Gweithio yn Ataliol - Gogledd Cymru Actif

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Helo, this episode will be in Welsh. If your Welsh isn't up to following along, then we are completely fine with you skipping to the next one.

Helo a chroeso i'r Gyfnewidfa, podlediad wedi'i gynhyrchu gan Archwilio Cymru.

Siôn Owen ydw i, a dwi'n gweithio i'r Gyfnewidfa Arfer Da. Archwilio Cymru yw'r corff sy'n gyfrifol am archwilio'r sector gyhoeddus ddatganoledig yn ariannol ac o ran perfformiad, a hynny'n cynnwys y Cyngor Cymuned lleiaf a Llywodraeth Cymru, a phob corff arall sydd rhwng y ddau begwn yma.

Mae'r bennod yma yn trafod gwaith ataliol, mae atal problemau rhag gwaethygu neu godi yn y lle cyntaf yn un o’r pump ffordd o weithio sy'n greiddiol i Ddeddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol.

Yn ôl Iechyd Cyhoeddus Cymru, mi fyddai amrwymo i weithredu'n ataliol yn achosi lleihad arwyddocaol yn y baich a'r costau sydd ynghlwm ag afiechyd yn y system iechyd a gofal, gydag elw o un deg pedwar punt yn deillio o bob punt a fuddsoddir.

Ma' bod yn actif yn rhan bwysig iawn o fyw yn iach, a lleihau'r tebygolrwydd ag o gyflwr hir dymor neu salwch, a ma' pobl sy'n byw mewn tlodi ac amddifadedd yn llai tebygol o fod yn actif.

Ma' Gogledd Cymru Actif yn cydweithio ar lefel systemig ar draws siroedd y Gogledd er mwyn cyflawni rhan o'r gwaith ataliol yma. Ei weledigaeth yw galluogi pawb yn Ngogledd Cymru i fod yn fwy actif, gyda mynediad cyfleus i gyfleon i fod yn actif.

Ma' pwyslais mawr ar gydweithio mewn partneriaeth, a hefyd mewn gweithio'n seiliedig ar le. Drwy fod yn bresennol a chynnal dialog agored mewn cymunedau, mae'r swyddogion sy'n gweithio ar ran Ngogledd Cymru Actif yn adeiladu perthynas a ymddiriedaeth. Ac mae o'n lle i hwyluso atebion i'r rhwystrau sydd gan y cymunedau rhag bod yn fwy actif.

Yn ddiweddar, bu i mi fynd i ganolfan Yr Hwb yn Ninbych er mwyn dysgu mwy am waith Gogledd Cymru Actif, gan glywed gan dri person yn gweithio dros dair ardal wahanol.

‘Da ni'n mynd i ddechrau gan edrych ar un lle, sef Cae Hywel yn ardal uwch y dre, Dinbych, a dyma Meg Moores sy'n gweithio i Grŵp Cynefin yn siarad am ei gwaith.

Meg Moores (Grŵp Cynefin)
Fi di Meg dwi'n gweithio yn y hwb yn Dinbych fel Swyddog Actif Gogledd Cymru, tri diwrnod y wythnos yn canolbwyntio ar Uwch y Dre Dinbych.

Cyn Actif dwi byth ‘di bod yn gweithio yn y ffordd dwi wedi bod yn wneud a dwi ers i'r blynyddoedd fynd ymlaen mae o di dangos i fi bod lleisia'r gymuned yn bwysig a nhw sy'n gwybod be maen nhw isio yn eu gymuned eu hun.

So fydda i'n mynd allan i'r gymuned i siarad efo'r gymuned i weld be sy'n stopio nhw bod yn actif, be fysa nhw'n hoffi yn y dre, oes ne unrhyw rhwystre bo' nhw ddim yn actif, ia a jyst cael y conversations yna hefo nhw.

Dwi'n meddwl bod bob lle yn wahanol a hefo rhwystrau gwahanol, so mae gwrando ar y gymuned i weld be sy'n stopio nhw'n bod yn actif sy'n bwysig, achos nhw sy'n gwybod eu lle eu hun.

So ‘aru Youth Service ddod aton ni a deud bo' na grŵp o bechgyn yn isio rywle saff i reidio eu beics, so ‘aru ni fynd mewn i'r Youth Service i’w sesiyne dydd Merchar a'r dydd Iau nw i weld yym be' sy'n stopio nw'n bod yn actif a wedyn aru'r conversation yna ddod o fanna wedyn bo' nw'n defnyddio yr quarries a jyst llefydd ddim yn saff i roid eu beics so dyne sut aru yr bumps and jumps dechre.

So aru ni ga'l y bechgyn i neud consultations efo'r gymuned door nocio i weld os ma'r pwnc reidio beics yn Dinbych yn broblem a wedyn ‘aru ni gael dros cant o cwestiynau sy'n dod yn ôl yn deud bod reidio beics yn dre ddim yn saff ac yn broblem so a ni'n bod yn lwcus achos o' na funding ar gael i Green Spaces i fyny'n top yma i Dinbych a wedyn dyna sut ‘aru’r pump track gal i fildio.

Ma' na divide yn y dre a wedyn dwi'n meddwl bod o ‘di dod â bobol o lawr dre i fyny dre a mae o'n fwy fatha gymuned ŵan fyny'n top yma a ma' di dod â'r bywyd yn ôl i top dre.

Dylsech chi weld yr effaith ma' hwn di neud iddyn nhw o'n nhw jyst yn bechgyn swil ddim yn deud lot a wedyn rŵan ma' nhw di helpu neud y consultations o gwmpas dre, di dod hefo ni a partneriaid arall fatha DLL, Town Council i fynd i door nocio i siarad efo'r gymuned a ma' hyder nw di fflio fyny.

Dwi yn yr un sefyllfa â nw; ma' hyder fi di newid completely ar ôl dechre y swydd actif yn neud partneriaeth newydd hefo'r gymuned a hyder fi di newid gymaint hefyd.

A wedyn dwi'n meddwl bod o'n rili neis bod partneriaid di bod yn rili helpful hefo hyn achos ma' PCSOs di bod o gwmpas y trac yn siarad hefo yr plant hefyd a ma' nhw di gweld bod plant ddim yn gwisgo helmet so ma' nhw di dod â funding i mewn iddyn ni brynu helmet i'r plant fod yn saff.

