Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf

Dewch o hyd i ni ar facebook

Rhifyn 64• Hydref 2018

Tu Mewn

Cymorth i Gynhalwyr

Achlysuron i Gynhalwyr

Cynhalwyr Ifainc

Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc

Wilian

Rhestr o Achlysuron

Mae swyddfeydd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr wedi symud.

EIN CYFEIRIAD NEWYDD YDY:

Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT
11–12 Heol Gelliwastad
Pontypridd CF37 2BW

Ein rhif ffôn newydd ydy: **01443 281463**

Dyma fydd rhif ffôn Carfan Oedolion a Charfan Cynhalwyr Ifainc.

Fydd pob rhif ffôn arall ar gyfer y ddwy garfan yma ddim yn cael ei ddefnyddio mwyach.

Bydd pob cyfeiriad e-bost yn aros yr un fath, gan gynnwys ein prif gyfeiriad e-bost:
cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk

CWRDD Â'R GARFAN

Ymunwch â ni ddydd Mercher 28 Tachwedd 2018 rhwng 10am a 12pm yn ein swyddfeydd newydd a chwrdd â charfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.

Bydd pob aelod o'r garfan wrth law i gyflwyno eu hunain, ateb unrhyw ymholiadau a chael sgwrs dros baned a darn o gacen.

A wyddoch chi fod modd atgyfeirio eich hun i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar-lein? Ewch i: https://www-staging.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/AdultsandOlderPeople/Caringforotherpeople/Requestsupport/Requestsupport.aspx

A wyddoch chi fod modd dod o hyd i ni ar Twitter @RCTCarerProject

Grŵp Cymorth Cwm Rhondda Uchaf
Tudalen 9

Gwersi Nofio - Cynhalwyr Ifainc a Chynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc
Tudalen 11

Sesame Street ac Awtistiaeth
Tudalen 12

RHONDDA CYNON TAF

ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU

Sut mae cadw lle ar gyfer Achlysuron a Gweithgareddau

Mae ein gweithgareddau ac achlysuron wedi dod yn fwyfwy poblogaidd, felly o ganlyniad i hyn, rydyn ni wedi lliwio pob achlysur yn **aur, arian neu'n efydd.** Gweler manylion yr achlysuron ar dudalennau **13 - 16** i weld y categori.

Nodwch fod modd i chi ddewis **2 aur, 2 arian** a **chynifer o weithgareddau ac achlysuron efydd.**

Cyntaf i'r felin gaiff falu.

Cewch chi gadw lle ar weithgaredd neu achlysur drwy ffonio neu e-bostio.

Bydd modd cadw lle o ddydd Mercher 19 Medi 2018 am 8.00am. Mae hyn yn berthnasol i gadw lle drwy e-bost a dros y ffôn.

I gadw lle ar achlysur, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 281463 neu e-bostio: CynnalyCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk

DOES DIM FFURFLEN CADW LLE RHAGOR.

Cewch chi gadw lle dros y ffôn neu drwy e-bost yn unig.

Ydych chi'n awyddus i fagu nerth newydd?

Mae **Recharge** yn brosiect newydd wedi'i ddarparu gan Gynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT. Mae'n cynnig sesiwn therapi cyfannol 40 munud i gynhalwyr sydd wedi'u cofrestru â'r cynllun, fesul un gyda therapydd cymwysedig.

Pryd? Y trydydd dydd Iau o bob mis (20 Medi, 18 Hyd, 15 Tach, 20 Rhag)

Faint o'r gloch?
Mae apwyntiadau ar gael rhwng 10am a 3pm

Ble?
The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar, CF45 4XZ

Dyma'r triniaethau: Adweitheg, Tylino Pen Indiaidd, Tylino Aromatherapi a Reiki.

Oes angen i mi ddod ag unrhyw beth?
Gwisgwch ddillad llac a chyfforddus. Rydyn ni'n argymell eich bod chi'n dod â thywel bychan gyda chi at eich defnydd eich hunan.

Oes llefydd i barcio?
Oes, mae llefydd i barcio ar y ffordd tu allan i'r Feel Good Factory.

Cysylltwch â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr i drefnu apwyntiad gyda therapydd cymwysedig.

Ffoniwch **01443 281463** neu e-bostio:
cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk

Mae'r triniaethau am ddim i gynhalwyr wedi'u cofrestru â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr. Rydyn ni'n disgwyl i'r sesiynau fod yn boblogaidd. Cyntaf i'r felin gaiff falu. Bydd sesiynau yn cael eu dyrannu fesul Cynhaliwr.

SANEline

Mae **SANEline** yn llinell gymorth iechyd meddwl genedlaethol y tu allan i oriau swyddfa sy'n cynnig cymorth emosiynol, cyfarwyddyd a gwybodaeth i unrhyw un sydd â chysylltiad â salwch meddwl, gan gynnwys teulu, ffrindiau a chynhalwyr. Mae'r llinell ar agor bob dydd rhwng **4.30pm a 10.30pm drwy ffonio 0300 304 7000.**

SANE

Grŵp 'Carers Cwtch'

Mae grŵp 'Carers Cwtch' yn gylch cyfeillgar anffurfiol ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog.

Ymunwch â ni am nosod o ffilmiau, gemau, bwyd a hwyl! Bydd gyda chi gyfle i gael 'noson i mewn' gyda chynhalwyr eraill, gyda digon o ffilmiau a gemau ar gael, yn ogystal â phryd parod gwahanol bob mis.

Dewch yn llu am gyfle i ymlacio a chael hwyl.

Does dim angen cadw lle. Galwch heibio!
Am ragor o wybodaeth, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 281463

RHONDDA CYNON TAF

prosiect cynnal y cynhalwyr

Ymunwch â ni...
Ail ddydd Mawrth bob mis
6.30pm-9pm
Eglwys y Santes Catrin,
Heol Gelliwastad,
Pontypridd CF37 2UF

Ydych chi'n gynhaliwr?

Yn galw ar bob Cynhaliwr talentog

Oes gyda chi hobi hoffech chi ei rannu â grŵp o Gynhalwyr? Hoffech chi gynnal gweithdy i gynhalwyr ar ein rhan ni? Cewch chi gynnal gweithdy ar baentio, garddio, gwneud gemwaith, crefftau... Mae modd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr dalu eich treuliau a thalu am unrhyw ddeunydd sydd ei angen.

