

Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf



Dewch o hyd i ni ar facebook

Rhifyn 65 • Gwanwyn 2019

BETH SY'N DIGWYDD?

Yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr, rydyn ni'n gweithio i ddarparu ystod o achlysuron, gweithdai a hyfforddiant ar gyfer Cynhalwyr er mwyn eich cefnogi chi yn eich rôl ofalu. Edrychwch isod am yr hyn sydd ar gael yn ystod Gwanwyn 2019. Rhagor o wybodaeth ar dudalennau 21-24.

Cwtch

Carers Connects

Chatterbox

Cylch Trafod
Iechyd Meddwl
i Gynhalwyr

Pause & Play

Cylch Trafod i
Gynhalwyr
sy'n Rhieni

Cymorth Cyntaf
Paeadiatreg

Gweithdy Olew
Hanfod

Ymwybyddiaeth
o Strôc

Ymwybyddiaeth
o Ddiabetes

Calendar Girls

Crafty
Chocoholics

Pendantrwydd

Pori'r we yn
ddiogel

Ystyriaethau
Synhwyraidd

Prosiect Recharge

Rhaglen
Gwybodaeth a
Chymorth i
Gynhalwyr

Penwythnos ar
yr Afon Gwy

Cacennau a
Danteithion Mam-gu

Saffari ar y Môr

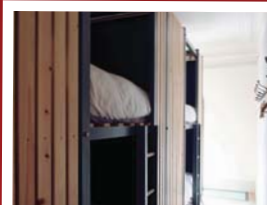
Blwyddyn Newydd,
Nerth Newydd

Gofal Iechyd Parhaus –
Y Manylion

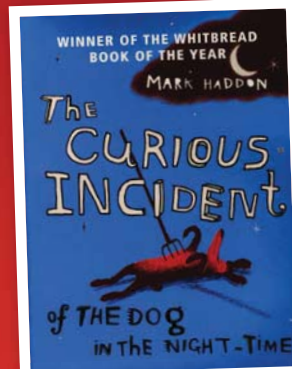
Cwrdd a
Chlebran

Tu Mewn

Cymorth i Gynhalwyr
Achlysuron i Gynhalwyr
Cynhalwyr Ifainc
Cynhalwyr sy'n
Oedolion Ifainc
Wilian
Rhestr o Achlysuron



Penwythnos ar yr Afon Gwy
Tudalen 4



Llyfrau Defnyddiol
Tudalen 19

Bydd Cynllun Cynnal y
Cynhalwyr yn symud i'w
gartref newydd y
flwyddyn yma. Cadwch
lygad allan am ein
manylion newydd.



RHONDDA CYNON TAF

ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU



Sut i gadw lle ar Achlysuron a Gweithgareddau

Mae ein gweithgareddau ac achlysuron yn dod yn fwyfwy poblogaidd, o ganlyniad i hyn, rydyn ni wedi lliwio pob achlysur yn **aur, arian neu'n efydd**. Gwelwch ein rhestr o achlysuron ar dudalennau **21-24** i weld ym mha gategori mae'r achlysur.

Nodwch fod modd i chi ddevis **1 aur, 3 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 8am ddydd Mercher 30 Ionawr 2019. Mae hyn yn berthnasol i gadw lle trwy e-bost a dros y ffôn.

I gadw lle ar 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.

Ydych chi'n newydd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr?



Sut ydw i'n cadw lle ar achlysur?

Cewch chi gadw lle ar achlysur trwy ffonio 01443 281463, neu e-bostio cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk

Pryd bydd modd cadw lle?

Dyma'r dyddiad lle bydd modd cadw lle; gwelwch dudalen 2 o'ch cylchlythyr. Cewch chi gadw lle unrhyw bryd ar ôl y dyddiad yma. Serch hynny, cyntaf i'r felin gaiff falu felly peidiwch ag oedi! Weithiau mae pobl yn canslo, felly mae'n werth gofyn a oes llefydd ar gael, hyd yn oed os bydd yr achlysur yn cael ei gynnal yr wythnos yna.

Ar faint o achlysuron oes modd i mi gadw lle?

Mae pob achlysur wedi'i drefnu yn ôl lliw – Efydd, Arian neu Aur. Am ragor o wybodaeth, ewch i dudalen 2 o'ch cylchlythyr.

Faint bydd pris yr achlysuron?

Mae pob un o'n hachlysuron am ddim! Mewn rhai achlysuron, mae'n bosibl yr hoffech chi ddod ag arian parod.

Hoffwn i fynd i achlysur, ond dwi dim ond yn gallu dod i ran ohono. Oes modd i mi ddod o hyd?

Fel arfer, mae angen i chi ymrwymo i'r achlysur llawn er mwyn i chi fanteisio i'r eithaf ar y profiad. Yr eithriad fydd achlysur 'galw heibio' e.e. ein bore coffi lle nad oes angen cadw lle.

Beth sy'n digwydd ar ôl i mi gadw lle ar achlysur?

Cyn yr achlysur, byddwch chi'n cael 'llythyr atgoffa' fydd yn nodi manylion yr achlysur (e.e. lleoliad, amser/dyddiad yr achlysur) a'r hyn fydd i'w ddisgwyl ar y diwrnod ac a oes angen dod ag unrhyw beth.

Oes angen i mi ddod ag unrhyw beth i achlysur?

Nac oes, does dim angen dod ag unrhyw ddogfennau gyda chi, ond mae'n bosibl yr hoffech chi ddod â'ch llythyr atgoffa er gwybodaeth.

Oes modd i mi ddod â'r unigolyn rydw i'n rhoi gofal iddo?

Os ydy manylion yr achlysur yn nodi mai achlysur i Gynhalwyr ac unigolion sy'n derbyn gofal yw e, cewch chi ddod â'r unigolyn. Bydd angen cadw lle o hyd.

Oes modd i mi ddod â'm partner/plant/ffrind?

Os ydy manylion yr achlysur yn nodi mai achlysur i Gynhalwyr a'u teuluoedd yw e, cewch chi ddod â'ch partner/plant/ffrind. Bydd angen cadw lle o hyd.

Mae gofyniad arbennig gyda fi, oes modd i mi fynychu achlysur?

Rydyn ni'n gwneud ymdrech i sicrhau bod modd i bawb fynychu ein hachlysuron a gwneud addasiadau, boed hynny'n ofyniad o ran deiet, mynediad, ac ati. Cysylltwch â ni i drafod unrhyw anghenion unigol sydd gyda chi.

Fydd trafndiaeth ar gael?

Edrychwch ar fanylion yr achlysur unigol.

Dw i'n mynd i fod yn hwyr, beth ddylwn i ei wneud?

Cewch chi gysylltu â ni gan ddefnyddio'r rhifau ffôn sydd ar eich llythyr atgoffa neu gan ddefnyddio'r manylion ar waelod y dudalen.

Beth ddylwn i ei wneud os nad oes modd i mi fynd i'r achlysur rhagor?

Rydyn ni'n deall bod rolau gofalu yn gallu bod yn anrhagweladwy. Gall sefyllfaoedd godi nad oes modd i chi eu rheoli a fydd yn eich atal chi rhag mynychu un o'n hachlysuron. Serch hynny, mae'n bwysig eich bod chi'n canslo eich lle cyn yr achlysur, os oes modd, trwy e-bost, neges destun neu dros y ffôn. Os ydych chi'n canslo eich lle, mae'n golygu bod modd i ni gynnig eich lle i Gynhaliwr arall, gwneud addasiadau i drefnu llefydd, a sicrhau bod y gweithdy neu achlysur yn dechrau'n brydlon (fel nad ydyn ni'n aros i chi gyrraedd).

Doedd dim modd i mi fynychu eich achlysur ond doedd dim modd i mi ganslo, beth ddylwn i ei wneud?

Cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion ar waelod y dudalen.

Rhif ffôn: 01443 281463

E-bost: cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Penwythnos ar yr Afon Gwy

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

Hoffech chi ddwy noson i ffwrdd o'ch rôl ofalu? Hoffech chi gymryd rhan mewn gweithgareddau hwyl? Hoffech chi ymlacio? Hoffech chi gwrdd â chynhalwyr eraill? Os felly, darllenwch isod...

Ble bydd y daith breswyl yn cael ei chynnal?

Am 2 noson / 3 diwrnod, ein cartref fydd The Bunkhouse yn y Gelli Gandryll, sydd yn y Mynyddoedd Du a Pharc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog. Dim ond ni fydd yn defnyddio'r adeilad yma sy'n cynnwys manau cysgu, manau byw, ystafelloedd ymolchi a chegin.

Sut bydda i'n cyrraedd yno?

Bydd gyda ni fws fydd yn mynd â ni i The Bunkhouse ac yn ôl, ac i unrhyw weithgareddau.

Pryd mae'r daith breswyl?

Bydd y daith yn cael ei chynnal ddydd Gwener 8 Mawrth tan ddydd Sul 10 Mawrth 2019.

Ble byddaf i'n aros?

Byddwn ni'n aros mewn tŷ bynciau modern, sy'n hen Gapel Bedyddwyr Cymreig wedi'i drawsffurfio'n llety yn y Gelli Gandryll. Mae'r tŷ bynciau wedi'i leoli ar yr Afon Gwy â golygfeydd hardd o gefn gwlad a'r afon. Dim ond ni fydd yn defnyddio'r tŷ bynciau sy'n cynnig llety moethus (cysgu mewn gwelyau bync).

Beth yw bwriad y daith?

Y bwriad yw rhoi amser i chi ganolbwyntio ar eich hun. Dyma gyfle i chi gymryd seibiant o ofynion eich rôl ofalu. Mae hefyd yn cynnig cyfle i chi gwrdd â Chynhalwyr eraill a chael hwyl haeddiannol.

Beth i'w ddisgwyl?

Dydd Gwener 8 Mawrth – Diwrnod 1 – Byddwn ni'n gadael gorsaf fysiau Pontypridd mewn bws mini am 8.15am. Byddwn ni'n cyrraedd Nant Ddu Lodge erbyn 10am i fwynhau sesiwn ymlacio yn y sba, fydd yn cynnwys cinio canol dydd. Ar ôl amser i ymlacio, byddwn ni'n gadael am 3.30pm i fynd i The Bunkhouse lle bydd amser i ddadbacio ac ymgylchwyddo â'n hamgylchoedd. Gyda'r nos,

byddwn ni'n mwynhau cinio 2 gwrs yn y River Cafe, sydd drws nesaf i'r llety.

