

Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf



Dewch o hyd i ni ar facebook

Rhifyn 68 • Gwanwyn 2020

DIWRNOD HAWLIAU I GYNHALWYR 2019

Cynhaliodd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr achlysur hawliau cyfreithiol ddydd Iau 21 Tachwedd yng Nghanolfan Hamdden Llantrisant i ddatlu Diwrnod Hawliau Cynhalwyr 2019.

Cafodd gweithdy hawliau cyfreithiol ei gynnal yn y bore, lle cafodd pynciau megis ewyllysiau, gan gynnwys ewyllysiau anghenion arbennig, atwrneiaeth a chyllid eu trafod. Roedd yr holl wybodaeth o fudd i Gynhalwyr. Y bwriad oedd cynyddu eu gwybodaeth a'u cefnogi nhw gyda'u rolau gofalu.

Yn ystod yr achlysur, cafodd rhaglen ddogfen newydd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr ei dangos am y tro cyntaf a mwynheodd y Cynhalwyr a oedd yn bresennol. Unwaith eto, diolch i'r holl Gynhalwyr a gyfrannodd at y ffilm anhygoel yma, gan dynnu sylw at Gynhalwyr a'u hyrwyddo.



Carers Emergency Card
Tudalen 11



Cynhalwyr Ifainc RhCT
Tudalen 15

Yn dilyn hyn, mwynheodd y Cynhalwyr de prynhawn â thema uwcharwyr, ac amser i ymlacio.

Cafodd ymgynghoriad #Bethsynbwysig ei gynnal trwy gydol y diwrnod, lle casglodd Laura Sorvala sylwadau, profiadau a dymuniadau Cynhalwyr i fod yn rhan o ddarlun gwych.

Diolch yn fawr i'r holl weithwyr proffesiynol a Chynhalwyr a ddaeth i'n hachlysur. Rydych chi wedi helpu i wneud ein Diwrnod Hawliau Cynhalwyr 2019 yn llwyddiant ysgubol.



RHONDDA CYNON TAF

ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU



Sut i gadw lle ar 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 digwyddiadau ar dudalennau **18-24** i weld o dan ba gategori y mae pob digwyddiad 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.

Y diwrnod cadw lle diwethaf oedd yr un mwyaf prysur erioed. Roedd hyn wedi achosi galw anodd ei reoli ar gyfer Carfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr. Byddwn ni'n rhoi cynnig ar weithdrefn cadw lle newydd.

Yr UNIG ffordd i gadw lle fydd FFONIO 01443 281463. Fydd dim modd cadw lle trwy e-bostio rhagor.

Bydd modd cadw lle o **ddydd Mawrth 21 Ionawr 2020** rhwng **5pm a 8pm**.

Os nad oes modd i chi gysylltu â ni yn ystod yr amseroedd yma, bydd angen i chi gysylltu â'r garfan y diwrnod canlynol i gadarnhau'ch lle.

Cofiwch y bydd ein llinellau ffôn yn brysur iawn a byddwn ni'n gwerthfawrogi'ch amynedd wrth brosesu eich galwadau ffôn. Byddai hi o gymorth i chi pe bai modd i chi wybod holl fanylion yr achlysuron hoffech chi gadw lle arnyn nhw cyn ffonio. Bydd hyn yn ein helpu ni i brosesu'ch ceisiadau mor gyflym â phosibl a symud ymlaen at y Cynhaliwr nesaf.

Nodwch fod lleoedd yn gyfyngedig. Ein bwriad yw gwneud y broses cadw lle mor deg â phosibl a diwallu dymuniadau pob Cynhaliwr, ond fydd dim modd gwneud hyn bob tro o ganlyniad i'r galw am ein hachlysuron a hyfforddiant.

bITEsIZE

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT wrth ei fodd i gyhoeddi cyfres newydd o achlysuron sydd â'r bwriad o rhoi rhagor o wybodaeth i Gynhalwyr am y gwasanaethau fydd yn eich cefnogi chi a'ch teulu.

Ymunwch â ni – ddydd Llun cyntaf bob mis rhwng **10.30am a 12pm** yn Amgueddfa Pontypridd i gael danteithion blasus a chyfle i siarad â gweithwyr proffesiynol am gymorth gwell.

- Dydd Llun 17 Chwefror – Bydd gwasanaeth Cyngor ar Bopeth i Gynhalwyr a gwasanaeth cyswllt Cynhalwyr Hafal yn ymuno a ni i drafod materion fel cyllid ac arian, budd-daliadau, dyled, ynni a chyfleustodau i enwi ond ychydig.
- Dydd Llun 16 Mawrth – Bydd y Garfan Diogelu Oedolion yn ymuno â ni gyda'u hawgrymiadau ar sut i amddiffyn y rheiny sydd agosaf atoch chi a chi'ch hun rhag pethau fel troseddau ar eich stepen drws, cadw gwybodaeth ariannol yn ddiogel, cadw'ch hun yn ddiogel a nodi twyll.
- Dydd Llun 20 Ebrill – Byddwn ni'n canolbwyntio ar gymorth i'r teulu, yn enwedig i rieni plentyn ag anghenion ychwanegol a/neu anabledau. Yn ymuno â ni bydd y Garfan Plant ag Anabled, y Gwasanaeth Teuluoedd Cydnerth, Gwasanaeth Cymorth ar gyfer Ymddygiad Heriol Pontypridd, ASD Rainbows a rhai o'r grwpiau cymorth i gymheiriaid gwych yn RhCT, gan gynnwys Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth RhCT a chefnogaeth ar gyfer y rheiny sydd ag Anhwylder Syndrom Alcohol y Ffetws.

Rydyn ni'n edrych ymlaen at eich gweld chi yno.

Barddoniaeth Brodyr a Chwiorydd

Yn ddiweddar, aeth rhai o'n Cynhalwyr sy'n frodyr a chwiorydd i weithdy ysgrifennu creadigol a dangos eu doniau creadigol drwy greu cerddi. Mae'r gerdd isod yn adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig i'n Cynhalwyr sy'n frodyr a chwiorydd a'u hagweddau nhw tuag at fywyd. Geiriau sy'n ysbrydoli, gyda golwg adfywiol ar fywyd. Llongyfarchiadau i bawb.

Always respect your environment

Be yourself

Changes can come at any moment, deal with it like a pro

Don't do anything you don't want to

Everything about you is amazing

Family is the best

Go on adventures, you can do and be anything

Hope is something you should practice daily

Invest in your dreams

Just do it

Kick negativity to the curb

Love, laugh, and listen to the birds

Make mindfulness a way of life

Noble acts of trustworthiness

Open up to people

Positivity is key

Questions are inspiring

Remembrance is a must

Stand up tall

Talent is something that comes from within

Utterly amazing people are around us all the time

Vanish badness and bullies

Week after week we get stronger together

Xtra magic is on the way

Young at heart always

Zone out and zone in to greet a new day.

Hestia

Mae Hestia yn archwilio i ffyrdd gwahanol o ddefnyddio technoleg i gefnogi adsefydlu defnyddwyr ein gwasanaeth.

Rydyn ni'n datblygu technoleg newydd, gan gynnwys ap Bright Sky, i gefnogi'r rheiny sy'n dioddef cam-drin yn y cartref yn ogystal â ffrindiau ac aelodau'r teulu sydd â phryderon.

