

# Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i  
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf



Dewch o hyd i ni ar facebook

Rhifyn 67 • Hydref 2019

## DIWRNOD HAWLIAU I GYNHALWYR 2019

Bydd Diwrnod Hawliau i Gynhalwyr 2019 yn cael ei gynnal ddydd Iau 21 Tachwedd 2019.

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn cynnal gweithdy gwybodaeth gyfreithiol, sef **'Gwybod eich Hawliau'**, a fydd yn cael ei ddilyn gan **De Prynhawn** sydd â'r thema 'Archarwyr'.

Bydd yr achlysur yn cael ei gynnal yng Nghanolfan Hamdden Llantrisant rhwng 10am a 2pm ddydd Iau 21 Tachwedd, a'i nod yw cydnabod a dathlu gwaith gwych ein Cynhalwyr.

Nod y gweithdy 'Gwybod Eich Hawliau' yw helpu Cynhalwyr i gynllunio ar gyfer y dyfodol drwy edrych ar Ewyllysiau (gan gynnwys Ewyllysiau Anghenion Arbennig), Atwrneiaeth, Ymddiriedolaethau a Chynllunio Ariannol. Byddwch chi hefyd yn cael cyfle i holi'ch cwestiynau i weithiwr proffesiynol.

Yna, bydd hi'n amser i chi fwrw'ch cyfrifoldebau am ychydig drwy fwynhau te prynhawn blasus.

Rhaid cadw lle ymlaen llaw. Bydd modd i chi gadw'ch lle ar gyfer yr achlysur yma ddydd Iau 12 Medi 2019, neu ar ôl hynny.

Mae diddordeb gan Gynllun Cynnal y Cynhalwyr i wybod beth sy'n bwysig i chi, a chithau'n gynhaliwr. Mae gwybod hyn yn ein helpu i drefnu'r cymorth sydd ei angen arnoch chi. Byddwn ni'n trafod hyn yn yr achlysur 'Diwrnod Hawliau i Gynhalwyr', ond mae croeso i chi anfon e-bost aton ni - [CynnalyCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk](mailto:CynnalyCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk) - gan roi gwybod i ni 'Beth sy'n bwysig' i chi, a chithau'n gynhaliwr, ac fe wnawn ni'n siwr yr ychwanegwn ni'ch sylwadau at yr adborth byddwn ni'n ei gael. #Bethsynbwysig #WhatMatters

### Tu mewn

Cymorth i Gynhalwyr  
Achlysuron i Gynhalwyr

Cynhalwyr sy'n  
Oedolion Ifainc

Cynhalwyr Ifainc

Wilian

Rhestr o Achlysuron



Cynhalwyr Ifainc RhCT  
Tudalen 16



Her Ras Gyfnewid ym Mharc  
Gwledig Barry Sidings  
Tudalen 20



RHONDDA CYNON TAF

# ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU



## Sut i gadw lle ar gyfer Achlysuron a Gweithgareddau

Mae ein gweithgareddau ac achlysuron yn dod yn fwyfwy poblogaidd, ac o ganlyniad i hyn, rydyn ni wedi lliwio pob achlysur yn **aur, arian neu'n efydd**. Gweler ein rhestr o achlysuron ar dudalennau **22 - 28** i weld o dan ba gategori y mae pob achlysur yn dod.

Nodwch fod modd i chi ddewis **1 aur, 3 arian** a **chynifer o weithgareddau ac achlysuron efydd**.

**Cyntaf i'r felin gaiff falu fydd hi o ran dyrannu llefydd.**

**Cewch chi gadw lle ar gyfer gweithgaredd neu achlysur drwy ffonio neu e-bostio.**

**Bydd modd i chi gadw lle o 8am, ddydd Iau 12 Medi 2019 ymlaen. Mae hyn yn berthnasol i gadw lle trwy e-bost a thros y ffôn.**

I gadw lle ar gyfer unrhyw un o'r achlysuron, 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.

# SHWMAE A HWYL FAWR

Mae llawer o newidiadau wedi bod yng ngharfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn 2019.

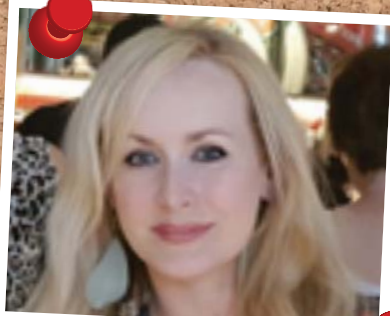
Rydyn ni wedi ffarwelio â Kerris, Rachel, a Liz, a dweud shwmae wrth dri aelod newydd o staff, sef David, Jackie a Rebecca.

Mae Cyngor RhCT hefyd wedi penodi Mari Ropstad, Rheolwr newydd ar gyfer y Gwasanaethau i Gynhalwyr. Cyfrifoldeb Mari fydd sicrhau bod cymorth i Gynhalwyr yn bwrw gwreiddiau ym mhob agwedd ar waith y Cyngor.

## DYMA'R GARFAN



**Mari Ropstad**  
Rheolwr y Gwasanaethau  
i Gynhalwyr



**Claire Meredith**  
Cydllynydd Cynllun Cynnal  
y Cynhalwyr



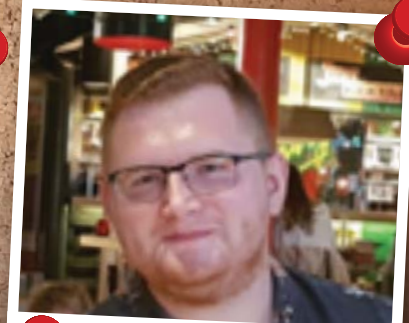
**Lyndsey Williams**  
Gweithiwr Cymorth  
i Gynhalwyr



**Rebecca Knight**  
Gweithiwr Cymorth  
i Gynhalwyr



**Jackie Alford**  
Gweithiwr Datblygu  
Cynhalwyr sy'n Rhieni Ifainc



**David Snook**  
Swyddog y Cynllun  
Cynnal y Cynhalwyr

# Mae gan Gynllun Cynnal y Cynhalwyr gyllid i gynnig taith breswyl i Gynhalwyr sy'n Oedolion.

Hoffech chi ddwy noson o seibiant i ffwrdd o'ch dyletswyddau cynnal? Hoffech chi gymryd rhan mewn gweithgareddau llawn hwyl? Hoffech chi gael amser i chi'ch hunan? Hoffech chi gwrrd â chynhalwyr eraill? Os felly, darllenwch ymlaen...

## Ble byddwn ni'n aros?

Am 2 noson a 3 diwrnod, ein cartref fydd Plasty Gwledig Stouthall yn y Gŵyr. Tŷ bynciau 4\* wedi'i arlwyo'n llawn yw Stouthall mewn plasty gwledig Sioraidd wedi'i adnewyddu. Dim ond ni fydd yn defnyddio'r adeilad yma sy'n cynnwys manau cysgu, manau byw, ystafelloedd ymolchi a chegin.

## Pryd mae'r daith breswyl?

Bydd y daith yma'n digwydd o 11am ddydd Gwener 11 Hydref hyd at 4pm ddydd Sul 13 Hydref.

## Beth am gludiant?

Bydd bws mini gyda ni a fydd yn ein cludo i Stouthall ac yn ôl. Bydd yr holl weithgareddau drwy gydol yr achlysur yn cael eu cynnal ar y safle.

## Ble byddwn ni'n aros?

Byddwn ni'n aros mewn tŷ bynciau 4\* mewn Plasty Gwledig Sioraidd wedi'i adnewyddu. Lleoliad y tŷ bynciau yw Reynoldson, Abertawe. Mae'r Plasty yn cynnig golygfeydd godidog o'r cefn gwlad. Dim ond ni fydd yn defnyddio'r eiddo sy'n cynnig llety moethus (cysgu mewn gwelyau bync). Efallai y bydd gofyniad i rannu ystafell gydag un neu ragor o Gynhalwyr.

## Beth yw bwriad y daith breswyl?

Y bwriad yw rhoi amser i chi ganolbwyntio ar eich hun. Nod y daith yma yw rhoi seibiant i chi o'ch dyletswyddau cynnal. Bydd hi hefyd yn cynnig y cyfle i chi gwrrd â Chynhalwyr eraill a chael ychydig o hwyl haeddiannol.

## Beth yn union fydd yn digwydd?

Dydd Gwener 11 Hydref - Diwrnod 1 - Byddwn ni'n gadael Stodin 13, gorsaf fysiau Pontypridd ar fws mini am 11am. Byddwn ni'n cyrraedd Stouthall erbyn 12:30pm ac yn mwynhau cinio bwffe. Byddwn ni wedyn yn dyrannu ystafelloedd a chael amser i ddadbacio a dod i arfer â'n hamgylchedd. Yn y prynhawn, byddwn ni'n cymryd rhan mewn rhai gemau fydd yn ein helpu ni i ddod i adnabod ein gilydd yn well. Gyda'r nos, bydd barbeciw wedi'i ddilyn gan sesiwn o ganu caneuon gweryslla hen ffasiwn.

Dydd Sadwrn 12 Hydref - Diwrnod 2 - Ar ôl brecwast sylweddol a maethlon, byddwn ni'n cymryd rhan yn y gêm ddifyr adeiladu tîm, sef 'Ships Ladder'. Yn dilyn egwyl fer, ymlaen â ni i'n gweithgaredd nesaf, sef, adeiladu bygi. Dyma weithgaredd fydd yn rhoi'ch gallu i weithio mewn tîm ar brawf, a herio'ch rhesymeg a'ch dyfalbarhad. Bydd cinio rhwng 1-2pm ac yna fe gawn 2 weithgaredd difyr arall yn y prynhawn (Saethyddiaeth a 'Crate Stack'). Bydd swper yn cael ei weini am 6pm a'r adloniant gyda'r nos fydd gemau ar ddull 'Bush Tucker Trial' yn y rhaglen 'I'm a Celebrity'. Mae'n sicr bydd llawer o hwyl a chwerthin.

Dydd Sul 13 Hydref - Diwrnod 3 - Mae'r diwrnod yn dechrau gyda brecwast iachus ac yna daith gerdded i Garreg Arthur a fydd yn rhoi'r cyfle i ni weld yr amgylchedd yn ei holl ogoniant. Pan fyddwn ni'n barod am fwyd ar ôl yr awyr iach, bydd amser gyda ni i bacio a ffarwelio dros ginio rhost dydd Sul. Byddwn ni'n gadael Stouthall tua 2pm ac yn anelu at fod yn ôl yng Ngorsaf Fysiau Pontypridd erbyn 4pm.

## Beth am fwyd a diod?

Ni fydd yn darparu'r holl fwyd a diod yn ystod eich taith. Mae hyn yn cynnwys cinio a swper ar ddiwrnod 1, brecwast, cinio a swper ar ddiwrnod 2 a brecwast a chinio ar ddiwrnod 3. Bydd byrbrydau hefyd yn cael eu cynnwys, a bydd diodydd ar gael trwy gydol eich arhosiad.

## Ga i fynd os gwelwch yn dda?

Cewch, wrth gwrs! Os ydych chi'n gynhaliwr dros 18 oed ac rydych chi wedi cofrestru gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr, yna, bydd croeso i chi fynd ar y daith breswyl yma. Nodwch y caiff dim ond un cynhaliwr o bob aelwyd fynd.

Mae disgwyl i chi gymryd rhan dros y daith gyfan, rhwng 11am ddydd Gwener 11 Hydref tan 4pm ddydd Sul 13 Hydref 2019.

## Rwy'n awyddus i fynd...Beth yw'r cam nesaf?

Ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 281463 ddydd lau 12 Medi 2019, neu ar ôl hynny, i gadw lle. Cofiwch fod nifer gyfyngedig o leoedd ar gael felly y cyntaf i'r felin gaiff falu. Byddwn ni'n rhoi blaenoriaeth i'r Cynhalwyr nad ydyn nhw wedi bod ar daith breswyl o'r blaen.

## The Active Taffs

Mae'r 'Active Taffs' yn griw o ddynion gydag un peth ar eu meddyliau ... cadw'n heini ac yn iach!