Dydd Sadwrn 9 Mawrth – Diwrnod 2 – Ar ôl brecwast, byddwn ni'n cymryd rhan mewn sesiwn canwïo â thiwtor ar yr Afon Gwy, gan fwynhau'r golygfeydd gwych ar hyd y ffordd. Byddwn ni'n mwynhau cinio canol dydd yn y River Cafe. Bydd amser rhydd yn y prynhawn a chyfle i fynd am dro gan fanteisio ar y lleoliad hyfryd. Wedyn byddwn ni'n cael noson sinema. Bydd pítsa a phopgorn i bawb, ac efallai ambell i gêm...dyna hwyl!

Dydd Sul 10 Mawrth – Diwrnod 3 – Mae'r diwrnod yn dechrau gyda brecwast, wedyn amser rhydd, cyn ffarwelio am 11am. Rydyn ni'n bwriadu cyrraedd Gorsaf Fysiau Pontypridd erbyn 1pm.

Beth am fwyd a diod?

Byddwn ni'n darparu'r holl fwyd a diod yn ystod eich taith. Mae hyn yn cynnwys cinio canol dydd a chinio ar ddiwrnod 1, brecwast, cinio canol dydd a chinio ar ddiwrnod 2 a brecwast ar ddiwrnod 3. Bydd byrbrydau yn rhan o'r daith hefyd.

Ga i fynd?

Cewch, wrth gwrs! Mae'r daith breswyl yma ar gael i chi, cyhyd â'ch bod chi'n gynhaliwr dros 18 oed ac rydych chi wedi cofrestru gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr. Nodwch y caiff dim ond un cynhaliwr o bob aelwyd ddod.

Mae disgwyl i chi gymryd rhan dros y daith gyfan, rhwng 8.30am ddydd Gwener 8 Mawrth a 1pm ddydd Sul 10 Mawrth 2019.

Rwy'n awyddus i ddod...Beth yw'r camau nesaf?

Ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 281463 i gadw eich lle. Mae nifer cyfyngedig o leoedd ar gael felly y cyntaf i'r felin gaiff falu. Byddwn ni'n rhoi blaenoriaeth i'r Cynhalwyr nad ydyn nhw wedi dod i daith breswyl o'r blaen.

Hoffech chi ymlacio a ni?



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 gwybod am 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 sgwrsio dros banded.

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

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



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

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**



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

Ydych chi eisiau magu 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? 17 Ionawr, 21 Chwefror, 21 Mawrth a 11 Ebrill 2019

Faint o'r gloch?

Mae apwyntiadau ar gael rhwng 10am a 3pm

Ble?

The Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ

Dyma'r triniaethau: Adweitheg, sesiynau tylino a Reiki.

Oes angen i mi ddod ag unrhyw beth?

Gwisgwch ddillad llac a chyfforddus. Rydyn ni'n argymhell eich bod chi'n dod â thywel bychan gyda chi at eich defnydd eich hunan.

Oes cyfleusterau parcio?

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.

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 a 1pm
yn Amgueddfa Pontypridd,
Stryd y Bont, Pontypridd
CF37 4PE



Cysylltwch â ni...

01443 491850

cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk

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

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



Cofion cynnes!

Carers Connects
Llyfrgell Ganolog Pontypridd
Heol y Llyfrgell
Pontypridd
CF37 2DY

Ffôn: 01443 281463

Ffôn Symudol: Menny 07825 675791

E-bost: cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk



Cymorth â Diabetes

A wyddoch chi fod 4.6 miliwn o bobl yn byw â Diabetes yn y DU?

Oes gyda chi, neu rywun rydych chi'n rhoi gofal iddo, Ddiabetes Math 1 neu Fath 2?

Os oes, dewch i Weithdy Diabetes:

Dydd Mercher 13 Chwefror
10am-12.00pm

Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen

Hoffai Grŵp Cyfeirnod Cleifion Cymru Gyfan wybod pa fath o wybodaeth fyddai o fudd i chi wrth reoli'ch Diabetes, neu ddiabetes yr unigolyn rydych chi'n rhoi gofal iddo. Bydd gwybodaeth newydd yn cael ei datblygu ar gyfer Cynhalwyr Cymru ac mae eich sylwadau yn hollbwysig.

Bydd cyfle i chi drafod eich profiadau o Ddiabetes, gofyn am Wasanaethau Diabetes lleol a chael gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael i chi.

Rydyn ni'n gweithio gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf i sicrhau bod gyda chi gyfle i'n helpu ni i ddatblygu'r wybodaeth yma sydd ei hangen.

I gadw eich lle, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr, ar 01443 281463

Gwe-rwydo



Gwe-rwydo yw'r ymgais twyllodrus i gyrchu gwybodaeth sensitif e.e. enwau defnyddwyr, cyfrinachau a manylion cardiau credyd trwy guddio fel endid diogel wrth gyfathrebu'n electronig. Ydych chi'n awyddus i gael gwybod rhagor am sut i amddiffyn eich hun rhag sgamiau?

Ymunwch â'n gweithdy ddydd Gwener 15 Chwefror 2019.

Ewch i dudalen 22 am ragor o fanylion.

Gofal Iechyd Parhaus GIG

Beth yw Gofal Iechyd Parhaus GIG?

Mae rhai pobl sydd ag anghenion iechyd cymhleth hirdymor yn gymwys ar gyfer gofal cymdeithasol am ddim wedi'i drefnu a'i ariannu gan y GIG. Dyma Ofal Iechyd Parhaus y GIG.

Os mai 'angen iechyd' yw prif angen unigolyn, mae'r GIG yn gyfrifol am ddarparu ar gyfer holl anghenion yr unigolyn, a'u hariannu, yn unrhyw leoliad megis:

- clafdy,
- cartref gofal, neu
- eich cartref eich hun.

Beth yw'r meini prawf cymhwyster?

Pwy sy'n gymwys?

Ydy Gofal Iechyd Parhaus yn seiliedig ar brawf modd?

Pa gostau sy'n cael eu talu?

Dewch i'n gweithdy ddydd Mercher 13 Mawrth 2019, cael gwybod rhagor a gofyn unrhyw gwestiynau sydd gyda chi.

Rhagor o wybodaeth ar dudalen 22



Ymgyrch Changing Places

A wyddoch chi fod Asda Tonypanyd wedi gosod tŷ bach Changing Places newydd?

Mae'r tŷ bach Changing Places yn cynnwys mainc newid i oedolion, peiriant codi trydan a thŷ bach arbenigol – gan ddarparu amgylchedd diogel a glân ar gyfer cwsmeriaid ag anableddau.

Yn ogystal â'r offer cywir i helpu rhieni a chynhalwyr, mae gan yr ystafell glo y mae modd i ddeiliaid Allwedd Radar ei ddefnyddio. Bydd hyn yn atal pobl rhag camddefnyddio'r ystafell. Os nad oes gan y cwsmer allwedd, bydd gweithwyr wrth y ddesg Gwasanaethau i Gwsmeriaid yn eich helpu.

Am ragor o wybodaeth am ymgyrch Changing Places, ewch i: <http://www.changing-places.org>

ASDA

Vulnerability Registration Service

Mae'n bosibl y bydd yr unigolyn rydych chi'n rhoi gofal iddo yn awyddus i gofrestru ar gyfer y gwasanaeth fel y bydd gwasanaethau sy'n gwirio'r gofrestr yn gwybod bod yr unigolyn yn agored i niwed wrth ddelio â fe.

Sut mae'r Vulnerability Registration Service yn gweithio

Unwaith bod manylion unigolyn wedi'u cofrestru, bydd y gwasanaeth yn rhoi gwybod i sefydliadau sy'n effro i'r gofrestr fod yr unigolyn yn agored i niwed ac mae angen iddo gael ei drin mewn modd addas gyda'r lefel gywir o sensitifrwydd. Mae'r gwasanaeth ar gael ledled y DU.

Am ragor o wybodaeth, ewch i **Vulnerability Registration Service**, e-bostio'r gwasanaeth ar info@vregservice.co.uk neu ffonio: **024 7767 2996**.

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 ar gyfer ein Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Gynhalwyr:

Dydd Iau 21 Mawrth a
dydd Gwener 22 Mawrth 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 sydd â dementia
- Gwasanaethau lleol
- Materion Cyfreithlon ac Ariannol
- Gofalu amdanoch chi'ch hun

Bydd cyfle i chi hefyd gwrrd 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

cynnalcynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk

Dementia a Maetheg

Mae'n bosibl y bydd nifer o bobl â dementia yn mynd trwy gyfnod o newid gyda bwyd, bwyta ac yfed. Wrth i ddementia ddatblygu, gall y newidiadau ymddygiadol, emosiynol a chorfforol sy'n digwydd wneud bwyta ac yfed yn fwy anodd.

Mae'n bosibl bod yna broblemau gyda cholli pwysau, diffyg awydd bwyd, problemau cydsymud a newidiadau o ran bwyd neu ddewisiadau blas.

Am ragor o wybodaeth, ewch i

<https://www.carersuk.org/help-and-advice/health/nutrition/dementia-and-nutrition>

Ile cewch chi wybodaeth ac argymhellion ar sut i oresgyn yr heriau yma.

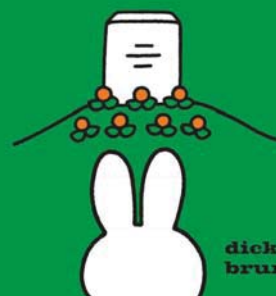


Dear Grandma Bunny

Mae Miffy yn ffarwelio ag unigolyn arbennig iawn yn y rhifyn yma o gyfres glasurol Miffy.