Mae Bright Sky yn ap ffôn symudol am ddim a gafodd ei lansio mewn partneriaeth â Chymdeithas Vodafone, gan gynnig cymorth a gwybodaeth i unrhyw un sydd, o bosibl, mewn perthynas ddifriol neu'r rheiny sy'n poeni am rywun maen nhw'n ei adnabod.

Mae'r ap ar gael ar yr App Store neu Google Play.



Cymdeithas Genedlaethol Plant i Alcoholigion (NACOA). Mae NACOA yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i bawb sydd wedi'u heffeithio gan arferion yfed rhieni.

Llinell Gymorth am ddim

Os ydych chi eisiau siarad â rhywun, mae llinell gymorth gyfrinachol am ddim ar gael. Cewch chi drafod:

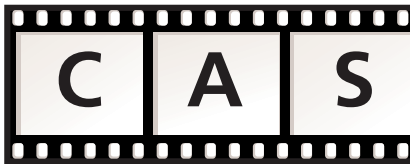
- Gwybodaeth a chymorth
- Ar gyfer pawb o bob oed
- Ffoniwch neu e-bostio
- Fydd eich galwad ffôn ddim yn ymddangos ar fil eich ffôn gartref
- Chi sy'n dewis faint o fanylion rydych chi'n eu rhoi i ni
- Does dim rhaid rhoi enw

Ffôn: **0800 358 3456**

E-bost: helpline@Nacoa.org.uk



Cerdyn



Mae Cynllun Cerdyn Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema yn gynllun cerdyn cenedlaethol. Cafodd ei ddatblygu gan Gymdeithas Sinemâu'r Deyrnas Unedig (UKCA).

Mae'r Cerdyn yn galluogi unigolyn anabl i hawlio tocyn sinema am ddim er mwyn i rywun fynd â fe i sinema sy'n rhan o'r cynllun.

Bydd angen i chi ddarparu tystiolaeth deiliad y cerdyn o'r canlynol:

- Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)
- Lwfans Gweini (LG)
- Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)
- Taliad Annibyniaeth y Lluedd Arfog (AFIP)
- Tystysgrif Nam Difrifol ar y Golwg (Cofrestr Deillion yn flaenorol)
- Tystysgrif Nam ar y Golwg (Rhannol Ddall yn flaenorol)

Cewch chi wneud cais neu adnewyddu cais ar-lein neu drwy'r post. Mae Cerdyn Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema ar gael i ymgeiswyr 8 oed ac yn hŷn.

I wneud cais, bydd eisiau'r canlynol:

- Tystiolaeth o gymhwysedd
- Llun
- Taliad o £6.00

Am ragor o wybodaeth, ewch i:
<https://www.ceacard.co.uk/>

Beth yw HYNT?

Caiff deiliaid cerdyn HYNT hawlio tocyn am ddim ar gyfer cynorthwy-ydd personol neu Gynhaliwr ym mhob theatr a chanolfan gelf sy'n rhan o'r cynllun.

I fod yn gymwys ar gyfer y cynllun, bydd angen i'r person dderbyn un o'r canlynol:

- Cyfradd safonol neu uwch o'r elfen Bywyd bob dydd o PIP
- Cyfradd uwch neu ganol o'r elfen gofal o Lwfans Byw i'r Anabl
- Lwfans Gweini Cyfradd Uwch
- Tystiolaeth o Nam ar y Golwg
- Pensiwn Anabled Rhyfel
- Taliad Annibyniaeth y Lluedd Arfog (AFIP)
- Taliadau Uniongyrchol
- Pecyn Gofal Gwasanaethau Cymdeithasol
- Pecyn Gofal Iechyd Parhaus
- Nam ar ddau synnwyr

Cewch chi wneud cais ar-lein neu drwy'r post.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:
<http://www.hynt.co.uk/en/>



HelpU? Dŵr Cymru Welsh Water

Mae HelpU yn doll Dŵr Cymru sydd wedi'i hanelu at gartrefi sydd ag incwm blynyddol sy'n llai na £15,000. Os ydych chi'n gymwys ar gyfer y cynllun, byddan nhw'n rhoi terfyn uchaf ar eich bil dŵr, sy'n golygu na fyddwch chi'n talu mwy na swm penodol am y flwyddyn. Os oes gennych fesurydd dŵr a byddai'r taliad yn is na'r swm HelpU, bydd eich bil yn seiliedig ar ddarlleniad eich mesurydd dŵr.

Dyma restr o'r mathau o incwm sy'n cael eu hystyried (ond heb fod yn gyfyngedig iddyn nhw): Lwfans Gofalwr (Cynhaliwr), Cynhaliath Plant, Budd-dal Plant, Credyd Treth Plant, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA), Credydau Gofal Plant, Cymhorthdal Incwm, Budd-dal Analluogrwydd, Credyd Pensiwn, Lwfans Ceisio Gwaith (JSA) a Lwfans Maethu.

Am ragor o wybodaeth, e-bostiwch:

<https://www.dwrcymru.com/cy-GB/My-Account/Helpu.aspx>

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
- Cael eich rhyddhau o'r ysbyty
- Tai
- Aseidiadau Cynhalwyr
- 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

Gwasanaeth Cyswllt Cynhalwyr Hafal

Ydych chi'n rhoi cymorth i rywun fyw o ddydd-i-ddydd o ganlyniad i salwch neu anabledd?

Bwriad prosiect newydd Hafal yw rhoi cymorth i unrhyw un sy'n Gynhaliwr.

Caiff y prosiect eich atgyfeirio chi at y bobl all helpu gyda'r canlynol:

- Llety
- Gofal personol a lles corfforol
- Gwaith a chyflogaeth
- Cyfrifoldeb rhianta neu ofalu
- Hyfforddiant ac addysg
- Cyfrifoldeb rhianta neu ofalu
- Cyllid ac arian
- Triniaeth feddygol ar gyfer salwch meddwl
- Salwch sy'n gysylltiedig â chyffuriau ac alcohol
- Mathau eraill o driniaeth
- Materion cymdeithasol, diwylliannol ac ysbrydol

Os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, neu wneud atgyfeiriad, cysylltwch ag ymgyngorwyr y prosiect:

Gill - 07976 624332 neu e-bostio: gill.bundy@hafal.org

Donna - 07805 665527 neu e-bostio:

donna.evans@hafal.org

www.hafal.org

Mae ymgyngorwyr y prosiect ar gael yn Ysbyty Cwm Rhondda ac Ysbyty Brenhinol Morgannwg.

Gwasanaeth Trafnidiaeth Cynhalwyr

Mae Gwasanaeth Trafnidiaeth Cynhalwyr Hafal yn wasanaeth trafndiaeth dyddiol AM DDIM i gynhalwyr unigolion â salwch meddwl sy'n gleifion mewnol Ysbyty Brenhinol Morgannwg.

Mae'r gwasanaeth ar gael rhwng:

5pm a 10pm dydd Llun - dydd Gwener, a rhwng 1pm-6pm ar y penwythnos.

I drefnu apwyntiad trafndiaeth, neu i gael gwybodaeth am ein gwasanaethau, ffoniwch: Hafal Cwm Taf ar 01685 884918.

