

Pecyn Recriwtio Cydlynnydd Un Peth yn Unig Grŵp Sefydliad Gellideg Hydref 2026

Amdanom ni

Mae Grŵp Sefydliad Gellideg yn sefydliad cymunedol ym Merthyr Tudful, wedi'i leoli ar ystâd sydd ymhlith y 10% isaf yng Nghymru. Fe'i sefydlwyd 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 cymorth i'r rhai mwyaf agored i niwed ar draws y fwrdeistref. Fodd bynnag, rydym yn parhau i fod wedi'n gwreiddio'n ddwfn yn y gymuned ac yn ymatebol i anghenion lleol. Mae ein 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 staff, 20 a mwy o wirfoddolwyr, ac rydym yn gweithio mewn partneriaeth ag asiantaethau ar draws pob sector.

Blaenoriaethau

Mae ein holl weithgareddau'n gweithio gyda'i gilydd yn gyfannol er mwyn:

- Galluogi datblygiad 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.

Pwrrpas y Cydlynnydd Un Peth yn Unig

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

Mae gwahanol elfennau i'r rhaglen Byw'n Dda, Byw'n Hirach, Llesiant ym Merthyr Tudful. Mae'r rhaglen goginio a maeth yn cael ei harwain gan y Cydlynnydd Lles, mae'r sesiynau gweithgarwch corfforol yn cael eu cyflwyno gan y tiwtoriaid sesiynol, ac Un Peth yn Unig yn cael ei gyflwyno gan y Cydlynnydd Un Peth yn Unig. Gyda'i gilydd, mae gan yr elfennau hyn y potensial i newid canlyniadau iechyd y fwrdeistref.

Bydd y Cydlynnydd Un Peth yn Unig yn seilio'r gwaith ar raglen "Just One Thing" BBC [Radio 4 - Just One Thing gan Dr Michael Mosley - gyda Michael Mosley - Lawrlwythiadau](#) Bydd y Cydlynnydd Un Peth yn Unig yn cyflwyno aelodau'r gymuned i newidiadau syml i'w ffordd o fyw sy'n cael effeithiau trawsnewidiol ar iechyd. Gall ymyriadau sy'n rhoi hwb i iechyd godi hwyliau, lleihau llid, gostwng pwysedd gwaed, rhoi hwb i'r system imiwnedd a helpu gyda cholli pwysau ymhlith effeithiau cadarnhaol eraill.



1) Y Grŵp Lles - tua 3 awr yr wythnos

Bydd y Cydlynnydd Un Peth yn Unig yn sefydlu Grŵp Lles newydd yn y Ganolfan Les. Bydd hwn yn grŵp wythnosol sy'n canolbwyntio ar drafod sut i wneud newidiadau diriaethol i wella lles pob person sy'n cymryd rhan. Yn dilyn Un Peth yn Unig a Dr Alex ([Poen yn eich Cymalau? Rhowch derfyn ar fwyta'r bwydydd hyn! \(Doctor yn esbonio\)](#)) a chysyniadau hybu iechyd eraill sy'n seiliedig ar dystiolaeth, bydd y grŵp yn trafod pynciau sy'n hyrwyddo lles, cadw dyddiadur, olrhain cynnydd, a rhannu profiadau a gwelliannau. Bydd y pynciau'n cynnwys ymarferion anadlu, bwydydd, gweithgaredd corfforol, ac ati. Bydd y Cydlynnydd Un Peth yn Unig yn sefydlu ac yn arwain y grŵp, yn annog cyfranogiad ac yn olrhain cynnydd.

2) Ystod Eang o Negeseuon – tua 7 awr yr wythnos

Hyrwyddo cysyniadau hybu iechyd Un Peth yn Unig i gynulleidfa eang. Bob pythefnos bydd y Cydlynnydd Un Peth yn Unig yn creu deunyddiau i ledaenu negeseuon Un Peth yn Unig ar draws Merthyr Tudful. Mae hyn i gynnwys creu byrddau gyda negeseuon iechyd i'w harddangos yn y Ganolfan Les. Bydd y negeseuon hefyd yn cael eu llwytho bob pythefnos ac yn cael eu hychwanegu at dudalen bwrpasol ar wefan Grŵp Sefydliad Gellideg. Bydd y Cydlynnydd Un Peth yn Unig hefyd yn galw heibio i grwpiau yn ystod yr wythnos yn y ganolfan i drafod manteision iechyd pob un o'r ymyriadau hyn. Cynhaliwyd y grwpiau hyn trwy gydol yr wythnos. Bydd Cydlynnydd Un Peth yn Unig yn treulio 10 munud ar ddechrau neu ddiwedd sesiynau grŵp yn cyflwyno'r cyfranogwyr i gysyniadau newydd sy'n rhoi hwb i iechyd. Gweler ein tudalen Facebook am restr o'n gweithgareddau wythnosol.