Mae Miffy a'i theulu yn drist iawn. Mae Grandma Bunny wedi marw ac mae'n bryd iddyn nhw ffarwelio â hi a rhoi diolch iddi am bopeth a wnaeth hi iddyn nhw. Wedi'i chyfieithu â sensitifrwydd gan fardd sydd wedi ennill sawl gwobr, Tony Mitton, mae'r stori deimladwy yma yn dathlu bywyd aelodau o'r teulu a'u colli nhw.

dear grandma bunny



dick
bruna

Hoffech chi ragor o wybodaeth am ddementia?



Dyma rai llyfrau wedi'u hargymell gan Gymdeithas Alzheimer's Canolfan Gwybodaeth Dementia, sydd â mewnwelediad i faes Dementia.

Llyfrau gan Gynhalwyr:

My Bonnie – John Suchet

Keeping Mum – Marianne Talbot

Llyfrau gan bobl sydd â dementia:

Who will I be when I die – Christine Boden

Dancing with Dementia – Christine Bryden

Deall ymddygiad:

And still the music plays – Graham Stokes

Canllawiau i Gynhalwyr:

The Essential Carers Guide – Mary Jordan

The Selfish Pig's Guide to Caring – Hugh Marriott

Prosiect 'Bereaved by Dementia'

Mae Cruse Gofal mewn Galar a Chymdeithas Alzheimer's yn gweithio mewn partneriaeth i fynd i'r afael â'r gofynion cymorth profedigaethau ar gyfer pobl â dementia a'u Cynhalwyr, aelodau o'r teulu a phobl eraill sy'n agos iddyn nhw yn dilyn profedigaeth yng Nghymru. Mae modd i Cruse Gofal mewn Galar ddarparu hyd at chwe sesiwn o gymorth profedigaethau wyneb yn wyneb, mewn grwpiau, dros y ffôn neu drwy e-bost, am ddim i gleientiaid mewn profedigaeth.

Am ragor o wybodaeth am y prosiect yng Nghymru, ewch i:

<https://www.cruse.org.uk/wales/dementia#leaflet>



*Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somewhere to turn when someone dies*

Prosiect Bereaved by Dementia

mewn partneriaeth â
Chymdeithas Alzheimer's Cymru

Cynllun Gostyngiad Cartrefi Cynnes

A wyddoch chi fod modd cael gostyngiad o £140 oddi ar eich bil trydan ar gyfer gaeaf 2018 i 2019 o dan Gynllun Gostyngiad Cartrefi Cynnes. Dydy'r arian ddim yn cael ei dalu i chi – dyma ostyngiad untro ar eich bil trydan, rhwng mis Medi a mis Mawrth. Mae'n bosibl y bydd modd i chi gael gostyngiad oddi ar eich bil nwy yn lle trydan, os ydy'r darparwr yn darparu trydan a nwy. Bydd angen i chi gysylltu â'ch darparwr ynni i gael gwybod a ydy e'n gweithredu'r cynllun a'i feini prawf cymhwyster.

Fydd y gostyngiad ddim yn effeithio ar eich Taliad Tywydd Oer neu Daliad Tanwydd Gaeaf.

Ewch i: <https://www.gov.uk/the-warm-home-discount-scheme>

Taliadau Tywydd Oer

Mae'n bosibl y byddwch chi'n cael Taliad Tywydd Oer os ydych chi'n cael rhai budd-daliadau penodol.

Byddwch chi'n cael taliad os bydd y tymheredd, ar gyfartaledd, yn eich ardal yn sero gradd Celsius neu'n sero gradd Celsius yn ôl y rhagolygon, am saith niwrnod yn olynol.

Byddwch chi'n cael £25 am bob cyfnod o 7 niwrnod o dywydd oer iawn rhwng 1 Tachwedd a 31 Mawrth.

Mae'r cynllun Taliadau Tywydd Oer yn rhedeg o 1 Tachwedd 2018 tan 31 Mawrth 2019. Ewch i <https://www.gov.uk/cold-weather-payment> i gael gwybod a oes modd cael taliad yn eich ardal.

Credyd Cynhwysol

Beth ydy Credyd Cynhwysol?

Mae Credyd Cynhwysol yn cael ei gyflwyno mewn cyfnodau ledled y DU. Dechreuodd y broses o gyflwyno Credyd Cynhwysol yn Rhondda Cynon Taf ar 7 Tachwedd 2018.

Mae Credyd Cynhwysol yn daliad i'ch helpu chi gyda'ch costau byw. Mae'n cael ei dalu bob mis. Os ydych chi'n cael incwm isel neu'n ddiwaith, mae'n bosibl y byddwch chi'n cael y taliad. Mae hawlio Credyd Cynhwysol yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw a'ch amgylchiadau.

Bydd Credyd Cynhwysol yn cymryd lle'r budd-daliadau canlynol:

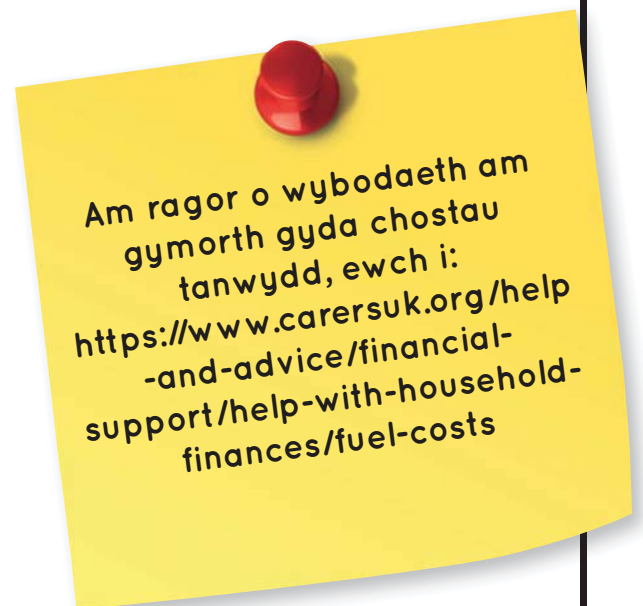
- Credyd Treth Plant
- Budd-dal Tai
- Cymhorthdal Incwm
- Lwfans Ceisio Gwaith yn seiliedig ar Incwm
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar Incwm
- Credyd Treth Gwaith

Os ydych chi'n cael unrhyw un o'r budd-daliadau yma, does dim modd hawlio Credyd Cynhwysol ar yr un pryd.

Beth sydd angen i mi'i wneud?

Does dim angen i chi wneud unrhyw beth hyd nes eich bod chi'n cael gwybodaeth gan yr Adran Gwaith a Phensiynau am drosglwyddo i Gredyd Cynhwysol, oni bai bod eich amgylchiadau wedi newid.

Am ragor o wybodaeth, ewch i: <https://www.gov.uk/universal-credit>





Codi Allan **Get Out**
Bod yn Egniol **Get Active**

YSBRYD **SPIRIT**
2012 **OF 2012**

Mae Codi Allan a Bod yn Egniol yn rhaglen gyffrous newydd sy'n cefnogi pobl ag anableddau a phobl heb anableddau i gymryd rhan mewn gweithgareddau hwyl a chynhwysol gyda'i gilydd.

Cewch chi wybodaeth am sut i gymryd rhan mewn gweithgareddau, dysgu am gyfleoedd gwirfoddoli a chael gwybod am Gynllun Cymorth gan Gyfoedion.

Rhagor o wybodaeth yma:
<http://www.getoutgetactive.co.uk/>

Cyrsiau Ar-lein

Fel Cynhaliwr, mae'n bosibl bod astudio ar-lein yn haws gyda rôl ofalu yn hytrach na chwr mewn ystafell ddosbarth. A wyddoch chi fod amrywiaeth o gysiau am ddim ar-lein ar gael? Ewch i: <https://carers.org/article/free-online-courses-carers>



Profion Llygaid Cartref

Mae modd i bawb gael budd o werth a dewis Specsavers, hyd yn oed os nad oes modd i'r unigolyn fynd i weld optegydd ar y stryd fawr heb gymorth. Gyda gwasanaeth ymweliadau cartref Specsavers, mae modd i gwsmeriaid cymwys gael prawf llygaid gartref, neu mewn cartref gofal, wedi'i gynnal gan un o'r optegwyr. Os bydd angen sbectol arnoch chi, bydd modd i chi ddewis o blith cannoedd o fathau o sbectolau a manteisio ar yr un cynigion sydd i'w gweld yn y siop.

A ydych chi'n gymwys ar gyfer ymweliad yn eich cartref? Ffoniwch 0800 652 4948 neu fynd i www.specsavers.co.uk/home-eye-tests

Grant Mynediad i Waith

Mae grant Mynediad i Waith yn rhoi arian i chi gyflawni eich swydd os oes gyda chi anabledd neu gyflwr iechyd.

Cewch chi ei ddefnyddio ar gyfer cymorth ymarferol i'ch helpu chi i ddechrau swydd, parhau â'ch swydd neu symud i fod yn hunangyflogedig os ydych chi'n dechrau busnes.

Does dim swm penodol ar gyfer grant Mynediad i Waith. Mae swm yr arian byddwch chi'n ei gael yn dibynnu ar eich sefyllfa.

Cewch chi wario'r arian ar bethau megis:

- offer arbenigol
- teithiau mewn tacsi i'r gwaith os nad oes modd defnyddio trafniadaeth gyhoeddus
- gweithiwr cymorth neu hyfforddwr swydd i'ch helpu chi yn y gwaith
- hyfforddiant ymwybyddiaeth anableddau ar gyfer eich cydweithwyr
- cyfathrebwr mewn cyfweiliadau swydd.

