

# Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i  
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf

Dewch o hyd i ni ar facebook.



Rhifyn 71 • Haf 2021

## Wythnos y Cynhalwyr 2021

7 - 13 Mehefin

Ymunwch â ni i ddathlu gwaith anhygoel Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf.

### BETH YW 'WYTHNOS Y CYNHALWYR'? ...

Mae Wythnos y Cynhalwyr yn ymgyrch flynyddol. Ei diben yw gwella ymwybyddiaeth ynghylch materion gofalu, tynnu sylw at yr heriau y mae cynhalwyr di-dâl yn eu hwynebu a chydabod y cyfraniad y maen nhw'n ei wneud i deuluoedd a chymunedau. Mae hefyd yn helpu'r rheiny sydd ddim yn meddwl bod gyda nhw gyfrifoldebau

gofalu i ystyried eu bod nhw'n gynhalwyr, a bod mynediad at gymorth ar gael iddyn nhw.

Daw'r ymgyrch yn fyw drwy gefnogaeth miloedd o unigolion a sefydliadau ledled y DU. Thema eleni yw "Helpu i wneud cynnal yn weladwy ac iddo gael ei werthfawrogi".

Darganfyddwch beth sydd ar gael gan Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar gyfer Wythnos y Cynhalwyr 2021 ar dudalennau 10 - 11.

Wythnos Gofalwyr



proiect cynnal y cynhalwyr

Chwaraeon RhCT  
Sport RCT

### Heini Gyda'n Gilydd

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn gweithio gyda Chwaraeon RhCT i ddarparu sesiynau 'Heini Gyda'n Gilydd' ar gyfer ein Cynhalwyr. Bydd y rhain yn cynnwys aerobeg cadair freichiau a ffitrwyddawns. Bydd sesiynau'n cael eu cynnal bob dydd Llun a dydd Iau am chwe wythnos gan ddechrau:

**Dydd Llun 7 Mehefin - Aerobeg cadair freichiau**

**Dydd Iau 10 Mehefin - Ffitrwyddawns**

Mae'r sesiynau i gyd yn addas ar gyfer dechreuwyr a bydden ni'n annog y rheiny sy'n newydd i'r byd ymarfer corff i ymuno â ni. Bydd y sesiynau'n cael eu cynnal trwy Zoom. Mae rhagor o wybodaeth ar ein tudalennu cadw lle.

Gwisgwch eich dillad cyfforddus, ymunwch â ni am ffitrwydd, hwyl a chyfeillgarwch... gadewch i ni gael sesiwn 'Heini Gyda'n Gilydd'!

### Tu mewn

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



Yr hyn yr ydych chi ni wedi bod yn ei wneud.... Tudalen 8



Wythnos y Cynhalwyr  
Tudalen 10



RHONDDA CYNON TAF

# ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU



## Sut i gadw lle ar gyfer Achlysuron a Gweithgareddau

Mae ein gweithgareddau ac achlysuron yn dod yn fwyfwy poblogaidd, ac o ganlyniad i hyn, rydyn ni wedi lliwio pob achlysur yn **aur, arian neu'n efydd**. Edrychwch ar ein rhestr achlysuron ar **23 - 28** i weld o dan ba categori y mae pob achlysur yn dod.

Nodwch fod modd i chi ddeuwis **1 aur, 4 arian a chynifer o weithgareddau ac achlysuron efydd ag yr hoffech chi**.

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

Ein diwrnod cadw lle diwethaf oedd yr un mwyaf prysur erioed. Roedd hyn wedi achosi galw anodd dod i ben ag ef ar gyfer Carfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr. Oherwydd hyn, byddwn ni'n rhoi cynnig ar weithdrefn newydd ar gyfer cadw lle.

Bydd modd cadw lle o **ddydd Mercher 26 Mai** rhwng **10am a 5pm**. Os does dim 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.

Ar y diwrnod cyntaf (26 Mai), bydd modd cadw lle **DROS Y FFÔN YN UNIG** drwy ffonio **01443 281463**. Bydd modd i ni dderbyn ceisiadau drwy e-bost wedi hynny. Fydd DIM modd cadw lle drwy'r cyfryngau cymdeithasol, gan gynnwys Facebook.

**Nodwch: lle bo hynny'n bosibl, byddwn ni'n defnyddio e-bost i gyfathrebu ar bob achlysur felly gwiriwch eich negeseuon e-bost, sbwriel/sbam yn rheolaidd am y newyddion diweddaraf gan y Cynllun.**

Cofiwch y gall ein llinellau ffôn fod yn brysur iawn ond rydyn ni'n gwerthfawrogi'ch amynedd wrth i ni brosesu'ch ceisiadau. Byddai hi o gymorth i ni pe bai holl fanylion yr achlysuron rydych chi eisiau cadw lle arnyn nhw gyda chi cyn ffonio. Bydd hyn yn ein helpu ni i brosesu'ch ceisiadau mor gyflym â phosibl a symud ymlaen at y Cynhaliwr nesaf.

Cofiwch mai dim ond hyn a hyn o lefydd sydd. 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.

## Carers Connects

Annwyl Gynhalwyr,  
Galwch heibio i gwrrd â chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi cyngor a chymorth i'ch gilydd.

Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny. Mae'r grŵp yn cael ei hwyluso gan Gwnselydd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.

Edrychwn ymlaen at eich gweld.

**Oddi wrth Grŵp  
Carers Connects**

Ymunwch â ni ar ail  
ddydd Mawrth bob mis  
rhwng 10am ac 11am  
Mae'r grŵp yma'n cael ei  
gynnal trwy Zoom. Rhaid  
cadw lle ymlaen llaw.



*Cofion cynnes!*

Rhagor o wybodaeth:  
Ffôn: 01443 281463  
E-bost: CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk



Mae'r grŵp 'Carers Cwtch' yn gyflwr cyfeillgar anffurfiol ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog. Rydyn ni'n cwrdd ar ail ddydd Mawrth y mis rhwng 6.30pm ac 8pm.