Bydd croeso i unrhyw ddyn dros 18 oed sydd eisiau gwneud rhai newidiadau i'r ffordd mae'n byw, colli pwysau neu gwrdd â dynion sydd â chefnidiroedd tebyg.

Rydyn ni'n cwrdd yn Neuadd Chwaraeon Waun Wen, Trebanog bob dydd Llun rhwng 10 a hanner dydd.

Rydyn ni'n cymryd rhan mewn pob math o weithgareddau chwaraeon sy'n addas i bawb. Rydwn ni'n griw grêt o fois. Mae Hyfforddwr Chwaraeon Cymwysedig a chyfleusterau campfa ar gael. Dim ond £1 y sesiwn. Rydwn ni'n edrych ymlaen at eich gweld chi.



## 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 noson wych o ffilmiau, gemau, bwyd a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr ac archebu cludfwydydd gwahanol bob mis?!

**Dewch yn llw am gyfle i ymlacio a chael hwyl.**

**Does dim angen cadw lle. Galwch heibio!**

**I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 281463.**



Ymunwch â ni ar yr ail ddydd Mawrth o bob mis  
6.30pm-9pm  
Eglwys y Santes Catrin,  
Heol Gelliwastad,  
Pontypridd  
CF37 2UF

## Beth yn union yw Men's Sheds?

Ers cenedlaethau, mae sied dyn wedi bod yn lle i ymgilio iddi rhag straen bywyd - hafan ddiogel lle mae modd adennill pwyll a chael bod gyda'i bethau defnyddiol e.



Dyma le i feddwl, i greu, trwsio a dyfeisio pethau, a themlo'n fodlon ei fyd. Mae dynion dros y byd i gyd wedi gwneud hyn ar eu pennau eu hunain i raddau helaeth.

Bellach mae ffordd newydd i ddynion ddilyn eu diddordebau, datblygu rhai newydd, perthyn i grŵp unigryw, teimlo'n ddefnyddiol, yn gyflawn a themlo eu bod nhw'n perthyn. Mae mudiad Men's Sheds wedi cyrraedd RhCT.

Mae 'Men's Sheds' yn grwpiau neu'n fentrau cymdeithasol sy'n cael eu sefydlu mewn cymunedau lleol er budd dynion. Maen nhw'n hunan-lywodraethol, yn hunangynhaliol ac yn gynaliadwy gyda phwyllgor bach; mae gyda nhw eu cyfansoddiad unigol eu hunain, eu hincwm eu hunain ac yn y pen draw eu hadeiladau eu hunain. Mae sut mae pob sied unigol yn edrych a'r gweithgareddau sy'n digwydd ynddyn nhw yn dibynnu'n llwyr ar sgiliau a diddordebau'r grŵp.

## Hoffech chi ragor o wybodaeth?

Ewch i:

<https://www.mensshedsymru.co.uk/what-is-a-mens-shed/>

## Symud yn araf deg i gerddoriaeth

Gwella lles i bobl 50 oed a hŷn

Mae'r sesiynau yma'n rhad ac am ddim ac yn cael eu cynnal bob dydd lau rhwng 2 a 3.30pm yng Nghanolfan Gymuned Rhydfelen.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Erika Taylor ar 01443 491848 neu anfon neges e-bost: [erika@valleyskids.biz](mailto:erika@valleyskids.biz)



# Cydlynwyr Cymuned Lleol

## Mae'r cydlynwyr cymuned:

- yn gweithio o'r ardal lleol
- yn darparu gwybodaeth, cyngor ac yn cyfeirio at grwpiau, gweithgareddau a gwasanaethau cymuned lleol
- yn meithrin partneriaethau cryf gyda chymunedau, asiantaethau a gwasanaethau er mwyn cynorthwyo pobl sy'n 50 oed a hŷn
- yn helpu pobl i fyw eu bywydau eu hunain yn eu cymunedau
- yn codi ymwybyddiaeth gymunedol a statudol o wasanaethau'r sector gwirfoddol

## Cysylltwch â'ch Cydlynnydd Cymuned Lleol:

### Cwm Cynon

Ffôn symudol: 07580 869946

### Taf Elái - Karen Powell

e-bost: kpowell@interlinkrct.org.uk

Ffôn symudol: 07580 869970

### Cwm Rhondda - Lucy Foster

e-bost: lfoster@interlinkrct.org.uk

Ffôn symudol: 07580 865938

### Merthyr Tudful - Claire Williams

e-bost: claire.williams@vamt.net

Ffôn symudol: 07580 866547

### Gofal Sylfaenol Cwm Taf - Deanne Rebane

e-bost: deanne.rebane@vamt.net

Ffôn symudol: 07580 869983

## Gwasanaeth Cyswllt Cynhalwyr Hafal

Ydych chi'n rhoi cymorth i rywun sydd angen help i fyw o ddydd i ddydd oherwydd salwch neu anabledd?

Nod Gwasanaethau Cyswllt Cynhalwyr Hafal yw darparu help a chymorth ar gyfer unrhyw un sy'n cynnal person arall mewn rhyw ffordd neu'i gilydd.

Mae modd i ni roi arweiniad i chi a'ch cyfeirio chi at sefydliadau a all eich helpu chi gyda:

- Iechyd Meddwl
- Ôl-ofal
- Cyllid ac arian
- Cynhwysiant cymdeithasol a seibiant
- Asesiadau i Gynhalwyr
- Hyfforddiant ac addysg
- Materion cyffuriau ac alcohol
- Cyfrifoldebau magu plant / cynnal

I gael rhagor o wybodaeth neu atgyfeirio rhywun, ffoniwch:

**07976 624 332 neu 07805 655 527 neu  
anfon e-bost: [cls@hafal.org](mailto:cls@hafal.org)**



## CAB i Gynhalwyr

Mae gan Gyngor ar Bopeth Merthyr Tudful brosiect newydd sydd â'r nod o helpu Cynhalwyr.

Rydyn ni eisiau helpu pobl i gydnabod eu bod nhw'n Gynhalwyr a sicrhau eu bod nhw'n cael y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnyn nhw.

Mae modd i ni roi cyngor arbenigol i Gynhalwyr ynghylch y canlynol:

- Budd-daliadau
- Ynni a Chyfleustodau
- Dyled
- Rhyddhau o'r Ysbyty
- Tai
- Asesiadau i Gynhalwyr
- Cyflogaeth
- Gwahaniaethu

Bydd ein hymgyngorwyr ar gael i gwrdd â chi yn Ysbyty'r Tywysog Siarl ac yn Ysbyty Cwm Cynon.

**I gael rhagor o wybodaeth neu atgyfeirio rhywun, ffoniwch ein hymgyngorydd, Jack, ar 07950 946605.**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf  
University Health Board

**Ydych chi wedi clywed am  
Ostyngiadau i Gynhalwyr?**  
P'un a ydych chi'n cael eich talu,  
yn ddi-dâl, yn gwirfoddoli neu wedi  
ymddeol, mae yna gyfoeth o  
ostyngiadau a bargeinion i'w cael.

Ewch i:  
<https://www.discountsforcarers.com/>

# Cynllun 'Choose Pharmacy'

## "Oes angen i chi weld meddyg heddiw?"

Gall eich Fferylllydd ddarparu cyngor cyfrinachol a thriniaeth am ddim i'r GIG heb i chi orfod trefnu apwyntiad i weld eich meddyg teulu.

Bydd y gwasanaeth 'Choose Pharmacy' yn gweld fferyllwyr yn cymryd cyfrifoldeb am reoli ystod o fân anhwylderau. Bydd pobl yn gallu gweld eu fferylllydd i gael triniaeth am ddim yn lle trefnu apwyntiad i weld eu meddyg teulu.

## Sut mae'n gweithio?

Os ymwelwch â fferyllfa a bod gyda chi anhwylder cyffredin, gallwch chi ofyn i'r fferylllydd am gyngor. Mae'n bosibl bydd y fferylllydd yn gofyn a ydych chi am gofrestru ar gyfer y gwasanaeth. Mae cofrestru'n golygu ei bod hi'n bosibl i'r fferylllydd roi'r feddyginiaeth sydd ei hangen arnoch chi yn rhad ac am ddim.

Efallai y bydd angen i chi ddangos rhywbeth sy'n profi'ch hunaniaeth cyn i chi allu defnyddio'r gwasanaeth, ond bydd hyn yn dibynnu ar a ydych chi'n gwsmer rheolaidd.

Bydd y fferylllydd yn gwirio'ch manylion yn erbyn Gwasanaeth Demograffig Cymru GIG Cymru i gadarnhau eich bod wedi'ch cofrestru gyda Meddyg Teulu yng Nghymru.

Does dim angen trefnu apwyntiad. Fe gewch alw heibio ar adeg sy'n addas i chi.

Byddwch chi'n cael siarad â fferylllydd cymwys bob tro a hynny mewn ardal breifat yn y fferyllfa.

Os yw'ch fferylllydd yn cytuno bod angen meddyginiaeth neu ryw eitem arall arnoch chi i drin eich symptomau, bydd modd iddo ei rhoi i chi yn rhad ac am ddim.

Os nad ydych chi'n dymuno cofrestru gyda'r gwasanaeth, bydd modd i'r fferylllydd roi cyngor i chi, ond fydd dim modd iddo roi meddyginiaeth am ddim.

## Ar gyfer pwy mae'r gwasanaeth?

Mae modd i chi ddefnyddio'r gwasanaeth yma os ydych chi'n byw yng Nghymru ac wedi cofrestru gyda Meddyg Teulu.

## Beth mae'r gwasanaeth yn ei gynnig?

Fe gewch chi gyngor am ddim gan eich fferylllydd cymuned ynglŷn â mân afiechydon ac anhwylderau megis:

Camdreuliad, rhwymedd, dolur rhydd, y peils, clefyd gwair, effeithiau plwm ar yr afu, trafferthion torri dannedd, brech cewynnau, colig, brech yr ieir, llyngyr edau, dolur gwddf, tarwden y traed (athlete's foot), llid yr amrantau, wlseri a briviau annwyd.

## Grŵp Cymorth Profedigaethau

Gall colli rhywun fod yn amser anodd iawn. Yn aml mae'n eich gadael chi'n teimlo'n drist, ar goll ac ar eich pen eich hun. Yn eich cymuned rydyn ni yma i'ch helpu a'ch cefnogi chi a llawer o bobl eraill. Ar ddydd Mercher 1af pob mis bydd Treforest Funeralcare yn cynnal grŵp cymorth profedigaethau. Dyma'r manylion:

Canolfan Gymuned Taff Meadow (gyferbyn ag Eglwys Babyddol Sant Dyfrig), Broadway, Treforest, CF37 1DB

Rhwng 9.30am a 11.30am

Dewch i ymuno â ni am de, coffi a sgwrs gefnogol gyda'n tîm gofalgar a phrofiadol.

### I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:

Treforest Funeralcare (Inc. Basil Jenkins), 95 Broadway, Treforest, CF37 1BE

Ffôn: 01443 402 946

## Y Bwndel Gofal



Bwriad y 'Bwndel Gofal i Oedolion ag Anabledd Dysgu sy'n Gofyn am Ofal Ysbyty' yw helpu staff ysbytai i sicrhau bod pobl ag anableddau dysgu yn derbyn gwasanaeth teg a chyfiawn pan fyddan nhw'n ymweld ag ysbytai.

Mae hyn yn cael ei ddefnyddio pan fydd rhywun ag anableddau dysgu yn cael ei dderbyn i ward neu'n ymweld ag adran er mwyn iddyn nhw gael y gofal a'r driniaeth maen nhw'n eu haeddu.

Mae rhagor o wybodaeth yma:

<http://paulriddfoundation.org/the-care-bundle/>

## NGT



Oeddech chi'n gwybod bod yna wasanaeth 'Testun y Genhedlaeth Nesaf', sy'n helpu pobl ag anawsterau clyw a lleferydd i gyfathrebu ag unrhyw un dros y ffôn, gan ddefnyddio'r gwasanaeth trosglwyddo. Lawrlwythwch raglen syml ar eich ffôn symudol. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://www.ngts.org.uk/>

## Yfed Doeth, Heneiddio'n Dda

Bwriad Yfed Doeth, Heneiddio'n Dda yw sicrhau bod pobl yn ardal Cwm Taf yn cael eu helpu i wneud dewisiadau mwy iach ynglŷn ag alcohol wrth iddyn nhw heneiddio.