Am ragor o wybodaeth am feini prawf cymhwyster a sut i wneud cais, ewch i:

<https://www.mencap.org.uk/advice-and-support/benefits/access-work-grant-faqs>



Sesiwn cwrdd dros goffi Camau Cymunedol Strôc

Bydd modd i ragor o oroeswyr strôc a'u cynhalwyr ledled Cymru dderbyn cymorth ychwanegol i'w helpu nhw i wella o ganlyniad i raglen Camau Cymunedol wedi'i chynnal gan Gymdeithas Strôc. Bwriad y rhaglen pedair blynedd, wedi'i hariannu gan y Gronfa Loteri Fawr, yw galluogi pobl sydd wedi cael strôc i fanteisio ar gyfleusterau a chymorth cymunedol, gan gynnwys sesiwn bob pythefnos yn Aberdâr. Un goroeswr sy'n argymhell cwrdd ag eraill sydd wedi cael strôc yw Clive Horsefield, sy'n mynd i foreau coffi Camau Cymunedol. Ar ôl cael strôc yn gynharach yn y flwyddyn, roedd Clive, 75 oed, yn benderfynol o wella a chwrdd ag eraill sydd wedi cael profiad tebyg. Dywedodd Clive: "Dydw i ddim yn gadarn wrth gerdded, a dwi'n cymysgu fy ngeiriau nawr ac yn y man, felly mae'n dda i adael y tŷ a chwrdd â phobl eraill sy'n deall sut dwi'n teimlo. "Mae Lauren o Gymdeithas Strôc o gymorth mawr ac mae'n dda cael gwybod sut mae strôc wedi effeithio ar bobl eraill a'r hyn mae modd iddyn nhw ei wneud i fod yn fwy annibynnol."

Mae bron hanner y goroeswyr strôc ledled y DU wedi rhoi gwybod i Gymdeithas Strôc eu bod nhw'n teimlo fel eu bod wedi'u gadael ar ôl gadael yr ysbyty. Dywedodd Lauren Heath, Swyddog Prosiect Camau Cymunedol: "Mae angen cymorth ar nifer o oroeswyr strôc i ddychwelyd i'w cymunedau fel nad ydyn nhw'n teimlo fel carcharorion yn eu cartrefi eu hunain. "Trwy brosiect Camau Cymunedol, rydyn ni'n gweithio i gynnig y cymorth yna, sy'n cynnwys cynnal boreau coffi. Rydyn ni'n croesawu goroeswyr strôc a'u Cynhalwyr." Mae'r sesiynau cwrdd yn cael eu cynnal bob pythefnos yng Nghaffi Marty's yn Amgueddfa Cwm Cynon rhwng 10am a 11.30am fore Mawrth.

I gadw lle neu i gael rhagor o wybodaeth am Gamau Cymunedol, ffoniwch 01745 508531, e-bostio lauren.heath@stroke.org.uk neu fynd i www.stroke.org.uk/communitysteps



Canllawiau My Stroke Guide

Cymorth a chyngor i'r rheiny wedi'u heffeithio gan strociau

Dyma'r hyn sy'n rhan o ganllawiau 'My Stroke Guide':

- fforwm ar-lein i rannu profiadau a gofyn cwestiynau
- gwybodaeth hawdd ei darllen am strociau a'r effeithiau
- cronfa o dros 200 o fideos, gan gynnig cyngor am strociau a chamau gwella

Mae gan y gronfa gyngor ac argymhellion ymarferol i'ch helpu i ddeall strociau a'r effeithiau. Mae ar gael 24 awr y dydd, 7 niwrnod yr wythnos.

Mae'r canllawiau My Stroke Guide yn gweithio ar bob dyfais sydd â mynediad i'r we: cyfrifiaduron, llechi, gliniaduron a ffonau clyfar.

Am ragor o wybodaeth, ewch i: <https://mystrokeguide.com/>

Ymunwch â ni ddydd Gwener 15 Mawrth 2019 yn ein Gweithdy Ymwybyddiaeth Strôc a chael gwybod rhagor am y cymorth sydd ar gael i chi.

Rhagor o wybodaeth ar dudalen 23

A wyddoch chi fod y Ganolfan Cyngor ar Bopeth yn cynnig gwasanaeth allgymorth ledled RhCT. Ewch i'r wefan i weld y lleoliadau:

<https://www.citizensadvice.org.uk/local/rhondda-cynon-taff/>

Gwybodaeth am Gynnwys Cyrsiâu Coleg Adfer New Horizons: Ionawr – Ebrill 2019

Gwella eich Hyder

Deall am hyder. Deall sut mae modd i sgiliau cyfathrebu gyfrannu at wella hyder. Deall am y broses o wneud penderfyniadau ac emosiynau a theimladau cysylltiedig. Deall sut mae modd i'r broses o bennu nodau/targedau gynyddu hyder.

Iechyd Meddwl a Lles (i Gynhalwyr):

Deall cysyniad iechyd meddwl a lles. Deall sut mae ffactorau gwahanol yn effeithio ar iechyd meddwl a lles. Deall sut mae stereoteipiau yn effeithio ar iechyd meddwl a lles. Deall ble i gael cymorth.

Cyflwyniad i Iaith Arwyddion:

Defnyddio mynegiant wyneb. Cyfathrebu trwy ddefnyddio iaith Arwyddion Prydain ('BSL'). Deall strwythurau a swyddogaethau iaith Arwyddion Prydain ('BSL') ar lefel sylfaenol. Deall yr angen i ddefnyddio dulliau gweledol llaw. Defnyddio dulliau sillafu gyda bysedd. Dangos gwybodaeth o Ymwybyddiaeth Byddardod a Diwylliant Byddardod.

Rheoli Pryder:

Deall y telerau 'pryder' a 'pwl o banig'. Gwybod yr achosion o bryder. Gwybod y symptomau o bryder. Deall sut mae modd i bryder effeithio ar yr unigolyn a ffrindiau a theulu'r unigolyn. Deall sut mae modd i ffyrdd gwahanol o feddwl ac ymddwyn effeithio ar bryder. Deall sut mae modd rheoli pryder.

Deall Awtistiaeth ac Anhwylder y Sbectrwm Awtistig:

Deall natur awtistiaeth ac Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig. Pennu pwyntiau ar y sbectrwm awtistiaeth. Diffinio anhwylderau'r sbectrwm. Amlinellu nodweddion anhwylderau'r sbectrwm awtistig. Rhoi enghreifftiau o ystod o anawsterau mae unigolion ag awtistiaeth yn eu hwynebu o bosibl. Rhoi enghreifftiau o'r cryfderau sydd gan unigolion ag awtistiaeth o bosibl. Pennu mathau posibl o ymddygiad mae unigolion ag awtistiaeth yn eu dangos o bosibl. Deall dulliau i gefnogi pobl sydd ag awtistiaeth. Amlinellu'r hyn mae dull sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn ei olygu o ran rhoi cymorth. Pennu ystod o strategaethau mae modd eu defnyddio i gefnogi unigolion sydd ag awtistiaeth.

Deallusrwydd Emosiynol:

Gwybod am emosiynau. Deall yr hyn mae deallusrwydd emosiynol yn ei olygu. Deall effeithiau deallusrwydd emosiynol uchel ar gyfer yr unigolyn. Gwybod am eich deallusrwydd emosiynol personol eich hun. Gwybod sut i wella deallusrwydd emosiynol unigolyn. Gwybod meysydd datblygu ar gyfer eich deallusrwydd emosiynol personol eich hun.

Cael gwared ag iselder:

Bwriad y cwrs yw'ch galluogi chi i reoli eich iselder eich hun. Mae'n rhoi cyfle i chi ddatblygu eich strategaethau eich hun ar gyfer hunanreoli fel dull o fonitro eich iechyd a lles hirdymor. Mae'r cwrs yn cynnwys: Cynllunio Camau Gweithredu, Ymlacio, Hunanfonitro, Cwsg, Sut mae'r corff yn rheoli straen, Meddyliau a Chredoau, Gweithgarwch Corfforol, Rheoli Newid, Bwyd a Thymor, Osgoi Datrysiadau Cyflym.

Manylion Cyswllt

New Horizons
16a Dean Street
Aberdâr
CF44 7BN
Ffôn: 01685 881113
E-bost: info@newhorizons-mentalhealth.co.uk



Amserlen Coleg Adfer – Gaeaf/Gwanwyn 2019

Cynon - New Horizons, 16 Dean Street, Aberdâr, CF44 7BN

Cwrs	Diwrnod	Amser	Dyddiad dechrau	Wythnosau
Cyflwyniad i laith Arwyddion L1	Dydd Llun	9.30am-12pm	14/1/19	6
Deall Awtistiaeth ac Anhwylder y Sbectrwm Awtistig L1	Dydd Mercher	9.30am – 12.00pm	16/1/19	6
Iechyd Meddwl a Lles L1 (Cynhalwyr)	Dydd Llun	12.30pm – 3.00pm	4/3/19	4
Deallusrwydd Emosiynol L1	Dydd Mercher	9.30am – 12.00pm	6/3/19	6

Cwm Rhondda – New Horizons

Y Ffatri Gelf, Capel Trerhondda, The Strand, Glynrhedynog, CF43 4LY

Cwrs	Diwrnod	Amser	Dyddiad dechrau	Wythnosau
Gwella eich Hyder eich hun L1	Dydd Mawrth	12.30pm – 3.00pm	15/1/19	6
Deall Awtistiaeth ac Anhwylder y Sbectrwm Awtistig L1	Dydd Mawrth	12.30pm -3.00pm	5/3/19	6

Cwm Rhondda – New Horizons, Meddygfa Pen-y-graig, Stryd Siôr, Pen-y-graig, CF40 1QN

Cwrs	Diwrnod	Amser	Dyddiad dechrau	Wythnosau
Rheoli Pryder L1	Dydd Mercher	9.30am – 12.00pm	6/3/19	6

Taf Elái – New Horizons

HAPI Tai Newydd, Trem-y-cwm, Maesfield Way, Rhydfelen, CF37 5HQ

Cwrs	Diwrnod	Amser	Dyddiad dechrau	Wythnosau
Rheoli Pryder L1	Dydd Iau	9.30am – 12.00pm	17/1/19	6
Deall Awtistiaeth ac Anhwylder y Sbectrwm Awtistig L1	Dydd Iau	9.30am – 12.00pm	7/3/19	6

Canolfan Gymuned Bryn-cae, Powell Drive, Bryn-cae, Llanharan, CF72 9UU

Cwrs	Diwrnod	Amser	Dyddiad dechrau	Wythnosau
Cael Gwared ag Iselder	Dydd Llun	6.30pm – 8.30pm	18/2/19	6



Gwobr y Cynhalwyr Ifainc i Ysgolion a Cholegau

Mae Gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc RhCT wedi bod yn gweithio'n agos gyda phob ysgol uwchradd yn RhCT i weithredu ein Gwobr y Cynhalwyr Ifainc i Ysgolion newydd. Mae'r wobwr yn helpu athrawon a staff cymorth yn ysgolion uwchradd RhCT i adnabod a chefnogi cynhalwyr ifainc. Rhan bwysig o'r wobwr yw dewis Hyrwyddwyr Cynhalwyr ym mhob ysgol sy'n gweithio'n agos gyda'n gwasanaeth i gefnogi Cynhalwyr Ifainc.