Ymunwch â ni am noson wych o gemau, cwisiau, bingo a hwyl! Dyma gyfle i chi gael 'noson wych i mewn' yng nghwmni cynhalwyr eraill.

**Ymunwch â ni felly er mwyn cael amser i ymlacio ac ychydig o hwyl.  
Rhaid cadw lle ymlaen llaw. Mae'r Grwp yn cael ei gynnal trwy Zoom.**

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

# Carers Cwtch



## Cymorth â Dementia

Os ydych chi'n poeni am eich cof, â diagnosis o ddementia neu'n gofalu am rywun sydd â diagnosis o ddementia neu os oes gyda chi ddiddordeb clywed am y gefnogaeth leol a allai fod ar gael i chi, ffoniwch Gymdeithas Alzheimer's ar: **0333 150 3456** NEU **03300 947 400 (Ilinell Gymraeg)**



## Peth da yw siarad

Mae hwn yn wasanaeth di-dâl, cyfrinachol sy'n cael ei ddarparu dros y ffôn gan gwrselwyr cymwys, sydd ar gael i gynhalwyr lleol yn Rhondda Cynon Taf.

### Pam Gwasanaeth Cwnsela?

Mae'r cwnselwyr wedi'u hyfforddi i wrando, a byddan nhw'n gallu'ch helpu chi i ystyried yr opsiynau, a gweld problemau mewn ffordd arall. Byddan nhw hefyd yn eich helpu chi i wneud penderfyniadau ynglŷn â sut i reoli'ch bywyd mewn ffordd sy'n addas i chi.

Nod hyn i gyd yw'ch helpu i ddatrys eich problemau a'ch pryderon gan eich parchu chi a'ch hawl i wneud penderfyniadau.

### Pwy fydd yn gwybod fy mod i wedi gofyn am apwyntiad?

Dim ond chi, staff y prosiect a'r cwnselydd.

### Beth mae cyfrinachedd yn ei olygu?

Fydd y cwnselydd ddim yn trafod eich materion ag unrhyw un. Yr unig eithriad i hyn efallai yw os yw'r cwnselydd o'r farn eich bod chi (neu fod rhywun arall) mewn perygl. Bydd hyn yn cael ei drafod gyda chi ar y pryd.

### Sawl sesiwn bydda i'n ei chael gyda'r cwnselydd?

I ddechrau, bydd hyd at 6 sesiwn yn cael eu cynnig i chi a bydd pob un yn para hyd at 50 munud. Mae'r mwyafrif helaeth o gynhalwyr yn dod i sesiynau bob yn ail wythnos. Mynnwch air â'r cwnselydd i drafod pa mor aml yr hoffech chi ddod i sesiynau. Ar hyn o bryd mae sesiynau cwnsela yn cael eu cynnal dros y ffôn yn unig.

### Fydd cwnsela yn addas i mi?

Yn y sesiwn gyntaf bydd y cwnselydd yn egluro beth i'w ddisgwyl yn y sesiynau. Bydd modd ichi benderfynu bryd hynny ai'r gwasanaeth yma fyddai'r peth gorau i chi. Os ddim, efallai bydd y cwnselydd yn awgrymu ichi fynd i gylch cymorth misol i gyfoedion, dan ofal uwch gwrselwyr. Neu efallai bydd yn awgrymu sefydliadau eraill a fyddai o bosibl o gymorth.

### Beth gaf i drafod gyda'r cwnselydd?

Mae problemau personol a rhai sy'n ymwneud â gofalu am rywun arall yn aml yn gysylltiedig â'i gilydd, a gall trafod un math o broblem helpu gyda'r llall. Fe gewch chi drafod unrhyw beth a fynnoch chi am eich bywyd.

### Sut mae trefnu sesiwn?

Ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar **01443 281463** neu e-bostio: **CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk**

## Gostyngiad Hamdden i Gynhalwyr

**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 ym mhob canolfan hamdden yn RhCT. Galwch heibio i unrhyw ganolfan hamdden, unrhyw bryd!

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

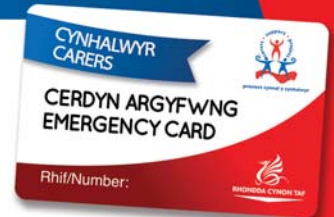
Mae'n hawdd iawn ymuno hefyd!

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



## Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr

**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 Rhondda Cynon Taf o gymorth i dawelu'ch meddwl chi.

### Beth yw'r Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr?

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

I gael rhagor o wybodaeth neu i wneud cais ar-lein ewch i:

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

Anfonwch e-bost at

**CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk**

neu ffonio

**01443 281463**

i ofyn am gopi caled o'r ffurflen.



## Noson Gomedï i Gynhalwyr

Ddydd Sadwrn 12 Mehefin 2021 o 7.15pm ymlaen - trwy Zoom - ymunwch â ni am hwyl a sbri!

Hoffi Comedi? Hoffi Cerddoriaeth? Wel, dyma'r un i chi - Ymunwch â 10 gwahanol ddigrifwr yn rhan o ddatliad doniol o berfformwyr gorau'r DU. Os ydych chi'n mwynhau actau sy'n cyfuno comedi â cherddoriaeth fel Bill Bailey, Tim Minchin a Flight of the Conchords, byddwch chi wrth eich bodd â'r sioe yma!

Mae modd cadw lle o ddydd Mercher 26 Mai.

Ffoniwch  
01443 281463  
i gadw eich lle.



## Basgedi i Gynhalwyr

Rydyn ni i gyd yn gwybod bod yr ychydig fisoedd diwethaf wedi bod yn heriol unwaith eto, ac i'r rhai ohonon ni sydd wedi methu â gadael ein cartrefi, mae hyn wedi bod yn gyfnod arbennig o anodd. Mae Carfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr wedi paratoi basgedi sy'n cynnwys ystod o bethau a all, gobeithio, ddod â gwên i'ch wyneb a hyrwyddo eich lles; eich helpu i sicrhau eich bod chi'n gofalu amdanoch eich hun a'ch cadw'n brysur yn ystod y cyfnod anodd yma. Mae'r rhain ar gyfer Cynhalwyr yn unig. Dim mwy na 2 fasged i bob aelwyd.