Nodwch: Mae gwasanaeth peiriant ateb ar gael felly gadewch neges a bydd y gwasanaeth yn eich ffonio chi yn ôl!



Coed Actif

Ydych chi wedi bod yn ddi-waith ers tymor hir? Yn gynhaliwr llawn amser? Wedi ymddeol neu â salwch sy'n cyfyngu ar eich gallu i weithio? Eisiau cwrdd â phobl newydd, dysgu sgiliau newydd a mwynhau amser yn yr awyr agored?

Mae Actif Woods Treherbert yn archwilio sut caiff coetiroedd eu gwneud yn fwy hygyrch i bobl ag

amodau corfforol cronig neu iechyd meddwl. Mae'n annog pobl â'r cyflyrau hynny i fod yn heini wrth ymweld â'u coetiroedd lleol. visiting their local woodlands



Rhagor o wybodaeth trwy e-bostio:

actifwoodstreherbert@smallwoods.org.uk

The Grapevine

Dyma grŵp o rieni a chynhalwyr oedolion ag anableddau dysgu.

Bwriad ein grŵp yw herio a newid darpariaeth gwasanaethau i sicrhau bod pobl ag anableddau dysgu a'u rhieni a chynhalwyr yn byw 'bywyd da'.

Oes gyda chi ddi-ddordeb mewn ymuno ag un o'n grwpiau am baned a sgwrs?

Dyma gyfle i gwrdd â chynhalwyr eraill a rhannu eich profiadau, neu wrando ar bobl eraill.

GYDA'N GILYDD GALLWN WNEUD GWAHANIAETH

Os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, e-bostiwch grŵp The Grapevine ar:

EleanorGrapevine@gmail.com

neu ffonio: **01443 439799** a gadael neges i Eleanor.



Allwedd RADAR

Mae'r Cynllun Allweddi Cenedlaethol yn cynnig mynediad annibynnol i bobl ag anableddau i doiledau cyhoeddus ar hyd a lled y wlad. Erbyn hyn, mae toiledau sy'n rhan o'r Cynllun Allweddi Cenedlaethol i'w cael mewn canolfannau siopa, tafarnau, caffis, siopau mawr, gorsafodds bysiau a threnau, a sawl lle arall yn rhan fwya'r wlad.



Costau eraill:

- Gan gynnwys TAW - £5.70
- Dosbarthu o fewn Ewrop - £7.75
- Dosbarthu ledled y byd - £8.75

Rhagor o wybodaeth yma:

<https://www.disabilityrightsuk.org/shop/official-and-only-genuine-radar-key>

Grŵp "Carers Cwtch"



Mae grŵp 'Carers Cwtch' yn gylch cyfeillgar anffurfiol ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofali 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 pryd parod gwahanol bob mis?!

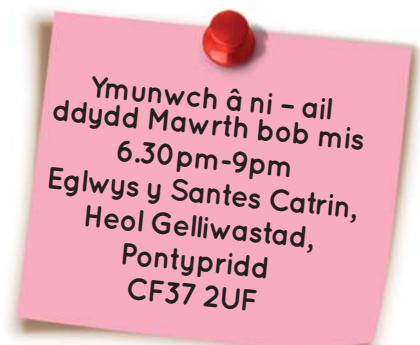
Dewch yn llu am gyfle i ymlacio a chael hwyl.

Does dim angen cadw lle. Galwch heibio!

If you would like any further information

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch

Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 281463.





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 dementia?

Ymunwch â ni ar gyfer ein Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Gynhalwyr:
Thursday 26th and Friday 27th March 2020
from 9:30-3:30pm at Hawthorn Leisure Centre,
Fairfield Lane, Hawthorn CF37 5LN

These sessions aim to support the family members of individuals with a dementia.

The sessions look to provide you with information about local support services, help you to further understand the dementia diagnosis and provide a platform for you to meet with other Carers who share similar life experiences,

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

01443 281463

neu e-bostio: [cynnalycynhalwyr@
rhondda-cynon- Taf.gov.uk](mailto: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. Edrychwn ymlaen at eich gweld.

Oddi wrth Grŵp Carers Connects

Ymunwch â ni –
ail ddydd
Mawrth bob mis
10.00am-12.00pm

Cofion cynnes!

Eglwys y Santes Catrin
(llawr cyntaf)
Heol Gelliwastad,
Pontypridd
CF37 2UF

Ffôn: 01443 281463

E-bost: cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk



Chatterbox

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

Mae sesiynau 'Chatterbox' yn cael eu cynnal gan staff Cynllun Cynnal y Cynhalwyr sydd ar gael i ateb unrhyw ymholiadau, cynnig gwasanaeth atgyfeirio, neu 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 Cyn-gynhalwr RhCT

Dyma 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.**

Cysylltwch â ni...

01443 491850

cynnalcyynhalwyr@
rhondda-cynon-taf.gov.uk

**Ymunwch â ni...ail
ddydd Gwener bob mis
11am-1pm
Amgueddfa Pontypridd,
Stryd y Bont,
Pontypridd CF37 4PE**



Ydych chi eisiau magu nerth newydd?

Mae **'Recharge'** yn brosiect sy'n cael ei 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? Trydydd dydd lau bob mis
(23 Ion, 20 Chwef, 19 Mawrth a 16 Ebrill)

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: CynnalCynhalwyr@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.

CYLCH TRAFOD IECHYD MEDDWL I GYNHALWYR



Ymunwch â ni yn
Eglwys y Santes Catrin,
Heol Gelliwastad,
Pontypridd, CF37 2UF
(i fyny'r grisiau)

Ydych chi'n gofalu am rywun â salwch meddwl?

A oes gennych chi unrhyw ymholiadau am eich rôl ofalu, neu unrhyw broblemau o ran y rôl?

Os felly, ymunwch â ni, cwrdd â chynhalwyr eraill a rhannu profiadau dros baned o de neu goffi. Caiff siaradwyr gwadd eu trefnu ar gyfer pob fforwm i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am y gwasanaethau a allai eich cefnogi chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano.

Mae'r fforwm yn grŵp anffurfiol iawn, felly does dim angen cadw lle, cewch chi alw heibio.

Ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar **01443 281463** neu Nanette ar **01443 486856** am ragor o wybodaeth.



Dyma ddyddiadau'r cyfarfodydd yn 2020
Dydd Mawrth 21 Ionawr
Dydd Mawrth 21 Ebrill
Dydd Mawrth 21 Gorffennaf
Bydd y cyfarfodydd rhwng 10:30am - 12:30pm



CYNHALWYR

MYNEDIAD RHATACH I WASANAETHAU HAMDDEN

Mae modd i gynhalwyr o bob oed, beth bynnag yw eu diddordebau, fanteisio ar gyfleoedd hamdden, cymdeithasu ac ymlacio gyda phrisiau gostyngol o hyd at 40%.

Mae Cyngor Rhondda Cynon Taf yn cynnig 40% oddi ar brisiau aelodaeth Hamdden am Oes i Gynhalwyr RhCT.

Mae Aelodaeth Hamdden am Oes yn rhoi mynediad diderfyn ichi i byllau nofio, campfeydd a chwaraeon dan do yng nghanolfannau hamdden ledled RhCT. Galwch heibio unrhyw ganolfan hamdden, unrhyw bryd!