Mae tair lefel i'r wobwr: Efydd, Arian ac Aur. Mae gan bob lefel safonau, ac mae rhaid i ysgolion gyflawni pob safon a dangos tystiolaeth cyn cwblhau'r wobwr.

Bydd y rhestr ganlynol yn rhoi gwybod i chi pa safonau mae rhaid mynd i'r afael â nhw ar gyfer yr wobwr Efydd. Byddwch chi'n disgwyl gweld y pethau yma yn cael eu gweithredu ym mhob ysgol yn ystod y flwyddyn academaidd yma:

- Posteri a thafleini wedi'u harddangos o gwmpas yr ysgol sy'n rhoi gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael i gynhalwyr ifainc yn fewnol, yn ogystal â gwybodaeth am gymorth allanol e.e. rhif ffôn a chyfeiriad e-bost Gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc RhCT.
- Rhaid i bob aelod o staff yr ysgol fod yn effro i'r ffaith bod gan eich plentyn rôl ofalu. Dydy hyn ddim yn golygu rhannu gwybodaeth benodol am ei rôl ofalu yn unig – efallai y bydd raid i'r athro fod yn hyblyg o ran presenoldeb a chyflwyno gwaith cartref.
- Bydd pob aelod o staff yr ysgol wedi cael peth cyfarwyddyd a hyfforddiant ar sut i adnabod cynhalwyr ifainc a'r rôl mae rhaid i gynhaliwr ifanc ei hysgwyo gartref o bosibl.
- Mae Diwrnod Hawliau Cynhalwyr ym mis Tachwedd, Diwrnod Ymwybyddiaeth Cynhalwyr Ifainc ym mis Ionawr ac Wythnos y Cynhalwyr ym mis Mehefin yn achlysuron i gynhalwyr. Byddwch chi'n disgwyl eu gweld nhw'n cael eu hysbysebu a'u dathlu yn ysgol eich plentyn.
- Bydd cynhalwyr ifainc yn cael eu hannog i gwrdd yn yr ysgol i drafod unrhyw bryderon neu broblemau sydd gyda nhw neu i gael sgwrs gydag eraill sydd, o bosibl, yn wynebu'r un math o broblemau.

Mae gan bob ysgol uwchradd yn RhCT Hyrwyddwyr Cynhalwyr ac mae'r rhan fwyaf o ysgolion yn mynd ati i gyflawni lefel o'r wobwr.



Gwobr y Cynhalwyr Ifainc i Ysgolion Cynradd



Yn dilyn llwyddiant y gwaith mewn Ysgolion Uwchradd, rydyn ni wedi creu uned o waith sydd â'r bwriad o godi ymwybyddiaeth disgyblion ysgolion cynradd o faterion cynhalwyr ifainc. Cafodd yr uned o waith ei rhoi ar waith gyda grŵp penodol o ysgolion cynradd ac mae wrthi'n cael ei chyflwyno mewn pob ysgol gynradd yn RhCT.

Mae sawl ysgol gynradd wedi cwblhau'r wobwr yn llwyddiannus, ac mae nifer wedi cytuno i gymryd rhan yn y cynllun cyn diwedd y flwyddyn academaidd.

Llongyfarchiadau i'r ysgolion canlynol sydd wedi cwblhau uned o'r gwaith yn llwyddiannus:

Ysgol Gynradd y Seintiau Gabriel a Raphael Eglwys Gatholig Rhufain, Ysgol Gynradd y Maerdy, Ysgol Gynradd Gymraeg Tonyrefail, Ysgol Gynradd Cwm-bach yr Eglwys yng Nghymru, Ysgol Gynradd Meisgyn, Ysgol Gymuned Cwm-bach, Ysgol Gynradd Cap-coch, Ysgol Gynradd Pengeulan, Ysgol Gynradd Llwyn-crwn, Ysgol Gynradd Trewiliam ac Ysgol Gynradd Pen-tych.

Diwrnod Ymwybyddiaeth Cynhalwyr Ifainc – Nodyn i'ch dyddiadur!

Mae'n swyddogol! Bydd y Diwrnod Ymwybyddiaeth Cynhalwyr Ifainc nesaf yn cael ei gynnal ddydd Iau 31 Ionawr 2019.

Y tro yma, y ffocws fydd iechyd meddwl.

Dyma fydd y pumed Diwrnod Ymwybyddiaeth Cynhalwyr Ifainc mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr (Cynhalwyr) wedi'i drefnu. Bwriad y diwrnod yw parhau ag adnabod cynhalwyr ifainc a chodi ymwybyddiaeth o'r rôl hanfodol maen nhw'n ei chwarae wrth gefnogi aelodau o'u teulu sy'n sâl neu'n anabl.

Bydd achlysuron a stondinau gwybodaeth yn cael eu trefnu gan ysgolion a cholegau yn RhCT felly gwnewch nodyn o'r dyddiad a chadwch lygad allan ar y cyfryngau cymdeithasol am negeseuon sy'n hyrwyddo'r diwrnod.

Peidiwch ag anghofio! Mae modd i bob Cynhaliwr Ifanc a Chynhaliwr sy'n Oedolyn Ifanc gael mynediad rhatach i ganolfannau hamdden yn RhCT. Os ydych chi'n awyddus i fynychu dosbarthiadau nofio neu fynd i'r gampfa a dosbarthiadau, cysylltwch â ni. Ffoniwch Wasanaeth y Cynhalwyr Ifainc ar 01443 281463 neu e-bostio: Carfancynhalwyrifainc@rhondda-cynon-taf.gov.uk

Achlysuron sydd ar y gweill 2019

12 Ionawr - Ystafelloedd Dianc, Caerdydd a Prezzo – 3-8pm

26 Ionawr - Clwb Comedi, Caerdydd – 6pm tan hwyr

Taith Breswyl mis Chwefror – Manylion i'w cadarnhau

16 Mawrth - Taith diwrnod i Lundain – trwy'r dydd. Mae'r holl achlysuron yn cael eu hysbysebu trwy dudalen Facebook i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc.

Os hoffech chi gael y manylion trwy ddull arall, rhowch wybod i Liz.

CASE yr wybodaeth ddiweddaraf

Cewch chi bellach anfon ceisiadau am grant i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc (£100). Mae ffurflenni cais ar gael ar-lein trwy Facebook. Fel arall, mae croeso i chi gysylltu â Liz, eich gweithiwr Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc, yn uniongyrchol.

Too Good To Waste

Gostyngiad o 20% ar gyfer Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc

Pe hoffai unrhyw un brynu eitemau o'r siop gan ddefnyddio arian y grant, rhowch wybod i Liz gan y bydd angen iddi'ch cofrestru chi. Mae'r siop ar agor tan 8pm ar nos lau.

Bydd modd i chi fanteisio ar y gostyngiad ar gyfer POPETH rydych chi'n ei brynu (nid ar gyfer y grant yn unig).

Camau'r Cymoedd

Mae Camau'r Cymoedd yn cynnig ystod o gyrsiau ac maen nhw ar gael i chi am ddim. Rhowch wybod i Liz os oes gyda chi ddiddordeb mewn mynychu'r cyrsiau lle byddwch chi'n dysgu am Reoli Straen ac Ymwybyddiaeth Ofalgar.



Cymunedau am Waith ac Ysbrydoli i Weithio

Mae'r ddau yma yn sefydliadau mae modd iddyn nhw eich cefnogi chi os ydych chi'n ddiwaith, mewn addysg neu hyfforddiant. Mae'r ddau yn cynnig cymorth ar ysgrifennu CV, lleoliadau gwaith a hyfforddiant mewn amrywiaeth o feysydd e.e. adeiladu, canolfan alwadau, sgiliau swyddfa a'r Awdurdod Diwydiant Diogelwch.

Cysylltwch â Liz cyn gynted ag sy'n bosibl am ragor o fanylion, gan ei bod hi'n bwriadu trefnu sesiynau ar gyfer y rheiny ohonoch chi sydd am gael cymorth.



YAC Book

Dyma'r wefan am gymorth i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc.

Cewch chi gyngor, blogio, ymuno â fforwm a chysylltu trwy'r cyfryngau cymdeithasol.

<https://www.yacbook.co.uk/>



Mae manylion cyswllt eich Gweithiwr Cymorth i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc, Liz, isod. Mae croeso i chi ei ffonio, neu anfon neges facebook, neges destun neu e-bost ati am ragor o fanylion am yr uchod neu am gymorth neu sgwrs:-

Liz Dunlop

Gweithiwr Datblygu i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc

Ffôn symudol: 07799 132035

E-bost: Elizabeth.Duncan-Dunlop@rctcbc.gov.uk



Boreau Coffi 'Pause and Play' (Cynhalwyr sy'n Rhieni)

Ymunwch â'ch Swyddog Cynhalwyr sy'n Rhieni ar y trydydd dydd Mercher o bob mis (yn ystod y tymor yn unig) yng Nghaffi Cwtch, Parc Gwledig Cwm Dâr. Dyma gyfle i rannu gwybodaeth, syniadau ac arbenigedd gyda Chynhalwyr sy'n Rhieni eraill neu gyfle i gael diod boeth a sgwrs dda. Mae croeso i blant o oed cyn-ysgol ddod.

Dyma ddyddiadau'r sesiynau 'Pause and Play' nesaf:

16 Ionawr
20 Chwefror
20 Mawrth
17 Ebrill



Sesiynau Cwrdd i Gynhalwyr sy'n Rhieni newydd

Ydych chi'n newydd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr? Ydych chi'n bryderus am fanteisio ar wasanaeth lle dydych chi ddim yn adnabod neb? Os felly, dewch i un o'n sesiynau cwrdd i gynhalwyr sy'n rhieni newydd. Bydd gyda chi gyfle i gwrdd â Lyndsey, eich Gweithiwr Cynhalwyr sy'n Rhieni, a Chynhalwyr sy'n Rhieni eraill. Dyma gyfle gwych i mi ddod i'ch adnabod chi a'ch teulu. Am ragor o wybodaeth, ffoniwch Lyndsey ar 01443 281463.