Os ydych chi'n byw yn ardal Cwm Taf ac wedi cael eich pen-blwydd yn 50 oed, bydd modd i chi gael:

- cymorth a chynghor cyfrinachol am ddim i chi, eich teulu neu unrhyw un sy'n poeni am sut mae alcohol yn effeithio arno
- cynghor a chymorth yn eich cymuned, gan gynnwys ymweliadau â'ch cartref
- gweithgareddau lleol am ddim a chyfluoedd cymdeithasol i gwrdd â phobl newydd, neu ddatblygu sgiliau
- hyfforddiant am ddim ynglŷn â dechrau 'y sgwrs', cydnabod ac ymateb, ac effaith alcohol wrth i ni heneiddio
- sesiynau ymwybyddiaeth o alcohol am ddim i sefydliadau a chyflogwyr lleol

I gael rhagor o wybodaeth am y cymorth y mae Yfed Doeth, Heneiddio'n Dda yn ei gynnig, ffoniwch: **0800 161 5780**



## Cynllun 'Cerdyn Cadwa'n Ddiogel Cymru'

Mae Heddlu De Cymru, Gwasanaethau Anabledd Dysgu a Mencap Cymru, wedi datblygu Cynllun 'Cerdyn Cadwa'n Ddiogel' ar y cyd ar gyfer unrhyw un yn ardal Heddlu De Cymru sydd ag anabledd dysgu, problem iechyd meddwl neu dementia ac angen o ran cyfathrebu.

Nod y cynllun yw codi ymwybyddiaeth pobl o'u diogelwch personol, annog rhoi gwybod am droseddau - yn arbennig troseddau casineb - ac i geisio cymorth os oes angen. Bydd hefyd yn helpu'r rhai sy'n darparu cymorth, megis yr Heddlu, i gael gafael ar gymorth i ddefnyddiwr y cerdyn a deall sut i wneud iddyn nhw deimlo'n fwy diogel.

Os oes angen cymorth ar ddeiliad y cerdyn, p'un a yw ar goll, yn ddiodefwr trosedd neu'n wynebu unrhyw sefyllfa sy'n golygu bod angen rhywfaint o gymorth ychwanegol arno, bydd modd defnyddio'r cerdyn i gael y cymorth hwnnw. Ar y cerdyn, bydd gwybodaeth sylfaenol am yr unigolyn, megis sut mae'n cyfathrebu, unrhyw broblemau iechyd sydd ganddo a manylion cyswllt ei rieni/gwarcheidwaid/cynhalwyr.

Pan fydd unigolyn yn cofrestru ar gyfer 'Cerdyn Cadwa'n Ddiogel', bydd hefyd yn cael mynediad i Linell Anabledd yr Heddlu. Rhif ffôn pwrpasol di-argyfwng yw hwn i bobl ag anabledd ei ddefnyddio i gysylltu â'r heddlu. Wrth ffonio'r rhif yma, bydd y person sy'n ateb yn gwybod bod gan yr unigolyn sy'n siarad anabledd.

### I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://www.south-wales.police.uk/cy/cysylltu-ani/cerdyn-cadwan-ddiogel-cymru/>

I gymryd rhan yn y cynllun yma, bydd angen i chi lenwi ffurflen gofrestru. Gallwch chi wneud hyn trwy un ai:

- Lawrlwytho'r Ffurflen Gofrestru Cadwa'n Ddiogel oddi ar y wefan uchod
- Llenwi'r ffurflen ar-lein
- Gofyn i'r ffurflenni gael eu hanfon atoch chi drwy'r post
- neu Ffonio: 101 Testun 20381





## Canllaw i'r Teulu, Ffrindiau a Chynhalwyr

Mae Yfed Doeth, Heneiddio'n Dda wedi creu canllaw sy'n rhoi cyngor a gwybodaeth i unrhyw un sy'n poeni am arferion yfed unigolyn arall. Gall hyn fod yn aelod o'r teulu, yn briod neu'n bartner, neu'n ffrind agos sydd dros 50 oed. Mae fersiwn leol o'r canllaw yma ar gael ar gyfer pob un o'n hardaloedd Yfed Doeth, Heneiddio'n Dda - cysylltwch â nhw yn uniongyrchol am gopi.



### I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

[https://drinkwiseagewell.org.uk/wp-content/uploads/2017/02/DWAW\\_FamilyGuide\\_Dev-LoRes2\\_newestlogo.pdf](https://drinkwiseagewell.org.uk/wp-content/uploads/2017/02/DWAW_FamilyGuide_Dev-LoRes2_newestlogo.pdf)

## Lle ac Amser i Chi

Mae'r grŵp yma'n cynnig cymorth i'r rheiny sy'n dioddef o ddementia a'u cynhalwyr. Mae'r grŵp yn cynnig cyfleoedd cyfeillio, gyda rhaglen bleserus o brofiadau creadigol a chymdeithasol.

Mae'r grŵp yn cwrdd yn 15 Stryd y Llwyf, Rhydfelen CF37 5DF ar drydydd dydd Mercher pob mis, rhwng 12.30 a 2.30pm.

Mae hwn yn brosiect sy'n parchu preifatrwydd.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Erika ar 01443 491848

## Trwydded Parcio Bathodyn Glas



Nod trwydded parcio Bathodyn Glas yw cynorthwyo pobl sydd ag anawsterau cerdded, nam gwybyddol neu broblemau symudedd eraill i deithio'n annibynnol, fel gyrrwr neu fel teithiwr.

Mae'r Cynllun Bathodyn Glas yn caniatáu i bobl (sy'n bodloni'r meini prawf) barcio lle nad oes modd parcio fel arfer. Rhaid dangos y bathodyn glas wrth wneud hyn. Mae'r cynllun yn helpu pobl gyda phroblemau symudedd i oresgyn rhai o'r heriau maen nhw'n eu hwynebu wrth gyrraedd eu swyddi, siopau a gwasanaethau pwysig eraill.

### I weld y meini prawf yma a sut i gyflwyno cais, ewch i:

<https://www.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/ParkingRoadsandTravel/Parking/Bluebadgeparkingpermit.aspx>  
neu ffonio **01443 452005**

## Cofrestr Gwasanaeth â Blaenoriaeth Western Power

Weithiau gall toriadau mewn cyflenwadau ddiogwydd am resymau y tu hwnt i'n rheolaeth.

Rydyn ni'n gwybod y gall hyn beri pryder os ydych chi'n dibynnu ar drydan ar gyfer offer meddygol, neu os ydych chi'n oedrannus, yn sâl iawn neu'n anabl.

Os ymunwch chi â'n Cofrestr Gwasanaeth Blaenoriaeth AM DDIM bydd modd ni wneud y canlynol:

- Rhoi rhif uniongyrchol i chi ffonio os torriff y cyflenwad trydan, fel bod modd i chi siarad â ni yn syth;
- Cytuno ar gyfrinair cyn ymweld â chi, fel eich bod chi'n teimlo'n ddiogel;
- Darparu cymorth arbennig, os oes angen, gan weithio gyda'r Groes Goch Brydeinig;

- Rhoi gwybod i chi ymlaen llaw os ydyn ni'n gwneud cynlluniau i dorri'r cyflenwad trydan dros dro;
- Os yw'r cyflenwad yn cael ei dorri heb rybudd, sicrhau ein bod ni'n rhoi'r newyddion diweddaraf i chi.

### I gael rhagor o wybodaeth,

**ffoniwch:** 0800 096 3080

### neu anfon e-bost:

[wpdpriorityservices@westernpower.co.uk](mailto:wpdpriorityservices@westernpower.co.uk)

### Ar-lein:

<https://www.westernpower.co.uk/search/Priority%20Service%20Register%20Promise>

**WESTERN POWER**  
**DISTRIBUTION**

*Serving the Midlands, South West and Wales*

# Beth yw Sglerosis Ymledol neu MS?

Cyflwr niwrolegol yw Sglerosis Ymledol - mae hynny'n golygu ei fod yn effeithio ar rannau o'ch corff sy'n cynnwys eich nerfau, eich ymennydd a llinyn asgwrn y cefn. Mae'n digwydd pan nad yw'r system imiwnedd yn gweithio'n iawn. Gyda'r cyflwr yma, mae'r haen allanol sy'n amddiffyn y nerfau (gwain fyelin) wedi'i difrodi. Mae hyn yn achosi ystod o symptomau megis golwg aneglur a phroblemau gyda sut rydyn ni'n symud, meddwl a theimlo.

Fel arfer, mae'ch system imiwnedd yn eich amddiffyn chi drwy ymladd yn erbyn heintiau, ond gyda Sglerosis Ymledol, mae'n ymosod ar eich nerfau trwy gamgymeriad. Mae eich nerfau'n rheoli llawer o wahanol rannau o'ch corff. Dyna pam y gallwch chi gael symptomau mewn sawl rhan o'ch corff. Dyna pam, hefyd, mae'r cyflwr yma'n wahanol i bawb.

Mae Sglerosis Ymledol yn aros gyda chi drwy gydol eich oes, ond gall triniaethau ac arbenigwyr eich helpu chi i ddod i ben â'r cyflwr a'i symptomau. Rydyn ni yma i'ch helpu chi i fyw'n dda gyda'ch Sglerosis Ymledol ac ariannu ymchwil i atal y cyflwr am byth ...


## Cymorth sydd ar gael i'r rhai y mae Sglerosis Ymledol yn effeithio arnyh nhw gan gynnwys Cynhalwyr

### Ar-lein:

<https://www.mssociety.org.uk/care-and-support/online-community>

### Dod o hyd i grŵp cymorth lleol:

<https://www.mssociety.org.uk/care-and-support/local-support>

**Llinell Gymorth Sglerosis Ymledol:**  0808 800 8000

# Clwb Coesau Waun Wen

Ydych chi'n dioddef o goesau chwyddedig, wlsrau coesau neu oes angen asesiad ar gyfer problem rhan isaf y goes arnoch chi?

Beth am ymuno â ni am banded a sgwrs?

Canolfan y Gymuned, Waun Wen, Trebanog  
9.30am–12.30pm

Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu neu Nyrs Ardal am ragor o wybodaeth.



Mae Gofal Canser Rowan Tree yn darparu cymorth ymarferol ac emosiynol ar gyfer pobl sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf y mae eu bywydau wedi cael eu heffeithio gan ganser.

Mae'r cymorth sy'n cael ei gynnig yn cynnwys:

- Gwasanaeth cludiant am ddim i gleientiaid a theuluoedd i apwyntiadau ysbyty sy'n ymwneud â chanser, ac yn ôl.
- Sesiynau therapi cyfannol, sy'n cynnwys tyllino, aromatherapi, adweitheg, reiki ac erbyn hyn, hydrotherapi.
- Dosbarthiadau celf
- Gwasanaeth bwrw bol
- Gwasanaeth gwallt gosod
- Cefnogaeth a chyingor ymarferol

**I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:**

<http://rowantreecancer.co.uk/>

**Ffôn:** 01443 479369

# Bosom Pals Pont-y-clun

Grŵp Cymorth Canser y Fron yw Bosom Pals sy'n cwmpasu Pont-y-clun a'r cyffiniau, o Bontypridd i Bencoed.

Dewch aton ni yng nghwmni ffrind am achlysur cyfeillgar, cyfrinachol a chefnogol.

Rydyn ni'n dathlu ein hunfed flwyddyn ar ddeg yn 2019 ac mae'r grŵp yn wirioneddol ryfeddol ac yn cefnogi cleifion canser a'u teuluoedd yn ystod llawdriniaeth, triniaeth a thu hwnt.

Weithiau, yn ystod y driniaeth, mae angen cwtsh, gwên neu sgwrs arnoch chi. Rydyn ni'n rhoi hyn i gyd a rhagor ac yn gobeithio y bydd yn eich helpu chi drwy'r diwrnodau mwyaf tywyll.