I ofyn am Fasged i Gynhalwyr yn rhad ac am ddim, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 26 Mai neu wedi hynny ar: 01443 281463 neu anfonwch e-bost:

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

Bydd y fasged cael ei hanfon i'ch cyfeiriad cartref.



## Bendigedig Beccs

Ymunwch â Beccs a Chynhalwyr eraill sy'n caru ychydig o Bingo, hwyl a chwerthin. Ar y noson byddwn ni'n chwarae am wobrau gwych a bydd gyda ni ychydig o gemau 'thema' hefyd. Oes diddordeb gyda chi? Ewch i chwiliio am eich pinnau Bingo'n barod!!

## Clwb

Llyfrau

## Beccs

Oes gyda chi hoff lyfr? Hoffech chi gysylltu ag eraill sy'n mwynhau darllen? Bob mis byddwn ni'n cwrdd fel grŵp rhithwir dros banded i drafod llyfr o'ch dewis. Bydd pob cynhaliwr yn derbyn pob llyfr. Dewch i ymuno â'r grŵp gwych yma!

# WYTHNOS CODI YMWYBYDDIAETH O UNIGRWDYDD

14-18 Mehefin 2021

Mae wythnos cosi ymwybyddiaeth o unigrwydd yn ymgyrch flynyddol a gynhelir gan y Marmalade Trust. Mae gan yr elusen Brydeinig yma genhadaeth glir: "to create a society where we recognise that loneliness exists and support each other to find new social connections".

Bydd y mwyafrif ohonon ni'n teimlo'n unig ar ryw adeg yn ein bywydau waeth beth fo'n hoedran, rhywedd a'n cefndir. Credir yn aml mai pobl hŷn sydd fwyaf tebygol o deimlo'n unig ond yn ôl astudiaethau diweddar pobl 18-24 yw'r rhai mwyaf tebygol o deimlo'n unig.

## Beth mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn ei wneud yn ystod WYTHNOS CODI YMWYBYDDIAETH O UNIGRWDYDD?

**Dydd Iau 17 Mehefin - Bingo Bendegegig Becs** - Ymunwch â Becs a Chynhalwyr eraill sy'n caru ychydig o Bingo, hwyl a chwerthin. Ar y noson byddwn ni'n chwarae am wobrau gwych a bydd gyda ni ychydig o gemau 'thema' hefyd. Oes diddordeb gyda chi? Ewch i chwilio am eich pinnau Bingo'n barod!

**Mae Dydd Gwener 18 Mehefin** yn cyd-fynd â diwrnod picnic rhyngwladol felly pa ffordd well o deimlo cysylltiad na chwrdd â ffrind neu fynd allan gyda'ch teulu yn yr awyr iach a chael picnic (dilynwch ganllawiau coronafeirws cyfredol y llywodraeth). Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn dosbarthu hamperau picnic AM DDIM i wneud eich picnic ychydig yn fwy plaserus. Gofynnwch am eich un chi AR Ddydd Mercher 26 Mai (nodwch eu bod nhw'n cael eu dosbarthu ar sail cyntaf i'r felin).

## MATHAU O UNIGRWDYDD

- **Unigrwydd emosiynol** - Pan yw rhywun yr oeddech chi'n agos iawn ato/ati ddim yno mwyach. Gallai hyn fod yn bartner neu'n ffrind agos.
- **Unigrwydd cymdeithasol** - Pan fyddwch chi'n teimlo fel nad oes gyda chi rwydwaith cymdeithasol ehangach o ffrindiau, cymdogion neu gydweithwyr.
- **Unigrwydd dros dro** - Teimlad sy'n mynd a dod.
- **Unigrwydd sefyllfaol** - Unigrwydd rydych chi ond yn ei deimlo ar adegau penodol fel dydd Sul, gwyliau banc neu'r Nadolig.
- **Unigrwydd cronig** - Pan fyddwch chi'n teimlo'n unig drwy'r amser neu'r rhan fwyaf o'r amser.

Mae astudiaethau wedi dangos bod modd i unigrwydd gael effaith ar ein hiechyd corfforol yn ogystal â'n hiechyd meddwl.

## AWGRYMIADAU AR SUT FRWDYDRO YN ERBYN UNIGRWDYDD

- SIARADWCH am sut rydych chi'n teimlo.
- Ewch am dro gyda rhywun i fwynhau byd natur gan gadw pellter cymdeithasol.
- Gwenwch a dywedwch helo wrth bobl sy'n mynd heibio. Gall y cysylltiad rydych chi'n ei wneud trwy ryngweithio bach wneud gwahaniaeth mawr.
- Siopwch yn lleol, efallai y byddwch chi'n dechrau gweld wynebau cyfarwydd.
- Trefnwch alwad fideo wythnosol gyda ffrindiau neu deulu.
- Ymunwch a chlwb rhithwir.
- Pan fydd cyfyngiadau'n codi, gwirfoddolwch eich amser i elusen leol.
- Codwch y ffôn ... efallai bod y person arall yn teimlo'n unig hefyd.
- Cysylltwch gyda'ch cymdogion.
- Cysylltwch â rhywun rydych chi'n ei adnabod a allai fod yn teimlo'n unig.