Os oes gyda chi sgiliau hoffech chi eu rhannu, ffoniwch **01443 281463**

RADAR

Beth yw allwedd RADAR?
Mae allwedd RADAR (neu Allwedd NKS) yn allwedd fawr, denau, aur sy'n agor dros 10,000 o doiledau i bobl anabl sydd ar glo ar draws y DU.

Mae'r allwedd RADAR yn rhan o Gynllun Allweddi Cenedlaethol (NKS), sy'n rhoi mynediad annibynnol i filoedd o bobl ag anableddau a chyflyrau iechyd i doiledau cyhoeddus sydd ar glo ar draws y wlad. Trwy'r Cynllun Allweddi Cenedlaethol, mae modd clo toiledau er mwyn osgoi fandaliaeth a phobl yn eu camddefnyddio nhw wrth eu gadael nhw ar agor ar gyfer y rhai sydd wir eu hangen.

Cewch chi brynu allwedd RADAR am ffi fach fydd yn rhoi mynediad i chi i doiledau i bobl anabl ar draws y DU. Mae nifer o lefydd sy'n gwerthu allweddi RADAR gan gynnwys Blue Badge Company, www.radarkey.org a gwefan www.bladderandbowel.org

Chatterbox

Mae 'Chatterbox' yn gylch cyfeillgar anffurfiol ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog. Mae'n cynnig lle i ymlacio, gwneud crefftau a chael yr wybodaeth a'r cymorth sydd ar gael.

Mae sesiynau 'Chatterbox' yn cael eu cynnal gan staff Cynllun Cynnal y Cynhalwyr sydd ar gael i ateb unrhyw ymholiadau, cynnig gwasanaeth atgyfeirio, neu sgyrsio dros baned.

Dim angen cadw lle. Dewch yn llu.

Cysylltwch â ni...
Ffoniwch Claire ar 01443 281463.
cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

RHONDDA CYNON TAF

prosiect cynnal y cynhalwyr

Ymunwch â ni...
Dydd Mawrth cyntaf bob mis
10am - 11.30am
Eglwys y Santes Catrin
Heol Gelliwastad,
Pontypridd CF37 2UF

HEALTH & WELLBEING CLUB for Adults

Clwb Iechyd a Llesiant ar gyfer Oedolion

Bob dydd Llun 1-3pm a bob dydd Iau 10am-12pm yn Nhrerhondda.

Mae nifer o weithgareddau ar gael gan gynnwys dawnsfeydd te, therapïau iechyd amgen a reiki.

Dewch a gwneud ffrindiau newydd.

Addas ar gyfer oedolion ar y sbectrwm awtistig.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch **07578 921319** neu e-bostio: **Beverly@artsfactory.co.uk**

WaterSure Wales

Mae modd i gynllun WaterSure Cymru eich helpu chi gyda'ch taliadau os oes gyda chi fesurydd dŵr ac yn derbyn o leiaf un o'r budd-daliadau/credydau treth cymwys:

- Cymhorthdal Incwm
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar incwm
- Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar Incwm
- Credyd Pensiynau
- Yr Adran Budd-dal Tai
- Lwfans Gweini (LG)
- Credyd Treth Gwaith
- Credyd Treth Plant (ac eithrio teuluoedd sydd dim ond yn derbyn yr elfen deuluol)
- Credyd Cynhwysol
- Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)
- Taliad Annibyniaeth Bersonol (PIP)

A

Mae gyda chi 3 neu ragor o blant o dan 19 oed sy'n byw yn eich cartref ac rydych chi'n hawlio budd-daliadau plant ar eu cyfer.

NEU

Mae gyda chi, neu aelod o'ch aelwyd, gyflwr meddygol sy'n golygu eich bod chi'n defnyddio rhagor o ddŵr.

- Cyflwr Digroeniad (clefyd croen caenog)
- Ecsema diferol (psorïasis, briw faricos)
- Anymataliaeth
- Stoma abdomenol
- Afiechyd Crohn
- Methiant yr arennau sydd angen dialysis cartref (ac eithrio sefyllfa lle mae'r awdurdod iechyd yn cyfrannu at gost y dialysis)
- Arall: cyflwr meddygol arall sy'n achosi'r unigolyn i ddefnyddio dŵr ychwanegol

£130.89 yw taliadau WaterSure Cymru am ddŵr, a £189.06 am garthffosiaeth ar gyfer y cyfnod 1 Ebrill 2018 tan 31 Mawrth 2019.

Nodwch:

Fyddwch chi ddim yn gymwys am WaterSure Cymru os:

- Nad oes mesurydd dŵr gyda chi yn eich cartref. Os hoffech chi fesurydd dŵr i fod yn gymwys, cwblhewch ffurflen gais Watersure Wales , gan gynnwys y ffurflen gais am fesurydd dŵr ar dudalen 5.
- Rydych chi'n dyfrio'ch gardd gyda theclyn nad oes modd ei ddefnyddio â llaw, fel ysgeintiwr neu system ddyfrhau ddomestig.
- Mae gyda chi bwll nofio neu bwll sy'n gallu dal mwy na 10,000 litr.
- Nid hwn yw eich prif gartref.
- Chaiff eich eiddo ddim ei ddefnyddio at ddibenion masnachol.
- Rydych yn rhannu taliadau eich bil gyda'ch cymydog/cymdogion.

Am ragor o wybodaeth, ewch i: https://www.dwrcymru.com/cy-GB/My-Account/Help-Paying-My-Bill/WaterSure-Wales.aspx

"Alone we can do so little, together we can do so much" – Helen Keller

Grŵp Cyn-gynhalwyr RhCT

Mae hwn yn grŵp anffurfiol sy'n cynnig cyfeillgarwch i unigolion sydd ddim yn rhoi gofal mwyach.

Mae'r grŵp yn cwrdd unwaith y mis ac yn trefnu nifer o achlysuron cymdeithasol drwy gydol y mis. Mae'r grŵp yn cynnig cymorth a hwyl, ac mae'n ffordd wych o wneud ffrindiau newydd.

Galwch heibio ar y diwrnod. Does dim angen cadw lle ymlaen llaw.

Ymunwch â ni ar yr ail ddydd Gwener o bob mis rhwng 11am-1pm yn Amgueddfa Pontypridd, Stryd y Bont, Pontypridd CF37 4PE

prosiect cynnal y cynhalwyr

RHONDDA CYNON TAF

Cysylltwch â ni...

Cyswllt:

01443 491850

cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk

CrISP

Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Gynhalwyr
Carers Information and Support Programme

Ydych chi'n gofalu am unigolyn â dementia?
Hoffech chi gael gwybod rhagor am ddementia?