**I gael rhagor o wybodaeth, ewch i**

<http://pontyclunbosompals.org.uk/>

# Achlysur Cymuned

Ysgol y Pant, Dydd Sadwrn 14 Medi 2019  
9.30am - 4.30pm

Bydd lluniaeth ysgafn ar gael trwy gydol y dydd.

- Raffl
  - Cystadleuaeth dylunio cacen fach i blant
  - Creffttau â siwgr
  - Gwasanaethau brys
  - Stondinau creffttau
  - Perfformiadau gan grwpiau lleol
  - Cerddoriaeth
  - Côr Merched Vocelle
- A llawer yn rhagor!



# Gwasanaeth Rhyddhau o'r Ysbyty

Mae ein Gwasanaeth Rhyddhau o'r Ysbyty yn darparu cymorth am gyfnod o 6-8 wythnos ar gyfer pobl sy'n 50 oed a hŷn sydd wedi cael eu rhyddhau o'r ysbyty yn ddiweddar. Mae'r gwasanaeth yma ar gael i bobl sy'n byw yn ardaloedd Rhondda Cynon Taf, Merthyr Tudful a Phen-y-bont ar Ogwr.

## Pwy fydd yn penderfynu pa gymorth sydd ei angen?

Bydd Cydlynnydd y Gwasanaeth Rhyddhau o'r Ysbyty yn ymweld â'ch cartref cyn gynted â phosibl ar ôl i chi gael eich rhyddhau, a bydd ymweliadau yn cael eu trefnu. Bydd y Cydlynnydd yn cynnal trafodaeth gyda'r defnyddiwr gwasanaeth ynglŷn â pha fath o gymorth fydd ei angen. Bydd hyn yn cael ei adolygu yn ystod y cyfnod cymorth.

## Pwy fydd yn darparu'r cymorth?

Bydd y cymorth yn cael ei ddarparu gan weithwyr cymuned hyfforddedig sydd wedi ymgymryd â nifer o gyrsiau hyfforddi ac yn meddu ar naill ai FfCCh 2 mewn lechyd a Gofal Cymdeithasol neu'n dilyn y cwrs ar hyn o bryd.

## Beth yw'r meini prawf ar gyfer y gwasanaeth?

Mae modd atgyfeirio unrhyw un dros 50 oed sydd wedi'i ryddhau o'r ysbyty yn ystod y 13 wythnos flaenorol ac sydd:

- yn byw ar ei ben ei hun neu a fydd ar ei ben ei hun yn ystod y dydd
- yn byw gyda Chynhaliwr a allai fod angen cymorth ei hun
- yn fregus, yn gaeth i'w gartref, â phroblemau symudedd
- yn cael ei ystyried i fod 'mewn perygl'
- yn gwrthod cymorth arall ond yn barod i dderbyn ein gwasanaeth ni
- ag unrhyw salwch neu anabled
- angen cymorth emosiynol
- angen help gyda thasgau pob dydd

## Beth yw'r gost?

Mae ein Gwasanaeth Rhyddhau o'r Ysbyty AM DDIM.

## I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://www.acmorgannwg.org.uk/hospital-to-home-services>



## Oeddech chi'n gwybod bod Age Connects yn cynnig cyngor am ddim ynglŷn â budd-daliadau lles?

Os ydych chi dros 50 oed ac yn dymuno cael cyngor ynglŷn â'r budd-daliadau y gallech chi fod â'r hawl i'w cael, yna, cysylltwch ag Age Connects i gael gwiriad budd-daliadau lles am ddim.

Gall Age Connects hefyd gynorthwyo ynglŷn â llenwi ffurflenni megis Lwfans Gweini, Lwfans Gofalwr, Credyd Pensiwn a Thaliadau Annibyniaeth Bersonol.

## I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch

Age Connects ar 01443 490650 neu anfon e-bost: [ageconnects@acmorgannwg.org.uk](mailto:ageconnects@acmorgannwg.org.uk)



## Ffeithlenni i Gynhalwyr

Mae Cynhalwyr Cymru wedi paratoi nifer o ffeithlenni a chanllawiau gyda'r nod o gynorthwyo Cynhalwyr yn eu gwaith o gynnal unigolyn arall. Mae'r rhain yn cynnwys gwybodaeth am y canlynol:

- Cael asesiad
- Cael eich rhyddhau o'r ysbyty
- Cynnal unigolyn arall
- Lwfans Gofalwr
- Pan fydd y gwaith cynnal yn dod i ben



## I gael rhagor o wybodaeth ewch i:

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales>

## Gofal Cymdeithasol i Oedolion

### Beth yw Gofal Cymdeithasol i Oedolion?

Dyma'r gofal a chymorth y mae'r Cyngor yn eu darparu ar gyfer oedolion y mae eu hasesiadau yn dangos bod angen cymorth arnyn nhw i fyw mor annibynnol â phosibl.

Dyma rai o'r oedolion sydd efallai angen y gofal a'r cymorth:

- Pobl hŷn
- Pobl sydd ag anabledau dysgu
- Pobl sydd ag anabledau corfforol
- Pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl
- Pobl sydd â phroblemau cyffuriau ac alcohol
- Pobl sy'n cynnal unigolion eraill, hynny yw, Cynhalwyr

### Cysylltu â ni

**Ffôn:** 01443 425003

**Ar-lein:** [www.rctcbc.gov.uk/gofalcymdeithasolioedolion](http://www.rctcbc.gov.uk/gofalcymdeithasolioedolion)

**E-bost:** [GwasanaethauCymdeithasol@rctcbc.gov.uk](mailto:GwasanaethauCymdeithasol@rctcbc.gov.uk)

Mae ein **Carfan ar Ddyletswydd ar gyfer**

**Argyfyngau** yn delio â materion gofal cymdeithasol sy'n digwydd y tu allan i oriau swyddfa, ar benwythnosau neu ar wyliau banc lle nad oes modd aros nes i'n swyddfeydd ailagor ar y diwrnod gwaith nesaf.

**Ffôn:** 01443 743665



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 Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Gynhalwyr:

**Dydd Mercher 23 Hydref a dydd Iau 24 Hydref 2019**

**9.30am - 3.30pm**

**Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Pontypridd CF37 5LN**

**Cewch chi ragor o wybodaeth am y canlynol:**

- Deall dementia
- Cefnogi unigolyn â dementia
- Gwasanaethau lleol
- Materion cyfreithiol ac ariannol
- Gofalu amdanoch chi'ch hun

Bydd cyfle i chi hefyd gwrrdd 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](mailto:CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk)



prosiect cynnal y cynhalwyr



Unedig Yn  
Erbyn Dementia  
United Against  
Dementia



# 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.**

**Cysylltwch â ni...**

**01443 491850**

[CynnalyCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk](mailto:CynnalyCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk)

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



## barod

Mae Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau Cwm Taf, sef 'barod', sy'n cwmpasu Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful, yn darparu nifer o wahanol wasanaethau i oedolion a phobl ifainc sy'n defnyddio sylweddau. Mae'r gwasanaeth hefyd yn cynnig cefnogaeth i bobl eraill sy'n poeni - ffrindiau a theulu'r defnyddwyr sylweddau, p'un a yw'r unigolyn yn ceisio cymorth ei hun neu beidio.

Mae'r gwasanaeth yn cael ei ddarparu o dan ymbarél un gwasanaeth camddefnyddio sylweddau integredig mewn partneriaeth â'r Garfan Gymuned ar Faterion Camddefnyddio Cyffuriau ac Alcohol, y Gwasanaeth Troseddau Ieuenctid, Gwasanaethau i Blant, CAHMS a Chyfiawnder Troseddol; gan

ddarparu gwasanaeth un stop sydd yn diwallu anghenion unigolion ar ba gam bynnag y maen nhw o'u gwellhad.

Y rhif ffôn 'un man cyswllt' ar gyfer atgyfeirio i wasanaethau camddefnyddio sylweddau yn ardal Cwm Taf yw DASPA - 0300 333 0000 neu, mae modd gwneud hyn ar-lein: [www.daspa.org.uk](http://www.daspa.org.uk)

### Llyfryn hunangymorth

Mae 'barod' hefyd wedi paratoi llawlyfr hunangymorth i bobl sy'n poeni am ddefnydd unigolyn arall o gyffuriau ac alcohol. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: [www.barod.cymru](http://www.barod.cymru)

# CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC

## Gweithiwr Cymorth Newydd

Fy enw i yw Jackie Alford a fi yw'r gweithiwr cymorth newydd ar gyfer Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc. Rydw i'n gwybod bod gyda fi esgidiau mawr iawn i'w llenwi, o gofio bod Liz a Rachel a Kerris wedi gwneud gwaith mor wych yn cefnogi Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc, gan sicrhau eich bod chi'n cael seibiant ac yn cael hwyl a'u bod nhw yno i chi pan oedd angen help arnoch chi.

Mae'n fraint ac anrhydedd i mi gael gweithio gyda chi'r cynhalwyr oherwydd bod y pethau rydych chi'n eu gwneud dros eraill a'ch anwyliaid nid yn unig yn anhygoel ond hefyd yn bwysig ac yn aml yn angenrheidiol er eu diogelwch a'u lles.

Rydyn ni'n gwybod bod cynhalwyr yn wynebu heriau a gall fod yn eithaf anodd ar brydiau; ond mae gan gynhalwyr hefyd gryfderau, a'u hanghenion a'u dyheadau eu hunain.

Fy swyddogaeth i yw bod yn gefnogol pan fydd pethau'n mynd yn anodd, ond hefyd annog eich twf a'ch datblygiad personol. Felly, un o'r pethau rydw i'n canolbwyntio arno yw hyrwyddo lles Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc. I rai, mae hyn yn golygu cael seibiant o'u dyletswyddau a chwrdd â Chynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc eraill; i eraill, mae'n golygu ennill cymhwyster, dod o hyd i swydd, datblygu hobi neu ddiddordeb, rhyddhau'u creadigrwydd a meithrin eu gwyntwch fel eu bod nhw'n teimlo y gallan nhw ddod i ben â phethau a gweld ffyrdd ymlaen. Y peth pwysig i chi ei gofio yw bod opsiynau gyda chi mewn bywyd, ac rydw i o'r farn y gall ychydig o gefnogaeth wneud byd o wahaniaeth.

## Talent Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc

Mae gyda ni awdur, actor, academydd, person sy'n hoff o anifeiliaid, person sy'n hoff o chwarae gemau cyfrifiadur a pherfformiwr sioeau drag ... a dim ond pump o'r cynhalwyr yw hynny!

Mae pobl dalentog iawn gyda ni, ac rydw i'n siŵr bod llawer mwy i'w cael hefyd. Rydw i'n edrych ymlaen at weld pa dalentau eraill sydd yn ein plith.

## CASE

(Gofalu am eich gilydd a chefnogi'ch gilydd)

Rydw i eisiau diolch i Sophie ac Amy, sef Cadeirydd ac Is-gadeirydd CASE, ac i Becky a'r lleill a ddaeth i'r cyfarfodydd. Ond mae angen i ragor o Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc gymryd rhan yn CASE. Mae fforymau defnyddwyr yn ddefnyddiol iawn ac yn bwysig oherwydd eu bod nhw'n helpu i lunio gwasanaethau ar gyfer y dyfodol ac i ddiwallu'ch anghenion yn fwy cywir, oherwydd does neb yn well i lunio'ch gwasanaethau na chi! Felly, dewch draw i gyfarfod CASE a gadewch i ni wybod beth yw eich barn chi a beth rydych chi ei eisiau o fod yn aelod o 'Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc'.

## Mae CASE eich angen CHI!



## Ffonio Ffrind

Mae cymaint ohonoch chi wedi dweud wrtha i nad oeddech chi'n gwybod eich bod chi'n Gynhalwyr ac wedi bwrw ymlaen â chefnogi eraill hyd gorau eich gallu.

Mae eraill wedi cwrdd â hen ffrind ysgol ac wedi darganfod yn ddiweddar bod y ddau ohonyn nhw'n gynhalwyr.