Mae rhagor y wybodaeth am unigrwydd ar wefan y Marmalade Trust: <https://www.marmaladetrust.org>

## Rholiau Selsig Chorizo

- Amser paratoi: 40 munud
- Amser coginio: 25 - 30 munud
- Digon ar gyfer: 15 - 17

### Cynhwysion

- Pecyn o selsig porc 400g (13oz), gyda'r casinau wedi'u tynnu
- 75g (3oz) o Chorizo coginio (2 selsig bach), gyda'r casinau wedi'u tynnu, wedi'u torri'n fân
- Llund llaw o bersli dail bach, wedi'i dorri'n fân
- 1 melynwy
- 2 lwy fwrdd o laeth
- 320g (11oz) o grwst pwff menyn cyfan wedi'i rolïo'n barod
- Ychydig o flawd plaen, ar gyfer ysgeintio
- 2 lwy fwrdd o hadau sesame



### Sut i baratoi rholiau selsig chorizo

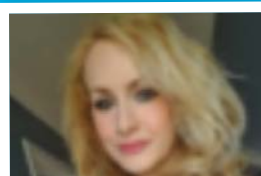
1. Twymwch y popty i farc nwy 5, 190°C, popty ffan 170°C.
2. Mewn powlen gymysgu, cymysgwch y cig selsig, y chorizo wedi'i dorri a'r persli gydag ychydig o bupur du.
3. Cymysgwch y melynwy a'r llaeth gyda'i gilydd mewn cwpan i wneud cymysgedd i frwsio ar y crwst.
4. Dadrolïwch y crwst ar arwyneb sydd â gorchudd ysgafn o flawd. Rholïwch y crwst allan fel bod y petryal ychydig yn hirach. Dylai fesur tua 25 x 35cm.
5. I wneud rholiau selsig mawr, ffurfiwch y gymysgedd selsig i mewn i silindr sydd tua'r un hyd ag ochr hir y petryal o grwst.
6. Ysgeintiwch â blawd a'i orwedd ar y crwst, tua 4cm o un ymyl.
7. Rholïwch y crwst o amgylch y selsig, gan selïo'r ymylon â'r cymysgedd o wÿy a llaeth.
8. Sleisiwch yn 15-17 o ddarnau, pob un tua 3cm o led.
9. I wneud rholiau selsig bach, torrïwch y crwst yn ddwy, ar ei hyd, fel ei fod yn ffurfio dau strïbed. Rhannwch y gymysgedd selsig yn ddau a ffurfiwch bob hanner yn silindr yr un hyd â'r strïbedi crwst.
10. Gosodwch silindr ar bob strïbed a rholïwch y crwst o'i gwmpas, gan selïo'r ymylon â'r cymysgedd o wÿy a llaeth.
11. Sleisiwch bob silindr yn 15-17 darn, pob un tua 3cm o led.
12. Trosglwyddwch y rholiau selsig i ddalen pobi fawr wedi'i leinio â phapur pobi nad yw'n glynu. Os dydych chi ddim eu hangen y diwrnod hwnnw, gallwch chi gadw'r rholiau yn yr oergell neu hyd yn oed eu rhewi. Dadmerwch y rholiau yn ôl yr angen a dewch â nhw i dymheredd yr ystafell cyn eu pobi.
13. Brwsïwch dopiau'r rholiau'n hael gyda'r cymysgedd o wÿy a llaeth ac ysgeintiwch ychydig o hadau sesame ar bob un. Pobwch y rholiau am 25-30 munud, gan ddibynnu ar faint y rholiau, nes eu bod nhw'n frown euraidd ac wedi codi'n dda. Bwytwch nhw'n gynnes neu ar dymheredd ystafell.

**Gallwch chi ffonio Linell Gymorth Macmillan ar 0808 808 00 00.**

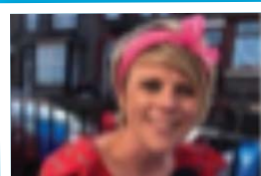
## Clust i Wrando

Mae staff y Cynllun yn gwybod bod angen cynnig cefnogaeth, clust i wrando, neu'r cyfle i sgwrsio i'n Cynhalwyr, nawr yn fwy nag erioed. Rydyn ni am i chi wybod ein bod ni yma i wrando arnoch chi.

Os hoffech chi drefnu sgwrs gyfrinachol gydag un o'r garfan, ffonïwch ni a gallwn ni ei threfnu ar eich rhan.



Ffoniwch Claire:  
07880 044498



neu Lyndsey:  
07887 450717



## Enwebu Cynhaliwr



prosiect cynnal y cynhalwyr

2020 - am flwyddyn! Rydyn ni'n gwybod bod Cynhalwyr, yn ôl pob tebyg yn fwy nag erioed, wedi wynebu heriau mawr dros y flwyddyn ddiwethaf. Yma yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr, rydyn ni wedi clywed rhai straeon anhygoel am gydnerthedd, dyfalbarhad a phenderfyniad llwyr gan ein Cynhalwyr. Roedd hyn wedi'n sbarduno i feddwl y byddai'n hyfryd cydnabod peth o'r gwaith anhygoel rydych chi'n ei wneud!

Felly, os ydych chi'n gwybod am rywun sy'n haeddu clod arbennig yn eich barn chi, rhowch wybod i ni er mwyn i ni ddangos pa mor anhygoel ydych chi'n ei wneud!

Cysylltwch ag:  
CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

# YR HYN YR YDYN NI WEDI BOD YN EI WNEUD....

Byddai'n deg dweud bod ein bywydau wedi newid yn aruthrol ers dechrau pandemig Covid-19! Dros y 9 mis diwethaf, mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr wedi bod yn gweithio y tu ôl i'r lenni i ddiwygio'r gwasanaeth o ran darparu cefnogaeth mewn modd diogel ac addas.

Hoffen ni achub ar y cyfle yma i ddiolch yn fawr i chi i gyd am eich amynedd yn ystod broses yma o newid. Byddai'n danddatganiad i labelu'r cyfnod yma fel proses o 'brofi-a-methu'. Serch hynny, rydyn ni wedi sylwi ar eich cefnogaeth barhaus ac rydyn ni'n ddiolchgar iawn am eich amynedd wrth i ni wneud cynnydd.

Dyma ychydig o'r ffotograffau rydyn ni wedi'u cymryd ers mis Awst 2020 sy'n dangos yr hyn rydyn ni wedi bod yn ei wneud:







## 7 - 13 MEHEFIN

### BETH YW 'WYTHNOS Y CYNHALWYR'? ...

Mae Wythnos y Cynhalwyr yn ymgyrch flynyddol. Ei diben yw gwella ymwybyddiaeth ynghylch materion gofal, tynnu sylw at yr heriau y mae cynhalwyr di-dâl yn eu hwynebu a chydabod y cyfraniad y maen nhw'n ei wneud i deuluoedd a chymunedau. Mae hefyd yn helpu'r rheiny sydd ddim yn meddwl bod gyda nhw gyfrifoldebau gofalu i ystyried eu bod nhw'n gynhalwyr, a bod mynediad at gymorth ar gael iddyn nhw.