Mae'r gostyngiadau'n cynnwys aelodaeth fisol (debyd uniongyrchol) a phrisiau talu wrth ddefnyddio.

Mae'n hawdd iawn i ymuno hefyd!

Am ragor o wybodaeth,
ffoniwch 01443 281463



Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf

GWASANAETH CYMORTH CERDYN ARGYFWNG

Ydych chi'n poeni ynghylch beth fyddai'n digwydd i'r sawl rydych chi'n rhoi gofal iddo petaech chi'n mynd yn sâl neu'n cael damwain?

Os YDYCH chi, efallai byddai Cerdyn Argyfwng Gwasanaeth Cymorth o gymorth i dawelu'ch meddwl chi.

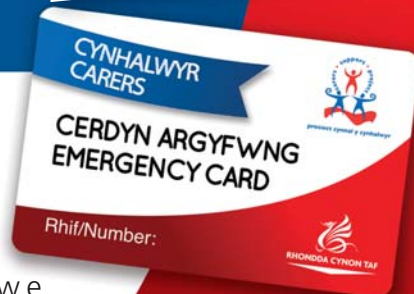
Beth yw Cerdyn Argyfwng y Cynhalwyr?

Cerdyn maint cerdyn credyd y mae modd i chi ei gadw gyda chi bob adeg yw e. Mae'n cael ei ddefnyddio yn gerdyn adnabod mewn damwain neu achos o salwch sydyn. Cewch chi bellach wneud cais am Gerdyn Argyfwng y Cynhalwyr ar-lein.

Am ragor o wybodaeth neu i wneud cais ar-lein ewch i:

<http://www.rctcbc.gov.uk/EN/Resident/AdultsandOlderPeople/Caringforotherpeople/Supportforcarers/CarersEmergencyCard.aspx>

E-bostiwch cynnalcyshalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk
neu ffonio **01443 281463** i ofyn am ffurflen.



Cynllun Cynnal y
Cynhalwyr mewn
partneriaeth
â Lifeline (Carelink)



CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC

Y Newyddion Diweddaraf



Hoffwn i ddiolch i'r holl Gynhalwyr sy'n Rhieni Ifainc a ddaeth i'n cyfarfod CASE a chyfrannu tuag at lwyddiant ein cais am grant bach. Bwriad ein holl weithgareddau yw hyrwyddo gwytnwch, lles, datblygu sgiliau newydd ac ehangu gorwelion. Ym mhob Cylchlythyr i

Gynhalwyr, byddwn ni'n ceisio diffinio'r syniadau yma sydd wrth wraidd CASE (sy'n golygu 'gofalu am ein gilydd a chefnogi ein gilydd').

Dywedwch wrthon ni beth mae 'gwytnwch' yn ei olygu i chi. Byddwn ni'n cyhoeddi eich ymatebion.

A Llongyfarchiadau Mawr oddi wrthon ni i gyd ar ddyfodiad newydd ac i riant newydd. Dyna i chi sioe! (Ac rydyn ni'n golygu hynny i'r ddau ohonoch chi!!)



CASE

Mae cyfarfodydd CASE mor bwysig ar gyfer lles ein gwasanaeth. Mae'r hyn mae CASE yn ei wneud yn gwbl amlwg - rydyn ni'n gofalu am ein gilydd ac yn cefnogi ein gilydd. Dyma'ch cyfle i lunio'r gwasanaeth a sicrhau ei fod yn diwallu'ch anghenion.

Pan fyddwch chi'n gwirfoddoli i fynychu cyfarfodydd CASE, bydd eich treuliau yn cael eu talu a bydd lluniaeth yn cael ei ddarparu. Rydyn ni am i'r gwasanaeth fod yn un sy'n gosod safon ar gyfer gofal; gwasanaeth sy'n canolbwyntio ar les, gwytnwch ac yn meithrin eich talentau fel bydd gofalu am rywun yn rhan o'ch bywyd yn hytrach na'ch bywyd cyfan! A does dim rhaid i ni sôn am hwyl - chi sy'n creu'r hwyl! (Felly mae'r blwch hwnnw bob amser wedi'i dicio.)

Cofiwch nodi dyddiadau'r cyfarfodydd CASE yn eich dyddiadur. Bydd pawb sy'n dod ac yn cyfrannu at CASE yn cael blaenoriaeth yn ein holl ddigwyddiadau yn y dyfodol lle bynnag y bo modd hefyd.

Mae'r cyfarfodydd yma'n cael eu cynnal bob dau fis. Rydyn ni'n edrych ymlaen yn fawr at eich gweld chi yn y cyfarfodydd yn y dyfodol!

Unwaith eto, diolch o galon!

Mae CASE eich angen CHI!



Pecyn Adnoddau Profiadau Andwyol mewn Plentyndod

Ydych chi erioed wedi bod yn y sefyllfa lle mae ffrind, aelod o'r teulu neu agwedd pobl eraill tuag atoch chi wedi'ch blino? Ydych chi erioed wedi teimlo na allwch ymdopi â'r ddeinameg mewn perthynas? Ydych chi wedi profi Straen Difrifol? Ydych chi erioed wedi synnu at eich ymatebion eich hun?

Os ydych chi wedi ateb 'ydw' i unrhyw un o'r uchod, yna efallai mai dod i sesiwn Pecyn Adnoddau Profiadau Andwyol mewn Plentyndod fyddai'r union beth roedd ei angen arnoch chi.

Bydd Cymunedau Mwy Diogel yn cynnal 4 wythnos o weithdai ar ddydd Llun a dydd Gwener ym mis Ionawr a mis Chwefror yn Nhonypandy (yr union

ddyddiadau i'w cadarnhau). Bydd croeso i ddynion a menywod o bob cyfeiriadedd rhywiol. Y nod yw cynyddu'ch gwytnwch a gweld sut y gall eich perthnasoedd hyrwyddo'ch lles.

Pan fyddwch chi'n cofrestru ar gyfer y cwrs yma, dywedwch wrthon ni a oes angen cymorth gofal plant arnoch chi.

Rhowch wybod ar Facebook neu fy ffonio i yn y swyddfa ar 01443 281463. Bydd costau cludiant yn cael eu had-dalu ar gyfer y gweithdai yma.

Yn ogystal â hynny, bydd Diwrnod o Faldod haeddiannol wedi'i drefnu ar gyfer pawb sy'n dod ac sy'n cwblhau'r gweithdy 4 wythnos hynod ddefnyddiol yma!

Achlysuron sydd wedi bod



Cawson ni noson CWTSH wych yn Eglwys y Santes Catrin. A gwnaethon ni 'moctêls' gwirioneddol anhygoel gyda

chynhwysion fel tybaco, nytmeg a bagiau te! Yfon ni 'Cinderellas' a 'B and Ms Pinc', a oedd yn gweddu i'r dim i'n pryd Tsieineaidd.

Rwy'n falch o gyhoeddi mai cyd-enillydd ein noson 'Moctêls' sydd hefyd yn ennill dau docyn sinema yw (sŵn drwm)... i'w gadarnhau

Byddwn i wrth fy modd yn clywed beth wnaeth y rhieni ifainc gyda'r cnau coco, y ffyn seleri a'r ffrwythau ciwi ar ôl mynd adref hefyd.