Rydyn ni am i bob Cynhalwyr Ifanc deimlo ei fod yn cael pob cefnogaeth. Ddylai neb deimlo'n ynysig er bod dyletswyddau cynnal o ddydd i ddydd yn gallu bod yn anodd! Cofiwch fy mod i yma os oes angen i chi siarad - 01443 281463

# Tocynnau Am Ddim

Mae nifer o ffyrdd y bydd modd i chi gael tocynnau am ddim i fynd i'r sinema a'r clwb comedi.

I gael eich talebau/tocynnau am ddim, ewch i unrhyw un o'r achlysuron yma:

- Y cyfarfod CASE
- Cwtch
- Gweithdy Rapio/Barddoni.

NEU

- Llenwch a dychwelyd eich ffurflen adolygu

Felly dewch ymlaen, cymerwch ran! Bob mis bydd modd i chi fachu tocyn am ddim i chi'ch hun ac un i ffrind.

# Cymorth o'r tu allan i'r cynllun

Mae sawl math o gymorth i'w gael i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc, felly rydw i bob amser yn chwilio am bobl sydd â rhywbeth i'w gynnig.

**Laura yw'r Hyrwyddwr Cynhalwyr yng Ngholeg Aberdâr** - ei swyddogaeth hi yw adnabod y cynhalwyr yn y coleg a rhoi cymorth ychwanegol lle bo angen. Efallai y byddwch chi'n hwyr oherwydd eich bod chi wedi bod ar ddiun drwy'r nos yn gwneud eich tasgau cynnal neu'n poeni am rywun sy'n sâl. Gall ychydig bach o help, cefnogaeth a dealltwriaeth leihau'r straen yn y coleg a'ch cefnogi chi i gyflawni'ch potensial.

# Achlysuron sydd wedi bod

- Daeth 18 ohonon ni at ein gilydd yn Wetherspoons.
- Cafodd gweithdy rapio/barddoni ei gynnal.
- 'Carers Cwtch' - noson gymdeithasol i Gynhalwyr 18 oed a hŷn.
- Picnic yn y parc i bob cynhaliwr (gan gynnwys bwyd!)

# Achlysuron sydd ar y gweill

Medi - Achlysur i'w gadarnhau

Hydref - Noson Gwisg Ffansi Calan Gaeaf

Tachwedd - Cymhelliant

Mae pob gweithgaredd yn amodol ar gyllid.

# Llongyfarchiadau Lucy!



Llongyfarchiadau enfawr i Lucy Childs, un o'n Cynhalwyr sy'n Oedolyn Ifanc, a enillodd wobwr 'Cynhaliwr y Flwyddyn' yng Ngwobrau Pride Cymru Nation Radio 2019.

Aeth Lucy a'i gwesteion i noson fawreddog yn y 'Vale Resort' i dderbyn y wobwr. Nation Radio sy'n trefnu'r seremoni i ddathlu arwyr di-glod lleol.

Da iawn Lucy - rydyn ni mor falch ohonot ti!



## Cynhalwyr Ifainc RhCT

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Ifainc RhCT yn cynnig gwasanaeth i Gynhalwyr Ifainc 5-18 oed sy'n rhoi gofal i aelod o'r teulu, gan roi cymorth emosiynol neu ymarferol. Mae llawer o Gynhalwyr Ifainc yn teimlo'n dda am yr hyn maen nhw'n ei wneud, ond mae rhai yn ei chael hi'n anodd ymuno â'u ffrindiau, neu'n teimlo'n wahanol i blant eraill oherwydd eu cyfrifoldebau gartref. Mae rhai Cynhalwyr Ifainc yn blino ac yn methu â chanolbwyntio yn yr ysgol.

Mae gweithwyr cymorth y cynllun yn helpu Cynhalwyr Ifainc trwy gynnig cyfleoedd iddyn nhw trwy sesiynau grŵp, gwaith un i un a gweithgareddau.

Rydyn ni'n cynnig cyngor, gwybodaeth, arweiniad, gwasanaeth cyfeirio, cymorth ymarferol ac emosiynol, cyfleoedd i ddatblygu sgiliau, hyder a hunan-barch. Mae'n hanfodol iddyn nhw gael seibiant o'u dyletswyddau arferol a chael y cyfle i fwrw bol. Yn ystod gwyliau ysgol, rydyn ni'n trefnu gwibdeithiau a diwrnodau allan sy'n addas ar gyfer eu hoedran a'u gallu. Rydyn ni hefyd yn cynnig cyfle i gynhalwyr ifainc gymryd rhan mewn fforymau sy'n helpu i lywio darpariaeth y gwasanaeth yn y dyfodol. Mae gan bob person ifanc weithiwr cymorth unigol.

Rydyn ni'n gweithio gyda phobl ifainc ledled Rhondda Cynon Taf.

### Beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud

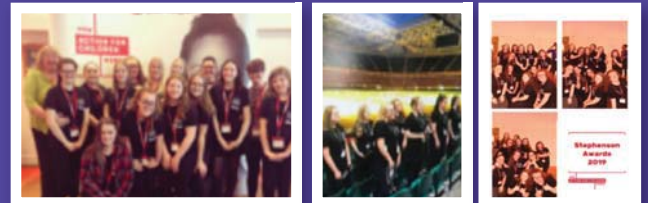
Cafodd 2 o'n Cynhalwyr Ifainc gwych eu dewis i gymryd rhan mewn gweithdy ffotograffiaeth yn Llundain gydag 8 o blant eraill. Pwrpas yr achlysur oedd nodi partneriaeth Action for Children a'r Gymdeithas Ffotograffiaeth Frenhinol. Ar y diwrnod, buon nhw'n ddigon ffodus i gwrdd â Duges Caergrawnt, a ddaeth draw fel noddwr i'r ddwy elusen. Dyma Ffion yn siarad â'r Dduges, ac mae Neve yn gwisgo melyn wrth ymyl y Dduges.



## Côr Cynhalwyr Ifainc

Mae ein Côr Cynhalwyr Ifainc, sef Carers Aloud, yn mynd o nerth i nerth ac yn ddiweddar maen nhw wedi canu yn Stadiwm y Principality yng Nghaerdydd yn ein hachlysur 'AFC Byte Night', ac yn fwyaf diweddar yn Llundain ar gyfer ein Gwobrau Stephenson, sy'n cydnabod y staff a'r bobl ifainc o fewn Action for Children.

Mae Action for Children wedi gofyn iddyn nhw ganu yn eu dathliad pen-blwydd yn 150 oed a fydd yn cael ei gynnal yn Eglwys Gadeiriol St Paul. Mae'r côr a'r staff i gyd yn edrych ymlaen yn fawr at yr achlysur yma, lle byddan nhw'n canu eu caneuon eu hunain a nifer o ganeuon y gofynnwyd amdanynt nhw.



## Beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud yn ystod yr ychydig fisoedd diwethaf

- Arhosiad Dros Nos - Cafodd arhosiad dros nos ei gynnig i bob cynhalwr 'grŵp un' gydag ymweliad â'r sinema a phryd o fwyd.
- Panto Caerdydd
- Siopa a phryd o fwyd yng Nghaerdydd
- Taith côr i Lundain
- Pryd o fwyd ffarwelio i Gynhalwyr Ifainc 18 oed
- Bowlïo deg
- Sinema
- Diwrnod o hwyl
- Arhosiad dros nos i 2 berson yn Llundain
- Taith i weld Joseph yng Nghanolfan y Mileniwm yng Nghaerdydd
- Ymweliad â Champws Prifysgol Trefforest
- Pryd o fwyd ffarwelio i Gynhalwyr Ifainc 18 oed x 2
- Bowlïo deg
- Sinema
- Vertigo x 4 sesiwn
- Dringo Creigiau
- Rhaffau uchel

Cymerodd nifer o'n Cynhalwyr Ifainc ran mewn Taith Gerdded Noddedig i gopa Pen-y-fan a rhyngon ni, codon ni'r swm anhygoel o £771.50, a gafodd ei ddefnyddio i dalu am deithiau a phrydau bwyd y Nadolig.



# Gweithgareddau sydd ar y gweill ar gyfer yr haf

- Legoland • Vertigo • Sglefrio iâ • Thorpe Park • Beicio Cwad • Weston-Super-Mare



## Fforwm leuenctid Cynhalwyr Ifainc RhCT

Mae'r fforwm yn cynnwys 9 Cynhaliwr Ifanc, 3 o bob ardal - Cwm Rhondda, Cwm Cynon a Thaf-elái. Mae 1 cynrychiolydd o bob un o'r 3 grŵp yn y 3 ardal, a bob blwyddyn maen nhw'n ethol Cadeirydd ac Is-gadeirydd i redeg y fforwm. Maen nhw'n cyfarfod bob chwarter, neu'n amlach os oes angen, i drafod llawer o faterion. Dyma rai o'r prif bynciau dros y flwyddyn ddiwethaf:

- Codi arian
- Presenoldeb Cynhalwyr Ifainc ar deithiau ac ati
- Ymgynghoriadau
- Cardiau Adnabod
- Codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaeth



**Ffarweliodd Fforwm Cynhalwyr Ifainc RhCT â Chloe Gilbert. Chloe oedd cadeirydd y fforwm, ac yn ystod ei hamser gyda'r cynllun, mae hi wedi bod yn allweddol wrth sicrhau bod llais y Cynhalwyr Ifainc yn cael eu clywed. Siaradodd yng Nghynulliad Cymru ar yr Ymgyrch Bargen Deg i Bobl Ifainc ac mae hefyd wedi bod yn llysgennad Action for Children. Am ei holl gefnogaeth i staff a Chynhalwyr Ifainc, cynhaliodd y fforwm barti gadael a chyflwynodd wobwr iddi am ei holl amser a'i hymrwymiad.**



## Hwyl a Hud Calan Gaeaf

Hoffen ni'ch gwahodd chi a'ch teulu i ddiwrnod o hwyl Calan Gaeaf!!

Fyddech chi'n meiddio ymuno â ni ar yr achlysur drygionus-fendigedig yma? Hwyl ffangtastig i'r teulu i gyd fydd yn cynnwys gweithgareddau traddodiadol fel cerfio pwmpenni, twco fale a gemau gwyllt. Yn ogystal â bŵ-ffe blasus, bydd sioe hud gyfriniol yn y prynhawn. Felly dewch draw - bydd digon yn digwydd i godi'ch ysbryd!

Mae gwisg ffansi yn ddewisol, ond bydd gwobrau i'r oedolyn a'r plentyn sydd wedi'u gwisgo orau.

### Pryd?

Dydd Mawrth 29 Hydref 2019

### Faint o'r gloch?

11am – 3pm

### Ble?

Neuadd Eglwys Sant Ioan, Stryd y Graig,  
Y Graig, Pontypridd CF37 1NF



## Bwydydd pwysig i ddioddefwyr Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD) ac Anhwylderau'r Sbectrum Awtistig (ASD)

Mae ymchwil wedi dangos y gall fod cysylltiad rhwng deiet a symptomau cyflyrau niwrolegol, megis ADHD ac ASD. Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr wedi ymuno â Joanne Crovini, maethegydd a mam brysur, i gynnig gweithdy i chi a fydd yn cyfuno gwybodaeth a sgiliau.

Bydd y sesiwn yn cychwyn gyda throsolwg o ASD ac ADHD, y maetholion sydd o bwysigrwydd arbennig a lle i ddod o hyd iddyn nhw, ynghyd â'r anawsterau a all godi wrth geisio sefydlu deiet iach i blant sydd â'r cyflyrau yma a syniadau ar gyfer eu goresgyn.

Yna bydd elfen ymarferol lle bydd cyfle i baratoi fersiwn iachus o bryd nodweddiadol i blant (mewn grwpiau), a'i fwyta. Yn olaf, bydd ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar i sicrhau eich bod chi'n gadael y sesiwn wedi'ch ymlacio.