‘Aru ni cysylltu efo'r cymuned i weld be' o'dd yn stopio nw fod yn actif ac un o'r pwyntie ar i ddod fyny oedd bod prisie sgidie a ia sgidie a dillad ymarfer corff yn rili expensive so ‘aru ni gysylltu hefo Denbigh Harriers, grŵp rhedeg yn lleol yn fa' ma' a wedyn ‘aru nhw rhoi post allan yn gofyn am donations o trainers so o'dd o'n rili neis achos dim dim ond grŵp Denbigh Harriers o'dd yn donatio trainers o'n e grŵpie o ardaloedd arall yn donatio trainers, grŵpiau rhedeg so o' hwnna'n rili neis a wedyn nawn ni ga'l tua, o odd'na lowds o trainers a wedyn o'n i'n agor am couple of hours yn ystod y nos i bobol ca'l trainers a wedyn aru 33 pâr o trainers fynd allan i bobol o'dd angen trainers ac o'dd isio dechre rhedeg a fod yn fwy actif so o'dd hwnna'n rili neis.

Wedyn o'n nw'n dod mewn fatha teuluoedd o'r ardal yn top dre yn ca'l trainers newydd so ‘da ni di treial hwnna dau waith rŵan. Mae o wedi bod yn rili neis gweld bobl hefo'r trainers newydd a rili ddiolchgar am y trainers.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Diolch am rannu dy brofiadau Meg.

Wel mae'n amser edrych yn ehangach rŵan ac edrych ar Sir Ddinbych yn ei chyfanrwydd. Hamdden Sir Ddinbych ydy'r cwmni sy'n darparu gwasanaethau a chyfleoedd hamdden yn Sir Ddinbych a maen nhw wedi bod yn cydweithio'n frwd efo Gogledd Cymru Actif.

Fe ddaeth Aled Williams sy'n gweithio i Hamdden Sir Ddinbych aton ni i siarad am ei waith.

Aled Williams (Hamdden Sir Ddinbych)
Aled Williams dwi'n Rheolwr Chwaraeon Cymunedol i Hamdden Sir Ddinbych yn Sir Ddinbych.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
A wedyn be' ydy'ch perthynas chi efo Gogledd Cymru Actif?

Aled Williams (Hamdden Sir Ddinbych)
Wel perthynas yn mynd yn ôl rhai blynyddoedd rŵan sa ni'n deud nol at Covid ac ymlaen felly dan ni di gweithio yn agos efo Tîm Manon a Mike a mae'r Actif ers hynny ‘di mynd yn fwy ac yn fwy bob blwyddyn a mae'r berthynas yn cryfhau bob tro a mae'r tîm yn gweithio'n agos efo'i gilydd.

Dan ni di mynd o sut ti'n deud deliverers yn Saesneg i'r enablers, ie dod â pob-mwy o bobl at ei gilydd rownd y bwr' Dod o hyd i timod ystadegau o ran y llefydd dan ni'n gweithio, gweithio efo'n gilydd ddim yn dyblu pethe defnyddio expertise ein gilydd i raddau i aspects gwahanol o'r swydd o ran gweithio yn y llefydd.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
A ydy y lle dach chi'n gweithio arno fo yn cael effaith ar hynny?

Aled Williams (Hamdden Sir Ddinbych)
So, 'sa ti'n meddwl o'n gwaith ni rownd y bwrdd efo'r partneriaid, sa ti'n meddwl bod y pobl sy'n byw yn y llefydd yn erbyn rŵan yn gweld yr yr gwaith dan ni'n trio gwneud behind the scenes fel petai.

Maen nhw'n dod i adnabod wynebau. Ddach chi'n siarad efo Megan a pawb yn y hwb Dinbych cynt. So sa ni'n meddwl bod pobl top dre Dinbych yn adnabod pwy ydy pwy o ran Megan a Elain a Llion, ond hefyd tîm ni hefyd ma' gennyn ni Nic a Ffion sy'n gweithio yn tîm ni sy'n gwneud dipyn yn ardal Dinbych Ucha, felly sa ni'n licio meddwl bod yr bobl lleol yn dod i adnabod nhw hefyd a gwbod be dan ni amdan, a pam dan ni yma, pam mae'n nhw'n gweld ni ac yn y blaen.

Y lle o'n i cynt, lle oedd ni oedd yn rhoid y pethe ymlaen, ma' ŵan amdan, chimod, cael data a cyfranogiad o'r bobl lleol i be maen nhw isio a dach chi'n trio hynny.

Ac os dio'm yn gweithio, wel 'Da chi di trio gwrando ar bobl lleol dach chi di troi rywbeth ymlaen.

Falle does neb yn troi fan hynna be bynnag ydy o, ond dach chi di trio rywbeth. A dydi o dydi o ddim llawer o bwys os ydy pethau ddim yn digwydd y tro cynta. Ond dyfal barhau ydy'r gair am wn i a wneith pethau fynd yn well.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
A dach chi'n gweld gwahaniaeth o yn dod o eich gwaith lly?

Aled Wiliams (Hamdden Sir Ddinbych)
Yn sicr mae rhai pethau lle wnaethon ni ddechrau efo neb yn troi fyny mewn rhai pethau a ŵan ma' na ryw ddeg yn troi fyny plus. Ma' hynna'n cymryd amser a dyna un peth pwysig arall dwi'n meddwl o ran yr gwaith seiliedig ar y ar y lle ydy ma' pethau'n cymryd lot o amser i setlo dach chi'm yn gallu wneud turnover mewn wythnosau efo hwn dwi'n meddwl mae'n cymryd amser i gael yr partneriaid cywir rownd y bwrdd, cael y partneriaid i wrando arnoch chi.

Pam bo' chi'n nocio ryw drws nhw hyd?
Be dach chi isio?
Dan ni'n mynd i wneud hyn. Dach chi isio bod yn rhan ohono fo?

Ma' hynna'n cymryd lot o amser. Unwaith mae pawb on board fel petai, ma' pethau'n yn lot mwy esmuth wedyn a ma' pethau jyst yn gallu bod yn lot hawsach. Achos ma' ma' raid i chi gofio di busnes falle yr partneriaid ddim yr un fath â ni.

Falle dyn nhw'm yn gweithio ar sail lle, ond maen nhw'n ffitio'r bil o ran Be dan ni'n trio gwneud hefyd. So ma'n cymryd amser i rhoi drosodd i eraill be dan ni amdan.