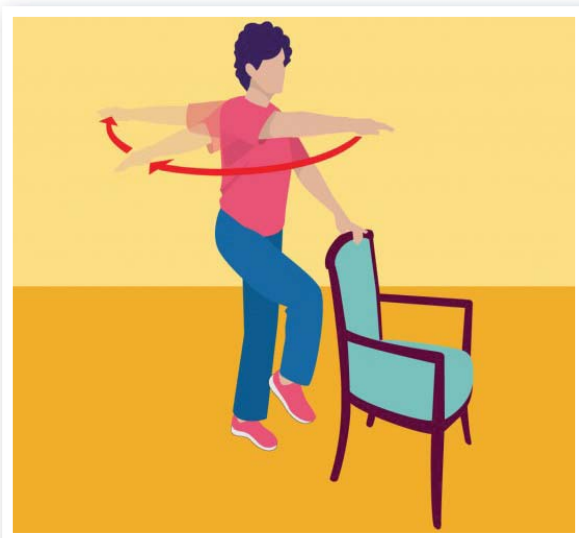
Daw miloedd o unigolion a sefydliadau ynghyd i ddod â'r ymgyrch yn fyw, gan ddarparu cefnogaeth i gynhalwyr, cynnal gweithgareddau, tynnu sylw at rôl hanfodol cynhalwyr yn ein cymunedau ac at ba mor bwysig yw gofalu.

### Sut y byddwn ni'n dathlu Wythnos y Cynhalwyr eleni....

#### AEROBEG CADAIR FREICHAU

**DYDD LLUN 7 MEHEFIN**  
11am - 12pm

Ymunwch yn yr hwyl o gysur eich cadair eich hun tra bod Carfan Chwaraeon RhCT yn eich hyfforddi o bell!



#### CARERS CWTCH

**DYDD MAWRTH 8 MEHEFIN**  
6:30pm - 8pm

I ddathlu 'Wythnos y Cynhalwyr' yn y sesiwn arbennig yma, byddwn ni'n cynnal 'Luau' gyda llawer o hwyl o Hawäi a dosbarth gwneud coctels di-alcohol!



#### CARERS CONNECTS

**DYDD MAWRTH 8 MEHEFIN**  
10am - 11am

Dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrrd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.

# Helpu i wneud cynnal yn weladwy ac iddo gael ei werthfawrogi

carersweek.org

## GWEITHDY MATERION ARIANNOL

**DYDD MERCHER 9 MEHEFIN**  
**10:30am - 12:30pm**

Ar gyfer y sesiwn untro yma, bydd cynrychiolydd Cyngor ar Bopeth yn ymuno â ni i drafod pynciau a materion gyda chi sy'n ymwneud â dyled, budd-daliadau ac ati, yn ogystal â rhannu gwybodaeth am ddarparwyr ynni, cyfleustodau a gostyngiadau i Gynhalwyr!

## FFITRWYDD DAWNS GYDA SUZIE

**DYDD IAU 10 MEHEFIN**  
**11:30am - 12:30pm**

Ymunwch yn yr ymarferer aerobeg yma i gynyddu'ch camau dyddiol, profi gwahanol lefelau dwyster ac yn bwysicach oll, cael hwyl!



## TE PRYNHAWN I GYNHALWYR

### OND YN Y BORE!

**DYDD GWENER 11 MEHEFIN**  
**10:30am - 12:30pm**

Yn anffodus, fydd dim modd i ni gwrdd i ddathlu Wythnos y Cynhalwyr 2021. Serch hynny, rydyn ni dal eisiau dweud diolch i chi am eich holl waith caled, gofal a chefnogaeth barhaus. Felly byddwn ni'n cynnig te prynhawn blasus mewn bocs unigol i chi ei fwynhau pryd bynnag sy'n gyfleus i chi.



## NOSON GOMEDI

(Addas ar gyfer y rheiny dros 16 oed)

**DYDD SADWRN 12 MEHEFIN**  
**7.15pm YMLAEN**

Hoffi Comedi? Hoffi Cerddoriaeth? Wel, dyma'r un i chi – Ymunwch â 10 gwahanol ddigrifwr wedi'u ffrydio'n fyw yn rhan o ddathliad doniol o berfformwyr gorau'r DU.



# CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC



Jackie, YAC Support Worker

## YACTY YAC

**Yn ôl adborth gennych chi Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc, rydyn ni'n colli bod gyda'n gilydd. Serch hynny, mae'r gwasanaeth ar-lein yn golygu bod modd creu rhwydweithiau cymdeithasol a'u cynnal, fel ein bod ni ddim yn teimlo mor ynysig. Hefyd, rydyn ni i gyd yn edrych ymlaen at ein hachlysuron ar-lein.**

Yn ystod y cyfnod clo, rydyn ni wedi cael amser i feddwl am yr hyn sy'n bwysig i ni, fel addysg, sgiliau, cyflogaeth a'n hanghenion o ran datblygiad personol. Mae rhai wedi gofyn pa gyfleoedd sydd ar gael. Nod y Gwasanaeth Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc yw ymateb i'ch anghenion.

Rydyn ni wedi gwahodd The Prince's Trust i ddod i siarad â ni am y cymorth a'r cyfleoedd maen nhw'n gallu eu cynnig o ran datblygu sgiliau. Rydyn ni hefyd wedi postio gwybodaeth am y Cynllun Kickstart, sydd ar gael i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc rhwng 16 a 24 oed sy'n derbyn Credyd Cynhwysol. Mae'r Cynllun yn darparu cyfleoedd profiad gwaith fel eich bod chi'n gallu cadarnhau eich bod chi wedi cael y profiad yma os yw cyflogwr yn holi am hyn.