Yn Ystafell Ddianc fis Hydref, roedd angen penderfyniad, llawer o waith ymennydd a meddylfryd digyffro, gwaith tîm, cyfathrebu da, ymddiriedaeth, y gallu i ddatrys problemau a chanolbwyntio yn 'City', lle roedden ni'n gaeth mewn ystafell ac wedi'n gefynnu i'n gilydd. Dyna i chi wytnwch a medrusrwydd! A wnawn ni ddim sôn am enillydd y 'Weakest Link'..

Thema ein gweithgaredd celf oedd 'Beth sy'n bwysig'. Roedd ein hamser gyda'r sefydliad 'Artis Community' yn gwneud i ni ymlacio a meddwl yn ddwys. Myfyrion ni ar yr hyn y mae cartref yn ei olygu i ni wrth i ni wneud tai llusern. Bydd y tai yn cael eu harddangos yn yr achlysur 'Goleuo'r Nos' ar 7 Rhagfyr. Dyma achlysur oedd yn gwneud i ni feddwl am les oherwydd bod cartref gyda ni i gyd ac oherwydd ein bod ni'n gofalu am ein gilydd ac yn cefnogi ein gilydd (CASE)!

#Bethsy'nbwysig i'n Cynhalwyr

Cael cyllid i ddarparu gweithgareddau ar ein cyfer ni drwy gydol y flwyddyn

- Nosweithiau Cydnabod
- Hyrwyddo lles
- Seibiant rhag rolau gofalu

Achlysuron sydd ar y gweill

Rydyn ni'n bwriadu cynnal ein taith breswyl rhwng 28 Chwefror a 1 Mawrth 2020. Bydd hyn yn cynnwys aros mewn plasty yn y Gŵyr a chymryd rhan mewn llawer o weithgareddau difyr a gwallgof - peidiwch â cholli'r cyfle yma.

Yn ystod mis Mawrth, byddwn ni'n cynnal nosweithiau a fydd yn rhoi'r cyfle i ni werthfawrogi ein hagwedd ddiwylliannol. Gall y rhain fod yn ymweliadau â'r theatr, orielau celf, sioeau dawnys, neu ganfod rhagor am hanes ein cymunedau lleol neu ddiwylliannau eraill. Byddwn ni'n cyhoeddi dyddiadau maes o law.

Ym mis Ebrill, byddwn ni'n cynnal ein Cwtsh. Dyma gyfle i ymlacio, chwarae gemau, cymryd rhan mewn gweithgareddau crefft a chael clonc.

Ar Hyd y Lle

Cefnogi Cynhalwyr sy'n Rhieni Ifainc mewn Addysg.

Rydw i wedi bod yn gweithio gyda Chynhalwyr sy'n Rhieni Ifainc yng Ngholegau Aberdâr, Nantgarw a Chwm Rhondda er mwyn codi ymwybyddiaeth o anghenion cymorth Cynhalwyr mewn addysg, a helpu'r rheiny sydd angen cymorth ychwanegol i sicrhau eu bod nhw'n manteisio i'r eithaf ar fod mewn coleg neu amgylchedd dysgu arall.

Cafodd sesiwn addysgol ei gyflwyno i hyrwyddo ymwybyddiaeth o anghenion cynhalwyr i 20 o fyfyrwyr ac athrawon. Dyma'r tro cyntaf i lawer ohonyn nhw ystyried anghenion Cynhalwyr sy'n Rhieni Ifainc sydd mewn addysg.

Cafodd sesiwn galw heibio ei gynnal yng Ngholeg Aberdâr lle roedd modd i fyfyrwyr gael eu hasesu, cofrestru fel cynhalwyr a rhoi gwybod am y pethau mwyaf pwysig iddyn nhw. Mae sesiynau eraill ar y gweill ar gampysau eraill.

Dan sylw

Llenwch y bwloch yma! Rydyn ni'n dechrau eitem newydd lle'r hoffen ni i chi ddweud wrthon ni beth yw eich nodau a'ch uchelgeisiau. Felly, rhowch wybod i ni am eich breuddwydion a'ch dyheadau - waeth pa mor fawr neu fach ydyn nhw ...! Ffoniwch ni ar 01443 281463 a'u rhannu â ni a'ch Cydgynhalwyr.



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 a gwaith a gweithgareddau un i un.

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.

Mae Rhondda Cynon Taf yn sir fawr, ac rydyn ni'n gweithio gyda phobl ifainc ledled Cwm Rhondda, Cwm Cynon a Thaf-elái.



Côr Cynhalwyr Ifainc

Beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud

Mae ein Côr Cynhalwyr Ifainc (Young Carers Aloud) yn mynd o nerth i nerth ac yn ddiweddar, fe ganon nhw yn nathliad pen-blwydd 'Action for Children' yn 150 oed a gafodd ei gynnal fis Hydref yn Eglwys Gadeiriol St Paul. Cafodd y côr a'r staff amser gwych yn yr achlysur yma lle canon nhw ddetholiad o'u 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 y ddau grŵp aros dros nos yn Aberhonddu ac roedd hynny'n cynnwys gweithgareddau adeiladu tîm.
- Siopa a phryd o fwyd yng Nghaerdydd
- Taith côr i Lundain
- Pryd o Fwyd Gadael i Gynhalwyr sy'n Rhieni Ifainc 18+ oed
- Bowlio deg
- Sinema
- Adeiladu Tîm
- Dringo Creigiau
- Rhaffau uchel



Cymerodd staff y Prosiect ran mewn Apêl 'Siôn Corn Cudd' y Nadolig, lle roedd modd iddyn nhw sicrhau arhegion i'r holl Gynhalwyr Ifainc sy'n defnyddio'r prosiect.





Cefnogi lles eich plentyn

Yn y byd sydd ohoni, mae'r rhyngryd, y cyfryngau cymdeithasol a ffonau symudol wedi rhoi mynediad haws inni i'r byd ehangach nag erioed o'r blaen, ac i blant a phobl ifainc mae'r defnydd yn dod yn norm cymdeithasol. Mae hefyd wedi golygu y gall plant ddod yn fwy agored i bethau fel camfanteisio rhywiol, cam-drin a bwlio, a all gael effeithiau dinistriol ar les emosiynol. Rydyn ni wedi rhoi rhywfaint o wybodaeth at ei gilydd am asiantaethau sydd ar gael i gefnogi plant a phobl ifainc ynglŷn â phethau fel materion iechyd meddwl, cadw'n ddiogel ar-lein, sut i gadw'n ddiogel a bwlio. Fel rhiant, mae bod â gwybodaeth yn hollbwysig a pho fwyaf rydych chi'n ei wybod po fwyaf y bydd modd i chi gefnogi a diogelu'ch plentyn.

Rhaglen addysgol CEOP yr Asiantaeth Troseddu Cenedlaethol yw 'Think You Know'. Ers 2006, mae'r rhaglen yma wedi bod yn cadw plant a phobl ifainc yn ddiogel drwy ddarparu addysg ynglŷn â cham-drin rhywiol a chamfanteisio rhywiol.