Ymunwch â ni yn ein hachlysur Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Gynhalwyr:

Dydd Mercher 24 Hydref a dydd Iau 25 Hydref 2018
9.30am - 3.30pm
Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Pontypridd CF37 5LN

Cewch chi ragor o wybodaeth am y canlynol:

- Beth yw dementia?
- Cefnogi unigolyn sydd â dementia
- Gwasanaethau lleol
- Materion cyfreithiol ac ariannol
- Gofalu amdanoch chi'ch hun

Bydd cyfle i chi hefyd gwrdd â chynhalwyr eraill, cael cymorth a rhannu'ch profiadau.

Pe hoffech chi ragor o wybodaeth neu gadw lle, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar

01443 281463

neu e-bostio
cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

carers • support • project
prosiect cynnal y cynhalwyr

Alzheimer's Society Cymru
Unedig Yn Erbyn Dementia
United Against Dementia

RHONDDA CYNON TAF

carers · support · project

Cymorthfeydd Cyfreithiol Am Ddim i Gynhalwyr

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT yn cynnal Cymhorthfa Gyfreithiol am ddim i gynhalwyr ar ddydd Iau olaf y mis.

Ydych chi'n gynhaliwr?
Ydych chi'n gofalu am aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog?
Hoffech chi gyngor cyfreithiol am ddim?

Fyddech chi'n ddiolchgar am gael cyfle i siarad â chyfreithiwr cymwys wyneb-i-wyneb am faterion megis:

- **Ewyllysiau**
- **Profiant ac ymddiriedolaethau**
- **Ffïoedd gofal**
- **Atwrneiaeth**
- **Unrhyw faterion cyfreithiol eraill mae rhaid i lawer o gynhalwyr ddelio â nhw?**

Os byddech chi, beth am drefnu apwyntiad ymgynghori 40 munud cychwynnol am ddim mewn awyrgylch anffurfiol. Bydd yr apwyntiadau i gyd yn Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf, 11-12 Gelliwastad Road, Pontypridd CF37 2BW

Rhaid trefnu ymlaen llaw. I gadw lle neu am ragor o wybodaeth, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 281463.

Cysylltwch â ni...

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf University Health Board

RHONDDA CYNON TAF

Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf
cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Grŵp Cymorth Cwm Rhondda Uchaf

Dechreuodd Grŵp Cymorth Cwm Rhondda Uchaf ym mis Medi 2017.

Cafodd y grŵp ei sefydlu gan garfan cof Cwm Rhondda mewn cydweithrediad ag Eglwys Sant Mathew.

Dyma grŵp ar gyfer unrhyw un â chysylltiad â dementia, boed yn berson â diagnosis o ddementia, teulu, cynhalwyr neu ffrindiau.

Ar y pryd, roedd y garfan cof o'r farn nad oedd cymorth ar gael i bobl â dementia mewn lleoliad cymunedol. Felly aeth y garfan ati i newid hyn gyda chymorth Eglwys Sant Mathew. Dechreuodd y grŵp yn wreiddiol gydag un dyddiad y mis, ond roedd y grŵp mor boblogaidd cafodd ail ddyddiad ei ychwanegu. Ers mis Ebrill, mae'r grŵp wedi bod yn cwrdd ddwywaith y mis.

Mae'r grŵp yn cynnig cymorth gan gyfoedion mewn awyrgylch gyfeillgar a chroesawgar. Gobaith y grŵp yw mynd i'r afael ag arwahanrwydd cymdeithasol a chynnig gweithgareddau ysgogol i bawb. Cafodd grŵp bach o wirfoddolwyr o'r eglwys hyfforddiant ymwybyddiaeth dementia trwy garfan cof Cwm Rhondda. Maen nhw'n rhoi cymorth i'r grŵp ym mhob sesiwn.

Mae'r garfan cof Cwm Rhondda hefyd yn bresennol ym mhob sesiwn er mwyn cynnig cymorth a chefnogaeth proffesiynol os oes eu hangen.

Yn dilyn llwyddiant y grŵp, rydyn ni hefyd wedi trefnu taith i Borthcawl. Cawson ni gymorth gan raglen Yfed Doeth Heneiddio'n Dda sydd wedi cynnal gweithgareddau er enghraifft cyrlio dan do.

Yn ein sesiwn dros y Nadolig, roedden ni'n ddigon ffodus i gael corau dwy ysgol gynradd leol i berfformio ar gyfer y grŵp. Rydyn ni'n gobeithio cadw'r cysylltiad yma a chynnal gwaith rhwng cenedlaethau yn y dyfodol.

Mae'r grŵp yn dibynnu ar gyfraniadau ariannol yn bennaf a chafodd y grŵp gyllid gan gynllun cynnal y cynhalwyr yn ddiweddar.

Ble?
Eglwys Sant Mathew, Treorci

Pryd?
Dydd Llun 17 Medi
Dydd Iau 4 Hydref
Dydd Llun 15 Hydref
Dydd Iau 1 Tachwedd
Dydd Llun 19 Tachwedd
Dydd Iau 6 Rhagfyr
Dydd Llun 17 Rhagfyr

Faint o'r gloch?
11am – 2:30pm

Am ragor o wybodaeth, ffoniwch y **Tad Phillip ar 01443 773303** neu **Kevin ar 01443 772750**

Carers Connects

Annwyl Gynhalwyr,

Galwch heibio i gwrdd â chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi cyngor a chymorth. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.
Edrych ymlaen at eich gweld.

Oddi wrth Grŵp Carers Connects

Cofion cynnes!

