

Cyfarfod Prifysgol Dementia Gyfeillgar

29 Ionawr 2020, 2:00yp, Ardudwy, Safle'r Normal

Presennol: Catrin Hedd Jones – Cadeirydd (CHJ); Jen Roberts (JR); Ronnie Dean (RD); Anna Story (AS); Jerry Hunter (JR); Alistair O'Mahoney (AO'M); Gaz Williams (Gaz); Sharon Roberts (SR); Ifor Roberts (IR); Glenda Roberts (GR); Jayne Goodrick (JG); Chris Roberts (CR); IS (nodiadau).

Ymddiheuriadau: Gill Windle; Kat Algar-Skaife; Shari Llewelyn; Hayley Hogan; Lizzie Dean.

Eitem	Sgwrs	Gweithred
1.	Croeso, Ymddiheuriadau a Chofnodion y cyfarfod diwethaf:	
a/	Croesawodd CHJ bawb i'r cyfarfod.	
b/	Cofnodwyd ymddiheuriadau.	
c/	<p><i>Camau gweithredu o'r cyfarfod blaenorol:</i></p> <ul style="list-style-type: none">Grŵp Caban: cwrdd yn Llanberis ar gyfer cyfarfod cychwynnol, oeddant am gwrdd ar 5ed Rhagfyr, ond yn gwrthdaro â digwyddiad arall.Cyfle am Sgwrs: aros am alwadau.Rhagymadrodd tudalen we: wedi'i gwblhau.Cofnodion cyfarfodydd: soniwyd yn y cyfarfod diwethaf y byddai'r cofnodion ar gael ar y dudalen we. Wedi'u gwirio gyda chyngor GDPR, cyn belled â bod yr aelodau'n hapus gyda'r cofnodion gallwn eu rhoi i fyny. Felly, ar ôl i'r cofnodion gael eu cyfieithu, byddant yn cael eu dosbarthu trwy e-bost ac os oes gan unrhyw un newidiadau, rhoddir dyddiad cau o wythnos, ar ôl y dyddiad hwn os na dderbynnir unrhyw sylwadau, byddwn yn tybio eu bod yn iawn ac yn ychwanegu at y dudalen we. Grŵp yn hapus gyda hyn.Prosiectau Gwirfoddoli: wedi'u hychwanegu at y dudalen we.Cyfyngau Cymdeithasol: nid yw interniaeth yn mynd yn ei blaen mwyach. Bydd Ffair Cyfleoedd Myfyrwyr ar 12fed Chwefror, (Neuadd PJ Hall, hanner dydd - 4:00yp), efallai y bydd yn gyfle da i gael rhywun bryd hynny. Roedd Gaz o'r farn bod bwrdd i ni yno. Bydd CHJ yn cylchredeg gwybodaeth i weld pwy sydd ar gael i fod ar y stondin.PONTIO: archwiliad wedi'i gwblhau, nid yw SR wedi derbyn adborth eto. CHJ / JR i anfon yr adborth at SR.Sesiwn Ffrindiau Dementia yn Brailsford: wedi'i gwblhau. Mynychodd JR gydag Emma Quaeck; wedi magu'r syniad o ddiwrnod chwaraeon, roeddent i weld yn awyddus, ond heb glywed dim pellach. Anfonodd JR e-bost yn dilyn y sesiwn.Prosiect rhwng cenedlaethau: mynd yn dda, cyfarfu CHJ â Michelle. Roedd Gaz a Michelle yn gobeithio mynd i ysgol yn Beddgelert i weld a ellid ei hehangu, gafwyd y cyfarfod ei ganslo, yn ceisio aildrefnu.Ffrindiau Dementia ar gyfer Gwirfoddolwyr PONTIO: cynyddodd y gronfa ddata i 130. Bydd Wythnos y Gwirfoddolwyr ym mis Mehefin, yn dda pe bai modd trefnu sesiynau yn benodol ar gyfer y gwirfoddolwyr yn ystod yr wythnos honno. Tueddu i wneud un yn ystod y dydd ac un gyda'r nos. Hefyd mae rai aelodau newydd o staff - y Swyddfa Docynnau a'r Tîm Blaen Tŷ. Cynnig sesiynau ar adeg y maent yn debygol o fod ar gael, neu SR i'w hannog i fynychu'r un amser â'r gwirfoddolwyr	<p>CHJ</p> <p>CHJ / JR</p>