Ond unwaith mae o yn ei le, ma' ma' pethau'n llifo'n eitha' neis a fel dwi'n deud ma' ma' pethau'n gallu digwydd yn gyflymach wedyn.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Y munud dach chi di dechrau adeiladu'r trust a ballu?

Aled Williams (Hamdden Sir Ddinbych)
Ie.

Hwnna ydy'r peth mwyaf dwi'n meddwl yn y dechrau; gwneud yr ymchwil o ran pwy ydy'r gorau rownd y bwrdd i'r ardal. A wedyn unwaith mae pawb ar y bwrdd dach chi di mynd dros y hurdle fel petai.

Ac ymlaen i'r nesaf achos mae yna dipyn o hurdles tan dyma'r llinell derfyn yn cymryd blynyddoedd.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Oes ‘na linell derfyn?

Aled Williams (Hamdden Sir Ddinbych)
Ia cwestiwn da, dwi di rhoi fy hun ynddo fo.

Na, mae yna wastad gwaith i wneud yn does chimod ma' pobl yn mynd yn hŷn, ma' plant yn tyfu fyny a mae chi generations newydd a plant yn mynd o babis i rei ifenc so mae yna wastad gwaith i wneud a ma' sylwadau pawb yn newid yn dydy bob tro.

So mae'n bwysig cadw ar ben be ma' pobl yn feddwl.

Ie, llinell derfyn? Faint o flynyddoedd, pwy sy'n gwybod?

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Cyn belled bod nhw'n symud ia?

Wedyn ti ‘di sôn dipyn am y ffordd o weithio. Sgen ti unrhyw enghreifftiau ‘sa ti'n medru rannu o'r gwaith a pha effaith mae'n gael ‘lly?

Aled Williams (Hamdden Sir Ddinbych)
So'r llefydd dan ni'n cael bwyntio ar ydy Rhyl Canolog Prestatyn Canolog Dinbych Ucha, Corwen a Llangollen ydy'r rhei mwya dan ni'n edrych ar.
A lawr yn Corwen, er enghraifft, dan ni di gweithio lot yn ardal Clawdd Poncen yn Corwen a wedi helpu sefydliadau eraill sy'n gweithio yn yr ardal hynny hefyd i greu dipyn o weithgareddau, siarad efo pobl lleol.

Sesiynau fel mamau ifanc yn dod hefo'u plant i soft play type of thing. Dan ni di bod yn wneud lot o gweithgaredd ar y cae gwair, eto lot o partneriaid eraill yn dod ar y diwrnodau yna hefyd i jyst trio cael pawb yn actif.

Dan ni di helpu o ran, sy'n debyg i hwb Dinbych. Dan ni di helpu ar yr pump track lawr yn Corwen hefyd. Ma' na pump track yn Corwen. Ma' na pump track ŵan yn Dinbych.

Mae'n partneriaid ni yn Prestatyn. Maen nhw wedi clywed am yr llwyddiannau yna yn Corwen a Dinbych. Maen nhw ŵan isio pump track yn Prestatyn, felly ymlaen i llwyddiannau eraill yn Prestatyn. Ma' gennyn ni lot o bartneriaid rownd bwrdd yn Prestatyn hefyd.

Dan ni'n siarad yn eitha aml. A dyna lle mae'r llwyddiant di dod o'r gweithio ar sail lle ydy dan ni'n cael gwbod pethe sy'n mynd ymlaen yn ardaloedd gwahanol a gallu gwneud hynny eto mewn ardal arall os 'di o'n siwtio felly.

So ar y funud, yr sôn yn Prestatyn ydy trio cael pump track. Ond fel 'da ni'n wneud yn Corwen a Llangollen, dan ni'n gwneud lot o sesiynau yn Prestatyn hefyd.

Fel er enghraifft, wythnos dwytha, hanner tymor, Chwerfor newydd fod, 'da ni'n gwneud neud be dan ni'n dweud yn Saesneg, family fun, diwrnod teulu yn yr ardal cywir.

Ma' gennyn ni'r tîm ieuenctid yna, ma' gennyn ni'r tîm chwarae yna, ma' gennyn ni rywun yna'n gwneud bwyd iachus ma' gennyn ni rywun yna'n gwneud dawnsio.

Dan ni'n wneud chwaraeon a chimod ma' fatha ryw bedwar deg neu fwy o deuluoedd yn dod wythnos diwetha' felly ma' hwnna'n llwyddiant mawr o be dan ni'n wneud yn Prestatyn.

Wedyn Rhyl wedyn yn eitha boblog a poblogaeth mwy yn fan'na yn amlwg. Mae'n wahanol fath o waith na be sy'n Corwen a a Llangollen, lle swn i'n deud y problemau mwya yn Llangollen a Corwen ydy fod o'n eitha gwledig pobl yn ffeindio'n anodd trafeilio i fewn i dre, lle'n Rhyl ma' pobl yn byw yn y dre. Ond ma' na problemau gwahanol neu sialensau gwahanol i wneud yn Rhyl.

'Dan ni'n cael wneud lot mwy o sesiynau fel LGBTQ yn Rhyl sydd yn sydd yn un da. 'Da ni'n gweithio lot efo Mind yn Rhyl.

Yym felly mae bob ardal yn wahanol, hynny yw partneriaethau.

Ond ia, mae yna mae yna lot o bethau da yn dod allan ynddo fo, oes yn sicr.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ia be chi'n gweithio ar yr un egwyddor o mateb i'r galw a hwyluso y gal- y galw ac yn yr ardal benodol 'lly?

Aled Williams (Hamdden Sir Ddinbych)
Ia oedd lot o bobl yn dod aton ni o ran chwarae am expert advice fel petai o ran chwaraeon.

‘Da ni'n gallu rhoid yr advice yna i lot o bobl. Pwy i weithio efo, be i wneud, sut i ddechrau clybiau, sut i ddechrau sesiynau. Wnawn ni wnawn ni ddechrau ffwrdd yn gwneud y sesiynau iddyn nhw falle ond yn amlwg y llinell derfyn yna ydy fod rhywbeth yn cael gynnal gan rywun lleol ac yn dim angen i fod yna yn hir dymor.

Felly, fel oedden ni'n sôn cynta os yw rywbeth yn mynd ar y llinell derfyn ydy fod yna ni'n gallu gadael rywun cymunedol i fod a mae nhw'n gallu gwneud i'w sesiynau eu hunain a bod nhw gyd yn bobl lleol sy'n rhoid yn ôl i'w ardal lleol i nhw eu hunain.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ia, fod ‘na ddigon o egni i’w gadw fo i fynd yna lly?