Mae gan wefan 'Think You Know' www.thinkyouknow.co.uk lawer o wybodaeth ddefnyddiol i blant, pobl ifainc a rhieni am gadw'n ddiogel ar-lein ac oddi ar-lein. Ar y wefan yma mae adnoddau amrywiol ar gyfer plant a phobl ifainc o bob oed - fideos, gemau a gwybodaeth.



Cymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC)

Dewch i gwrdd â Pantasaurus y deinosor hoffus. Ei swydd e yw dysgu plant ifainc am bwysigrwydd cadw rhannau preifat eu cyrff yn breifat. Yn ddiweddar, lansiodd NSPCC ei chymeriad newydd ynghyd â chân fachog iawn a fideo a fydd yn eich galluogi i siarad 'PANTS' â'ch plentyn er mwyn ei gadw'n ddiogel rhag cam-drin rhywiol.

Felly beth yw rheolau PANTS??

Mae rhannau preifat dy gorff yn breifat

Cofia fod dy gorff yn perthyn i ti bob tro

Mae Na yn golygu Na

Cofia sôn am gyfrinachau sy'n dy boeni

Cofia siarad fel bydd rhywun yn gallu rhoi help i ti



I gael rhagor o wybodaeth am yr adnodd gwych yma, ewch i <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/keeping-children-safe/underwear-rule/>

KIDSCAPE

Gweledigaeth 'Kidscape' yw i bob plentyn fyw mewn byd sy'n rhydd rhag bwlio a niwed, gydag oedolion sy'n eu cadw'n ddiogel ac yn eu helpu i gyrraedd eu potensial llawn. Eu cenhadaeth yw rhoi cyngor, hyfforddiant ac adnoddau ymarferol i blant, teuluoedd, cynhalwyr a gweithwyr proffesiynol i atal bwlio ac amddiffyn bywydau ifanc.

Mae Kidscape yn cynnal ychydig o weithdai am ddim i blant a phobl ifainc sy'n cynnwys gweithdai Zap, sef, gweithdy pendantrwydd undydd ar gyfer plant 9-16 oed. Er bod y gweithdai yn cael eu cynnal yn Llundain yn bennaf, mae modd i chi fynegi diddordeb mewn gweithdy mwy lleol. Mae modd cynnal gweithdai Zap mewn ysgolion hefyd. Mae llythyr enghreifftiol ar gael i'w lawrlwytho a fydd yn rhoi gwybod i'ch ysgol / Corff Llywodraethu sut i fanteisio ar y rhain.

Yn ogystal â hynny, mae gweithdai 'RISE' sy'n cynorthwyo plant wrth iddyn nhw drosglwyddo o ysgol gynradd i ysgol uwchradd drwy wneud y canlynol:

Meithrin hyder

Deall sut i reoli newid

Gwneud ffrindiau newydd

Delio â sefyllfaoedd anodd

Sefyll yn gadarn yn erbyn bwlio

Gwybod sut i godi llais a chael help

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.kidscape.org.uk

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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



PAPYRUS

PREVENTION OF YOUNG SUICIDE

Mae Papyrus yn elusen genedlaethol a'i bwriad yw atal hunanladdiad ymhlith yr ifainc. Yn ôl PAPYRUS, mae'r rhan fwyaf o farwolaethau ymhlith unigolion o dan 35 oed o ganlyniad i hunanladdiad.

Mae gan wefan Papyrus lawer o adnoddau defnyddiol a gwybodaeth am HOPELINEUK hefyd.

Mae **HOPELINEUK** yn wasanaeth ffôn i unrhyw unigolyn sydd o dan 35 oed sy'n ystyried hunanladdiad neu i unrhyw un sy'n poeni am berson ifanc a allai fod yn ystyried hunanladdiad.

- Ffôn: 0800 068 4141
- Neges destun: 07786209697 neu
- Neges e-bost: pat@papyrus-uk.org

Oriau agor:

- 9am - 10pm yn ystod yr wythnos,
- 2pm - 10pm ar benwythnosau,
- 2pm - 10pm ar wyliau banc

Gweithdy cwsg

Oeddech chi'n gwybod bod Elaine Scammel, ymwelydd iechyd arbenigol ar gyfer plant ag anghenion ychwanegol, yn cynnal gweithdai cwsg rheolaidd yn y Ganolfan i Blant yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg ac Ysbyty Cwm Cynon? I gymryd rhan yn y gweithdai yma, mynnwch air â'ch Meddyg Teulu neu ffonio Lyndsey ar **01443 281463** i gael rhagor o wybodaeth.

Hwyl i'r Teulu yn Sain Ffagan

Mae ein digwyddiadau teuluol poblogaidd yn ôl y Pasg yma. Ymunwch â ni am ddiwrnod allan yn Sain Ffagan, Amgueddfa Werin Cymru ddydd Iau 9 Ebrill. Dewch i fwynhau tawelwch meysydd Castell Sain Ffagan a theithio drwy'r degawdau yn y rhes o dai teras, neu fwynhau'r danteithion blasus yn siop losin a becws y pentref. Oherwydd yr amser o'r flwyddyn, efallai y bydd gweithgareddau tymhorol ar gael hefyd. Mae'r Amgueddfa Werin bellach â chwrs antur pen coed cyffrous (SYLWCH: RHAID TALU AMY GWEITHGAREDDYMA - DYDY E DDIMYN RHAN O'R DAITH).

Pryd: Dydd Iau 9 Ebrill

Amser: 10am - 3.30pm Bydd cludiant yn cael ei ddarparu

Gweithdy i Gynhalwyr sy'n Rhieni

Pryder mewn plant ag anghenion ychwanegol (ADDYSG 'OUTSIDE')

Ymunwch â ni ddydd Gwener Chwefror 28 am weithdy hamddenol ond addysgiadol ar sut mae modd i chi fod yn gefn i blant a phobl ifanc sydd â phroblem pryder.

Yn y gweithdy yma, byddwn ni'n canolbwyntio ar Bryder ac yn trafod y canlynol:

- Beth yw pryder
- Pam mae plant awtistig yn fwy tebygol o fod yn bryderus
- Ymatebion corfforol i bryder
- Cysylltiad pryder â dicter, rhwystredigaeth ac iselder
- Ymdopi â cholli rheolaeth
- Ymagwedd sydd ddim yn cyffroi
- Strategaethau ymarferol ar gyfer rheoli emosiynau ynghyd ag edrych ar wybodaeth ac adnoddau defnyddiol.

