GELLIDEG FOUNDATION

Canol-y-Bryn
The Wellbeing Centre
Heol Tai Mawr
Gellideg
Merthyr Tydfil
CF48 1ND
(01685) 383 929

Pecyn Recriwtio Cydlynydd Lles Grŵp Sefydliad Gellideg

Amdanom ni

Mae GSG (GFG) yn sefydliad cymunedol ym Merthyr Tudful, wedi'i leoli ar ystâd sydd ymhlith y 10% isaf yng Nghymru. Sefydlwyd y GSG ym 1998 pan ddaeth mamau at ei gilydd i wella bywydau'r bobl ifanc ar yr ystâd. Rydym bellach yn elusen sefydledig, sy'n darparu cefnogaeth i'r rhai mwyaf agored i niwed, ledled y fwrdeistref. Fodd bynnag, rydym yn parhau i fod wedi'n gwreiddio'n ddwfn yn y gymuned ac yn ymateb i anghenion lleol. Mae'n datblygiad cymunedol wedi'i seilio ar brofiad byw ac mae gennym gysylltiadau cryf â'r rhai mwyaf difreintiedig yn y gymuned. Mae gennym 10 aelod o staff, 20 a mwy o wirfoddolwyr ac rydym yn gweithio mewn partneriaeth ag asiantaethau ar draws pob sector.

Blaenoriaethau

Mae ein holl weithgareddau'n cydweithio'n gyfannol i:

- Alluogi datblygiad y blynyddoedd cynnar a chryfhau cefnogaeth i deuluoedd
- Darparu cymorth yn ystod yr argyfwng costau byw
- Darparu gweithgareddau lles sy'n hyrwyddo iechyd corfforol a meddyliol
- Bod yn ganolbwynt ar gyfer gweithgareddau cymunedol
- Ysbrydoli a hyrwyddo pobl ifanc

Mae cyfoeth o wybodaeth ar ein gwefan ddwyieithog – www.gellideg.net a'n tudalen FaceBook; Grŵp Sefydliad Gellideg.

Er mwyn cefnogi'r blaenoriaethau hyn rydym yn cyflwyno prosiect newydd; Byw'n Dda, Byw'n Hirach, a ariennir gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

Pwrpas y Cydlynydd Lles

Mae hon yn rôl newydd sydd wedi'i datblygu yn dilyn ymgynghoriad helaeth.

Mae tair elfen i Byw'n Dda, Byw'n Hirach, Lles ym Merthyr Tudful. Gyda'i gilydd, mae gan yr elfennau hyn y potensial i newid canlyniadau iechyd yn y fwrdeistref. Bydd y Cydlynydd Lles yn ymwneud â chyflwyno dwy o elfennau'r rhaglen, sef,

1) **Gweithdai gweithredu wythnosol** yn seiliedig ar"Just One Thing" gan D r Michael Mosley – creu grwpiau deillio newydd dan arweiniad gwirfoddolwyr o fewn GSG, arwyddo aelodau o'r gymuned i grwpiau eraill ledled Merthyr Tudful ac ysgogi ymgysylltiad mewn gweithdai coginio yn y Ganolfan Lles a grwpiau gweithgarwch corfforol yn y Ganolfan ac ar draws y fwrdeistref.

2) **Gweithdai coginio wythnosol yn y Ganolfan Lles sy'n dangos sut i goginio prydau maethlon rhad, o'r dechrau.**

Gweithdai Gweithredu Wythnosol

Bydd y Cydlynydd Lles, yn cyflwyno aelodau'r gymuned i newidiadau ffordd o fyw syml sy'n cael effeithiau trawsnewidiol ar iechyd.

Bydd y Cydlynydd yn cynnal gweithdai gweithredu wythnosol yn dilyn y dysgu o "Just One Thing" gan Dr Michael Mosley. Gall yr ymyriadau hyn sy'n rhoi hwb i iechyd godi hwyliau, lleihau llid, gostwng pwysedd gwaed, rhoi hwb i'r system imiwnedd a helpu â cholli pwysau ymhlith effeithiau cadarnhaol eraill.

Bydd y gweithdai gweithredu yn hwyliog, archwiliadol, deinamig ac ymarferol. Anogir cyfranogwyr i ymarfer yr ymyriadau a rhannu canlyniadau. Bydd y Cydlynydd Lles yn rhedeg y gweithdai gweithredu ac yn cael ei gynorthwyo gan y Swyddog Ymgysylltu a'r Swyddog Gwirfoddoli a fydd yn ymgysylltu ag aelodau o'r gymuned ac yn recriwtio a chefnogi gwirfoddolwyr.

Gweithdai Coginio Wythnosol

Bydd y Cydlynydd Lles yn defnyddio pob cyfle i gyflwyno aelodau'r gymuned i newidiadau bach i ddeiet a maeth er mwy cynorthwyo pawb i gyflawni gwell lles.

Bydd y Cydlynydd yn cynnal gweithdai coginio cyfranogol wythnosol i uwchsgilio aelodau'r gymuned mewn sgiliau coginio ac ymwybyddiaeth maeth. Bydd gweithdai yn canolbwyntio ar goginio o'r dechrau, creu prydau a byrbrydau iach o gynhyrchion y Pantri Cymunedol, creu prydau maethlon ar gyllideb, datblygu sgiliau coginio allweddol.

Ar hyn o bryd yr unig ddarparwr ar gyfer dosbarthiadau coginio ym Merthyr Tudful yw Pipyn sy'n cynnal dosbarthiadau i deuluoedd â phlant 3 – 7 oed. Byddwn yn canolbwyntio ar oedolion heb blant yn yr ystod oedran hon a phobl ifanc 11 oed i fyny.