Edrychwch ar ein calendr i gael gwybod pa achlysuron a gweithdai sydd ar y gweill yng Ngwanwyn 2019

Cwsg....Mae angen cwsg ar bawb.

Mae Contact yn elusen sy'n cefnogi teuluoedd â phlant ag anabledau yn Lloegr, Gogledd Iwerddon, Yr Alban a Chymru. Yn ddiweddar, cafodd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr y pleser o weithio gyda'r elusen ar raglen blynyddoedd cynnar a phwnc un o'r sesiynau oedd cwsg.

Dyma rai argymhellion ddysgon ni i'ch helpu chi a'ch plentyn i gael noson well o gwsg.

Yr amgylchedd cywir

Gwnewch yr ystafell wely yn lle i ymlacio. Os ydy'ch plant yn cysgu gyda cherddoriaeth neu oleuadau nos, sicrhewch fod y rhain ymlaen trwy'r nos, fel arall bydd eich plentyn yn drysu wrth ddeffro a sylwi bod pethau'n wahanol. Addurnwch yr ystafell wely gan ddefnyddio lliwiau golau os oes modd gan fod y rhain yn llai cynhyrfiol na lliwiau llachar. Osgowch adael i'ch plant gwmpo i gysgu lawr grisiau neu gyda chi. Dyma ddigon i'w deffro nhw'n llawn os byddan nhw'n deffro mewn lle gwahanol neu hebddoch chi. Byddai'r sefyllfa yma yn eich drysu chi hefyd!

Golau Glas

Osgowch edrych ar sgrîn y teledu, iPad, ffôn symudol, cyfrifiadur neu beiriant gemau o leiaf awr cyn mynd i'r gwely. Gall y golau glas o'r sgrîn gael effaith ar batrwm cwsg arferol eich plentyn. Os oes teledu yn yr ystafell, diffoddwch y teledu yn lle gweithredu'r modd gorffwys gan y bydd y golau yn tarfu ar gwsg eich plentyn.

Sefydlwch amserlen mynd i'r gwely a chadw ati, hyd yn oed os ydy'ch plentyn yn ceisio ei hosgoi Am ragor o wybodaeth am arferion 'bath book bed' Jo Frost, ewch i wefan Book Trust www.booktrust.org.uk/books-and-reading/tips-and-advice/bath-book-bed

Cwsg a bwyd

Gall rhai bwydydd fod yn dda ar gyfer cwsg. Mae almonau, cnau Ffrengig, bananas, twrci (y rheswm pam rydyn ni'n cysgu ar ôl cinio Nadolig), te llysieuol, grawnfwydydd llawn ceirch a chaws (fydd e ddim yn achosi hunllefau) yn dda ar gyfer ysgogi cwsg. Dylech chi osgoi siocled, te/coffi, mêl, hufen iâ a diodydd egni ar ôl amser te.

Dydy hi ddim yn rhy hwyr i newid arferion drwg.

Dewiswch gyfnod da pan fydd modd i chi gadw at y newidiadau am o leiaf pythefnos e.e. peidiwch â dechrau cyn gwyliau.

Am ragor o gymorth ar faterion cwsg, cysylltwch ag elusen

Contact i deuluoedd

0808 808 3555

info@cafamily.org.uk

www.facebook.com/contactafamily

www.cafamily.org.uk

contact *For families with disabled children*

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

Llyfrau Defnyddiol

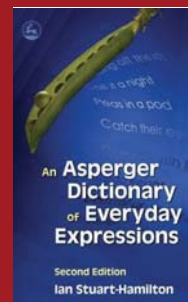
The Curious Incident of the dog in the Night Time

Mae'r llyfr hyfryd yma wedi'i ysgrifennu yn y person cyntaf am fachgen 15 oed sy'n disgrifio ei hun yn 'fathemategwr gyda rhai anawsterau ymddygiad'. Mae'r awdur, Mark Haddon, yn disgrifio'r llyfr fel nofel am wahaniaeth, am fod ar y cyrion, am weld y byd mewn ffordd ryfedd sy'n amlygu llawer.



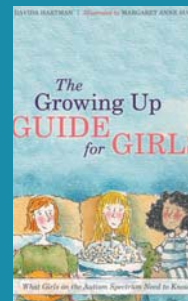
The Asperger Dictionary of Everyday Expressions

Mae llyfr Ian Stewart Hamilton yn ddoniol ac yn llawn gwybodaeth. Mae'r llyfr yn gronfa o dros 300 o ymadroddion i helpu i gael gwared ar y dryswch ynghylch camddehongli iaith o safbwynt pobl ifainc sydd, o bosibl, yn cymryd pethau'n llythrennol. I nifer o bobl, mae'r ymadrodd 'shoot yourself in the foot' yn ddiniwed ond gall achosi dryswch neu drallod i bobl eraill.



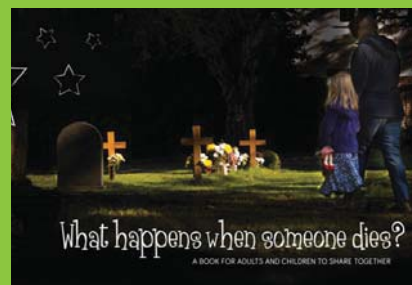
The growing up book for boys/girls

Mae'r llyfrau yma yn rhoi gwybod i fachgen/merched sydd ag anhwylderau yn y sbectrwm awtistig am yr oed aeddfedrwydd a blaenlencyndod ac yn esbonio ffeithiau am y newidiadau i'ch corff.



What happens when someone dies?

Mae'r llyfr yma ar gael ar www.seesaw.org.uk a'r pris yw £7.99. Drwy luniau mae'r llyfr yn cynnig esboniad eglur a syml i deuluoedd ei rannu gyda phlant pan fydd rhywun arbennig yn marw.



A wyddoch chi.....

Mae gan Grŵp CBS ym Mhontypridd lyfrgell o lyfrau defnyddiol mae modd i rieni eu darllen. Ffoniwch Claire neu Donna ar 07562223697 am ragor o wybodaeth am y llyfrau sydd ar gael.

Mae gan elusen Cerebra wasanaeth rhoi benthylg llyfrau trwy'r post.

I ymuno, cwblhewch y ffurflen ar y dudalen llyfrgell www.cerebra.org.uk neu ffonio'r rhif rhadffôn 0800 32 81 159 a gofyn i siarad â'r llyfrgellydd.





CHALLENGING BEHAVIOUR SUPPORT CIC

Rhif y cwmni: 11394566

Ddim yn gwybod at bwy i droi?

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd ymdopi ag ymddygiad eich plentyn?

Hoffech chi ddysgu rhagor am ddiagnosis eich plentyn?

Hoffech chi wybod pa gymorth sydd ar gael yn yr ardal?

Hoffech chi helpu i wella'r system?

Eisiau siarad â rhieni/cynhalwyr o'r un anian mewn grŵp cyfeillgar, cyfrinachol?

Cymorth a chynghor ymarferol gan siaradwyr gwadd rheolaidd

Hyfforddiad sydd ar gael

AHD Parent Factor; therapi sy'n seiliedig ar Lego, rhaglen Family Links Nurturing a llawer yn rhagor

Croeso i bawb

"WEDI'I GYNNAL GAN RIENIAR GYFER RHINI"

33 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BN
(cyferbyn ag Eglwys y Santes Catrin)

Rydyn ni'n cwrdd ar y dydd lau cyntaf a'r trydydd dydd lau o bob mis (tymor yr ysgol yn unig)
10am-12pm

cysylltwch â ni

Facebook: Challenging Behaviour Support

E-bost: info.cbs2014@gmail.com

Ffôn: 07562223697



Cangen Rhondda Cynon Taf

Mae Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol yn RhCT yn darparu ystod o wasanaethau i gefnogi teuluoedd â phlant â diagnosis o awtistiaeth. Mae'r cymorth yn cynnwys:

Clwb Ieuentid i bobl ifanc 11-19 oed

Bob nos Lun,
6:30-8pm
yng Nghanolfan Pentre

Chwarae Meddal

Bob nos Fercher,
6:30-8pm
yn Fuze

Nofio a sesiynau yn y gampfa

Bob dydd Sul,
3-4pm
ym Mhwll Nofio Bronwydd, Y Porth

Am ragor o wybodaeth

E-bost: nasrctbranch@nas.org.uk

Ffôn symudol: 07827 356 043

Facebook: NASRCTBranch

Twitter: @nasrctbranch

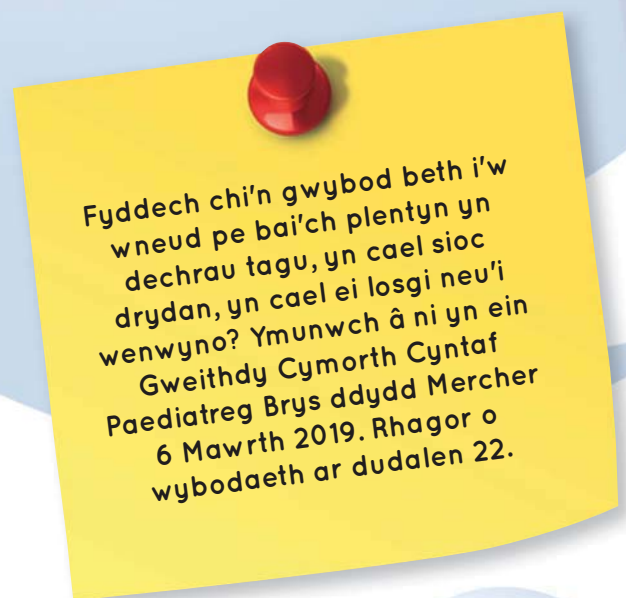
Elusen Gofrestredig 269425

Arbed arian gyda cherdyn MAX

Cynllun gostyngiadau blaenllaw i blant sy'n derbyn gofal a phlant ag anghenion addysgol arbennig ac anabledau 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, 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. Am ragor o wybodaeth, ffoniwch Lyndsey ar 01443 281463 neu e-bostio Lyndsey.r.williams@rctcbc.gov.uk.