Carers Connects
Llyfrgell Pontypridd
Library Road
Pontypridd
CF37 2DY

Ffôn: 01443 281463
Ffôn Symudol: Menny 07825 675791
E-bost: cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Galwch heibio ar yr ail ddydd Mawrth o'r mis 10.00am-12.00pm

RHONDDA CYNON TAF

Valleys Steps
Camau'r Cymoedd

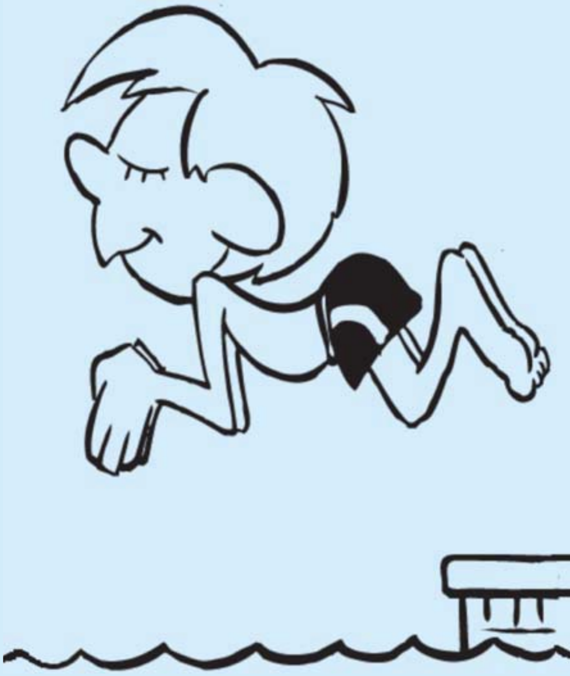
Am ragor o wybodaeth, codwch y ffôn **01443 803048**
neu alw heibio i'n gwefan **www.valleyssteps.org**

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf University Health Board

Gwersi nofio i Gynhalwyr Ifainc a Chynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc

Mae Gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc RhCT yn gweithio mewn partneriaeth â Gwasanaeth Hamdden RhCT i gynnig gwersi nofio rhatach i gynhalwyr ifainc a chynhalwyr sy'n oedolion ifainc cofrestredig. Mae'r cynllun wedi'i anelu at bobl ifainc nad oes modd iddyn nhw nofio 2 hyd o'r pwll yn effeithiol. Am £2 y sesiwn, byddwn ni'n cynnig gwersi nofio i gynhalwyr ifainc o dan 13 oed. Byddwn ni'n trefnu sesiynau yn ôl 'ton' sy'n addas i'r cynhaliwr. Bydd cyfle i gynhalwyr ifainc dros 13 oed ymuno â sesiwn 'dysgu i nofio' i oedolion. Mae pob canolfan hamdden yn RhCT yn cymryd rhan yn y cynllun yma, felly cewch chi gadw lle ar wers nofio yn eich canolfan hamdden leol. Mae'r cynhalwyr ifainc cyntaf i elwa o ganlyniad i'r cynllun ar fin dechrau eu gwersi, ac rydyn ni'n edrych ymlaen at glywed am eu cynnydd. Mae nofio yn sgil hanfodol, ac yn un hwyl!

Os ydych chi'n gynhaliwr ifanc neu gynhaliwr sy'n oedolyn ifanc cofrestredig ac yn awyddus i fanteisio ar y cynllun yma, ffoniwch ni ar **(01443) 281463** neu e-bostio **Carfancynhalwyrifainc@rhondda-cynon-taf.gov.uk.**



NEWYDDION **CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC**

Wilian

Gofalu am blant 25 oed neu'n iau sydd ag anableddau neu anghenion arbennig

Byw gydag Awtistiaeth

Dewch i ymuno â ni a bod yn rhan o gymuned sy'n ymrwymo i wella bywydau plant ag awtistiaeth yn RhCT.

- Chwarae Synhwyraidd
- Boreau Coffi
- Hydrotherapi
- Hyfforddiant i Deuluoedd
- Chwarae Meddal

"Mae Byw gydag Awtistiaeth yn ymrwymiad oes sy'n gofyn am ymroddiad, cariad a chymorth".

Mae croeso i chi gysylltu â ni am ragor o wybodaeth am ein grŵp cymunedol.

E-bost: lifewithautismrct@hotmail.com
Ffôn: 07841482249

lifewithautism

Life With Autism
United in strength, hope and acceptance

Arbed arian gyda cherdyn MAX

Cynllun gostyngiadau blaenllaw i blant sy'n derbyn gofal a phlant ag anghenion addysgol arbennig ac anableddau yw cerdyn MAX.

Cafodd y cynllun ei sefydlu i wneud diwrnodau yn fwy hygyrch a fforddiadwy i deuluoedd. Cewch chi fanteisio ar brisoedd mynediad rhatach ar gyfer llawer o atyniadau gan gynnwys Parc Trampolinau Go Air, Castell Caerffili, Castell Coch, Jump, bowlio deg Tenpin a Drayton Manor, Alton Towers a Go Ape.

Pris arferol y cerdyn MAX yw £2.50 a TAW, fodd bynnag mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn cynnig cardiau MAX i gynhalwyr sy'n rhieni sydd wedi'u cofrestru gyda ni. Am ragor o wybodaeth, ffoniwch Lyndsey ar 01443 281463 neu e-bostio Lyndsey.r.williams@rctcbc.gov.uk

SESAME STREET and Autism

Cymeriad pedair mlwydd oed ag awtistiaeth yw Julia o Sesame Street. Cafodd ei chyflwyno yn rhan o gynllun 'sesame street and autism: see amazing in all children'. Mae Julia wedi bod yn gymeriad ar y teledu ers mis Ebrill 2017 a chafodd ei chreu gan Leslie Kimmelman a ddefnyddiodd ei phrofiadau ei hun, a hithau'n fam plentyn ag awtistiaeth, i lunio plot y cymeriadau.

Yn ogystal â gwylio Julia ar y teledu, mae'n bosibl y bydd y wefan http://autism.sesamestreet.org/ o gymorth i deuluoedd.

Mae gan y wefan wybodaeth i rieni, fideos i blant, cardiau ar arferion bob dydd, llyfrau stori, gwybodaeth i frodyr a chwiorydd a llawer yn rhagor.

MARKS & SPENCER

Dillad arbenigol Marks & Spencer

Gwisgoedd i'r corff cyfan a gwisgoedd cysgu arbenigol

Mae M&S wedi creu detholiad arbenigol o ddillad i blant sydd angen cymorth ychwanegol – boed hynny'n blant â thiwbiau bwyta neu ddillad sy'n hawdd eu gwisgo a dillad meddal iawn ar groen sensitif. Bydd hyn yn helpu i wneud y broses o wisgo yn haws, yn fwy cyflym, ac yn fwy cyfforddus – ac yn fwy hwyl!