Aled Williams (Hamdden Sir Ddinbych)
Ie.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Diolch, ag ar y nodyn yna, Diolch yn fawr i chdi Aled a diolch am rannu.

Aled Wiliams(Hamdden Sir Ddinbych)
Ie, diolch yn fawr.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Mae'n amser cymryd cam arall yn ôl rŵan ac edrych ar draws Gogledd Cymru gyfan efo Manon Rees-O'Brien sef Cyfarwyddwr Rhanbarthol Gogledd Cymru Actif.

Manon Rees O’Brien (Gogledd Cymru Actif)
Manon Rees-O'Brien dwi, Cyfarwyddwr Rhanbarthol y bartneriaeth Gogledd Cymru Actif.

Pwrpas Gogledd Cymru Actif fel partneriaeth rhanbarthol ydy dod ac uno llu o fudiadau gwahanol ar draws y system. Mae'n cynnwys yr chwech awdurdod lleol yng Ngogledd Cymru, y Bwrdd Iechyd, asiantaethau tai, y prifysgolion a mudiadau trydydd sector i gyd i ddod at ei gilydd hefo mudiadau cynhwysol i gefnogi cymunedau ar hyd a lled y rhanbarth.

I fod yn fwy actif.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Felly gweithio ar draws y system.

Manon Rees O’Brien (Gogledd Cymru Actif)
Ia gweithio ar draws y system yn dallt bod gen bawb rôl i'w chwarae, achos dwi'n meddwl dyw'r negeseuon ella ddim wedi bod ddigon clir dros y blynyddoedd. Na ddim cyfrifoldeb un adran neu un tîm ydy ystyried lefel actifedd y boblogaeth. Ma' gen pawb rôl i chwarae yn fa’ma, a dyna be dan ni'n trio gwneud o'r cychwyn cyntaf hefo'r bartneriaeth, ydi dod â'r mudiadau gwahanol sydd yn byw ar draws y system at ei gilydd fel bod pawb yn teimlo fel bod nhw wedi bod yn rhan o adeiladu'r bartneriaeth.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
A ‘di hwnna wedi bod yn rhan fawr o eich nod chi fel sefydliad ‘lly?

Manon Rees O’Brien (Gogledd Cymru Actif)
Ydi, yn sicr. Un o'r pethe pwysig fel partneriaeth ‘da ni angen ei wneud lot mwy ohono fo ydy gwrando.

‘Da ni'n dda iawn am symud i weithredu yn meddwl bod ni'n gwybod be ydy y rhwystrau a be ma' pobl isio gwneud. ‘Da ni'n dda iawn am roi ryw sesiwn pêl-fasged yn y Ganolfan Hamdden ar yr amser yma, achos bod o'n siwtio ni.

Ond dan ni di methu methu'r pwynt yn llwyr achos ‘da ni ddim wedi dechrau hefo'r gwrando a deall be ma' fel i fyw yn rhai o'r cymunedau yma, ac be sy'n dda, be sy'n gryf a be ma' pobl isio gwneud, a be sy'n rhwystro arnyn nhw rhag bod yn actif.

Felly, y nod yn sicr ydy gwneud lot mwy o wrando. Ond hefyd gan bod y bartneriaeth yn system gyfan, ydy gweithio allan pa bartner sydd hefo ymddiriedaeth y gymuned dan ni'n trio cydweithio hefo a'i cefnogi, achos mae'n bwysig na nhw sy'n cychwyn y sgwrs, yn hytrach na bod ni fel mudiad sydd yn gwbl newydd i rai o'r i'r o'r cymunedau yma.

So mae'n bwysig bod y sgwrs yn cychwyn gyda unigolion sy'n gyfarwydd i'r gymuned.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ia. Wel, wnes i ecseitio bach fan'na ar ôl clywed gymaint o bartneiriad a bod o'n rhan o'r system nes ella ddylen ni weindio nôl ‘mbach a Gogledd Cymru actif dach chi ia? A ‘da chi'n trio cael pobl i fod yn fwy actif yn gorfforol.

Pam bod y gweithgaredd yna'n bwysig wedyn?

Manon Rees O’Brien (Gogledd Cymru Actif)
Wel, dwi'n lwcus ges i ‘y magu mewn teulu lle oedd bod yn actif yn rhywbeth oedden ni'n gwneud yn naturiol. Ges i a'm brawd a'n chwaer bob cyfle i gymryd rhan mewn llu o weithgaredde, ond ddim pawb sy'n cael y cyfle yna.

I rei dydy bod yn actif ddim yn rywbeth mae i'w teulu i'w cymuned nhw yn ei gwneud. Felly ma' angen i ni weindio nôl ychydig bach ac a rhannu yr holl fuddion sy yna o fod yn actif ac a ma' rhaid i ni wneud hynny'n ofalus achos ma' na risg wrth drio pecynnu hynny fyddwn i hefyd yn methu'r nod.

'Da ni angen sicrhau efo'r negeseuon dan ni'n rhannu efo'r cymunedau ac efo partneriaid yn addas i'r gynulleidfa. Achos mae'r holl fuddion, mae o bron iawn yn ormod pan wyt ti'n rhannu fo i gyd efo'i gilydd.

So ti'n sôn am helpu hefo cyflyrau iechyd fel diabetes math dau, ti'n sôn gyflyrau y galon, mathau o gancr gwahanol.
Tibod, ma' bod yn actif, ma' byw bywyd actif yn gallu helpu lleihau rhai o'r cyfleoedd yna. Ond wedyn ti hefyd yn meddwl am unigrwydd, a ti'n meddwl am yn rhai o'n cymunedau, ma' cael cyfle i fynd allan i gymdeithasu a gwneud rywbeth actif mor, mor bwysig.

Ddim o reidwyd i jyst i'n henoed, ond dan ni'n gweld plant a bobl ifanc yn treulio gymaint mwy o amser adre fel ma' tibod ma'n bwysig bod ni'n yn gweld be ydy'r gynulleidfa. A sut dan ni wedyn yn pecynnu y buddion o fod yn actif iddyn nhw, achos wyt ti'n meddwl am plant oed ysgol ac ma' bod mwy actif yn helpu hefo iechyd meddwl, hefo canolbwyntio yn yr ysgol, gallu datblygu hyder, datblygu sgiliau.