Ble: Lido Pontypridd

Pryd: 28 Chwefror

Amser: 10am - 2pm

(bydd cinio yn cael ei ddarparu)

Achlysuron, gweithgareddau a gweithdai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr - Gwanwyn 2020





Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Ionawr 2020		
<p>Chatterbox - 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 Dydd Mawrth, 7 Ionawr, 10-11.30am</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</p> 
<p>Carers Connects - 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>Eglwys y Santes Catrin (llawr cyntaf) Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF Dydd Mawrth, 14 Ionawr, 10-11.30am</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</p> 
<p>Carers Cwtch - 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 Dydd Mawrth, 14 Ionawr, 6.30-9pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</p> 
<p>Recharge - 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 Dydd Iau 16 Ionawr, rhaid trefnu apwyntiad.</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p> 
<p>Fforwm Iechyd Meddwl Cynhalwyr - Os ydych chi'n gofalu am rywun annwyl sydd â salwch meddwl, os oes gyda chi unrhyw gwestiynau/ymholiadau sy'n ymwneud â'ch rôl ofalu, neu os oes gyda chi ddiddordeb mewn cwrdd â Chynhalwyr eraill, ymunwch â ni yn ein grŵp anffurfiol. Bydd siaradwyr gwadd yn cael eu trefnu ar gyfer pob fforwm..</p>	<p>Eglwys y Santes Catrin (llawr cyntaf) Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF Dydd Mawrth 21 Ionawr, 10.30am-12.30pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</p> 
<p>Rendezvous y Gŵyr - cyfle i'r rheiny a ddaeth i'r achlysur 'Gower Getaway' ym mis Hydref 2019 gwrdd eto dros bryd o fwyd Eidalaid blasus a hel atgofion am yr hwyl a gawson ni. *SYLWCH mae'r achlysur yma ar gyfer y rheiny a ddaeth i'r 'Gower Getaway' ym mis Hydref 2019.</p>	<p>Bwyty'r Trattoria, Stryd Fawr, Pontypridd, CF37 1QJ Dydd Iau, 30 Ionawr, 6.30-9pm</p>	<p>*gweler y nodyn Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Chwefror 2020		
Chatterbox - ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Ymunwch â ni am banded a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Eglwys y Santes Catrin (llawr cyntaf) Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF Dydd Mawrth 4 Chwefror 10-11.30am	Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio! 
Bath Gong - ymunwch â ni am therapi sain hynafol sydd wedi cael ei ymarfer ers miloedd o flynyddoedd. Yma, mae 'bath' yn golygu cael tonnau sain o'ch cwmpas - does dim dŵr na thynnu dillad! Yn syml, gadewch i donnau'r Gong olchi dros eich synhwyrau mewn llonyddwch pur.	Neuadd Eglwys Sant Ioan, Stryd y Graig, Y Graig, Pontypridd CF37 1NF Dydd Iau 6 Chwefror, 10am-12pm Dydd Iau 6 Chwefror, 10am-12pm	Arian. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw. 
Carers Connects - 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.	Eglwys y Santes Catrin (llawr cyntaf) Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF Dydd Mawrth 11 Chwefror, 10-11am	Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio! 
'Carers Cwtch' - Ymunwch â ni am noson wych o gemau, creffttau, bwyd a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr ac archebu cludfwydydd gwahanol bob mis?!	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF Dydd Mawrth 11 Chwefror, 6.30-9pm	Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio! 
Pryd o fwyd i Rieni sy'n Gynhalwyr ym mwyty'r Blueberry - dewch i fwynhau pryd dau gwrs a diod feddal yng nghwmni rhieni eraill sy'n gynhalwyr yn un o fwytai mwyaf blaenllaw Pontypridd.	Gwesty'r Blueberry, 6-8 Stryd y Farchnad Pontypridd CF37 2ST Dydd Mercher 12 Chwefror, 6.30-9pm	Arian. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw. (Bydd angen bwyd ymlaen llaw yn agosach at yr amser) 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Chwefror 2020 (Parhad)		
<p>Bite-Size - Ymunwch â ni am ddanteithion blasus a chyfle i sgwrsio â gweithwyr proffesiynol a allai fod o gymorth wrth gael gwell cefnogaeth. Y mis yma, bydd gwasanaeth Cyngor ar Bopeth i Gynhalwyr a gwasanaeth cyswllt Cynhalwyr Hafal yn ymuno a ni i drafod pethau fel cyllid ac arian, budd-daliadau, dyled, ynni a chyfleustodau i enwi ond ychydig.</p>	<p>Ystafell y Llawr Isaf, Amgueddfa Pontypridd, Stryd y Bont, Pontypridd, CF37 4PE Dydd Llun 17 Chwefror, 10.30am-12pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw</p> 
<p>Walking for Wellness - yn rhan o'n thema 'Spring in to Wellness', byddwn ni'n mynd am dro o gwmpas Parc Ynysangharad (Parc Pontypridd) - dewch i weld y gerddi, y golygfeydd, y bywyd gwyllt a'r parc hyfryd ac ati, gan ddod â'r daith i ben gyda bwyd a diod yng Nghaffi'r Lido.</p>	<p>Cyfarfod wrth Fynedfa'r Parc (Mynedfa uchaf y Parc - Stryd y Bont) Dydd Mercher 19 Chwefror, 10.30am-12.30pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Galwch heibio!</p> 
<p>Sunny Side Up - ymunwch â ni am frechwast godidog a chlonc go iawn cyn i chi ddechrau'ch diwrnod.</p>	<p>'Taffy's Cafe' ('Feel Good Factory'), Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ Dydd Mercher 26 Chwefror, 9.30-11am</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p> 
<p>Recharge - 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 Dydd Iau 27 Chwefror, rhaid trefnu apwyntiad</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p> 
<p>Gweithdy i Gynhalwyr sy'n Rhieni - Plant ag Anghenion Ychwanegol sy'n profi Gorbryder. Ymunwch â ni am weithdy hamddenol ond addysgiadol ar sut y mae modd cefnogi plant a phobl ifainc sy'n profi gorbryder.</p>	<p>Ystafell Gyfarfod, Llawr 1 - Canolfan Ymwelwyr Lido Pontypridd, Parc Ynysangharad, Pontypridd (uwchben Caffi'r Lido) Dydd Gwener 28 Chwefror, 10am-2pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw Caiff cinio ei ddarparu</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Mawrth 2020		
<p>Chatterbox - ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal 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 Dydd Mawrth 3 Mawrth, 10-11.30 am</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</p> 
<p>Carers Connects - 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>Eglwys y Santes Catrin (llawr cyntaf) Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF Dydd Mawrth 10 Mawrth, 10-11am</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</p> 
<p>Carers Cwtch - 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 Dydd Mawrth 10 Mawrth, 6.30-9pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</p> 
<p>"Bowlio a Byrgyrs" - Trefnwch dîm gyda'ch cyd-gynhalwyr am noson o hwyl ac adloniant yn un o brif leoliadau Bowlio y DU. Ar ôl i chwarae eich 2 gêm mae'n siŵr bydd chwant bwyd arnoch chi! Dewiswch damaid i'w fwyta o'r Bar Byrgyrs ar y safle; Sylwch: Y dewisiadau byrgyr yw Byrgyr Cig Eidion 2 owns sengl, Byrgyr Caws, Byrgyr Ffa Sbeislyd (llysieuol), neu Fysedd Llysiau gyda sglodion.</p>	<p>'Tenpin Nantgarw' Parc Nantgarw, Ystad Ddiwydiannol Trefforest, ger Caerffili, CF15 7QX Dydd Iau 12 Mawrth, 6.30-9pm</p>	<p>Arian. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p> 
<p>BiteSize - bydd y Garfan Diogelu Oedolion yn ymuno â ni gyda'u hawgrymiadau ar sut i amddiffyn y rheiny sydd agosaf atoch chi a chi'ch hun rhag pethau fel troseddau ar eich stepen drws, cadw gwybodaeth ariannol yn ddiogel, cadw'ch hun yn ddiogel a nodi twyll.</p>	<p>Ystafell y Llawr Isaf, Amgueddfa Pontypridd, Stryd y Bont, Pontypridd, CF37 4PE Dydd Llun 16 Mawrth, 10.30am-12pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Mawrth 2020 (Parhad)		
<p>Walking for Wellness - yn rhan o'n thema 'Spring in to Wellness', byddwn ni'n mynd am dro o gwmpas Parc Gwledig Cwm Dâr - dewch i weld y gerddi, y golygfeydd, y bywyd gwyllt a'r parc hyfryd ac ati, gan ddod â'r daith i ben gyda bwyd a diod yng Nghaffi'r Ganolfan Ymwelwyr.</p>	<p>Parc Gwledig Cwm Dâr Bydd pawb yn cyfarfod y tu allan i 'Caffi Cwtch' Dydd Mercher 18 Mawrth, 10.30am-12.30pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Galwch heibio!</p>
<p>Recharge - 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 Dydd Iau 19 Mawrth, trwy apwyntiad yn unig</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p>
<p>Memories at the movies - Ymunwch â ni am brynghawn bythgofiadwy i fwynhau perfformiad unigryw o 'The Greatest Showman' ochr yn ochr â'r person rydych chi'n gofalu amdano a chynhalwyr eraill. Peidiwch ag anghofio'r popgorn!</p>	<p>Theatr y Colisëwm, Mount Pleasant Street, Trecynon, Aberdâr CF44 8NG Dydd Llun 23 Mawrth, 1-3.30pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal (dros 18 oed yn unig) Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p>
<p>CrISP - 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. Bydd y rhaglen yn cael ei chynnal dros ddau ddiwrnod. Bydd cinio a lluniaeth ar gael. 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, Fairfield Lane, Y Ddraenen Wen, CF37 5LN Dydd Iau 26 a Dydd Gwener 27 March, 9:30am-3:30pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p>
<p>Sioe Ceir Clasurol ac Adfer Ceir - Yn agor Tymor y Ceir Clasurol, mae'r sioe yma yn denu dros 28,000 o ymwelwyr dros 3 diwrnod, ac yn dwyn ynghyd bob agwedd ar foduro clasurol. O brosiectau adfer byw i glasuron newydd sbon, mae cerdded trwy'r neuaddau yn ailgynnu atgofion ymwelwyr heb os! *(Sylwch: un cynhaliwr i bob unigolyn y maen nhw'n ei gynnal yn unig, dros 18 oed yn unig) Trafnidiaeth wedi'i darparu o Stondin Bysiau 13 - Gorsaf Fysiau Pontypridd.</p>	<p>Birmingham N.E.C. Dydd Gwener 27 Mawrth, 8am-8pm</p>	<p>*gweler y nodyn Aur. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal Rhaid cadw lle ymlaen llaw</p>
<p>Gweithdy Gwneud - mae gyda ni gynhalwyr bach crefftus iawn yma'n rhan o Gynllun Cynnal y Cynhalwyr. Ymunwch ag un ohonyn nhw ar gyfer sesiwn gwneud gemwaith gwych lle cewch chi'ch addysgu am yr egwyddorion sylfaenol ac yn cael mynd â'ch creadigaeth eich hun adref. Yr ategolyn perffaith ar gyfer y gwanwyn!</p>	<p>Neuadd Eglwys Sant Ioan, Stryd y Graig, Y Graig, Pontypridd CF37 1NF Dydd Mawrth 31 Mawrth, 10am-12pm</p>	<p>Arian. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p>