Enghreifftiau o Ddosbarthiadau coginio wythnosol Blwyddyn 1:

Dydd Mawrth 9.30-11.30am, Coginio Pantri, 2-4.30pm Grŵp Coginio Oedolion

Dydd Mercher 2-4pm Grŵp coginio gofalwyr ifanc a phobl ifanc sydd wedi ymddieithrio

Dydd Mercher 5.30 – 7pm Coginio ieuenctid 11 oed a hŷn

Bydd y Cydlynydd Lles yn rhedeg y gweithdai coginio gyda chymorth y Swyddog Ymgysylltu a'r Swyddog Gwirfoddoli a fydd yn ymgysylltu ag aelodau o'r gymuned ac yn recriwtio a chefnogi gwirfoddolwyr.

<u>Prif Ddyletswyddau a Chyfrifoldebau Cydlynydd Lles</u>

1) Integreiddio opsiynau bwyd iachach i'r gweithgareddau presennol yn amserlen wythnosol GSG

2) Cyflwyno dosbarthiadau coginio newydd trwy gydol yr wythnos i bob oed 11 oed ac hŷn

3) Cynorthwyo gydag elfen bwyd iach cynlluniau chwarae'r haf

4) Cyflwyno gweithdai gweithredu yn seiliedig ar Just One Thing a chefnogi'r gwaith o ddatblygu grwpiau tymor hwy newydd sy'n codi o'r gweithdai hyn

5) Cynorthwyo gydag asesiadau iechyd gwaelodlin ac olrhain cynnydd

6) Rheoli'r cyfleusterau arlwyo yn y Ganolfan Lles yn unol â gofynion cyfreithiol Safer Food Better Business.

<u>Dyletswyddau Sefydliadol Cydlynydd Lles</u>

Rhannu gwerthoedd yr elusen a sicrhau eich bod ar flaen y gad o ran cyflawni'ch gwaith a'ch perthynas â chydweithwyr yn fewnol ac yn allanol.

Cyflawni pob dyletswydd yn unol â holl bolisi a gweithdrefnau Grŵp Sefydliad Gellideg a gofynion cyfreithiol a rheoleiddiol perthnasol.

Manyleb / Cymwysterau Personol

Sgiliau a Phrofiad
H = Hanfodol D = Dymunol

- Angerdd dros gefnogi plant a theuluoedd (H)
- Profiad o ymgysylltu â'r gymuned neu hyrwyddo iechyd (H)
- Sgiliau cyfathrebu a rhyngbersonol cryf (H)
- Cefndir neu gymhwyster mewn maeth, iechyd, gofal cymdeithasol, neu faes cysylltiedig (H)
- Y gallu i weithio'n effeithiol gydag ystod amrywiol o bobl a theilwra cymorth i amgylchiadau teuluol unigol (H)
- Profiad o ddarparu cyngor a chymorth (H).
- Profiad o flaenoriaethu tasgau mewn amgylchedd prysur (H).
- Profiad o weithio'n annibynnol a defnyddio menter eich hun (H).
- Profiad o weithio ar y cyd â gwasanaethau trydydd sector a statudol (D).
- Cymhwyster hylendid bwyd Lefel 3 (D).

Priodoleddau / Galluoedd Personol
- Y gallu i gysylltu, uniaethu ac ymateb i bobl â heriau lles (H).
- Y gallu i addasu eich sgiliau cyfathrebu (llafar ac ysgrifenedig) i ddiwallu anghenion defnyddwyr gwasanaeth (H).
- Gwrandäwr gweithredol, tosturiol, ac emosiynol ddeallus (H).
- Hunan-gymhelliant a'r gallu i ddangos sgiliau rheoli amser a blaenoriaethu da (H).
- Y gallu i gyfathrebu yn y Gymraeg (D).

Telerau ac Amodau
Teitl y swydd: **Cydlynydd Llesiant**
Cyflog: £28590 y flwyddyn
37 awr yr wythnos – bydd angen gweithio dros y penwythnos a gyda'r nos yn achlysurol.
Lleoliad: Y Ganolfan Lles, Gellideg, Merthyr Tudful
Atebol i: Cyd-gyfarwyddwyr.
Gwyliau blynyddol: 25 diwrnod + Gwyliau Banc ac un diwrnod ychwanegol ar ôl pob blwyddyn gyflawn o wasanaeth, hyd at uchafswm o 7 diwrnod ychwanegol.
Buddion eraill: Rydym yn darparu cyfraniad pensiwn cychwynnol o 7%, gan godi bob blwyddyn hyd at uchafswm o 12% o gyfraniad.

Sut i wneud cais
I wneud cais am rôl y Cydlynydd Lles, anfonwch CV a llythyr eglurhaol at marcus@gellideg.net erbyn **12pm ar Ddydd Iau Hydref 2il 2025.** Rhaid i'ch CV ddangos sut rydych chi'n bodloni elfennau 'Hanfodol' manyleb y person a pham rydych am weithio yn y

rôl hon yng Ngrŵp Sefydliad Gellideg. Fel arall, ni fydd yn cael ei ystyried. **Yn y llythyr eglurhaol,** dywedwch wrthym amdanoch chi'ch hun a rhowch ychydig o fanylion am ba fyrbrydau iach a phrydau ysgafn y byddech chi'n eu harddangos i bobl ifanc ac i aelodau o'r gymuned i gefnogi bwyta'n iachach.

Byddwn yn cysylltu ag ymgeiswyr ar y rhestr fer i drefnu cyfweliad dros y ffôn. Bydd ymgeiswyr aflwyddiannus yn cael eu hysbysu trwy e-bost. Bydd dyddiadau cyfweliadau yn dibynnu ar argaeledd y panel cyfweld ac ymgeiswyr