Mae'r detholiad yn cynnwys crysau-T â felcro sy'n hawdd eu rhoi dros eich pen, labeli cudd a semau meddal. Mae gwisgoedd i'r corff cyfan a gwisgoedd cysgu ar gyfer plant hyd at 8 oed gyda stydiau gwasgu sy'n gwneud newid cewynnau'n haws. Mae hefyd ddetholiad o wisgoedd ysgol sy'n hawdd eu gwisgo. Edrychwch ar y detholiad cyfan ar **https://www.marksandspencer.com/l/kids/specialist-bodysuits-and-sleepwear**

Achlysuron, gweithgareddau a gweithdai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr – Hydref 2018

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Medi 2018		
Chatterbox - dyma ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Ymunwch â ni am baned a sgwrs yn y cylch cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (i fyny'r grisiau) **Dydd Mawrth 4, 10am-11.30am**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Carers Connects - Dewch yn llu, cwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a chynnig cyfarwyddyd a chymorth. Bydd cyfle gyda chi i drafod eich pryderon neu wrando ar bobl eraill. Edrychwn ni ymlaen at eich gweld chi.	Llyfrgell Pontypridd, Library Road, Pontypridd CF37 2DY **Dydd Mawrth 11, 10am-12pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Carers' Cwtch - Ymunwch â ni am noson wych o ffilmiau, gemau, crefftau, bwyd a hwyl! Dyma gyfle i Gynhalwyr ddod at ei gilydd i fwynhau 'noson i mewn' glasurol mewn awyrgylch cyfeillgar gyda phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (Caffi) **Dydd Mawrth 11, 6.30pm-9pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Recharge - Trefnwch sesiynau therapi cyfannol fesul un gyda therapydd cymwysedig. Dyma'r therapïau sydd ar gael: reiki, tylino pen Indiaidd a thylino aromatherapi.	The Feel Good Factory, Abercynon Road, Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ **Dydd Iau 20, Rhaid trefnu apwyntiad**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Clinig y Ganolfan Byd Gwaith i Gynhalwyr - Dyma gyfle i drafod eich rôl gofalu a chael cymorth fesul un gan aelod o garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.	Canolfan Byd Gwaith y Porth, 33-34 Hannah Street, Y Porth CF39 9RB **Dydd Llun 24, 10am-12pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Clinig y Ganolfan Byd Gwaith i Gynhalwyr - Dyma gyfle i drafod eich rôl gofalu a chael cymorth fesul un gan aelod o garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.	Canolfan Byd Gwaith Tonypandy, Thistle House, Llwynypia Road, Tonypandy CF37 2EP **Dydd Llun 24, 1.30-3.30pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Clinig y Ganolfan Byd Gwaith i Gynhalwyr - Dyma gyfle i drafod eich rôl gofalu a chael cymorth fesul un gan aelod o garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.	Canolfan Byd Gwaith Llantrisant, 17 Ely Valley Road, Tonysguboriau CF72 8AL **Dydd Mawrth 25, 1.30-3.30pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Cymhorthfa Gyfreithiol i Gynhalwyr - A fyddai cyngor ar faterion cyfreithiol o fudd i chi o ran eich rôl gofalu? Ymunwch â ni am ymgynghoriad 40 munud am ddim gyda chyfreithiwr cymwysedig mewn amgylchedd anffurfiol.	Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW **Dydd Iau 27, Rhaid trefnu apwyntiad**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Sioe Awtistiaeth - Mae Sioe Awtistiaeth Cymru yn rhoi mynediad wyneb yn wyneb i chi i'r gwasanaethau, adnoddau a darpariaethau sydd ar gael i helpu unigolion a theuluoedd sy'n byw gydag awtistiaeth. Bydd y sioe yn llawn dop o arddangoswyr yn dangos eu cynnyrch a gwasanaethau, seminarau ar bynciau sydd o bwys, a chyfle i chi gwrdd ag unigolion, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol. Dyma bopeth sydd ei angen arnoch chi i gael cymorth.	Stadiwm Dinas Caerdydd, Heol Lecwydd, Caerdydd CF11 8AZ **Dydd Gwener 28, 10am-4pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Gweithdy Celf i Rieni a Brodyr a Chwiorydd - Dyma sesiwn gelf gyda chwmni Craft of Hearts i chi dreulio amser i ffwrdd o'r pwysau gartref. Nodwch mai achlysur i rieni a brodyr a chwiorydd yn unig yw hwn.	Amgueddfa Parc Treftadaeth Cwm Rhondda, Coedcae Road, Pontypridd CF37 2NP **Dydd Sadwrn 29, 10.30-2.30pm**	Efydd **Cynhalwyr sy'n Rhieni a Brodyr a Chwiorydd yn unig. Rhaid cadw lle.**
Hydref 2018		
Chatterbox - dyma ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Ymunwch â ni am baned a sgwrs yn y cylch cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (i fyny'r grisiau) **Dydd Mawrth 2, 10am-11.30am**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Cymorth Cyntaf a Heartstart - Ymunwch â ni yn y gweithdy yma i Gynhalwyr fydd yn eich helpu chi yn eich rôl gofalu. Dyma gyfle i ddysgu adfywio cardio-pwlmonaidd, sgiliau cymorth cyntaf sylfaenol, yn ogystal â sgiliau achub bywyd. Bydd sesiwn cwestiwn ac ateb gyda gweithiwr proffesiynol cymwysedig.	Rock Grounds, High Street, Aberdâr CF44 7AE (hen lys y crwner) **Dydd Mercher 3, 10am-1pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Fforwm Cynhalwyr sy'n Rhieni - Ymunwch â ni ar gyfer ail gyfarfod ein fforwm. Bydd aelod o Fforwm Cymru Gyfan yn bresennol a'r thema fydd eich hawliau fel Cynhalwyr sy'n Rhieni. Byddwn ni hefyd yn trafod taliadau uniongyrchol, sut mae modd i chi fanteisio arnyn nhw, a sut mae modd eu defnyddio nhw. Lluniaeth ar gael.	Amgueddfa Pontypridd, Bridge Street, Pontypridd CF37 4PE **Dydd Mercher 3, 5.30pm–7.30pm**	Efydd **Cynhalwyr sy'n Rhieni yn unig. Galwch heibio.**
Milkshake! Live - Mae'r sioe yn cynnwys ffefrynnau Milshake! Bob y Bildar, Y Frenhines Fach, Nodi, Sam Tân, Shimmer & Shine, Pip o Pip Ahoy!, Winnie a Wilbur a Wissper. Drwy ganu, dawnsio a cherddoriaeth, bydd Mwnci Milkshake a dau gyflwynydd Milkshake! yn mynd â chi ar daith ddisglair drwy eich hoff straeon tylwyth teg.	Theatr y Parc a'r Dâr, Heol yr Orsaf, Treorci CF42 6NL **Dydd Sadwrn 6, 12.30pm-2pm**	Aur **Cynhalwyr a'u teuluoedd. Rhaid cadw lle.**