Ma' na gymaint, ma' na lwyth o fuddiannau yna a timod ma' bobl yn sôn am y silver bullet yn dydyn. Os fysa ti'n gallu pecynnu bod yn actif mewn i foddion, na dyna be fydde'r silver bullet.

Wel dan ni angen pecynnu fo mewn ffordd penodol fel bod bobl yn gweld fod o i bobl fel nhw yn hytrach na i bobl sydd yn gwisgo tibod ti'n gweld delwedd o bobl efo corff perffaith yn gwisgo dillad drud ymarfer corff na i bobl fel hynny di bod yn actif.

Ond be dan ni'n trio deud ydy gall bod yn actif fod yn lu o bethe gwahanol: I rei bobl mae o'n cymryd rhan mewn chwaraeon cystadleuol.

I rei eraill mae o jyst yn rywbeth mwy cymdeithasol, ond ma' mynd am dro, mynd ar feic os oes gen ti feic, mynd i nofio dosbarth ffitrwydd.

Ma' yna gymaint o bethau gwahanol sydd yn disgyn o dan yr ymbarel o fod yn actif.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ia, a bod o'n bwydo fewn i'r holl agenda a'r bwriad bod gwasanaethau cyhoeddus yn gweithio lot fwy ataliol na maen nhw wedi bod 'lly?

Manon Rees O’Brien (Gogledd Cymru Actif)
Yn sicr, yndi. A dyna be dan ni'n trio dylanwadu ar draws y system ydy na ddim jyst i'r mudiadau sydd yn gweithio fewn y sector yma sydd lle mae'n bwysig, ond sut dan ni'n dylanwadu ar y partneriaid eraill sydd o fewn ein system ni: Y mudiadau tai, awdurdodau lleol, ond ddim ella yr adran hamdden neu datblygu chwaraeon.

Sut ydan ni'n cael sgyrsiau hefo yr adrannau gwahanol o fewn awdurdodau lleol, a be ‘di'w rôl nhw yn yr yn yr agenda yma hefyd?

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ia achos ma' na beth wmbrath o dystiolaeth bod gweithio yn ataliol yn effeithiol yn mewn lot mwy o feysydd na'i iechyd does a ma'n rywle lle ma' polisi yn gyffredinol isio i gyrraedd yn y pen draw dydy.

Ond dach chi trwy weithredu yn y ffordd dach chi'n weithredu, dach chi'n wneud o mewn ffordd lot fwy cydweithredol efo'ch cymunedau dydach?

Manon Rees O’Brien (Gogledd Cymru Actif)
Yn sicr, fel wnes i ddeud yn gynt, dydy o ddim am gwneud dim i neb. Be dan ni'n trio gwneud, dan ni'n gweithio ar sail cryfderau, so yn cydweithio hefo'r cymunedau er mwyn adnabod pa asedau sydd gennyn nhw o fewn y gymuned. Ella fydden ni fel partner yn gweld ardal gwyrdd fel ased, ond ella o sgwrsio efo rhai o'r bobl sy'n byw yn rhai o'r cymunedau yma, nhw dydyn nhw ddim yn gweld bob ardal fel ased. Mae gennyn ni enghreifftiau mewn rhai ardaloedd bod y goleuo yn ddrwg, yn wael yn rhai o'r ardaloedd gwyrdd, felly dydyn nhw dydyn nhw ddim yn gweld o fel rywle iddyn nhw, achos mae gennyn nhw ormod o ofn mynd yna wedi iddi nosi.

So dyna pam mae'r sgwrsio efo'r partneriaid mor bwysig, achos dan ni angen dallt be mae fel i fyw yn y cymunedau yma.

Ma'r cydweithredol, yr elfen yna mor bwysig, achos dydy un cymuned ddim fel y llall. So, er dan ni'n pigo fyny gymaint o enghreifftiau o arfer da, ond ma'n bwysig hefyd deud, dim bob peth sy'n gweithio.

Be dan ni'n deud wrth ein timoedd ar draws y rhanbarth ydy, triwch, peilotwch. Os dio'm yn gweithio, dysgwch, a wnawn ni symud ymlaen, ond does na'm byd i ofni yn methu, achos os dan ni'n methu, mae'n dangos bod ni wedi trio rywbeth gwahanol, a ma' hwnna mor bwysig ag unrhyw beth.

Dyna'n sicr y neges dan ni'n ei roi allan i'n gweithlu ni ydy i drio pethau gwahanol ac i ddysgu a pan mae pethau yn gweithio, os mae'n gweithio yn Wrecsam, dydy o'm yn reidrwydd yn mynd i weithio yng Ngwynedd.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Na, di gwaetha modd. Eto dan ni nôl i'r silver bullet dydan. A tasa pethau mor syml â hynny, mi fysa ni mewn lle gwahanol fysan.

Mae'r gwaith yma i gyd yn mond mae'n swnio fatha gwaith rhyng-bersonol, gweithio lot efo pobl, gweithio lot efo cymunedau, gwaith sydd ddim yn digwydd yn sydyn iawn.

Ydach chi'n rhoi pwyslais ar bob pethau'n cymryd yr amser maen nhw angen?

Manon Rees O'Brien (Gogledd Cymru Actif)
Yn bendant ma' ma' ma' hyn hwn ydy un o'r shiffts mwya ma'r gweithlu wedi gorfod delio hefo achos ma'r gweithlu wedi gorfod addasu o fod yn darparu cyfleoedd i fod yn actif o fewn cymunedau i blant a bobl ifanc.

Symud i ffordd hollol wahanol o weithio, lle mae cynnig y cyfleoedd yn rywbeth sydd yn dod gen y gymuned, a mae rôl nhw lot mwy am fod yn person sydd yn dod â bobl at ei gilydd, yr connectio yn sign-postio, felly ma'r sgiliau a'r profiadau yn gwbl wahanol.

So dyna pam dan ni wedi lansio cynllun datblygu y gweithlu hefo Gogledd Cymru Actif a partneriaid gwahanol. Er mwyn gallu cefnogi'r gweithlu sydd yn gweithio yn y cymunedau yma, bod nhw'n teimlo yn hyderus ac hefo'r profiadau a'r sgiliau perthnasol i allu i allu gweithio'n wahanol.

O'r sgyrsiau dan ni'n cael hefo'n gweithlu ar draws y rhanbarth, hwnna ydy un o'r pethau anodda; dydy pethau ddim yn symud yn gyflym ac wedi datblygu perthynas neu ychydig o ymddiriedaeth hefo unigolion neu grŵpiau. Os ma' na rywun yn symud ymlaen neu os ma' na rywbeth yn newid maen nhw'n teimlo fel bod nhw fatha back to square one.