Eitem	Sgwrs	Gweithred
	Derbynnir y cofnodion fel cofnod cywir. IS i'w atodi at y dudalen we.	IS
2.	Diweddariadau:	
a/	<i>Cyfryngau cymdeithasol:</i>	
	<p>100 Dilynwyr Facebook (https://www.facebook.com/Dementia-Friendly-Bangor-University-379800496079222/)</p> <p>101 Dilynwyr Twitter (https://twitter.com/DementiaUni)</p> <p>Angen postio mwy o eitemau. Haws ychwanegu ar Twitter a'i rannu ar Facebook (un weithred yn lle dau). Angen cysylltu mwy, trwy'r cyfryngau cymdeithasol, â chymunedau eraill sy'n gyfeillgar i ddementia yng Ngogledd Cymru.</p>	
b/	<i>PONTIO:</i>	
	<p>Dechreuwyd archwilio, aros am adborth. Yn y cyfarfod blaenorol cynhaliwyd archwiliad llai a gynhyrchodd rai atebion cyflym, e.e. arwyddion wrth allanfeydd ac ati.</p> <p>Cafodd SR sgwrs gyda Chydlynnydd Sinema PONTIO yn gynharach, mwy o gyfleoedd i ddangos ffilmiau yn y prynhawniau. Angen adnabod grwpiau neu gysylltiadau i ddarganfod beth mae pobl eisiau weld a beth fyddai'n helpu.</p> <p>Awgrymiadau:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mae Theatr Colwyn yn cynnal dangosiadau sy'n gyfeillgar i ddementia eisoes. • Mae Theatr Dwyfor, Pwllheli yn gwneud hyn hefyd. Mae'r goleuadau i lawr yr ochrau yn cael eu gadael ymlaen. Paned o de / coffi ar gael. • Grŵp Taith Ni, yn cwrdd yn y Clwb Criced ym Mangor. • Cerddoriaeth a Ffilm Gymunedol TAPE - dangosiadau i bobl ag Awtistiaeth, ond yn sicr eu bod yn gwneud dementia hefyd. • Rhoi galwad allan i'r Rhwydwaith i ofyn beth maen nhw'n meddwl fyddai'n boblogaidd i'w weld yn PONTIO. Yna gellir bwydo ymatebion yn ôl i'r Cydlynnydd Sinema. <p>Os ychwanegir hyn at gyfryngau cymdeithasol, anfon y gwybodaeth hefyd at CR i ychwanegu ar 'Dementia Information'.</p> <p>Cyfarfu CHJ â chyfarwyddwr newydd PONTIO yr wythnos diwethaf, yn agored iawn i syniadau newydd ac yn gefnogol iawn. Dechreuodd côr Forget-me-not ychydig cyn y Nadolig yn Venue Cymru, Llandudno ac yn parhau yn y Gwanwyn. Trafodwyd a fyddai potensial i gael côr Cymraeg yn PONTIO. Mae 'Canu i'r Cof' yn parhau ac awgrymodd CHJ i Osian siarad â Nia.</p> <p>Byddai'n werth mynd trwy'r rhaglen PONTIO am y pedair blynedd diwethaf, llawer o'r gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar ddementia i bwysu a mesur. Mae CHJ wedi rhannu gweithgareddau PONTIO sy'n gysylltiedig â dementia gydag Osian Gwyn.</p>	