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Hydref 2018		
Carers Connects - Dewch yn llu, cwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a chynnig cyfarwyddyd a chymorth. Bydd cyfle gyda chi i drafod eich pryderon neu wrando ar bobl eraill. Edrychwn ni ymlaen at eich gweld chi.	Llyfrgell Pontypridd, Library Road, Pontypridd CF37 2DY **Dydd Mawrth 9, 10am-12pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Carers' Cwtch - Ymunwch â ni am noson wych o ffilmiau, gemau, crefftau, bwyd a hwyl! Dyma gyfle i Gynhalwyr ddod at ei gilydd i fwynhau 'noson i mewn' glasurol mewn awyrgylch cyfeillgar gyda phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (caffi) **Dydd Mawrth 9, 6.30pm-9pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Deall y Broses Asesu ar gyfer Cynhalwyr sy'n Rhieni - Ydych chi wrthi'n mynd trwy'r broses asesu ac yn meddwl am y camau nesaf? Ydych chi wedi'ch drysu gan jargon mewn adroddiadau? Bwriad yr hyfforddiant yma yw esbonio'r broses asesu yn fwy eglur, ymgyfarwyddo â chynnwys posibl adroddiadau, a'ch paratoi chi ar gyfer gweithwyr proffesiynol mae'n bosibl y byddwch chi'n dod ar eu traws dros y misoedd nesaf.	Amgueddfa Pontypridd, Bridge Street, Pontypridd CF37 4PE **Dydd Mercher 10, 6-9pm**	Efydd **Cynhalwyr sy'n Rhieni yn unig. Rhaid cadw lle.**
Gwneud Siocledi - Dysgwch ragor am siocled blasus yn y sesiwn gwneud siocledi ymarferol yma. Byddwch chi'n gwneud ac addurno eich peli siocled eich hunain,a bydd modd i chi fynd â nhw gartref (os nad ydych chi'n eu bwyta nhw ar eich ffordd adre)	Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Lôn Maes-teg, Y Ddraenen Wen, CF37 5LN **Dydd Iau 11, 10am-12pm**	Arian **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
All About Me - bydd y cwrs yma'n: darparu cyflwyniad i gorbryder a diffyg hunan-barch; trafod achosion y pryderon yma megis unigrwydd, cyfryngau cymdeithasol, arian a straen; rhoi gwybodaeth ar sut y mae hyn oll yn effeithio ar y corff (symptomau corfforol, pyliau o banig); archwilio'r cysylltiad rhwng bwyd a thymer - blasu bwydydd a thrafod pa fwydydd i'w hosgoi wrth gymryd meddyginiaeth benodol; sesiwn blasu ymwybyddiaeth ofalgar ac arddangosiadau ymlacio.	Canolfan Dysgu Gydol Oes Gartholwg, Heol Sant Illtyd, Pentre'r Eglwys, CF38 1RQ **Dydd Llun 15, 10am–3pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Cylch Trafod Iechyd Meddwl i Gynhalwyr - Os ydych chi'n rhoi gofal i aelod o'ch teulu sydd â salwch meddwl, os oes cwestiynau / ymholiadau gyda chi o ran eich rôl gofalu, neu os oes diddordeb gyda chi mewn cwrdd â Chynhalwyr eraill, dewch i ymuno â'n grŵp anffurfiol. Mae siaradwyr gwadd yn cael eu trefnu gan y cylch.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (i fyny'r grisiau) **Dydd Mawrth 16, 10.30am-12.30pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Recharge - Trefnwch sesiynau therapi cyfannol fesul un gyda therapydd cymwysedig. Dyma'r therapïau sydd ar gael: reiki, tylino pen Indiaidd a thylino aromatherapi.	The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ **Dydd Iau 18, Rhaid trefnu apwyntiad**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Celf Blodau - Dyma gyfle i chi wneud arddangosfa celf blodau i fynd â hi adre neu'i rhoi fel anrheg.	The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ **Dydd Mawrth 23, 10am-12pm**	Arian **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Cymhorthfa Gyfreithiol i Gynhalwyr - A fyddai cyngor ar faterion cyfreithiol o fudd i chi o ran eich rôl gofalu? Ymunwch â ni am ymgynghoriad 40 munud am ddim gyda chyfreithiwr cymwysedig mewn amgylchedd anffurfiol.	Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW **Dydd Mercher 24, Rhaid trefnu apwyntiad**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
CrISP - Mae'r Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Gynhalwyr wedi'i hanelu at unigolion sy'n cefnogi rhywun sydd yng nghamau cynnar dementia (unrhyw fath neu ffurf), neu sy'n rhoi gofal iddo. Bydd y rhaglen yn cael ei chynnal dros ddau ddiwrnod (dyddiadau/amseroedd uchod). Bydd cinio a lluniaeth ar gael. Byddwn ni'n rhoi sylw i'r canlynol: Beth ydy Dementia?, cefnogi rhywun â dementia, materion cyfreithiol ac ariannol a chynhalwyr yn gofalu am eu hunain.	Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Lôn Maes-teg, Y Ddraenen Wen, CF37 5LN **Dydd Mercher 24 a Dydd Iau 25 9.30am-3.30pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Cynhaliwr Ymwybyddiaeth Profedigaeth - Dyma weithdy undydd i rieni ar sut mae modd rhoi cymorth i blentyn neu berson ifanc mewn profedigaeth. Cafodd y gweithdy yma ei lunio er mwyn codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r effaith mae modd i farwolaeth ei chael ar blant a phobl ifainc, gan gynnwys y sawl ag anghenion ychwanegol. Bwriad y cwrs yma yw magu hyder dysgwyr a'u galluogi nhw i gyfathrebu â phlant a phobl ifainc yn fwy effeithiol ac addas.	The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ **Dydd Gwener 26, 9.30am-4.30pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Clinig y Ganolfan Byd Gwaith i Gynhalwyr - Dyma gyfle i drafod eich rôl gofalu a chael cymorth fesul un gan aelod o garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.	Canolfan Byd Gwaith y Porth , 33-34 Hannah Street, Y Porth CF39 9RB **Dydd Llun 29, 10am-12pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Clinig y Ganolfan Byd Gwaith i Gynhalwyr - Dyma gyfle i drafod eich rôl gofalu a chael cymorth fesul un gan aelod o garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.	Canolfan Byd Gwaith Tonypandy, Thistle House, Llwynypia Road, Tonypandy CF40 2EP **Dydd Llun 29, 1.30-3.30pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Hydref 2018		