Achlysuron, gweithgareddau a gweithdai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr - Gwanwyn 2019

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Ionawr 2019		
Carers Connects - Ymunwch â'r grŵp cymorth gan gyfoedion a chwrrd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a chynnig cyfarwyddyd a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd gyda chi gyfle i drafod eich pryderon neu cewch chi ddewis i wrando ar bobl eraill.	Llyfrgell Pontypridd, Heol y Llyfrgell, Pontypridd, CF37 2DY Dydd Mawrth 8 Ionawr 10-12noon	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio. ★
Carers Cwtch - Ymunwch â ni am noson wych o gemau, crefftau, bwyd a hwyl! Dyma gyfle i Gynhalwyr ddod at ei gilydd i fwynhau 'noson i mewn' glasurrol mewn awyrgylch cyfeillgar gyda phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (Caffi) Dydd Mawrth 8 Ionawr 6:30-9pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio. ★
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 ofalu, 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 ar gyfer pob cylch trafod.	Eglwys y Santes Catrin (i fyny'r grisiau), Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF Dydd Mawrth 15 Ionawr, 10.30am-12.30pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio. ★
Pause & Play - Ymunwch â'n Swyddog Cynhalwyr sy'n Rhieni a'n Cynhalwyr sy'n Rhieni ifainc am banded, sgwrs dda a mynd am dro o gwmpas y parc. Mae croeso i blant ddod.	Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr, CF44 7RG Dydd Mercher 16 Ionawr 10am-12pm	Efydd Cynhalwyr ac unigolion sy'n derbyn gofal. Galwch heibio. ★
Recharge - Trefnwch sesiynau therapi cyfannol fesul un gyda therapydd cymwysedig. Dyma'r therapiau sydd ar gael: reiki, tyliino pen Indiaidd a thyliino aromatherapi.	The Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ Dydd Iau 17 Ionawr Rhaid trefnu apwyntiad	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid trefnu ymlaen llaw ★
Chwefror 2019		
Chatterbox – dyma ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Ymunwch â ni am banded a sgwrs yn y cylch cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin (i fyny'r grisiau), Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (i fyny'r grisiau) Dydd Mawrth 5 Chwefror 10-11.30am	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio. ★
Sunny Side Up - Ymunwch â ni am frecwast swmpus a sgwrs fydd yn gwneud lles i chi am weddill y diwrnod.	Y Caffi, Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ Dydd Iau 7 Chwefror, 9.30-11am	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid trefnu ymlaen llaw. ★
Carers Connects - Ymunwch â'r grŵp cymorth gan gyfoedion a chwrrd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a chynnig cyfarwyddyd a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd cyfle gyda chi i drafod eich pryderon neu wrando ar bobl eraill.	Llyfrgell Pontypridd, Heol y Llyfrgell, Pontypridd, CF37 2DY Dydd Mawrth 12 Chwefror 2019 10am-12pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio. ★
Carers Cwtch - Ymunwch â ni am noson wych o gemau, crefftau, bwyd a hwyl! Dyma gyfle i Gynhalwyr ddod at ei gilydd i fwynhau 'noson i mewn' glasurrol mewn awyrgylch cyfeillgar gyda phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (Caffi) Dydd Mawrth 12 Chwefror 2019 6:30-9pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio. ★
Gweithdy Ymwybyddiaeth Diabetes - Os oes gyda chi, neu rywun rydych chi'n rhoi gofal iddo, Ddiabetes, dyma'r gweithdy i chi. Bydd cyfle i drafod eich profiadau o Ddiabetes, gofyn am Wasanaethau Diabetes lleol a chael gwybod am y cymorth sydd ar gael i chi.	Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Fairfield Way, Y Ddraenen Wen, CF37 5LN Dydd Mercher 13 Chwefror 10am-12pm	Efydd Cynhalwyr ac unigolion sy'n derbyn gofal. Rhaid trefnu ymlaen llaw. ★
Gweithdy Ystyriaethau Synhwyrdd - Bydd y gweithdy yma yn cyflwyno ystyriaethau synhwyrdd ar gyfer plant ag awtistiaeth. Bydd y gweithdy yma yn helpu rhieni i ddeall prosesu synhwyrdd yn well ac yn esbonio'r niwrowyddoniaeth y tu ôl i wahaniaethau prosesu synhwyrdd mewn plant ag awtistiaeth. Y themâu fydd yn cael eu trafod fydd yn cynnwys nodweddion cyffredin prosesu synhwyrdd, deall effaith profiadau synhwyrdd gwahanol, defnyddio dull cynnwyr isel a strategaethau a chynngor ymarferol am adnoddau defnyddiol i'w defnyddio yn y cartref.	Eglwys y Deml i Fedyddwyr, Heol Gelliwastad Road, Pontypridd CF37 2BP Dydd Mercher 13 Chwefror 10am-2pm	Efydd Cynhalwyr sy'n Rhieni. Rhaid trefnu ymlaen llaw. ★
Blwyddyn Newydd, Nerth Newydd - Ymunwch â ni am sesiwn ymbincio. Bydd dosbarth colur, fydd yn cynnwys tiwtorial colur a chyfarwyddyd cam wrth gam gan artist coluro. Bydd triniwr gwallt cymwysedig wrth law. Byddwch chi'n dysgu sut i glymu'r gwallt i fyny a steiliau gwahanol. Bydd yr holl golur yn cael ei ddarparu a byddwch chi'n cael rhoddion i fynd â nhw gartref gyda chi.	The Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ Dydd Iau 14 Chwefror 10-3pm	Aur Cynhalwyr yn unig. Rhaid trefnu ymlaen llaw. ★