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Ebrill 2020		
<p>Chatterbox - ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal 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 Dydd Mawrth 7 Ebrill, 10-11.30am</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</p> 
<p>Hwyl i'r Teulu yn Sain Ffagan - Ymunwch â ni am ddiwrnod allan yn Sain Ffagan Amgueddfa Werin Cymru. Cewch fyfyrion ar y gorffennol yng Nghastell Sain Ffagan, camu trwy'r degawdau yn y rhes o dai teras neu fwynhau danteithion blasus yn siop losin a becws y pentref.</p> <p>*Oherwydd yr amser o'r flwyddyn, efallai y bydd gweithgareddau tymhorol ar gael hefyd. Mae cwrs antur cyffrous ar ben y coed hefyd ar gael yn Sain Ffagan bellach (SYLWCH: MAE TÂL YCHWANEGOL AM Y GWEITHGAREDD YMA. DYDY E DDIM YN RHAN O'R DAITH) *</p>	<p>Sain Ffagan Amgueddfa Werin Cymru Dydd Iau 9 Ebrill, 10am-4.30pm</p>	<p>*gweler y nodyn Bronze. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p> 
<p>Carers Connects - 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>Eglwys y Santes Catrin (llawr cyntaf) Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF Dydd Mawrth 14 Ebrill, 10-11am</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</p> 
<p>Carers Cwtch - 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 Dydd Mawrth 14 Ebrill, 6.30-9pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio!</p> 
<p>Walking for Wellness - yn rhan o'n thema 'Spring in to Wellness', byddwn ni'n mynd am dro o gwmpas Parc Gwledig Barry Sidings - dewch i weld y golygfeydd, y bywyd gwyllt a'r parc hyfryd ac ati, gan ddod â'r daith i ben gyda bwyd a diod yng Nghaffi Barry Sidings.</p>	<p>Parc Gwledig Barry Sidings, Trehafod, CF37 2PE Bydd pawb yn cyfarfod y tu allan i 'Caffi Cwtch' Dydd Mercher 15 Ebrill, 10.30am-12.30pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Galwch heibio!</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Ebrill 2020 (Parhad)		
<p>Bitesize - Y mis yma, rydyn ni'n canolbwyntio ar gymorth i'r teulu, yn enwedig i rieni plentyn ag anghenion ychwanegol a/neu anableddau. Yn ymuno â ni bydd y Garfan Plant ag Anabledd, y Gwasanaeth Teuluoedd Cydnerth, Gwasanaeth Cymorth ar gyfer Ymddygiad Heriol Pontypridd, ASD Rainbows a rhai o'r grwpiau cymorth i gymheiriaid gwych yn RhCT, gan gynnwys Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth RhCT a chefnogaeth ar gyfer y rheiny sydd ag Anhwylder Syndrom Alcohol y Ffetws.</p>	<p>Ystafell y Llawr Isaf, Amgueddfa Pontypridd, Stryd y Bont, Pontypridd, CF37 4PE Dydd Llun 20, 10.30am-12pm</p>	<p> Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p>
<p>Strictly Come Carers – gweithdy dawns - Cynllun Cynhalwyr RhCT yn cwrdd â Strictly Come Dancing. Dewch draw i ddysgu camau dawnsio clasurol ond yn bwysicach fyth, cael gwared ar unrhyw straen a phwysau a chael ychydig o hwyl.</p>	<p>The Feel Good Factory, Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ Dydd Mawrth 21 Ebrill, 10am-12pm</p>	<p> Arian. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p>
<p>Recharge - 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 Dydd Iau 23 Ebrill, trwy apwyntiad yn unig</p>	<p> Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p>
<p>Taith Ddirgel! - ymunwch â ni am daith ddirgel hudol, lle bydd syrpreis o amgylch pob cornel!</p>	<p>Cyrchfan - PWY A WYR! Dydd Mercher 29 Ebrill, 8.30am-7pm</p>	<p> Aur. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</p>