Wrth i gyfyngiadau'r cyfnod clo ddechrau llacio, rydyn ni i gyd wedi sylweddoli bod heriau newydd o'n blaenau. Yr her gyntaf yw mynd allan, rhyngweithio a theimlo'n ddiogel! A ninnau'n Gynhalwyr, rydyn ni'n gwbl effro bod angen cyfyngiadau COVID o hyd a sut mae'r rhain yn cadw'r rheiny sydd agosaf aton ni sy'n agored i niwed yn ddiogel.

## CASE

Diolch yn fawr iawn i Sean, ein Cadeirydd dros dro. Cyn bo hir, byddwn ni'n cyhoeddi'r enwebiadau cychwynnol ar gyfer ein Cadeirydd a'n dirprwy Gadeirydd newydd. Dyma gyfle gwyh i chwarae rôl weithredol, bwysig a chefnogol wrth ddatblygu'r Gwasanaeth Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc AC i wella eich CV. Gallwch chi ddysgu ystod eang o sgiliau newydd a chael cefnogaeth wrth gael profiad o gynnal grŵp cydnabyddedig.

Bydd yr enwebiadau'n agor ar 15 Mai ac yn cau ar 15 Mehefin. Gallai hyn fod yn gyfle i chi ddisgleirio!

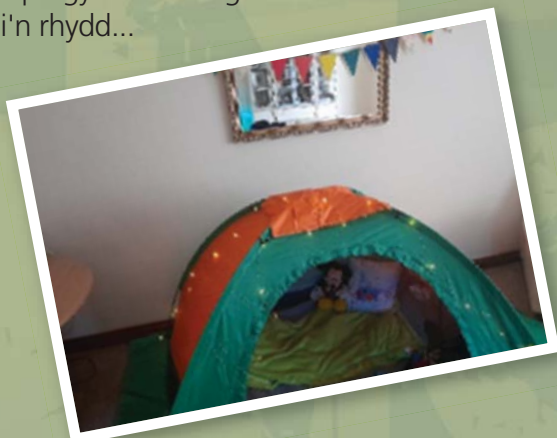
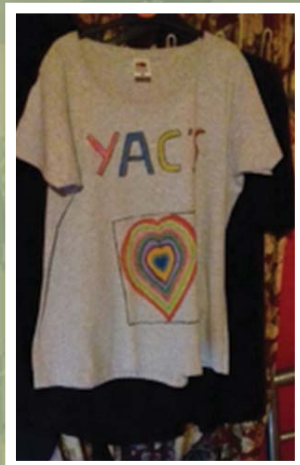
## Dan sylw

Fy enw i yw Zoe ac rwy'n 19 oed. Ar hyn o bryd rwy'n astudio peirianeg ym Mhrifysgol Caerlŷr yn Lloegr. Mae llawer iawn o achosion o'r Coronafeirws wedi bod yng Nghaerlŷr ac rydw i wedi profi pum cyfnod clo, felly mae wedi bod yn heriol a dweud y lleiaf. Mae mynd i'r brifysgol wedi newid y ffordd rwy'n cefnogi fy mrawd sydd ag anabledd, a sut rwy'n cefnogi fy nheulu. Rwy'n dal i gadw mewn cysylltiad. Rwyf wedi gorfod cymryd hoe o'r brifysgol i helpu gartref, ond rwyf hefyd wedi cael cefnogaeth i barhau â'm hastudiaethau.

Mae bod yn rhan o'r Gwasanaeth Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc wedi fy atal rhag teimlo'n ynysig. Mae'n braf gwybod bod gyda fi bobl rwy'n gallu troi atyn nhw sy'n deall fy mhryderon, a'r ffaith bod lles fy mrawd bob amser ar fy meddwl, a bod y pethau yma eisoes ar waith os oes rhaid i fi ddychwelyd adref. Mae gyda ni Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc yn y Brifysgol sy'n astudio celf, mathemateg, drama, datblygiad plant a seicoleg ac mae pawb yn gwybod bod cefnogaeth ar gael i ni os oes angen.

## Achlysuron sydd wedi bod Gŵyl Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc

Efallai ein bod wedi bod dan glo yn gorfforol, ond does dim terfyn i'n dychymyg! Cafodd Gŵyl Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc ei chynnal yn ystod wythnos olaf mis Ionawr. Roedd gwir ysbryd gŵyl wedi'i chreu yn ein cartrefi! Bob nos bydden ni'n ymgynnull o amgylch ein pebyll yn ein crysau-t 'YAC Fest' a chael bod yn rhan o'n gŵyl rithwir. Cawson ni ein difyrru gan gonsuriwr gwadd, gan ddysgu cyfrinachau ychydig o driciau hud hefyd. Rydyn ni wedi dysgu bod ein dychymyg ddim dan glo! Mae'n gallu helpu gyda'n lles a gwneud i ni deimlo ein bod ni'n rhydd...



## Achlysuron sydd ar y gweill

**Ebrill**

**Ymwybyddiaeth Ofalgar**

anadlu a myfyrio er mwyn lleihau straen a gorbryder.

**Mai**

**Princes Trust**

Cyflwyniad: Cyfleoedd ar gyfer datblygiad personol

**Mehefin**

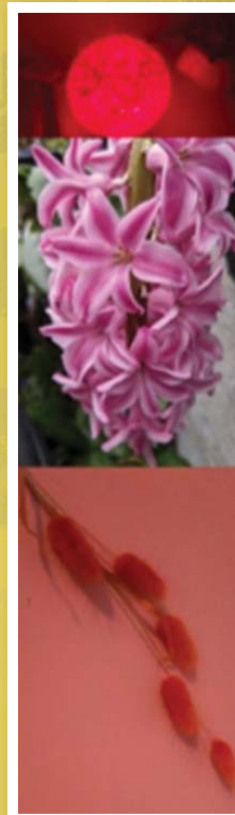
**Achlysur awyr agored sy'n cydymffurfio â chanllawiau cadw pellter cymdeithasol**

(os ydyn nhw'n caniatáu)

## Cynhalwyr Creadigol

Cymeron ni ran mewn gweithdy PhotoRenga gyda'r artist o Gaerdydd, Katie Woodward. Gan ddefnyddio dim ond ein ffonau neu gamerâu a'n dychymyg ein hunain, aethon ni ati i greu cerddi lluniau hardd. Cafodd y lluniau eu tynnu yn ein cartrefi ein hunain a'n hardaloedd lleol, gan ddangos bod pob un ohonon ni'n gallu bod yn creadigol a thynnu lluniau gwych!