So yn sicr y neges dan ni'n rhoi i bawb ydy tibod dan ni mond yn gallu symud ar gyflymder ymddiriedaeth. So you can only move at the speed of trust ac ma' hwnna yn yn anodd i gychwyn efo achos ma' pawb wedi arfer
delifro KPIs a dydy hwn ddim yn yn gêm rhifau mae o mae o am creu sefyllfa hir dymor i gefnogi bobl sy'n byw yn y cymunedau yma i deimlo bod yn active iddyn nhw.

So dydyn ni ddim yn mynd ar ôl niferoedd, dydy o ddim am faint o bobl sy'n dod i'r sesiynau, achos mewn rhai cymunedau ma' cael pump o bobl yn arwain sesiwn yn rhan o sesiwn yn lwyddiant ysgubol.

Felly yn y gorffennol oedd rhai o'r swyddogion yn delifro sesiynnau i dau ddeg, tri deg, pedwar deg o bobl ifanc, so dan ni'n gorfod newid yr y disgwyliad yna.

So newid ymddygiad yn sicr ydy'r gwaith dan ni'n ei wneud ar draws y rhanbarth, ond i gyd-fynd efo hynny, ma' angen i'n cyllidwyr ni a cyllidwyr y dyfodol hefyd fod ar yr un dudalen â ni.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
A ia dan ni'n dod yn ôl i'r ymddiriedaeth, i'r tryst yn rhan mawr, hynny yw bod yr cyllidwyr yn ymddiried bod be' 'da chi'n wneud yn effeithiol. Bod eich staff chi'n ymddiried bod y ffordd wahanol yma o weithio yn mynd i fod yn effeithiol yn y pen draw, ac yn y pen draw bod hefyd bod y cymunedau, achos ma' pobl yn symud ymlaen tydi. Fod nhw'n dallt os oes rhywun arall yn dod i fewn o Gogledd Cymru Actif, yna bo' nhw'n cychwyn o'r trydydd neu bedwerydd sgwâr yn lle cychwyn o'r cyntaf, achos 'o ia, maen nhw wedi helpu ni yn y gorffennol'.

Manon Rees O'Brien (Gogledd Cymru Actif)
Bendant, bendant, na dyna dyna'n sicr ydy'r yr ffordd ni o weithio ac dydy pethau'm yn newid dros nos ac a dwi'n meddwl dyna un o'r gwersi pwysicaf.

Ond pan dan ni'n clywed y straeon sy'n dod gan y gweithlu neu o'r cymunedau rŵan, ti'n gweld a ti'n gweld gennyn nhw, maen nhw'n gweld bod nhw yn wneud gwahaniaeth yn lleol, bod nhw'n wneud gwahaniaeth hir dymor.

Yn gweithio hefo plant, bobl ifanc a teuluoedd ella fydden nhw ddim wedi o'r blaen achos ddim nhw oedd y rhai oedd yn dod i'w sesiynau nhw yn dod i'r gweithgareddau. So mae nhw'n gweld fatha first hand yr heriau.

Oedden ni'n siarad efo swyddog yn ddiweddar ac oedden nhw'n mynd ar fatha ryw walkabout o gwmpas y gymuned ac yn siarad efo teuluoedd ac cwpl o genod ddim yn dod i unrhyw sesiwn neu yn cyrraedd y sesiwn yn gwisgo eu gwisg ysgol.

Ac yn herio nhw, tibod, wel, y disgwyliad ydy bo' chi'n dod mewn dillad ymarfer corff, ond y realiti oedd doedd gennyn nhw ddim y wisg, ac wedyn yr embaras wedyn, dydi rhai o'r pethau yma ddim yn bethau dan ni di ystyried yn y gorffennol.

Os 'da ni wedi rhoi dau a dau at ei gilydd a di cael chwech yn disgwyl, os dydy bobl ddim yn troi fyny, na nhw sy ddim isio bod yn actif, ond wrth weithio yn y ffordd hyn, be dan ni'n gweld ydy, y rheswm oedd pobl ddim yn troi fyny oedd o mor bell i ffwr' o lle oedden nhw. Oedd yr awydd yna i fod yn actif, ond oedd yna gymaint o hurdles gwahanol o'dd raid iddyn nhw ymdopi efo cyn iddyn nhw cyrraedd fan'na.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ia, a ma' pawb ar ei daith ei hun, dydy?
Wnaethon ni i gyffwrdd ar fesur a bod chi ddim yn creu rhifau taclus. Felly ar hynny, sut ydach chi'n mesur eich effaith?

Manon Rees O’Brien (Gogledd Cymru Actif)
Cwestiwn da iawn.

‘Da ni ar y daith yma hefo ein cyllidwyr hefo Chwaraeon Cymru, mae nhw wedi bod yn gefnogol tu hwnt i'r gwaith yma a dan ni yn datblygu fframwaith mesur effaith ar hyn o bryd, ond dan ni yn treialu.

‘Da ni wedi bod yn casglu straeon enghreifftiau o arfer da, mesur ein perthnasau ni a sut mae'n perthnasau ni'n edrych heddiw i gymharu efo sut oedden nhw chwe mis yn ôl, pwy ydy'r partneriaid gwahanol dan ni'n cydweithio hefo nhw rŵan, nac oedd ar gyfer ein gwaith ni ar y cychwyn.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ocê, so felly sut mae'ch rhwydwaith chi'n newid yn ogystal â dyfnder y berthynas sy gennych chi?

Manon Rees O’Brien (Gogledd Cymru Actif)
Bendant, a ripple tibod. ‘Da ni'n edrych ar mae pawb yn sôn am y ripple effect. Dan ni'n edrych tibod pwy rŵan sydd yn sgwrsio am bod yn actif o fewn i'w mudiad nhw, fydd e ella ddim wedi bod yn gwneud cyfnod yn ôl.

Ac i fynd efo hyn, ‘da ni wedi penodi rheolwr creu cynnwys digidol ac deud stori. Er mwyn ein cefnogi ni a cefnogi y gwaith ein partneriaid ni, er mwyn dangos i fudiadau bod gennyn nhw rôl i i chwarae yn y gwaith yma, ond hefyd er mwyn dylanwadu ar bolisi hefyd, er mwyn dangos dydy'r gwaith yma ddim yn syml a dydy o ddim yn linear.