Clinig y Ganolfan Byd Gwaith i Gynhalwyr - Dyma gyfle i drafod eich rôl gofalu a chael cymorth fesul un gan aelod o garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.	Canolfan Byd Gwaith Llantrisant, 17 Ely Valley Road, Tonysguboriau CF72 8AL **Dydd Mawrth 30, 1.30-3.30pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Tachwedd 2018		
Sunny Side Up - Ymunwch â ni am frecwast sylweddol a sgwrs fydd yn gwneud lles i chi am weddill y diwrnod.	Y Caffi, The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ **Dydd Iau 1, 9.30am-11am**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Sesiwn Goginio i'r Teulu - Ymunwch â ni am sesiwn goginio â thema Calan Gaeaf a Noson Tân Gwyllt i chi a'r teulu. Bydd yr achlysur yn frawychus ond y gobaith yw y bydd yn cychwyn gyda 'bang'.	Canolfan Gymuned y Ddraenen Wen Lôn Maes-teg, Y Ddraenen Wen, Pontypridd CF37 5LN **Dydd Iau 1, 10.30am–12pm NEU 1pm-2.30pm**	Efydd **Cynhalwyr a'u teuluoedd. Rhaid cadw lle.**
Rheoli Gorbryder - A wyddoch chi fod 3 miliwn o bobl yn y DU yn dioddef gyda gorbryder? Dyma sesiwn i Gynhalwyr sydd â phrofiad personol o orbryder a straen, neu'r sawl sy'n rhoi cymorth i unigolyn sydd cael trafferth gyda rheoli gorbryder. Bydd y sesiwn yn cynnwys trosolwg o straen a gorbryder, beth yw gorbryder, pam rydyn ni'n gorbryder, a chyflwyno ffyrdd ymarferol i reoli ein meddyliau a theimladau wrth ddioddef gyda gorbryder.	The Hapi Hub, Hwb Cymunedol Rhydfelen, Rhydfelen CF37 5HQ **Dydd Gwener 2, 10am-2pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Ymwybyddiaeth Ofalgar a Rheoli Straen - Cwrs wedi'i gynnal gan Valleys Steps sy'n dysgu sgiliau mae modd eu defnyddio i helpu i reoli straen. Mae wedi'i seilio ar therapi sef Therapi Ymddygiad Gwybyddol (Cognitive Behavioural Therapy) ac mae'r cwrs o fudd, o bosibl, i'r sawl sydd am ddysgu rhagor am faterion e.e. tymer isel, hunanhyder isel a phroblemau eraill sy'n gysylltiedig â straen.	Llyfrgell Rhydfelen, Cwrt y Llyfrgell, Poplar Road, Rhydfelen CF37 5LX **Dydd Llun 5, 10am-12pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Chatterbox - dyma ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Ymunwch â ni am baned a sgwrs yn y cylch cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (i fyny'r grisiau) **Dydd Mawrth 6, 10am-11.30am**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Cyflwyniad i Godi a Chario Diogel – Ymunwch â ni i ddysgu am y technegau allweddol wrth godi a chario i'ch cynorthwyo chi wrth roi gofal i aelod o'r teulu a diogelu eich iechyd eich hun. Bydd sesiwn cwestiwn ac ateb gyda gweithiwr proffesiynol cymwysedig.	Rock Ground, High Street, Aberdâr CF44 7AE (hen lys y crwner) **Dydd Iau 8, 10.00am-1.00pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Carers Connects - Dewch yn llu, cwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a chynnig cyfarwyddyd a chymorth. Bydd cyfle gyda chi i drafod eich pryderon neu wrando ar bobl eraill. Edrychwn ni ymlaen at eich gweld chi.	Llyfrgell Pontypridd, Library Road, Pontypridd CF37 2D **Dydd Mawrth 13, 10am-12pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Carers' Cwtch - Ymunwch â ni am noson wych o ffilmiau, gemau, crefftau, bwyd a hwyl! Dyma gyfle i Gynhalwyr ddod at ei gilydd i fwynhau 'noson i mewn' glasurol mewn awyrgylch cyfeillgar gyda phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (Caffi) **Dydd Mawrth 13, 6.30pm–9pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Recharge - Trefnwch sesiynau therapi cyfannol fesul un gyda therapydd cymwysedig. Dyma'r therapïau sydd ar gael: reiki, tylino pen Indiaidd a thylino aromatherapi.	The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ **Dydd Iau 15, Rhaid trefnu apwyntiad**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Sgiliau Pendantrwydd i Rieni - Os ydych chi erioed wedi gadael cyfarfod am eich plentyn gan feddwl 'dylwn i wedi dweud hynny' neu 'dylwn i wedi dal fy nhir', dyma'r cwrs i chi. Bydd y cwrs yn eich helpu chi i fod yn fwy pendant, deall hawliau eich plentyn, cynllunio ar gyfer cyfarfodydd neu alwadau ffôn pwysig yn fwy effeithiol a rheoli emosiynau. Bydd y sesiwn yn cael ei chynnal gan seicolegydd sy'n arbenigo ym maes iechyd meddwl ac anableddau oedolion a phlant.	Amgueddfa Pontypridd, Bridge Street, Pontypridd CF37 4PE **Dydd Iau 15, 6-9pm**	Efydd **Cynhalwyr sy'n Rhieni plant o bob oed. Rhaid cadw lle.**
Diwrnod Sba - Mwynhewch ddiwrnod o gael eich sbwylio, ymlacio gyda thylio'r pen, cefn ac ysgwyddau, defnyddio cyfleusterau'r sba gan gynnwys ystafell stêm, sawna a jacuzzi, yna cinio ysgafn. (Nodwch y byddwn ni'n rhoi blaenoriaeth i'r unigolion sydd heb fynd ar ddiwrnod sba yn ystod y 2 flynedd ddiwethaf)	Gwesty a Sba Bryn Meadows, Maes-y-cwymmer, ger Ystrad, Caerffili CF82 7SN **Dydd Gwener 16, 10am–3pm**	Aur **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Tachwedd 2018		