Dyma un o'r cerddi PhotoRenga a gafodd ei chreu gennyn ni. Mae pob person wedi ymateb i lun a gafodd ei dynnu gan y grŵp.



## Taflen newydd Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc

Diolch anferth i Danielle Griffith a greodd y gwaith darlunio ar daflen newydd y Gwasanaeth Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc. Mae'n deg dweud bod gyda ni gynhalwyr ddoniau cudd! Cyn bo hir bydd Danielle yn cychwyn cwrs darlunio celf.

Bydd y daflen yn cael ei defnyddio i hyrwyddo'r Gwasanaeth Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc. Bydd yn rhoi trosolwg o'r gwasanaeth rydyn ni'n ei darparu a'r gefnogaeth sydd ar gael i ddarpar Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc a'r rheiny sy'n newydd i'r gwasanaeth.



# Gwobr Ysgolion a Cholegau Cynhalwyr Ifainc RhCT...

Yn Rhondda Cynon Taf, rydyn ni bob amser yn ceisio gwella pethau i Gynhalwyr Ifainc. Dros y saith mlynedd diwethaf rydyn ni wedi parhau i gyflwyno Gwobr Ysgolion a Cholegau Cynhalwyr Ifainc RhCT. Nod y wobr yma yw gwella adnabod a chydabod Cynhalwyr Ifainc mewn lleoliadau Addysg, yn ogystal â sicrhau bod Cynhalwyr Ifainc yn cael y gefnogaeth, yr wybodaeth a'r arweiniad sydd eu hangen arnyn nhw. Mae gan bob Campws Ysgol Uwchradd a Choleg o fewn RhCT 'Hyrwyddwr Cynhalwyr' dynodedig. Dyma'r unigolyn allweddol cydnabyddedig sy'n sicrhau bod anghenion Cynhalwyr Ifainc yn cael eu nodi a'u diwallu o fewn y lleoliad Addysg ac i oruchwylio gweithredu'r Wobr. Mae'r Gwobrau yn unedau gwaith strwythuredig sy'n cyd-fynd â lefelau gwahanol o dystysgrifau; Efydd, Arian ac Aur.

Ar gyfer Ysgolion Cynradd, maen nhw yr un mor gyfrifol am godi ymwybyddiaeth o Gynhalwyr Ifainc ond trwy waith uned gwahanol sy'n cynnwys pum sesiwn, a phob un yn edrych ar beth yw Cynhalwyr Ifainc a sut y gall gael gafael ar gymorth os oes angen. Mae'r uned waith yma'n ddewisol.



## ANELU AM AUR

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, rydyn ni wedi wynebu sefyllfa heb ei thebyg ac er gwaethaf yr holl broblemau yn sgil pandemig Covid-19, mae ein Hyrwyddwr Cynhalwyr ym mhob sefydliad wedi parhau i weithio'n galed ar ran Cynllun y Cynhalwyr Ifainc a gweithio gyda gwasanaethau i sicrhau cefnogaeth barhaus drwy'r cyfnod yma. Hoffem dynnu eich sylw yn benodol at Laura Wilson a'i Charfan ymroddedig wych yng Ngholeg Y Cymoedd sydd wedi bod yn gweithio tuag at ennill Gwobr Aur Coleg Cynhalwyr Ifainc RhCT. Ym mis Ionawr 2020, roeddwn yn falch iawn o gyflwyno Gwobr Efydd a Gwobr Arian i Goleg Y Cymoedd ac er gwaethaf y ffaith nad oes modd i fi gyflwyno'r Wobr Aur yn bersonol i'r Coleg ar hyn o bryd, roeddwn i eisiau sicrhau bod y cyflawniad enfawr yma'n cael ei gydnabod yma.

Meddai'r Cynghorydd Christina Leyshon, Aelod o'r Cabinet ar faterion Gwasanaethau i Blant: "Rwy'n falch iawn o weld Coleg y Cymoedd yn derbyn y Wobr Aur i gydnabod y gefnogaeth y maen nhw'n ei darparu i'n Cynhalwyr Ifainc. Mae ymroddiad ac ymrwymiad Cynhalwyr Ifainc wrth ddarparu gofal hanfodol i'w hanwyliaid yn wirioneddol ryfeddol ac yn gyfrifoldeb enfawr.

"Fodd bynnag, mae modd i hyn gael effaith ar eu haddysg, ar sut maen nhw'n cymdeithasu ac ar eu lles emosïynol, ac mae'n gwbl hanfodol bod sefydliadau nid yn unig yn gweithio i gydnabod gwaith Cynhalwyr Ifainc, ond hefyd yn gweithredu systemau i ddarparu'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw i barhau â'u hastudiaethau a darparu cyfleoedd iddyn nhw gael seibiant." Hoffwn ddiolch i bawb gyda Choleg y Cymoedd am eu gwaith gwych a'u llongyfarch wrth iddyn nhw barhau â'u hymdrechion i ennill y Wobr Aur, ac rwy'n siŵr y byddan nhw'n parhau i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau Cynhalwyr Ifainc y coleg."

Mae ffigurau diweddaraf 2020-21 yn dangos bod tua un o bob pump o'r holl Gynhalwyr Ifainc a gyfeiriwyd at Wasanaeth Cynhalwyr Ifainc RhCT yn dod o ysgolion a cholegau. Golyga hyn bod nifer o bobl ifainc yn gofalu am eraill ac yn ceisio astudio. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae'r gwasanaeth wedi derbyn 86 o atgyfeiriadau.

Unwaith eto, llongyfarchiadau Coleg Y Cymoedd ar lwyddiant pellach!