Ti'm yn mynd o gam un i gam dau yn daclus i cam tri. Weithiau ti'n gorfod mynd yn ôl ambell i gam a dydy'r gwaith yma ddim yn ffitio mewn i flwyddyn ariannu taclus o ddeuddeg mis. So ma' yna gymaint o ddysgu ‘da ni di gwneud ar y ffordd o weithio ar sail system ac ar sail lle hefyd a dan ni'n rhannu hwn gan drio dylanwadu, ond hefyd rhannu y pethe grêt sy'n dod o hyn, ond hefyd yr heriau o weithio yn wahanol.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ie, achos ma' na gydnabyddiaeth dwi'n meddwl fod na gymaint o'r o rolau ma' gwasanaethau cyhoeddus yn eu cyflawni yn rei anhygoel o anodd i fesur yn tydyn. Yn enwedig tu hwnt i'r cyswllt gynta' yna a be ydy'r effeithiau a jyst yr ail trydydd effaith o weithred.

Wedyn mae'n braf clywed bod chi'n cymryd hwnna yn greiddiol ac yn gweithio ar y broblem felly. Ydy hwnna wedyn yn rywbeth dach chi'n medru gweld neu teimlo ffordd ma' ‘da chi fel sefydliad yn cael dylanwad hefo'ch partneriaid a ballu?

Manon Rees O’Brien (Gogledd Cymru Actif)
Dwi'n gobeithio bo' ni. Yn sicr ma' enw y mudiad yn dod fyny mewn sgyrsiau lot yn fwy rŵan.

A ma' gennyn ni bartneriaid comisiynu gwych ar draws y rhanbarth, felly yn sicr maen nhw mewn lle da i gael y sgyrsiau yn i'w ardal nhw. ‘Da ni'n trio dylanwadu ar rhain a trio sicrhau bod gennyn nhw ddim heriau pan mae o'n dod i'r gweithio ar lefel system yma, achos mae o yn ffordd wahanol weithiau.

A ti a dwi'n gwybod bod yna her o ran cael caniatâd i weithio allan o dy dy silo di ac a ti'n gweld hynny ac a bod rhai o'r swyddogion yn edrych am ganiatâd o'u uwchreolwyr.

So mae'n bwysig bod ni'n cael y sgyrsiau ar y gwahanol lefelau, y rheina yma, i sicrhau bod nhw ddim yn gorfod delio efo'r heriau yna.

Be di'n rôl ni fel partneriaeth rhanbarthol i ddylanwadu? A be ydy rôl yr mudiadau gwahanol hefyd rownd y bwrdd er mwyn rhoi y caniatâd yna. A ma' lot o hyn yn dod o arfer da a bod ni'n rhannu straeon.

Os allen ni ddangos yn Dinbych Ucha, dyma'r ffordd dan ni'n gweithio hefo'r hefo'r Cyngor Sir, hefo asiantaethau tai, hefo ein comisiynwyr ni, mae o bron iawn yn dangos fel mae o'n edrych, yn hytrach na jyst sôn am weithio'n wahanol.

O hynny, ‘da ni wedyn yn gallu rhannu fo hefo ardaloedd eraill sydd ella ychydig yn gynt ar y siwrne. Mae nhw'n dechrau gweld sut mae'n edrych a pa effaith mae o'n gael ar lefel system, ond hefyd i'w rôl nhw o fewn y system yna.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
A ma' hwnna'n broject ac yn fan gwaith sydd wedi aeddfedu ddigon i chi ac ma' gynnoch chi ganlyniadau calad, gweladwy yn fan'na does?

Manon Rees O'Brien (Gogledd Cymru Actif)
Oes, a dyna beth sy'n grêt rŵan, achos am gyfnod oedden ni'n teimlo bod ni'n sôn bod ni'n siarad am y ffordd dan ni isio gweithio. Rŵan ac mewn rhai ardaloedd ‘da ni dal yn, ond ma' gennyn ni enghreifftiau o Ogledd Cymru, yn hytrach na bod ni'n gorfod tynnu ar enghreifftiau o Manceinion neu Lerpwl neu ardaloedd eraill. ‘Da ni'n gallu deud yn yr ardal drefol yma neu'r ardal fwy gwledig ma' gennyn ni enghraifft cynnar dal i fod, ond enghraifft o newid ac enghraifft ellith mudiadau eraill, weld sut alle hynny edrych yn i'w ardal nhw.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ie, ydach chi'n gweld gwahaniaeth mawr rhwng bod llefydd mwy trefol a llefydd mwy gwledig, os yna ryw fundamentals tebyg rhwngthyn nhw ella?

Manon Rees O'Brien (Gogledd Cymru Actif)
Dwi'n meddwl bod yna gynhwysion tebyg iawn rhwngdden nhw ond tibod ma'n dibynnu lot ar y partneriaid hefyd, ‘swn i'n dweud.

O'n i'n sôn cynt bod amser yn bwysig, bod ni'n cael yr amser iawn, ond ma' cael y partneriaid iawn rownd y bwrdd. A ma'r partneriaid mewn un ardal yn mynd i edrych yn wahanol i bartneriaid mewn ardal arall, ond ma'n wneud yn siŵr bod ni'n cael a dydy pawb ddim yn mynd i fod yna ar cychwyn cynta. Ond bod ni'n adeiladu o rywbeth a bod ni'n rhannu hyn ar draws y rhanbarth, so bod Ynys Môn wedyn yn gweld, 'ww ma' Sir y Fflint yn gweithio efo'r partner yma, dan ni'n mynd i ystyried nhw yn y sgwrs'.

So 'da ni'n dod â'r arfer da o rhannu at ei gilydd yn rheolaidd fel rhanbarth, fel bod ni'n gallu rhannu be sy'n mynd yn dda, rywfaint o'r heriau, ac a pwyso ar ein gilydd pan ma' pethau'n mynd yn anodd neu pan dan ni'n styc.

A does a does na'm byd yn bod ar ddeud, 'dwi'm yn siŵr iawn lle i fynd o hyn', achos dan ni'n sicr yn gwneud lot o'r hyn o'r gwaith yma am y tro cynta.

Dan ni'm isio neb deimlo bod nhw ar ben eu hunain

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Na.

A ma' hwnna wedyn yn atgyfnerthu'r ffordd 'da chi'n dysgu, ffordd 'da chi'n gweithredu, ffordd 'da chi'n dysgu pobl feddwl ac yn meddwl eich hunain.