Limitless Inflata Park - Dyma gyfle i chi fod yn blentyn eto! Ymunwch â ni yn y parc thema gwynt enfawr yma! Mae dau sleid uchel a pharth tebyg i Total Wipeout. Dringwch y wal ddringo wynt neu gystadlu yn erbyn Cynhalwyr eraill. Bydd minibws a chinio yn cael eu darparu.	Limitless Inflata Park, Ffordd Fabian, Abertawe SA1 8PB **Dydd Mercher 21, 10.30am-3.30pm**	Arian **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Dathliadau Nadoligaidd – Amser am Barti Nadolig i Gynhalwyr! - Mae'r Nadolig ar ein trothwy unwaith eto! Ymunwch â ni yn ein dathliadau Nadoligaidd. Bingo, raffl, cwis, canu caneuon – dyma gyfle i fwynhau hwyl yr ŵyl. Cinio Nadolig ar gael. Hwyl i'r teulu cyfan. Mae croeso i chi wisgo eich siwmperi a hetiau Nadolig!	Clwb Bowls Dan Do Cwm Cynon, Heol Dyffryn, Aberpennar CF45 4DA **Dydd Sadwrn 24, 10am–3pm**	Efydd **Cynhalwyr a'u teuluoedd. Rhaid cadw lle.**
Clinig y Ganolfan Byd Gwaith i Gynhalwyr - Dyma gyfle i drafod eich rôl gofalu a chael cymorth fesul un gan aelod o garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.	Canolfan Byd Gwaith y Porth, 33-34 Hannah Street, Y Porth CF39 9RB **Dydd Llun 26, 10am-12pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Clinig y Ganolfan Byd Gwaith i Gynhalwyr - Dyma gyfle i drafod eich rôl gofalu a chael cymorth fesul un gan aelod o garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.	Canolfan Byd Gwaith Tonypandy, Thistle House, Llwynypia Road, Tonypandy CF40 2EP **Dydd Llun 26, 1.30pm-3.30pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Clinig y Ganolfan Byd Gwaith i Gynhalwyr - Dyma gyfle i drafod eich rôl gofalu a chael cymorth fesul un gan aelod o garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.	Canolfan Byd Gwaith Llantrisant, 17 Ely Valley Road, Tonysguboriau CF72 8AL **Dydd Mawrth 27, 1.30pm-3.30pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Cwrdd â'r Garfan - Dewch i'n gweld ni yn ein cartref newydd. Croesawu Cynhalwyr o bob oedran. Bydd pob aelod o'r garfan wrth law i gyflwyno eu hunain, ateb unrhyw ymholiadau neu gael sgwrs gyda chi. Paned a chacen ar gael.	Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW **Dydd Mercher 28, 10am-12pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Cymhorthfa Gyfreithiol i Gynhalwyr - A fyddai cyngor ar faterion cyfreithiol o fudd i chi o ran eich rôl gofalu? Ymunwch â ni am ymgynghoriad 40 munud am ddim gyda chyfreithiwr cymwysedig mewn amgylchedd anffurfiol.	Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW **Dydd Iau 29, Rhaid trefnu apwyntiad**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
BBC Good Food Show - Mae'r Sioe Gaeaf yn dod â chogyddion ac arbenigwyr gorau'r DU at ei gilydd gan gynnig cyfle i siopa ac ysbrydoliaeth, adloniant byw cyffrous yn y Gegin Fawr ac ar sawl llwyfan ar draws y Sioe. Yn ogystal ag ystod eang o fwydydd, diodydd ac offer cogino o dros 450 o arddangoswyr gan gynnwys bandiau gwych ac amrywiaeth o ddarparwyr annibynnol. Dyma diwrnod mwyaf blasus y DU! Bydd trafnidiaeth ar gael.	NEC, Birmingham **Dydd Gwener 30, 9am-7pm**	Aur **Cynhalwyr ac unigolion sy'n derbyn gofal. Rhaid cadw lle.**
Rhagfyr 2018		
Chatterbox - dyma ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Ymunwch â ni am baned a sgwrs yn y cylch cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (i fyny'r grisiau) **Dydd Mawrth 4, 10am-11.30am**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Noson Gymdeithasol i Gynhalwyr sy'n Rhieni Plant sy'n Oedolion - Ymunwch â ni am noson o fwyd, hwyl a sgyrsio. Dyma gyfle i gwrdd â rhieni eraill sydd â phlant ag anghenion ychwanegol. Dyma noson i rieni â phlant sy'n oedolion DROS 18 oed.	Barinis, Uned 2, Parc Manwerthu Broadway, Trefforest CF37 1BH (ger Tesco Express) **Dydd Mawrth 4, 6.30-9.30pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**
Pantomeim 'Jack and the Beanstalk' - Mae Jack druan yn cael ei anfon i'r farchnad gan ei fam i werthu'r fuwch sy'n cael ei thrysori gan y teulu. Dydy e ddim yn gwybod y bydd cyfnewid Daisy annwyl am fag o ffa yn arwain at antur fythgofiadwy! Gyda'r castell yn y cymylau, iâr euraid, telyn yn canu a choeden ffa enfawr gyda chawr cas iawn ar ei brig, mae hwn yn banto teuluol traddodiadol yn llawn o effeithiau arbennig hudol, golygfeydd ysblennydd a chomedi. Dyma ddangosiad hamddenol.	Theatr y Colisëwm, Mount Pleasant Street, Trecynon, Aberdâr CF44 8NG **Dydd Sadwrn 8, 6pm-8.30pm**	Arian **Cynhalwyr a'u teuluoedd. Rhaid cadw lle.**
Carers Connects - Dewch yn llu, cwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a chynnig cyfarwyddyd a chymorth. Bydd cyfle gyda chi i drafod eich pryderon neu wrando ar bobl eraill. Edrychwn ni ymlaen at eich gweld chi.	Llyfrgell Pontypridd, Library Road, Pontypridd CF37 2DY **Dydd Mawrth 11, 10am-12pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Carers' Cwtch - Ymunwch â ni am noson wych o ffilmiau, gemau, crefftau, bwyd a hwyl! Dyma gyfle i Gynhalwyr ddod at ei gilydd i fwynhau 'noson i mewn' glasurol mewn awyrgylch cyfeillgar gyda phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (Caffi) **Dydd Mawrth 11, 6.30-9pm**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.**
Recharge - Trefnwch sesiynau therapi cyfannol fesul un gyda therapydd cymwysedig. Dyma'r therapïau sydd ar gael: reiki, tylino pen Indiaidd a thylino aromatherapi.	The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ **Dydd Iau 20, Rhaid trefnu apwyntiad**	Efydd **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**