Eitem	Sgwrs	Gweithred
c/ i/	<p><i>Undeb y Myfyrwyr:</i></p> <p>Eithaf tawel gyda'r Nadolig a chyfnod yr arholiadau. Ffair Cyfleoedd Myfyrwyr yw'r ymgyrch recriwtio fawr, bydd mwy i'w adrodd yn y cyfarfod nesaf.</p> <p>Prosiectau / Cyfleoedd: Singing with Elvis Cân y Gân Ffrindiau Dementia Ochr yn Ochr (Cymdeithas Alzheimer)</p> <p>GenCon - mynd yn dda. Gan fod Brailsford wedi cael yr hyfforddiant Ffrindiau Dementia, fyddai potensial i gyrraedd targed y Diwrnod Chwaraeon Rhwng Cenedlaethau yn y flwyddyn academaidd gyfredol? Mae'r Pasg yn hwyr (o 6 Ebrill), pan fydd myfyrwyr yn dychwelyd dim ond wythnos neu ddwy sydd cyn cyfnod yr arholiadau, felly byddai angen gweithio'n gyflym iawn i wneud hyn, y semester yma. Mae Emma yn awyddus i fod yn rhan o hyn ac mae hi wedi sefydlu'r holl weithgareddau. JR i anfon cyfeiriad e-bost Emma at Gaz, fel y gall Emma a Michelle drafod yn gyntaf ac os oes ganddyn nhw dyddiadau mewn golwg ac mae hynny'n cyd-fynd â Brailsford gallwn ni wneud hynny.</p> <p>Mae yna hefyd wirfoddolwyr 'Campus Life', cyswllt da rhwng Undeb a Brailsford.</p> <p>DementiaGo ym Mhwll Nofio Bangor ac yn y Ganolfan Hamdden yng Nghaernarfon.</p> <p>Mae'r Neuadd ar Safle'r Normal hefyd.</p> <p>Dechrau gyda Brailsford i weld beth sydd ar gael.</p>	JR
ii/	<p>Cân y Gân: Yng ngham dau, cydgysylltu mwy â Brains for Life. O ddydd Mercher nesaf, mae tua 8 myfyriwr o'r Undeb Cymreig yn mynd i Caffi Hafan i gynnig menter cerddoriaeth gymunedol. Rhwng 1:30yp a 2:30yp ar ddydd Mercher, bob yn ail wythnos. Gan ddechrau gyda cherddoriaeth gymunedol, ond gobeithio datblygu mwy i ganu am ½ awr a ½ awr cyngerdd / perfformiad.</p> <p>Edrych ar sefydlu llinell gymorth 'Playlist for Life' ym Mangor (Caffi Hafan), hwn fyddai'r pwynt cymorth Cymreig cyntaf yn y Byd. Mae elusen yno lle gall teuluoedd / gofalwyr neu bobl sy'n brofiadol mewn dementia neu'n cynorthwyo fynd i greu rhestr chwarae unigol ar gyfer preswylwyr neu anwyliaid.</p> <p>AO'M yn siarad am Cân y Gân yn yr Ŵyl Gerdd (http://www.bangormusicfestival.org.uk/), 14-15 Chwefror 2020. Thema eleni yw Iechyd a Lles. Mae cyngerdd ar y nos Sadwrn, gyda sgwrs cyn y sioe am 6:00 yn PONTIO ar y thema 'Music and The Mind'. Bydd AO'M yn trafod Prosiect Cân y Gân a bydd Rachel Priamo yn trafod prosiectau cerdd gyda Trawma a Gofal yr Ymennydd.</p> <p>Yn lansiad Cyfle am Sgwrs, cysylltwyd AO'M gyda aelod o grŵp yn Niwbwrch, maent wedi bod mewn cysylltiad eto ac yn cyfarfod ar 5ed Chwefror. Maent yn gwneud lot o gerddoriaeth a therapi delwedd.</p>	