Manon Rees O'Brien (Gogledd Cymru Actif)
Bendant.

A hyd yn oed fatha yn Dinbych Ucha yma, ma' Meg dwi'n gwbod yn gwrando ar y swyddogion mewn ardaloedd eraill ar draws y rhanbarth ac yn meddwl, 'ww ma' hwnna'n syniad da, dwi heb feddwl am hynny'.

So jyst achos bod hi ella cwpl o gamau ymlaen mewn un ardal, dio'm yn golygu, dwi'n meddwl, bod ni byth yn cyrraedd y diwedd.

Ond bod ma' gennyn ni swyddogion sydd isio dysgu, sydd yn awyddus i wneud y gorau dros y gymuned maen nhw'n gweithio.

A dwi'n meddwl dyna be di un o'r pethau cryfa' fan hyn ydy bod pobl yna yn y gwaith yma am y rheswm iawn.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ti wedi pwysleisio sawl tro bod chi'n gweithio ar sail lle a ballu, a wedyn yw 'gweith-le' ydi sefydliad de.

Fel rhan o ddylanwadu'r gymuned, dach chi'n trio dylanwadu neu'n yn dylanwadu ar weithleoedd a sefydliadau hefyd?

Manon Rees O’Brien (Gogledd Cymru Actif)
Ydyn yn sicr.

So ma' gennyn ni rôl pwysig yn dylanwadu hefyd, a ddim jyst yn gweithio'n lleol. Rhywbeth ‘da ni wedi lansio blwyddyn dwytha oedd pecyn cefnogi gweithleoedd er mwyn annog gweithleoedd i ystyried pa mor actif ydyw gweithlu nhw.

Os ti'n edrych ar draws y chwech awdurdod lleol, ma' gen ni chwech awdurdod lleol, ma' gennyn ni bwrdd iechyd sy'n cefnogi ac yn cyflogi dros ugain mil o bobl dwi'n meddwl a ti jyst yn meddwl pa rôl sgen y gweithleoedd yma i gefnogi eu gweithlu i fod yn actif yn ystod y diwrnod gwaith ac yn cefnogi.

Dwi'n meddwl hwn mewn elfen mwy proactive, ellith pawb ddeud, o wel dan ni'm yn stopio bobl fynd am dro amser cinio, ond ydy yr uwchreolwyr, ydy'r arweinyddion o fewn y gweithleoedd yma yn cael eu gweld yn arwain y ffordd?

Ma' pawb yn sôn am fynd am gyfarfodydd cerdded dyddie yma, wyt ti'n gweld prif weithredwyr neu uwch swyddogion y mudiadau yma yn dangos y ffordd?

Ma'n ddigon hawdd deud, wel, dan ni'm yn stopio neb, ond pwrpas y pecyn yma ydy creu ryw fath o gefnogaeth i fudiadau allu dilyn cam wrth gam rili, ond heb feddwl bod raid i nhw newid y byd fory.

Un o'r pethe pwysig o fewn y pecyn yma ydy adnabod llysgenhadon. So dydi o ddim jyst yr Uwch Dîm. Ma' raid ti gael bobl o wahanol lefydd o fewn y sefydliad yn teimlo bo' nhw wedi cael yr i'w arfogi i arwain y gwaith yma.

Achos fel o'n i'n sôn cynt, alli di'm jyst rhoi stand beics tu allan i ryw adeilad a deud, wel ‘da ni'n rhoi cyfle i bobl fynd ar eu beics i'r gwaith.

Eto mae angen gofyn wrth y gweithlu be fysa chi'n licio fel cyfleoedd i fod yn actif yn ystod y diwrnod gwaith. So mae'n union fel y gwaith dan ni'n gwneud yn y cymunedau, ond bod ni'n ystyried y gweithle fel cymuned.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ia, achos cymuned arall ydy gweithle de? A rhwng eich partneriaid chi i gyd yn y cynghora, y bwrdd iechyd a'r cymdeithasau tai, ma' na lot o bobl.

Ma' gynnoch chi sawl cymuned yn fan'na does?

Ma’ hwnna'n swnio'n ddifyr, a mae o'n newid diwylliant, ond mewn ffordd bositif ag annog pobl i fodelu a dod yn fwy actif tra maen nhw'n wneud o de.

Manon Rees O’Brien (Actif Gogledd Cymru)
Yn union, yn union.

Dwi'n meddwl bod o'n rhoi caniatâd i bobl gychwyn ar y siwrne yma achos tibod dan ni'n dallt bod ma' rhai o'r gweithleoedd yma maen nhw mor enfawr, elli di'm cynnig un peth sy'n siwtio pawb achos mae'n dibynnu ar rôl yr unigolyn.

Mae rhai unigolyn yn fwy actif nag eraill, a dydy o'm yn ddigon da i ddeud, o dan ni'n rhy gymhleth allwn ni'm dechrau ar y daith yma.

So trio cynnig ryw fath o gefnogaeth ydan ni ac be fydden ni'n gwneud wrth i'r misoedd fynd yn eu blaenau ydy dangos enghreifftiau o arfer da a sut ma' mudiadau gwahanol wedi gallu cynnig neu cynnwys hyn yn eu business as usual.

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ma pethau'n newid, a bobl yn mynd yn fwy actif, a gwneud gwahaniaeth yn y cymunedau. Mae o i gyd yn lyfli, a mae o i gyd yn galonogol a dwi'n meddwl ar y nodyn yna diolch yn fawr iawn i chdi Manon am dy amser a, ymlaen?

Manon Rees O'Brien (Actif Gogledd Cymru)
Diolch yn fawr.

Awn ni am dro ŵan ia?

Sion Owen (Archwilio Cymru)
Ia.

Rhian Jones (Archwilio Cymru)
Diolch am wrando ar y bennod hon o bodlediad y Gyfnewidfa. Os wnaethoch chi fwynhau'r bennod, cofiwch danysgrifio trwy'ch darparwr podlediadau i ddal penodau'r dyfodol.

Byddai adolygiad cyflym a rhannu gyda'ch ffrindiau neu'ch cydweithwyr yn golygu llawer i ni.

Am fwy o wybodaeth, edrychwch ar nodiadau'r bennod. Mae'r holl ddolenni a manylion cyswllt yno. Gallwch hefyd fynd draw i'n gwefan archwilio dot Cymru os oes gennych gwestiynau neu sylwadau, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych.