evolve through a System of Collective Cognitive Search

11 Strategaeth Caerdydd sy'n Deall Niwrowahaniaeth 2025 i 2030

12 Rhaglen Gwella Niwrowahaniaeth: digwyddiadau ymgysylltu Tachwedd 2022

gafael ar y cymorth cywir. Gan adeiladu ar y Strategaeth Awtistiaeth[13] flaenorol o 2008, mae'n cymryd ymagwedd fwy cyfannol sy'n ystyried *pob* niwrowahaniaeth. Mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi cyhoeddi'r Cynllun Hawliau Pobl Anabl[14] sydd â'r nod penodol o helpu mwy o bobl niwrowahanol i gael gwaith.

Ond nid da lle gellir gwell o safbwynt bwriadau da a rhaglenni unigol. Yr hyn sydd ar goll yw ymrwymiad beiddgar, cydlynol sy'n trin niwrogynhwysiant nid fel mater sy'n effeithio ar garfan benodol, ond fel elfen ganolog o weledigaeth Cymru fel cenedl deg a llewyrchus.

Er mwyn bodloni addewid Deddf Cenedlaethau'r Dyfodol, dylem osod nodau uchelgeisiol a'u cyflawni, gan arwain y ffordd i weddill y byd i'n dilyn. I Gymru, mae hyn yn golygu ymdrechu tuag fod y genedl fwyaf niwrogynhwysol yn Ewrop, lle mae pob person niwrowahanol nid yn unig yn cael ei dderbyn, ond yn cael cymorth i gyflawni o'i orau. Byddai gwireddu'r nod hwn yn creu manteision cymdeithasol ac economaidd pendant trwy gael gwared ar y rhwystrau sy'n atal lleiafrif sylweddol mewn cymdeithas.

Dylai'r nod hwn gael ei gefnogi gan strategaeth sy'n fesuradwy ac wedi'i hariannu'n llawn. Er mwyn sicrhau strategaeth sydd wedi'i gwreiddio yn y problemau sy'n wynebu pobl niwrowahanol, ni ellir ei hysgrifennu gan weision sifil yn unig. Yn hytrach, dylid ei chyd-gynllunio gyda'r mudiad niwrowahanol o Fôn i Fynwy, ynghyd â chymdeithas ddinesig, undebau llafur, y sector preifat, ac unrhyw un arall sydd ag arbenigedd neu sy'n eiriolwr dros newid. Byddai angen iddi gwmpasu pob cam o fywyd a chynnwys y maes addysg, iechyd a'r holl brif wasanaethau cyhoeddus, gyda niwroamrywiaeth wedi'i wreiddio mewn polisi yn hytrach na'i drin fel ôl-ystyriaeth. O fewn hynny, mae ychydig o feysydd blaenoriaeth sy'n bwysig i'w cael yn iawn.

Yn gyntaf, mae cael diagnosis — yn enwedig gan y GIG[15] — yn her. Mae oedolion a phlant fel ei gilydd nid yn unig yn nychu am flynyddoedd ar restrau aros ar gyfer cyflyrau fel Awtistiaeth ac ADHD, ond ar gyfer llawer o gyflyrau eraill, nid oes unrhyw lwybrau diagnosis o gwbl. Mae gwaith y Rhaglen Gwella Gwasanaethau Niwrowahaniaeth yn sicrhau na ddylai diagnosis ffurfiol fod yn rhwystr i gymorth, sy'n iawn wrth gwrs, ond i lawer o bobl, mae cael diagnosis yn gam pwysig a dilys. Felly, rhaid i fynediad at ddiagnosis o gyflyrau niwrowahanol mewn modd amserol fod yn ganolog i'r strategaeth hon, ynghyd â chymorth buddsoddiad parhaus a gweithlu sydd â'r sgiliau a'r gallu i'w chyflawni.

Yn ail, amcangyfrifir mai dim ond tua 30% o bobl niwrowahanol[16] yn y DU sydd mewn gwaith llawn amser. Mae sawl rheswm am hyn, ond yn aml, mae oherwydd bod gweithleoedd yn methu â darparu ar gyfer pethau fel gwahaniaethau synhwyraidd a chyfathrebu. Roedd Adolygiad Buckland 2024[17] yn dangos bod llawer o

13 Cynllun Gweithredu Strategol 2008

14 Cynllun Hawliau Pobl Anabl 2025 i 2035

15 The Welsh Government is cutting funding for Adult Autism & ADHD services

16 Helping to create autism-inclusive workplaces

17 The Buckland Review of Autism Employment: report and recommendations

weithleoedd yn gorfodi pobl niwrowahanol i guddio eu nodweddion, a bod gormod yn teimlo na allen nhw ofyn am addasiadau rhesymol hyd yn oed, yn sgil diffyg dealltwriaeth.

Mae gan Lywodraeth Cymru lawer o ysgogiadau a allai helpu i wneud y sector cyhoeddus yng Nghymru yn fwy niwrogynhwysol, gan gynnwys y Ddeddf Partneriaeth Gymdeithasol. Byddai hyn nid yn unig yn denu mwy o dalent niwrowahanol i'r gwasanaeth sifil, ysgolion, a'r GIG, ond gallai ysbrydoli'r sector preifat i ddilyn eu hesiampl hefyd. Yn wir, mae Manceinion Fwyaf hyd yn oed wedi creu Cod Ymarfer ac adnoddau[18] i helpu busnesau gyda niwrogynhwysiant, rhywbeth y gallem adeiladu'n hawdd arno. Er bod Cynllun Hawliau Pobl Anabl Llywodraeth Cymru yn cyffwrdd â rhai o'r materion hyn, nid yw eto'n cynnwys strategaeth gyflogaeth bwrpasol, wedi'i hariannu ar gyfer niwrowahaniaeth, sydd â thargedau clir.

Yn drydydd, mae angen i ddylunio gwasanaethau cyhoeddus fod wrth wraidd strategaeth niwrogynhwysol Cymru. Mae adroddiad gan End Youth Homelessness Cymru[19] yn nodi'r heriau sy'n wynebu llawer o bobl niwrowahanol o ran cael mynediad at wasanaethau. Roedd cyfranwyr yn dweud na allen nhw lywio eu ffordd o amgylch adeiladau cyhoeddus, am eu bod wedi'u llethu gan dderbynfeydd swnllyd a gorlawn. Yn hollbwysig, roedden nhw'n gwbl glir nad oedd eu trafferthion yn deillio o'u niwrowahaniaeth, ond o'r gwasanaethau nad oedd wedi'u cynllunio i'w cynnwys. Pe bai ein systemau tai, iechyd, addysg a lles wedi'u cynllunio gyda phobl niwrowahanol mewn golwg, byddem yn atal pobl rhag syrthio i argyfyngau yn hytrach nag ymateb wedi hynny.

Niwroamrywiaeth a'r Nodau Llesiant

Os yw Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn mynd i olygu unrhyw beth, mae'n rhaid iddi ehangu ar gyfer pwy y mae ein gwasanaethau cyhoeddus wedi'u cynllunio. Mae sut rydyn ni'n trin pobl niwrowahanol yn fesur o a yw'r ymrwymiad hwnnw'n un real neu'n un llawn bwriadau da yn unig. Yn wir, dyw gweledigaeth o Gymru sy'n fwy teg a llewyrchus ond nad yw'n ystyried y rhwystrau sy'n wynebu hyd at 20% o'i dinasyddion ddim yn weledigaeth o gwbl.

Mae Cymru sy'n dylunio addysg, gweithleoedd a gwasanaethau bob dydd o amgylch amrywiaeth go iawn o bobl yn Gymru sy'n iachach, yn decach ac yn fwy llewyrchus. Mae'r nod o fod y wlad fwyaf niwrogynhwysol yn Ewrop yn ymrwymiad beiddgar, ond os caiff ei wireddu, gallai adeiladu cenedl lle mae plant niwrowahanol heddiw yn tyfu i fyny gan ddisgwyl y byddan nhw'n perthyn, yn cyfrannu ac yn ffynnu.

Dyma'r union fath o Gymru y bwriadwyd i Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol helpu i'w gwneud yn bosibl.

Mae **Jamie Green** yn awdur ac ymgyrchydd niwrowahanol. Ar hyn o bryd mae'n Gynghorydd Sir yng Nghaerdydd ac mae'n cadeirio'r Grŵp Trawsbleidiol y Cyngor ar Niwroamrywiaeth.

18 Bee Neuroinclusive Resource Hub

19 End Youth Homelessness Cymru

Cymru Greadigol
Creative Wales

MAKING
WALES
BETTER

iwa

GWNEUD
CYMRU
WELL