3) Cefnogi grwpiau newydd sy'n deillio o'r prif grŵp – tua 5 awr yr wythnos

Rydym yn rhagweld y bydd grwpiau yn cychwyn ac yn datblygu o'n negeseuon Un Peth yn Unig. Wedi'i arwain gan wirfoddolwyr, a'i gefnogi gan y swyddog ymgysylltu a'r Cydlynnydd Gwirfoddolwyr, bydd y Cydlynnydd Un Peth yn Unig hefyd yn ymwneud â chefnogi'r grwpiau hyn wrth iddynt ddatblygu. Bydd y grwpiau tebygol yn cynnwys grŵp cadw dyddiadur a chlwb llyfrau.

Prif Ddyletswyddau a Chyfrifoldebau'r Cydlynnydd Un Peth yn Unig

- 1) Cyflwyno gweithdy lles yn seiliedig ar Un Peth yn Unig
- 2) Anfon negeseuon eang ynghylch cysyniadau iechyd, gan ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, creu byrddau arddangos a diweddarau gwefan Y Ganolfan. Hyrwyddo cysyniad newydd bob pythefnos a chyflwyno hwn yn bersonol i'r gwahanol grwpiau sy'n cyfarfod yn y Ganolfan Les trwy gydol yr wythnos.
- 3) Cefnogi datblygu a chyflwyno grwpiau hirdymor newydd dan arweiniad gwirfoddolwyr sy'n cael eu sefydlu o ganlyniad i'r negeseuon eang a anfonwyd.
- 4) Arwain ar fonitro a gwerthuso'r rhaglen Un Peth yn Unig a defnyddio'r data hwn i gwblhau adroddiadau mewnol ac allanol.

Dyletswyddau Sefydliadol y Cydlynnydd Un Peth yn Unig

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

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

Manyleb / Cymwysterau Personol

Sgiliau a Phrofiad

H = Hanfodol D = Dymunol

- Angerddol dros hyrwyddo lles yn y gymuned (H)
- Profiad o ymgysylltu â'r gymuned neu hyrwyddo iechyd (H)
- Sgiliau cyfathrebu a rhyngpersonol 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).

Priodoleddau / Galluoedd Personol

- Y gallu i gysylltu 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 ac yn gallu dangos sgiliau rheoli amser a blaenoriaethu da (H).
- Y gallu i gyfathrebu yn Gymraeg (D).

Telerau ac Amodau

Teitl y swydd: **Cydlynnydd Un Peth yn Unig**

Cyflog: £28590 y flwyddyn pro rata

15 awr yr wythnos – bydd angen gweithio ar benwythnosau a gyda'r nos yn achlysurol.

Lleoliad: Y Ganolfan Les, Gellideg, Merthyr Tudful, CF481ND

Yn adrodd i: Cyd-gyfarwyddwyr.

Gwyliau blyneddol: 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 ar gyfer y rôl Cydlynnydd Un Peth yn Unig, **anfonwch CV a llythyr** at marcus@gellideg.net erbyn **12pm ar y 23^{ain} o Hydref 2026**.

Rhaid i'ch CV ddangos sut rydych chi'n bodloni elfennau'r manyleb person.

Yn y llythyr, dywedwch wrthym amdanoch chi'ch hun a pham rydych chi am weithio yn y rôl hon yng Ngrŵp Sefydliad Gellideg.

Byddwn yn cysylltu ag ymgeiswyr ar y rhestr fer i drefnu cyfweiliad dros y ffôn. Bydd ymgeiswyr aflwyddiannus yn cael eu hysbysu drwy e-bost. Cynhelir cyfweiliadau ddydd Iau y 29^{ain} o Hydref yng Nghanolfan Les Gellideg.