### Pryd?

Dydd Iau 3 Hydref 2019

### Faint o'r gloch?

10:00am-1:30pm

### Ble?

Coleg Y Cymoedd, Nantgarw Campus CF15 7QY

## Apiau Synhwyraidd

Mae 'Sensory App House' yn creu apiau ar gyfer ysgogiad, ymlacio, hwyl, celf ddigidol a therapi lleferydd. Mae llawer o'r apiau yn rhai 'achos ac effaith', sy'n defnyddio technegau digidol sydd wedi'u datblygu dros amser. Mae'r apiau am ddim yn bennaf, ac mae miliynau o lawrlwythiadau hefyd. Mae 'Sensory apps' yn dweud bod ganddyn nhw ddealltwriaeth gref o anableddau ac anawsterau, ac maen nhw'n gwneud apiau sy'n helpu, hyd yn oed yn y ffyrdd lleiaf.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i'w gwefan:  
<https://www.sensoryapthouse.com>

## 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 allan 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, Legoland 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. I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Lyndsey ar 01443 281463 neu anfon e-bost: [CynnalCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk](mailto:CynnalCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk)



# Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

## Canllaw Goroesi'r Nadolig gan Gynllun Cynnal y Cynhalwyr

Felly, mae'r adeg yna o'r flwyddyn yn agosáu lle rydyn ni i gyd yn ymdrechu am y math o Nadolig rydych chi'n ei weld ar yr hysbysebion, y cinio rhost Nadolig traddodiadol, hwyl, chwerthin, gemau i'r teulu... ond rydyn ni i gyd yn gwybod nad yw bywyd bob amser fel hyn, ac y gall y Nadolig fod yn adeg sy'n achosi llawer o straen, yn enwedig os ydych chi'n rhiant sy'n gynhaliwr.

Rydyn ni wedi llunio'r canllaw goroesi byr yma i wneud pethau ychydig yn haws i chi.

### Y cyfnod cyn y Nadolig

Yn aml iawn, mae cyfnod y Nadolig yn golygu bod trefnau pob dydd yn y cartref, yn yr ysgol ac yn y gymuned ehangach, yn newid. Paratowch eich plentyn ymlaen llaw a'i gynnwys cymaint â phosibl trwy siarad am y Nadolig, defnyddio cymhorthion gweledol, dangos lluniau iddo o'r Nadolig blaenorol, a siarad â chynhalwyr eraill, ac yn enwedig yr ysgol, i'w hannog i ddefnyddio'r un dull â chi.

### Anrhegion

Mae rhai plant wrth eu bodd â syrpreis, ond i eraill gall fod yn ormod. Os yw hyn yn wir, ystyriwch beidio â lapio anrhegion ond eu rhoi nhw mewn bagiau anrheg yn lle hynny. Os ydych chi'n lapio anrhegion, rhowch lun o'r cynnwys ar y label. Siaradwch ag aelodau eraill o'r teulu ynglŷn â gwneud yr un peth. Cofiwch hefyd y gall llawer o anrhegion fod yn llethol i blant, felly cyflwynwch nhw fesul un, eu hagor nhw bob yn dipyn yn ystod y dydd neu adael i'r plant fynd draw at yr anrhegion pan fyddan nhw'n barod.

### Cinio Nadolig

Fel arfer, mae disgwyl i bawb eistedd i lawr gyda'i gilydd a mwynhau cinio rhost blasus - ond os mai dim ond nygets cyw iâr a sglodion y bydd eich plentyn yn eu bwyta, ydy hyn yn broblem mewn gwirionedd? Gwnewch yr hyn sy'n addas i chi a'ch teulu yn hytrach na chydymffurfio â normau cymdeithasol. Efallai hyd yn oed fod Noswyl Nadolig / Dydd San Steffan yn ddiwrnod mwy priodol i eistedd i lawr gyda'ch gilydd i

fwyta cinio Nadolig. Ystyriwch hefyd baratoi plant os bydd cynllun y bwrdd yn newid, neu bydd pobl wahanol o amgylch y bwrdd cinio, ond lle bynnag y bo modd, cadwch bethau yr un peth iddyn nhw (ble maen nhw'n eistedd, y plât maen nhw'n ei ddefnyddio, ac ati...).

### Ymwelwyr

Lle bynnag y bo modd, siaradwch â'ch ffrindiau a'r teulu ynglŷn â threfnu eu hymweliadau ymlaen llaw fel y gallwch chi baratoi eich plentyn. Gall ymweliadau dirybudd fod yn llethol ac achosi trallod.

Cofiwch mai'r peth pwysicaf am y Nadolig yw'r amser rydych chi'n ei dreulio gyda'ch gilydd.

Yng ngeiriau Dr Seuss "It came without ribbons, it came without tags, it came without packages, boxes or bags. Then the Grinch thought of something he hadn't before, maybe Christmas he thought doesn't come from a store, maybe Christmas perhaps means a little bit more". (Dr Seuss, How the Grinch stole Christmas)

## Miri Nadoligaidd

Eleni bydd ein dathliad Nadoligaidd yn cael ei gynnal yn yr Iard Chwarae, Treorci ddydd Sadwrn 30 Tachwedd 2019.

### Beth fydd yn digwydd?

Disgo a gemau                      Cornel Chwarae Rôl  
Bwffe Nadoligaidd                Hyfforddiant chwaraeon  
Ardal chwarae meddal

Ac ambell i syrpreis ar hyd y ffordd gobeithio!

Fe gewch chi ddewis dod **UNAI** rhwng hanner dydd a 2pm **NEU** rhwng 3pm a 5pm. Bydd lle i 60 o bobl ym mhob parti i sicrhau nad yw'r amgylchedd yn rhy ddryslyd.





## Ras Gyfnewid Parc Gwledig Barry Sidings

Mae ein Gweithiwr Cymorth anhygoel, Lyndsey Williams, yn trefnu ei thrydedd ras gyfnewid ym Mharc Gwledig Barry Sidings i godi arian at Bloodwise, Macmillan ac achosion lleol.

Dyma achlysur elusen y gall y teulu i gyd gymryd rhan ynddo. Bydd y sawl sy'n cymryd rhan yn cwblhau (gyda'i gilydd) cynifer o lapiau l cilomedr ag sy'n bosibl mewn dwy awr.

P'un a ydych chi'n rhedeg, cerdded neu'n cropian, does dim ots, ac mae l lap yr un mor bwysig â 30. Bydd yr holl arian sy'n cael ei godi yn cael ei rannu rhwng tair elusen:

- Bloodwise, (ymchwil lewcemia a lymffoma)
- Gofal Canser Macmillan, yn enwedig y gronfa ar gyfer adeilad newydd Y Bwthyn yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg
- Menyw leol, sydd, yn dilyn salwch a 3 blynedd yn yr ysbyty, bellach yn gaeth i gadair olwyn ac yn gorfod talu £20,000 am addasiadau i allu byw yn ei chartref ei hun.

### Pryd?

Dydd Sul 15 Medi

### Faint o'r gloch?

Mae modd cofrestru o 10am ymlaen. Bydd yr achlysur yn cychwyn am 11.30am

### Ble?

Parc Gwledig Barry Sidings, Trehafod CF37 2PE

Pris mynediad (mae 100% o'r enillion yn mynd at yr elusennau) £10 i oedolion, £5 i blant 10-17 oed, £2 i blant o dan 10 oed, am ddim i blant o dan 3 oed. Rydyn ni hefyd yn fwy na pharod i chi godi nawdd ar gyfer yr achlysur.

I gael rhagor o wybodaeth neu gofrestru, ffoniwch Lyndsey ar 07970 959955

Oes angen i chi gael rhagor o wybodaeth am Ewyllysiau Anghenion Arbennig? Cadwch le ar gyfer ein gweithdy 'Gwybod Eich Hawliau' ar 21 Tachwedd.



## Gwirfoddoli gyda'r grŵp Cymorth Ymddygiad Heriol

Mae'r Grŵp Cymorth Ymddygiad Heriol ym Mhontypridd yn chwilio am wirfoddolwyr. Os oes ychydig bach o amser sbâr gyda chi a phe byddech chi'n hoffi gwella'ch sgiliau i'w trosglwyddo i fyd gwaith neu, yn syml, rydych chi'n angerddol dros helpu eraill, byddai'r grŵp yma wrth ei fod yn clywed gennych chi. I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Claire neu Donna ar 07562223697.

## Brodyr a chwiorydd ac arosiadau ysbyty brys

Helpu brodyr a chwiorydd ifainc i ymdopi ag argyfyngau ac arosiadau ysbyty.

Efallai y bydd plant ag anghenion iechyd cymhleth yn cael eu derbyn i'r ysbyty dro ar ôl tro. Gall hyn fod yn anodd iawn i frodyr a chwiorydd, yn enwedig os yw hyn yn digwydd yn rheolaidd. Mae brodyr a chwiorydd yn ymdopi'n well os oes cynllun gyda chi ar gyfer delio â'r sefyllfa. Mae gwefan SIBS [www.sibs.org](http://www.sibs.org) wedi cynnig cyngor defnyddiol ar sut i helpu brodyr a chwiorydd yn y sefyllfaoedd yma.

# Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

## Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol (CAG/NAS) RhCT YN CODI YMWYBYDDIAETH O AWTISTIAETH

Mae CAG RhCT wedi bwrw iddi a chynnal ei Achlysur Her Triathlon ei hun. Dechreuodd yr achlysuron ym mis Ebrill yn rhan o ymgyrch Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth 2019.

Roedd yr achlysuron wedi'u cynllunio i fod yn gynhwysol ar gyfer pob oed a gallu ac roedd y pwyslais mwyaf ar gymryd rhan, hwyl a mwynhad i'r holl deulu. Derbyniodd y cyfranogwyr roddion a nawdd i gefnogi gwaith CAG RhCT wrth barhau i ddarparu achlysuron cymdeithasol a chwaraeon o ansawdd uchel i deuluoedd ar draws RhCT.

Y cyntaf o'r achlysuron triathlon wedi'u haddasu oedd y ras gyfnewid nofio un filltir. Fe wnaeth nofwyr; a rhai nad ydyn nhw'n nofio, gwrdd â'r her trwy fynd ar hyd a lled Pwll Nofio Bronwydd, Y Porth, yn ystod sesiwn unigryw wythnosol CAG RhCT.

Yr ail achlysur oedd taith feicio 50 milltir - o Bont Hafren, Avonmouth i Ben-y-graig gan rieni a gwirfoddolwyr. Dilynwyd y daith bleserus yma gan ddathliad cwrdd a chyfarwch wrth y llinell derfyn. I ychwanegu at yr hwyl, cynhaliwyd achlysur beicio wedi'i addasu ar gyfer plant a phobl ifainc yn 'Cwm Cycling' yng Nghwm Rhondda.

Yr her driathlon olaf oedd taith gerdded/redeg hygyrch 5 cilomedr; a gafodd ei chynnal ym Mharc Coffa Ynysangharad, Pontypridd. Daeth yr achlysur wedi'i addasu i ben gyda phicnic i'r teulu a gêm rygbi tag ar gynhyrfiad y foment!

Mae Swyddog y Gangen, Julie Roberts, yn dymuno estyn ei diolchiadau i'r gwirfoddolwr, Gareth Worgan. "Mae Gareth wedi trefnu'r achlysuron yma i helpu CAG RhCT i gynorthwyo teuluoedd, eu plant, a phobl ifainc i gyflawni eu potensial mwyaf posibl a bod yn rhan o'r gymuned a chymdeithas. Mae'r achlysuron yma wedi codi ymwybyddiaeth o awtistiaeth, a'r arian sy'n angenrheidiol i ddarparu achlysuron yn y dyfodol, ac wedi ein helpu ni i gyd i fod yn egniol er budd dioddefwyr y cyflwr yma."



