Economïau Cylchol ac
Iechyd a Llesiant Cynaliadwy

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru | Public Health Wales

Gwneud caredigrwydd yn weladwy: Siop Gyfnewid Menywod Abertawe

Astudiaeth achos mewn gweithredu cymunedol i "Leihau, Ailddefnyddio ac Ailgylchu" yn ystod pandemig COVID-19

Beth ydych chi'n ei wneud yn y cyfnod clo pan fydd y safleoedd sbwriel a'r siopau elusen ar gau a'ch bod yn ceisio clirio? Neu fod angen dillad newydd i chi neu'ch plant ond mae'r siopau ar gau? Roedd Amina Abu-Shahba o Abertawe yn meddwl am hyn ym mis Mai 2020 ac aeth ati i sefydlu grŵp Facebook. Flwyddyn yn ddiweddarach a gyda 4.6k o aelodau, mae'r grŵp hwn wedi bod yn gatalydd wrth ganiatáu i 20,000 o eitemau gael eu cyfnewid a'u hailddefnyddio. Mae hwn nid yn unig yn grŵp i roi eitemau diangen, ond yn gymuned. Fel aelod o'r grŵp, gwelwyd bod cysylltiadau newydd, cefnogaeth a haelioni yn sail i lwyddiant y grŵp.

Mae ethos y grŵp wedi helpu llawer o aelodau, o weithwyr cymdeithasol a chymorth lleol sy'n defnyddio'r safle i helpu teuluoedd sydd angen eitemau hanfodol pan fydd yn rhaid eu hailgartrefu, i bobl sy'n darparu eitemau sy'n gysylltiedig â phriodas ar gyfer cwpl â salwch difrifol oedd angen priodi yn gyflym. Mae'r nifer enfawr o gynigion pan fydd un o'r postiadau hyn yn cael ei gosod yn galonogol. Mae esgidiau, dillad gwely a theganau wedi'u darparu ar gyfer plant digartref. Nid oes unrhyw eitem yn rhy fawr neu fach i'w chyfnewid, ac mae'r eitemau'n cynnwys dillad, dodrefn, planhigion, teganau, llyfrau ac ati. Mae hwn yn gam bach tuag at economi mwy cylchol, a gwelir y buddion ar sail unigol, sefydliadol a chymunedol. Mae pobl wedi gwneud ffrindiau a chysylltiadau newydd yn y gymuned ac mae gweld cymaint o haelioni yn yr ardal leol yn gwneud i bobl deimlo'n dda.

Nid yw safleoedd sy'n cefnogi ailgylchu yn newydd, fodd bynnag mae esblygiad grwpiau cyfryngau cymdeithasol ar-lein wedi caniatáu proses gyfnewid fwy effeithlon. Mae'r tîm o weinyddwyr ymatebol ac ymroddedig wedi creu ymdeimlad o gymuned ac wedi darparu sail ar gyfer caredigrwydd ar lefel gymunedol. Mae rheolau'r grŵp yn syml ac wedi'u datblygu i sicrhau diogelwch a chadw ethos y grŵp: rhoi.

Ynghyd ag arbed llawer iawn o eitemau rhag mynd i safleoedd tirlenwi, mae Siop Gyfnewid Menywod Abertawe wedi gwneud caredigrwydd yn bosibl ac yn weladwy yn yr amseroedd anoddaf.

Diolchiadau

Diolch, ac rydym yn ddiolchgar i Amina Abu-Shahba am siarad â'r tîm, am sefydlu'r grŵp, a hefyd i'r Gweinyddwyr sy'n cadw'r grŵp i redeg.

Nerys Edmonds

ISBN 978-1-83766-033-9

Yn 2020 roedd ffocws y Sefydliad Iechyd Meddwl yn ystod ei Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl ar Garedigrwydd. Ei neges oedd:

"Mae caredigrwydd yn cryfhau perthnasoedd, yn datblygu cymuned ac yn dyfnhau undod. Mae'n gonglfaen i'n hiechyd meddwl unigol a chyfunol. Mae doethineb o bob diwylliant ar draws hanes yn cydnabod bod caredigrwydd yn rhywbeth y mae angen i bob bod dynol ei brofi a'i ymarfer i fod yn gwbl fyw".

Ffeithiau allweddol:

Grŵp Facebook preifat

Crëwyd Mai 2020

4,600 o aelodau

Ym mis Mai 2021, roedd 14,000 o bostiadau ar y safle yn ystod y 28 diwrnod diwethaf

2 grŵp ychwanegol wedi'u creu yng Nghastell-nedd a Llanelli

20,000 o gyfnewidiadau hyd yn hyn...