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Chwefror 2019		
Pori'r we yn ddiogel - A wyddoch chi i 17 miliwn o bobl o'r DU gael eu targedu gan sgamiau gwe-rwydo, meddalwedd wystlo, twyll ar-lein a hacio! Ydych chi'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol? Siopa ar-lein? Dyma'r gweithdy i chi. Byddwch chi'n cael gwybod am fanteision a chanlyniadau defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, sut i amddiffyn cyfrifon a sut i gadw'n ddiogel ar-lein, sut i wybod a yw gwefan yn un go iawn a sut i sicrhau diogelwch wrth ddefnyddio gwefannau.	Canolfan Dysgu Gydol Oes Gartholwg, Heol Sant Illtyd, Pentre'r Eglwys, CF38 1RQ Dydd Gwener 15 Chwefror 10-3pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid trefnu ymlaen llaw.
Cwrdd â'r Garfan - Croesawu Cynhalwyr o bob oed. Bydd y garfan gyfan wrth law i gyflwyno eu hunain, ateb unrhyw ymholiadau sydd gyda chi neu gael sgwrs. Bydd te/coffi a chacennau yn cael eu darparu.	Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW Dydd Llun 18 Chwefror, 10am-12pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.
Pendantrwydd - Ydych chi erioed wedi ei chael hi'n anodd cyfathrebu eich meddyliau a'ch teimladau? Ydych chi'n teimlo fel eich bod chi'n cael trafferth dweud eich dweud? Ymunwch â ni yn y gweithdy yma fydd yn mynd i'r afael â theimladau, gosod ffiniau, rhoi negeseuon clir, magu hyder, delio â phobl a sefyllfaoedd heriol, sut i ddweud na a rheoli gwrthdaro.	Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Fairfield Way, Y Ddraenen Wen, CF37 5LN Dydd Mawrth 19 Chwefror 10am-2pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.
Pause & Play - Ymunwch â'n Swyddog Cynhalwyr sy'n Rhieni a'n Cynhalwyr sy'n Rhieni ifainc am banded, sgwrs dda a mynd am dro o gwmpas y parc. Mae croeso i blant ddod.	Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr, CF44 7RG Dydd Mercher 20 Chwefror 10am-12pm	Efydd Cynhalwyr ac unigolion sy'n derbyn gofal. Galwch heibio.
Recharge - Trefnwch sesiynau therapi cyfannol fesul un gyda therapydd cymwysedig. Dyma'r therapiau sydd ar gael: reiki, tyliino pen Indiaidd a thylino aromatherapi.	The Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ Dydd Iau 21 Chwefror Rhaid trefnu apwyntiad	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.
Mawrth 2019		
Chatterbox - dyma ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Ymunwch â ni am banded a sgwrs yn y cylch cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin (i fyny'r grisiau), Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (i fyny'r grisiau) Dydd Mawrth 5 Mawrth, 10-11.30am	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.
Gweithdy Cymorth Cyntaf Paediatreg Brys - Byddwch chi'n dysgu sut i roi cymorth cyntaf i faban neu blentyn nad yw'n ymateb, adfywio cardio-pwlmonaidd a defnyddio diffibrilwyr allanol awtomataidd. Bydd y cwrs yn mynd i'r afael â rhoi cymorth cyntaf i faban neu blentyn sy'n tagu, sydd wedi torri asgwrn neu gyflyrau eraill e.e. achosion o losgi, sioc drydan a gwenwyno. Bydd angen i chi ddangos sgiliau ymarferol a chwblhau holiadur dewis amrywiol er mwyn pasio'r cwrs.	Lido Pontypridd, Parc Coffa Ynysangharad, Pontypridd CF37 4PE Dydd Mercher 6 Mawrth 9:30-3pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.
Penwythnos ar yr Afon Gwy - Ymunwch â ni ar ein Taith Breswyl i Gynhalwyr. Byddwch chi'n cael seibiant 2 noson, 3 diwrnod o'ch rôl ofalu, lle byddwch chi'n aros gyda grŵp o Gynhalwyr yn y tŷ bynciau. Bydd sesiwn yn y sba, cyfleoedd i fynd am dro, sesiwn ganwio â thiwtor, gemau a noson sinema, ac amser i ymlacio. Dyma gyfle i chi gymryd seibiant o ofynion eich rôl ofalu. Rhagor o wybodaeth ar dudalen 4.	The Boat House, Y Clas-ar-wy, Swydd Henffordd, HR3 5NP 8.15am ar 8 Mawrth tan 1pm ar 10 Mawrth	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.
Carers Connects - Ymunwch â'r grŵp cymorth gan gyfoedion a chw'rdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a chynnig cyfarwyddyd a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd gyda chi gyfle i drafod eich pryderon neu cewch chi ddewis i wrando ar bobl eraill.	Llyfrgell Pontypridd, Heol y Llyfrgell, Pontypridd, CF37 2DY Dydd Mawrth 12 Mawrth 2019 10am-12pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.
Carers Cwtch - Ymunwch â ni am noson wych o gemau, crefftau, bwyd a hwyll! 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 12 Mawrth 2019 6.30-9pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.
Gofal Iechyd Parhaus (CHC) – Y manylion - Mae rhai pobl ag anghenion iechyd cymhleth hirdymor yn gymwys ar gyfer gofal cymdeithasol am ddim wedi'i drefnu a'i ariannu gan y GIG. Dyma Ofal Iechyd Parhaus y GIG. Beth ydy'r meini prawf cymhwyster? Ydw i'n gymwys? Pa gostau sy'n cael eu talu? Ydy Gofal Iechyd Parhaus yn dibynnu ar brawf modd? Dewch i'r gweithdy yma a chael gwybod rhagor am yr hyn y gallai'r gofal ei olygu i chi.	Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW Dydd Mercher 13 Mawrth 10-12pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Mawrth 2019		
<p>Gweithdy Ymwbyddiaeth Strôc - Bydd y gweithdy yma yn rhoi cyngor ac argymhellion ymarferol sydd â'r bwriad o godi ymwbyddiaeth a dealltwriaeth o effeithiau strociau. Byddwn ni'n trafod pa gymorth sydd ar gael i chi a'ch teulu yn lleol, a bydd aelod o Gymdeithas Strôc wrth law i chi ofyn unrhyw gwestiynau sydd gyda chi.</p>	<p>Llyfrgell Pontypridd, Heol Llyfrgell, Pontypridd CF37 2DY Dydd Gwener 15 Mawrth 10am-12pm</p>	<p>Efydd Cynhalwyr ac unigolion sy'n derbyn gofal. Rhaid cadw lle.</p> 
<p>Saffari ar y Môr - Byddwch chi'n mynd ar long ym Mae Caerdydd tuag at Argae Caerdydd i edrych ar y môr. Unwaith eich bod chi'n cyrraedd Môr Hafren byddwch chi'n mynd ar fordaith ar hyd morlin Cymru gan edrych ar olygfeydd Penarth, Trwyn Larnog a Sili cyn mynd i Ynys Echni lle bydd ein tywysydd yn rhoi gwybodaeth ar hanes, daeareg a natur yr ynys, gan gynnwys y dafarn fwyaf ddeheuol yng Nghymru, The Gull & Leek. Byddwn ni'n gorffen gyda thaith gyflym yn ôl i Forglawdd Bae Caerdydd gan ddychwelyd i Mermaid Quay. Byddwn ni wedyn yn mwynhau cinio canol dydd ym Mae Caerdydd.</p>	<p>Bae Caerdydd, Mermaid Quay, Caerdydd, CF10 5BZ Dydd Mercher 20 Mawrth 10am-4pm</p>	<p>Arian Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.</p> 
<p>Pause & Play - Ymunwch â'n Swyddog Cynhalwyr sy'n Rhieni a'n Cynhalwyr sy'n Rhieni ifainc am banded, sgwrs dda a mynd am dro o gwmpas y parc. Mae croeso i blant ddod.</p>	<p>Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr, CF44 7RG Dydd Mercher 20 Mawrth 10am-12pm</p>	<p>Efydd Cynhalwyr ac unigolion sy'n derbyn gofal. Galwch heibio.</p> 
<p>Recharge - Trefnwch sesiynau therapi cyfannol fesul un gyda therapydd cymwysedig. Dyma'r therapïau sydd ar gael: reiki, tyliino pen Indiaidd a thyliino aromatherapi.</p>	<p>The Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ Dydd Iau 21 Mawrth Rhaid trefnu apwyntiad</p>	<p>Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.</p> 
<p>Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Gynhalwyr (CrISP) – Mae'r rhaglen wedi'i hanelu at unigolion sy'n cefnogi rhywun sydd yng nghramau cynnar dementia (unrhyw fath neu ffurf), neu sy'n gofalu amdano. Bydd y rhaglen yn cael ei chynnal dros ddau ddiwrnod (dyddiadau/amseroedd uchod). Bydd cinio a lluniaeth ar gael. Byddwn ni'n mynd i'r afael â'r canlynol: Beth ydy Dementia?, cefnogi person â Dementia, materion cyfreithiol ac ariannol a chynhalwyr yn gofalu amdany'n nhw eu hunain.</p>	<p>Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Fairfield Way, Y Ddraenen Wen, CF37 5LN Dydd Iau 21 A Dydd Gwener 22 Mawrth 9.30am-3.30pm</p>	<p>Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.</p> 
<p>Gweithdy Celf Craft of Hearts i Rieni a Brodyr a Chwiorydd sy'n Rhoi Gofal - Ar ôl llwyddiant ein sesiwn celf ddiwethaf yn yr Haf, rydyn ni'n falch o roi gwybod ein bod ni wedi trefnu un arall. Ymunwch â ni am ddiwrnod llawn gweithgareddau celf a chrefftau. Dyma gyfle i dreulio amser gyda'ch gilydd.</p>	<p>Amgueddfa Parc Treftadaeth Cwm Rhondda, Heol Coedcae, Pontypridd CF37 2NP Dydd Sadwrn 23 Mawrth 10am-2pm</p>	<p>Efydd Cynhalwyr a Brodyr a Chwiorydd. Rhaid cadw lle.</p> 
<p>Gweithdy Olewau Hanfod - Mae gan olewau hanfod nifer o fuddion ac mae modd eu defnyddio fel ffordd arall o ddelio â phethau e.e. problemau cysgu, ymlacio, straen a gorbryder. Bydd y gweithdy hanner diwrnod yma yn mynd â chi ar daith o ddarganfod sut mae modd i olewau hanfod gefnogi lles.</p>	<p>The Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ Dydd Mercher 27 Mawrth 10am-12pm</p>	<p>Arian Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.</p> 
Ebrill 2019		
<p>Chatterbox - dyma ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Ymunwch â ni am banded a sgwrs yn y cylch cyfeillgar ac anffurfiol yma.</p>	<p>Eglwys y Santes Catrin (i fyny'r grisiau), Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF Dydd Mawrth 2 Ebrill 10am-11.30am</p>	<p>Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Ebrill 2019		
Cynhadledd Cymru Gyfan - Ar ôl adborth o'n Fforwm i Gynhalwyr sy'n Rhieni, rydyn ni wrth ein boddau i groesawu Pauline a Grace yn ôl o Fforwm Cymru Gyfan i wella'ch dealltwriaeth o'ch hawliau fel cynhalwyr sy'n rhieni.	Swyddfa Cylch Cymorth Ymddygiad Heriol, 33 Heol Gelliwastad, Pontpridd CF37 2BN Dydd Llun 8 Ebrill 10-12pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. 
Carers Connects - Ymunwch â'r grŵp cymorth gan gyfoedion a chwedd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a chynnig cyfarwyddyd a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd gyda chi gyfle i drafod eich pryderon neu cewch chi ddewis i wrando ar bobl eraill.	Llyfrgell Pontypridd, Heol y Llyfrgell, Pontypridd, CF37 2DY Dydd Mawrth 9 Ebrill 10am-12pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio. 
Carers Cwtch - Ymunwch â ni am noson wych o gemau, crefftiau, bwyd a hwyl! Dyma gyfle i Gynhalwyr ddod at ei gilydd i fwynhau 'noson i mewn' glasur mewn awyrgylch cyfeillgar gyda phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (Caffi) Dydd Mawrth 9 Ebrill 6.30pm-9pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio. 
Cacennau a Danteithion Mam-gu - Ymunwch â ni i bobl danteithion traddodiadol Cymreig, yn union fel roedd Mam-gu arfer gwneud. Byddwch chi'n pobi picau ar y maen blasus, bara brith bendigedig a llawer o ddanteithion Cymreig eraill.	Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Lôn Maes-teg, Y Ddraenen Wen, CF37 5LN Dydd Iau 11 Ebrill 10am-1pm	Arian Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. 
Recharge - Trefnwch sesiynau therapi cyfannol fesul un gyda therapydd cymwysedig. Dyma'r therapïau sydd ar gael: reiki, tyliino pen Indiaidd a thyliino aromatherapi.	The Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ Dydd Iau 11 Ebrill Rhaid trefnu apwyntiad	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 ofalu, 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 ar gyfer pob cylch trafod.	Eglwys y Santes Catrin (i fyny'r grisiau), Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF Dydd Mawrth 16 Ebrill 10.30am-12.30pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio. 
Crafty Chocoholics - Ymunwch â ni am ddiwrnod llawn gweithgareddau ar thema'r Pasg. Yn y bore bydd dosbarth creu siocledi, yn y prynhawn bydd crefftiau'r Pasg a bydd helpa wyau ar ddiwedd y diwrnod.	Canolfan Gymuned y Ddraenen Wen, Lôn Maes-teg, Y Ddraenen Wen, CF37 5LN Dydd Mawrth 16 Ebrill 10am-4pm	Arian Cynhalwyr sy'n Rhieni a'u teuluoedd. Galwch heibio. 
Mai 2019		
Calendar Girls - Ar ôl marwolaeth gwŷr ei ffrind gorau o ganser, mae gwraig tŷ bywiog o Swydd Efrog, Chris Harper, yn llunio cynllun i godi arian i'w goffa. Gan ddefnyddio traddodiad o gymdeithas sy'n anfodlon newid, Sefydliad y Merched, mae Chris yn annog Annie a'u ffrindiau i greu calendr gyda syniad o ddefnyddio'r menywod canol oed fel modelau noeth. Peidiwch â cholli'ch cyfle i weld y cynhyrchiad gwych yma o'r West End Llundain.	Canolfan y Mileniwm, Bae Caerdydd Dydd Iau 2 Mai 1pm-5.30pm	Aur Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. 