## ACHLYSURON CAG RhCT

Oherwydd haelioni'r gymuned ac ymrwymiad ein gwirfoddolwyr a'n codwyr arian, roedd Cangen RhCT o CAG yn falch o gynnig yr Achlysuron Haf canlynol a oedd un ai am ddim neu am gost â chymhorthdal sylweddol:

- Y Parth Ynni ym Mharc Trefadaeth Cwm Rhondda
- Sesiwn breifat yn y gampfa a'r pwll nofio i deuluoedd ym Mhwl Nofio Bronwydd, y Porth
- Sesiwn AAA ac ASD breifat ym Mhwl Treorci
- Clwb Ieuenctid yng Nghanolfan y Pentre
- Beicio Hygyrch Preifat gyda Beicio Cwm Rhondda
- Sesiwn Chwarae Meddal breifat yn FuZe, Cwm Clydach
- Ymweliad â Fferm 'Folly Farm'
- Sesiwn AAA yn yr Iard Chwarae, Treorci
- Canolfan Marchogaeth Green Meadow, Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr
- Hwyl Awyr Agored i'r Teulu yng Nghanolfan Awyr Agored Daerwynno
- Disgo Haf addas i ASD ar thema Hawaii yng Nghlwb Llafur Pen-y-graig
- Dangosiad preifat o 'The Lion King' yn sinema Showcase, Nantgarw oedd yn addas i ddiodefwyr awtistiaeth.
- Parc Trampolinio Jump Jam
- Yr Iard Chwarae, Rhyfel 'Nerf' yn Ynys-wen
- Bae Caerdydd am ddiwrnod o hwyl i'r teulu a thair ar gwch

Hefyd, rydyn ni'n gweithio mewn partneriaeth â Gleision Caerdydd, gan fynychu'r Clwb Cymuned preifat yng Nghanolfan Chwaraeon Rhondda Fach. I gael rhagor o wybodaeth, cymorth a manylion am ein hachlysuron yn yr hydref a'r gaeaf, cysylltwch â CAG RhCT.

Facebook:

National Autistic Society Rhondda Cynon Taf (NAS RCT)

E-bost: [nasrctbranch@nas.org.uk](mailto:nasrctbranch@nas.org.uk)

## ANTUR CAG RhCT AR GYFER AWTISTIAETH


Gwelodd Her Tair Copa Swydd Efrog CAG RhCT yn ymgyrdd ag Antur ar gyfer Awtistiaeth. Ar ôl bod yn Egniol dros Awtistiaeth yn ystod Mis Ymwybyddiaeth Awtistiaeth, parhaodd yr hwyl yn ystod misoedd yr haf.






Cafodd y gwirfoddolwyr dewr eu hunain yn cerdded llwybr 24 milltir, a oedd yn cynnwys 5,200 troedfedd o esgyniadau. Cerdded i gopaon Pen-y-ghent, Whernside ac Ingleborough oedd yr her. Mae'r copaon yma'n rhan o'r Pennines, ac yn amgylchynu pen dyffryn yr Afon Ribble, ym Mharc Cenedlaethol Dyffrynnoedd Swydd Efrog.

Mae nawdd a rhoddion ar gyfer y cerddwyr wedi helpu i ariannu achlysuron cymunedol i deuluoedd ledled Rhondda Cynon Taf.

## Achlysuron, gweithgareddau a gweithdai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr - Hydref 2019







Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
<b>Medi 2019</b>		
<p><b>'Chatterbox'</b> - ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Ymunwch â ni am banded a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Eglwys y Santes Catrin (llawr cyntaf) Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF  <b>Dydd Mawrth 3 Medi, 10am-11.30am</b></p>	<p>Efydd.  <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>'Carers Connects'</b> - dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.</p>	<p>Llyfrgell Pontypridd, Heol y Llyfrgell, Pontypridd, CF37 2DY  <b>Dydd Mawrth 10 Medi, 10am-12pm</b></p>	<p>Efydd.  <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>'Carers Cwtch'</b> - Ymunwch â ni am noson wych o gemau, crefftiau, bwyd a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr ac archebu cludfwydydd gwahanol bob mis?!</p>	<p>Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF  <b>Dydd Mawrth 10 Medi, 6.30pm-9pm</b></p>	<p>Efydd.  <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>'Pause &amp; Play'</b> - ymunwch â'n Swyddog Cynhalwyr sy'n Rhieni a'n cynhalwyr sy'n rhieni ifainc am banded, sgwrs dda a thaith gerdded hamddenol o gwmpas y parc.</p>	<p>Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr CF44 7RG  <b>Dydd Mercher 18 Medi, 10am-12pm</b></p>	<p>Efydd.  <b>Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>'Recharge'</b> - dyma gyfle i chi gael sesiwn un-i-un gyda therapydd cyfannol cymwys. Ymhlith y therapïau sydd ar gael mae Reiki, Tylino Indiaidd i'r pen ac Aromatherapi.</p>	<p>The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ  <b>Dydd Iau 19 Medi - rhaid trefnu apwyntiad.</b></p>	<p>Efydd.  <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 
<p><b>Aduniad, Te Prynghawn</b> - cyfle i'r criw a aeth i'r penwythnos preswyl yn y Gwy fis Mawrth 2019 i hel atgofion am yr hwyl a gawson nhw a chael sgwrs dros banded a digon o gacen a brechdanau.          SYLWCH caiff y rheiny a aeth i'r penwythnos preswyl yn y Gwy yn ystod Mawrth 2019 ddod i'r achlysur yma.</p>	<p>The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ  <b>Dydd Mercher 25 Medi 12.30pm-2.30pm</b></p>	<p>*gweler y nodyn Efydd.  <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 







Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
<b>Hydref 2019</b>		
<p><b>'Chatterbox'</b> - ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Ymunwch â ni am baned a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Eglwys y Santes Catrin (llawr cyntaf) Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF <b>Dydd Mawrth 1 Hydref,</b> <b>10am-11.30am</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd / Anhwylder ar y Sbectrw m Awtistig a Maeth</b> - ymunwch â'r gweithdy yma a dysgu rhagor am yr effaith y gall bwyd ei chael ar ymddygiad. Bydd elfen ymarferol hefyd lle byddwch chi'n cael coginio pryd iachus a fyddai plentyn yn ei hoffi. Bydd y gweithdy'n gorffen gydag ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar fel bydd modd i chi adael y sesiwn wedi'ch ymlacio.</p>	<p>Coleg y Cymoedd, Campws Nantgarw, Nantgarw CF15 7QY <b>Dydd Iau 3 Hydref,</b> <b>10am-1.30pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 
<p><b>'Carers Connects'</b> - dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.</p>	<p>Llyfrgell Pontypridd, Heol y Llyfrgell, Pontypridd, CF37 2DY <b>Dydd Mawrth 8 Hydref,</b> <b>10am-12pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>'Carers Cwtch'</b> - Ymunwch â ni am noson wych o gemau, crefftau, bwyd a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr ac archebu cludfwydydd gwahanol bob mis?!</p>	<p>Eglwys y Santes Catrin Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF <b>Dydd Mawrth 8 Hydref,</b> <b>6.30pm-9pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>'Sunny Side Up'</b> - ymunwch â ni am frecwest godidog a chlonc go iawn cyn i chi ddechrau'ch diwrnod.</p>	<p>'Taffy's Cafe' ( 'Feel Good Factory' ), Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ <b>Dydd Mercher 9 Hydref,</b> <b>9.30am-11am</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 
<p><b>'Vitality at the Vale'</b> - mwynhewch hoe fach a diwrnod o faldod, a fydd yn siŵr o'ch adfywiogi. Cyfle i dreulio amser yn dadflino ac ymlacio yn un o'r pum ystafell ymlacio bwrpasol a sbwylio'ch hun gyda <b>Thriniaeth Tyli no Aromatherapi sy'n para 55 munud.</b> Bydd eich profiad hefyd yn cynnwys cinio bwffe dau gwrs - dyma'r pleser perffaith i'ch helpu chi i wynebu gweddill eich wythnos!</p>	<p>The Vale Resort, Parc Hensol, Hensol, Bro Morgannwg, CF72 8JY <b>Dydd Iau 10 Hydref,</b> <b>9.30am-3.30pm</b></p>	<p>Aur. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 






Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
<b>Hydref 2019 (Parhad)</b>		
<p><b>'Gower Getaway'</b> - ymunwch â ni am Encil Preswyl i Gynhalwyr lle byddwch chi'n cael 2 noson / 3 diwrnod o seibiant i ffwrdd o'ch dyletswyddau cynnal gan dreulio amser gyda chynhalwyr eraill a staff y prosiect. Wedi'i leoli yn ardal hyfryd penrhyn Gŵyr, bydd cyfle i gymryd rhan mewn llawer o weithgareddau difyr, bwyta ac ymlacio. I gael rhagor o wybodaeth, trowch i dudalen 4.</p>	<p>Plasty Gwledig Stouthall, Reynoldston, Abertawe SA3 1AN <b>11am, Dydd Gwener 11 Hydref tan 4pm, Dydd Sul 13 Hydref</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Bydd cludiant yn cael ei ddarparu.</b> <b>Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 
<p><b>Fforwm Iechyd Meddwl i Gynhalwyr -</b> Os ydych chi'n cynnal rhywun annwyl sydd â salwch meddwl, os oes cwestiynau gyda chi sy'n ymwneud â'ch rôl gofalu, neu rydych chi â diddordeb mewn cwrdd â Chynhalwyr eraill, ymunwch â ni yn ein grŵp anffurfiol. Mae siaradwyr gwadd yn cael eu trefnu ar gyfer pob fforwm.</p>	<p>Eglwys y Santes Catrin (llawr cyntaf), Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF <b>Dydd Mawrth 15 Hydref, 10.30am-12.30pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>Pause &amp; Play</b> - ymunwch â'n Swyddog Cynhalwyr sy'n Rhieni a'n cynhalwyr sy'n rhieni ifainc am banded, sgwrs dda a thaith gerdded hamddenol o gwmpas y parc.</p>	<p>Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr CF44 7RG <b>Dydd Mercher 16 Hydref, 10am-12pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal.</b> <b>Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>Pryd o fwyd i Gynhalwyr sy'n Rhieni ym mwyty'r Blueberry</b> - dewch i fwynhau prydau gwrs a diod feddal yng nghwmni rhieni eraill sy'n gynhalwyr yn un o fwytai mwyaf blaenllaw Pontypridd.</p>	<p>Gwesty'r Blueberry, 6-8 Stryd y Farchnad Pontypridd CF37 2ST <b>Dydd Mercher 16 Hydref, 6.30pm-9pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b> <b>(Bydd angen rhag-archebu bwyd yn agosach at yr amser)</b></p> 
<p><b>'Recharge'</b> - dyma gyfle i chi gael sesiwn un-i-un gyda therapydd cyfannol cymwys. Ymhlith y therapïau sydd ar gael mae Reiki, Tylino Indiaidd i'r pen ac Aromatherapi.</p>	<p>The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ <b>Dydd Iau 17 Hydref, rhaid trefnu apwyntiad</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 



Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
<b>Hydref 2019 (Parhad)</b>		
<p><b>'Festive Fake-aways'</b> - gall cyfnod y Nadolig fod yn ddrud ac yn gyfnod o or-fwyta ac yfed a all arwain at fagu bol! Beth am ymuno â ni ar gyfer gweithdy sy'n canolbwyntio ar yr ŵyl, a fydd yn eich helpu i ddysgu sut i baratoi a choginio prydau blasus ac iachus y byddech chi'n tyngu sydd wedi dod o'ch hoff siop cludfwyd - ond sy'n llawer llai costus!</p>	<p>Canolfan Cymuned y Ddraenen Wen, Lôn Maes-teg, RhCT CF37 5LN <b>Dydd Mawrth 22 Hydref, 10am-1pm</b></p>	<p>Arian. <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 
<p><b>CrISP</b> - bwriad y Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Gynhalwyr yw helpu'r rheiny sy'n cefnogi neu'n cynnal rhywun sydd â dementia (unrhyw fath neu ffurf) yn ystod y cyfnod cynnar neu gymedrol. Dau ddiwrnod fydd hyd yr achlysur yma a bydd cinio a lluniaeth yn cael eu darparu. Ymhlith y pynciau dan sylw, byddwn ni'n edrych ar beth yw dementia, y gwasanaethau cymorth sydd ar gael, y cymorth cyfreithiol ac ariannol a sut i edrych ar ôl eich hun, a chithau'n gynhaliwr.</p>	<p>Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Lôn Maes-teg, RhCT, CF37 5LN <b>Dydd Mercher 23 a Dydd Iau 24 Hydref, 9.30am-3.30pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 
<p><b>'Hwyl a Hud Calan Gaeaf'</b> - a fyddech chi'n meiddio ymuno â ni yn yr achlysur drygionus-fendigedig yma? Hwyl ffangtastig i'r teulu i gyd fydd yn cynnwys gweithgareddau traddodiadol fel cerfio pwmpen, twco fale a gemau gwyllt. Yn ogystal â bŵ-ffe blasus, bydd sioe hud gyfriniol yn y prynhawn. Felly dewch draw - bydd digon yn digwydd i godi'ch ysbryd!</p>	<p>Neuadd Eglwys Sant Ioan, Stryd y Graig, Y Graig Pontypridd, CF37 1NF <b>Dydd Mawrth 29 Hydref, 11am-3pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 
<p><b>Simply Christmas – Crafty Christmas Show</b> - Croeso i freuddwyd Nadoligaidd loyw! Mae'r profiad manwerthu unigryw yma'n strafagansa o ystod unigryw o roddion pwrpasol ac anghyffredin; gan gynnwys gwydr, gemwaith, celf, canhwylau, cerameg, dillad a chymaint yn rhagor. Cewch fwynhau cerddoriaeth fyw a bwyd a diod Nadoligaidd, a phrynu'r holl anrhegion sydd ar eich rhestr siopa!</p>	<p>NEC, Birmingham <b>Dydd Iau 31 Hydref, 8am-7pm</b></p>	<p>Arian. <b>Cynhalwyr yn unig. Bydd cludiant yn cael ei ddarparu. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
<b>Tachwedd 2019</b>		
<p><b>'Chatterbox'</b> - ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Ymunwch â ni am banded a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Eglwys y Santes Catrin (llawr cyntaf) Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF <b>Dydd Mawrth 5 Tachwedd, 10am-11.30am</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>'Think It Through Thursday'</b> - ymunwch â'n Cwnselwr Prosiect ar gyfer y gweithdy un stop yma sydd â'r nod o 'reoli straen'. Cewch ddysgu sut i fod yn gyfrifol am eich ffordd o fyw, eich meddyliau a'ch emosiynau, ac am ffordd well o ddelio â'ch problemau. Waeth pa mor llwythog ac ingol y mae eich bywyd yn ymddangos, mae yna gamau y gallwch chi eu cymryd i geisio lleddfu'r pwysau ac adennill rheolaeth. Wedi'i leoli ar dir tawel Parc Ynysangharad ym Mhontypridd, byddwch chi'n cwrdd â chynhalwyr eraill, yn dysgu am gymhwyso gwahanol dechnegau a rheoli'ch meddylfryd pan fyddwch chi'n teimlo dan bwysau. Mwynhewch ychydig o luniaeth blasus, tra'ch bod chi'n ystyried eich ffordd ymlaen.</p>	<p>Yr Ystafell Gyfarfod, Llawr 1 - Canolfan Ymwelwyr Lido Pontypridd (uwchben y caffi) <b>Dydd Iau 7 Tachwedd, 10am-2pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 
<p><b>'Carers Connects'</b> - dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.</p>	<p>Llyfrgell Pontypridd, Heol y Llyfrgell, Pontypridd, CF37 2DY <b>Dydd Mawrth 12 Tachwedd, 10am-12pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>'Carers Cwtch'</b> - Ymunwch â ni am noson wych o gemau, crefftiau, bwyd a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr ac archebu cludfwydydd gwahanol bob mis?!</p>	<p>Eglwys y Santes Catrin Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF <b>Dydd Mawrth 12 Tachwedd, 6.30pm-9pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>'Vitality at the Vale'</b> - mwynhewch hoe fach a diwrnod o faldod, a fydd yn siŵr o'ch adfywiogi. Cyfle i dreulio amser yn dadflino ac ymlacio yn un o'r pum ystafell ymlacio bwrpasol a sbwyllo'ch hun gyda <b>Thriniaeth Tyliно Aromatherapi sy'n para 55 munud</b>. Bydd eich profiad hefyd yn cynnwys cinio bwffe dau gwrs - dyma'r pleser perffaith i'ch helpu chi i wynebu gweddill eich wythnos!</p>	<p>The Vale Resort, Parc Hensol, Hensol, Bro Morgannwg, CF72 8JY <b>Dydd Iau 14 Tachwedd, 9.30am-3.30pm</b></p>	<p>Aur. <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid trefnu ymlaen llaw.</b></p> 
<p><b>'Beautify'</b> - oes awydd ychydig o faldod arnoch chi? Danteithion melys blasus? - wel, efallai bydd diddordeb gyda chi yn yr achlysur yma. Myfyrwyr hyfryd Coleg Y Cymoedd, Aberdâr fydd yn hwyluso'r achlysur yma; dewch i gael eich gwallt wedi'i sychu mewn steil deniadol neu ei dorri, neu'ch ewinedd wedi'u paentio; ac ar ôl hynny, Te Prynghawn blasus. Bydd rhestr o driniaethau ar gael i ddynion a menywod.</p>	<p>Coleg y Cymoedd – Campws Aberdâr Wellington Street, Tresalem, Aberdâr CF44 8EN <b>Dydd Mawrth 19 Tachwedd 10am-3.30pm</b></p>	<p>Arian. <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
<b>Tachwedd 2019 (Parhad)</b>		
<p><b>'Pause &amp; Play'</b> - ymunwch â'n Swyddog Cynhalwyr sy'n Rhieni a'n cynhalwyr sy'n rhieni ifainc am banded, sgwrs dda a thaith gerdded hamddenol o gwmpas y parc.</p>	<p>Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr CF44 7RG <b>Dydd Mercher 20 Tachwedd</b> <b>10am-12pm</b></p>	<p>Efydd.  <b>Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Does dim rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p>
<p><b>'Recharge'</b> - dyma gyfle i chi gael sesiwn un-i-un gyda therapydd cyfannol cymwys. Ymhlith y therapïau sydd ar gael mae Reiki, Tyllino Indiaidd i'r pen ac Aromatherapi.</p>	<p>The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ <b>Dydd Iau 21 Tachwedd,</b> <b>rhaid trefnu apwyntiad</b></p>	<p>Efydd.  <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p>
<p><b>Diwrnod Hawliau i Gynhalwyr 2019</b> - Dathlwrch gyda ni ar y diwrnod arbennig yma, lle rydyn ni'n anelu at gydnabod a dathlu gwaith gwych ein Cynhalwyr. Yn ystod y bore, fe gewch chi gyfle i fynychu'r Gweithdy 'Gwybod Eich Hawliau' sydd â'r nod o helpu Cynhalwyr i gynllunio ar gyfer y dyfodol, hynny yw, ysgrifennu ewyllys (gan gynnwys Ewyllys Anghenion Arbennig), Atwrneiaeth, Ymddriedolaethau a Chynllunio Ariannol. Byddwch chi hefyd yn cael cyfle i holi'ch cwestiynau i weithiwr proffesiynol. Yna, bydd hi'n amser i chi fwrw'ch cyfrifoldebau am ychydig drwy fwynhau te prynhawn blasus.</p>	<p>3ydd llawr, Canolfan Hamdden Llantrisant, Lôn Tir Meibion, Parc Porth y De CF72 8DJ <b>Dydd Iau 21 Tachwedd,</b> <b>10am-2pm</b></p>	<p>Efydd.  <b>Cynhalwyr yn unig. Bydd cludiant yn cael ei ddarparu o Ganol Tref Pontypridd. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p>
<p><b>Gwneud Cardiau</b> - dewch i dreulio'r bore gyda ni i gael clonc dros banded a chreu set hyfryd o Gardiau Nadolig. Gyda digon o addurniadau sgleiniog, botymau a bwâu ac ati i suddo llong frwydr! Byddwch chi mas o'ch clocs i golli hwn!</p>	<p>Llawr Isaf, Amgueddfa Pontypridd, Stryd y Bont, Pontypridd CF37 4PE <b>Dydd Mawrth 26 Tachwedd,</b> <b>10am-1pm</b></p>	<p>Arian.  <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p>
<p><b>Marchnad Nadolig Cheltenham</b> - tua chanol mis Tachwedd, bydd cabanau pren yn cael eu codi o dan y goleuadau Nadolig ar y promenâd sy'n creu naws hudol a rhyfeddol. Bydd dros 40 o stondinau yn gwerthu ystod eang o anrhegion Nadolig, crefftau, bwyd a diod ac fe gewch chi fwynhau crwydro yn yr awyrgylch unigryw yma. Yn ogystal â hynny, mae amrywiaeth eang o siopau poblogaidd ar y stryd fawr - M&amp;S, House of Fraser a Primark - a digonedd o siopau coffi a bwytai i gael hoe fach.</p>	<p>Canol Dinas Cheltenham <b>Dydd Iau 28 Tachwedd,</b> <b>8am-7pm</b></p>	<p>Efydd.  <b>Cynhalwyr yn unig. Bydd cludiant yn cael ei ddarparu. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p>
<p><b>Miri Nadoligaidd</b> - Adloniant Nadoligaidd i'r teulu cyfan fydd yn cynnwys: disgo a gemau, bwffe Nadoligaidd, ardal chwarae meddal, cornel chwarae rôl, hyfforddiant chwaraeon ac ambell i syrpreis arall ar hyd y ffordd gobeithio! Peidiwch â cholli'r achlysur yma!</p>	<p>Yr Iard Chwarae, Ystâd Ddiwydiannol Ynys-wen, Treorci CF42 6EP <b>Dydd Sadwrn, 30 Tachwedd.</b> Cewch chi ddewis <b>NAILL AI</b> <b>12pm - 2pm</b> <b>NEU 3pm - 5pm</b></p>	<p>Efydd.  <b>Cynhalwyr a'u teuluoedd. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p>

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
<b>Rhagfyr 2019</b>		
<p><b>'Chatterbox'</b> - ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Ymunwch â ni am banded a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Eglwys y Santes Catrin (llawr cyntaf) Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF <b>Dydd Mawrth 3 Rhagfyr, 10am-11.30am</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>Cinderella</b> - Ymunwch â ni ar daith ddisglair llawn sêr, cerddoriaeth a chwerthin yn y pantomeim mwyaf hudol ohonyn nhw i gyd – Cinderella.</p> <p>Gadewch i Buttons eich tywys drwy stori swynol Cinderella lle cewch gwrdd â'r Chwiorydd Salw, y Llysfam Ddrygionus, y Ddewines Dda, a phob math o gymeriadau lliwgar eraill ar hyd y ffordd. Gwisgoedd hyfryd, golygfeydd anhygoel a chast gwych yw'r cynhwysion hudolus yn y panto teuluol traddodiadol mawreddog a bywiog yma. Peidiwch â cholli'r wledd ddisglair yma, mae'n sicr mai uchafbwynt eich tymor Nadoligaidd fydd e - a'n huchafbwynt ninnau hefyd!</p>	<p>Theatr y Colisëwm, Mount Pleasant Street, Trecynon, Aberdâr CF44 8NG <b>Dydd Sadwrn 7 Rhagfyr, 2-4pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr a'u teuluoedd. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 
<p><b>'Carers Connects'</b> - dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrrd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.</p>	<p>Llyfrgell Pontypridd, Heol y Llyfrgell, Pontypridd, CF37 2DY <b>Dydd Mawrth 10 Rhagfyr, 10am-12pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>'Carers Cwtch'</b> - Ymunwch â ni am noson wych o gemau, crefftau, bwyd a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr ac archebu cludfwydydd gwahanol bob mis?!</p>	<p>Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF <b>Dydd Mawrth 10 Rhagfyr, 6.30pm-9pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>'Pause &amp; Play'</b> - ymunwch â'n Swyddog Cynhalwyr sy'n Rhieni a'n cynhalwyr sy'n rhieni ifainc am banded, sgwrs dda a thaith gerdded hamddenol o gwmpas y parc.</p>	<p>Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr CF44 7RG <b>Dydd Mercher 18 Rhagfyr, 10am-12pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Galwch heibio!</b></p> 
<p><b>'Recharge'</b> - dyma gyfle i chi gael sesiwn un-i-un gyda therapydd cyfannol cymwys. Ymhlith y therapïau sydd ar gael mae Reiki, Tyllino Indiaidd i'r pen ac Aromatherapi.</p>	<p>The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ <b>Dydd Iau 19 Rhagfyr, trwy apwyntiad yn unig</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 