Eitem	Sgwrs	Gweithred
3.	Adolygu Cynnydd yn Erbyn Cynllun Gweithredu:	
a/	<p><i>Myfyrwyr, Pobl Ifanc a Phlant:</i></p> <p>Cyrhaeddir targed o 10 sesiwn ffrindiau dementia yn y flwyddyn gyntaf. Rheddodd CHJ trwy'r rhestr. Aeth GR hefyd i Dolgellau a Choleg Meirion Dwyfor (Myfyrwyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol), dylid cynnwys hyn gan fod GR yn rhan o'r grŵp llywio.</p> <p>Cynhaliwyd Hyfforddiant Pencampwyr Dementia ar 20/11/2019. Rhoddodd AS drosolwg o sut aeth y sesiwn.</p> <p>Byddai'r nyrsys ar hyfforddiant ffrindiau dementia y diwrnod blaenorol wedi hoffi mynychu Hyfforddiant Pencampwyr Dementia, ond roeddent ar leoliad, gofynnwyd a fyddai diddordeb mewn gwneud sesiwn arall. Gallem gynnal a chynnig ystafell a rhoi chynnig i'r cyhoedd eto. Gofynnir CHJ i Gymdeithas Alzheimer pryd fyddant ar gael.</p> <p>Archwiliad o Brailsford - rhywbeth i weithio arno os ydym am gynnal digwyddiad yno.</p>	CHJ
b/	<p><i>Celfyddydau, Diwylliant, Hamdden a Hamdden:</i></p> <p>Sesiwn a gynigir i PONTIO i'w cynnwys staff a gwirfoddolwyr newydd.</p> <p>Gallai AO'M ofyn i'r grŵp ddydd Mercher a fyddai ganddynt diddordeb mewn sesiwn ffrindiau dementia, yn enwedig os ydyn nhw'n mynd allan i wneud prosiectau cymunedol. Os oes ganddynt ddiddordeb, gallem ei drefnu naill ai yn JMJ neu Cerddoriaeth, neu Ardudwy.</p> <p>Mae'r Brifysgol wedi cofrestru 380 o Ffrindiau Dementia mewn sesiynau wyneb yn wyneb a 45 trwy'r opsiwn fideo.</p>	AO'M
4.	Unrhyw fater arall:	
a/	<p>Sesiwn Ffrindiau Dementia i'r Weithrediaeth: Roedd JH o'r farn y byddai'n werth cysylltu â'r Dirprwy Is-Ganghellor, awgrymodd gysylltu â Bethan Nelson yn y lle cyntaf. Byddai'n braf cael ein harbenigwyr yn ôl profiad, fel rhan o'r hyfforddiant hwn os ydym yn llwyddo i drefnu dyddiad / amser.</p>	CHJ
b/	<p>Digwyddiad Lansio Dementias Prin yn Reichel ar 22 Ebrill 2020 (bore). Sefydlu grŵp cymorth dementias prin ar gyfer Gogledd Cymru. Byddai'n dda yn ystod y trafodaethau bwrdd crwn cael rhywun â phrofiad byw yn hwyluso ynghyd ag aelod o'r Tîm RDS.</p> <p>Awgrymodd JG gynnwys LGBT, mae'n demograffig sy'n lleiafrif.</p>	
c/	<p>Gofynnodd Hayley Hogan, Cymdeithas Alzheimer i ychwanegu Wythnos Gweithredu Dementia (11eg - 17eg Mai 2020) fel pwnc i ni feddwl am weithio ar y cyd ar ddigwyddiadau a rhywbeth ar gyfer ein cyfarfod nesaf. Mae Maris wedi cymryd drosodd Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Dementia gan Jo.</p> <p>Awgrymiadau: Prynhawn 'Cawl a Chân'. Holodd CHJ ag AO'M a oedd ffordd i'r gwirfoddolwyr gymryd rhan? Efallai'n bosibl gael Càn y Gân Prifysgol, neu Càn y Gân Caffi Hafan, yn arddangos gwaith myfyrwyr gyda phobl yn y gymuned (yn PONTIO o bosib?).</p>	

Eitem	Sgwrs	Gweithred
	<p>Hwn yw wythnos Ymwybyddiaeth Gweithredu ar Dementia, ond nid dementia yw'r grŵp yn benodol, mae'n Age Cymru, ond gellid ei agor i fod yn ddigwyddiad canu cynhwysol. Bydd AO'M yn gwneud ymholiadau gyda PONTIO ynghylch argaeledd (11eg - 17eg Mai), roedd yn ymddangos mai prynhawn Mercher oedd yr amser gorau i aelodau'r Grŵp Llywio. Unwaith y bydd y grŵp wedi'i sefydlu, gallwn weld os yw'n rhywbeth yr hoffent fod yn rhan ohono ac yna ei agor i bawb arall.</p> <p>Gellid crybwyll hyn hefyd wrth myfyrwyr y prosiectau sy'n mynd ymlaen.</p>	<p>AO'M</p> <p>Gaz</p>
d/	<p>Soniodd GR hefyd fod llawer o ysgolion wedi cysylltu â chartref gofal / nyrso. Gwnaethpwyd hyn ym Mhwllheli.</p>	
e/	<p>Cyfarfu CABAN cyn y cyfarfod. Trafodwyd y posibilrwydd o gael llyfryn ar 'You don't know what you don't know', pethau y canfuwyd eu bod yn ddefnyddiol, ond nad ydynt yn hysbys yn gyffredinol. Awgrymiadau, Cyngoriadau a Hawliau. Bydd AS yn coladu'r ymatebion.</p>	<p>AS</p>
5.	Dyddiad y cyfarfod nesaf:	
	<p>Dydd Mawrth, 24 Mawrth 2020, 2:00pm, Ardudwy, Safle'r Normal, Bangor</p>	
DIWEDD Y CYFARFOD		