**Rebecca Knight— Asesydd Gwobr Ysgolion a Cholegau Cynhalwyr Ifainc RhCT**

# Cerdyn Adnabod Cynhalwyr/ Gofalwyr Ifainc yn Rhondda Cynon Taf

**GOFALWR IFANC  
YOUNG CARER**

**Enw'r cynhaliwr: / Name of carer:**

**Dyddiad dod i ben: / Expiry date:**

Gofalwyr Ifanc  
Young Carers

Mae'r Cynllun Cerdyn Gofalwyr/Cynhalwyr Ifainc yn Rhondda Cynon Taf wedi lansio ac rydyn ni'n barod i dderbyn ceisiadau! Mae Cynhalwyr Ifainc wedi bod yn gofyn am greu cerdyn adnabod dros y blynyddoedd diwethaf. Dyma obeithio bydd y cynllun cardiau adnabod newydd yma, sydd wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru, yn eu helpu i gael eu hadnabod, eu gwerthfawrogi am eu gwaith, yn ogystal â derbyn y gefnogaeth y maen nhw'n ei haeddu.

Mae'r cynllun cardiau adnabod cenedlaethol yn bartneriaeth rhwng Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a holl Awdurdodau Lleol Cymru. Ei nod yw profi a datblygu dull o wella'r profiadau y mae Cynhalwyr Ifainc ledled y wlad yn eu cael mewn lleoliadau iechyd, gofal cymdeithasol ac addysg.

Bydd y Cerdyn Gofalwyr/Cynhalwyr Ifainc yn darparu cerdyn adnabod gyda llun ar gyfer pob Cynhaliwr Ifainc sy'n 18 oed neu'n iau sy'n dymuno ei gael. Bydd hyn yn eu galluogi i brofi'u hunaniaeth yn hawdd i weithwyr proffesiynol heb orfod rhannu manylion personol am eu rôl ofalu. Y gobaith yw y bydd y cerdyn yn rhoi hyder i Gynhalwyr Ifainc ofyn am gymorth neu ddealltwriaeth gan weithwyr proffesiynol fel athrawon, meddygon a fferyllwyr mewn ffordd synhwyrol.

Mae'r Cerdyn Gofalwyr/Cynhalwyr Ifainc hefyd yn galluogi cynhalwyr ifainc i gael gostyngiadau ar brisiau rhai siopau a bwytai lleol ac rydyn ni'n bwriadu ehangu'r ystod o ostyngiadau a buddion sydd ar gael wrth i ni ddatblygu'r cynllun.

Os ydych chi'n gynhaliwr ifainc sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf ac eisiau gwneud cais am gerdyn neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth am y cynllun, ffoniwch y Gweithiwr Asesu a Datblygu Cynhalwyr Ifainc ar **07824496485** neu e-bostiwch **Carfancynhalwyrifainc@rctcbc.gov.uk**.

Rydyn ni hefyd yn datblygu system 'canolwr dibynadwy' sy'n golygu y bydd modd i chi wneud cais am y cerdyn drwy weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifainc. I ddechrau, bydd hyn yn cael ei dreialu gyda'r Hyrwyddwyr Cynhalwyr yn yr ysgolion a'r colegau.



## Gwasanaeth Cynnal y Cynhalwyr Ifainc RhCT

### Pwy ydyn ni a'r hyn rydyn ni'n ei wneud...

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.



## Beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud

Rydyn ni wedi bod yn brysur iawn dros yr ychydig fisoedd diwethaf. Rwy'n gwybod bod y gwasanaeth wedi bod yn wahanol i'r hyn rydyn ni'n ei gynnig fel arfer, ond rydyn ni wedi ceisio cefnogi ein cynhalwyr ifainc yn ystod y pandemig drwy gynnal grwpiau rhithwir, galwadau ffôn, negeseuon testun, Teams a sesiynau wyneb yn wyneb ar-lein.

Fe wnaethon ni gynnal dros 13 sesiwn/grŵp yn ystod mis Ionawr, Chwefror a Mawrth. Roedd yn hyfryd gweld cymaint o Gynhalwyr Ifainc yn ôl gyda ni ar ôl Gwyliau'r Nadolig. Rydyn ni'n edrych ymlaen at gynnal y pethau yma wyneb yn wyneb eto yn 2021.

Fe wnaeth Cynhalwyr Ifainc sy'n frodyr a chwiorydd gymryd rhan mewn sesiynau celf rithwir. Cafodd y sesiynau eu trefnu dros dair wythnos ac fe wnaeth y Cynhalwyr Ifainc greu darnau celf i'w harddangos yn swyddfeydd newydd y prosiect. Rydyn ni'n edrych ymlaen yn arw at weld y darnau gorffenedig i gyd.





# Beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud yn ystod yr ychydig fisoedd diwethaf a phandemig Covid-19

- Nosweithiau Cwis
- Sesiynau Grŵp Rhithwir / a grwpiau wyneb yn wyneb
- Nosweithiau Gemau Rhithwir
- Bingo
- Sesiynau Celf a Chrefft
- Daeth 39 o deuluoedd i'n Noson Ffilmiau
- Sesiynau Coginio



## Yn ystod yr ychydig fisoedd nesaf...

Mae'r prosiect yn gweithio mewn partneriaeth â Phrosiectau Cynhalwyr Ifainc eraill gan fudiad Gweithredu dros Blant o bob rhan o'r DU a Gogledd Iwerddon, ac rydyn ni'n awyddus i sefydlu Fforwm Cynhalwyr Ifainc y mae modd i bob cynhaliwr ifanc gael mynediad ato i drafod, rhannu profiadau, cael cyngor a gofyn cwestiynau mewn amgylchedd diogel. Byddwn ni hefyd yn sefydlu gwasanaeth llythra, i gynhalwyr ifainc o RhCT ysgrifennu neu gysylltu â ffrind o Wasanaeth Cynhalwyr Ifainc arall sy'n rhan o brosiect Gweithredu dros Blant.

Dros y misoedd nesaf, os bydd y cyfyngiadau'n dechrau llacio, rydyn ni'n gobeithio gallu aildechrau ein sesiynau wyneb yn wyneb, ac rydyn ni'n edrych ymlaen at weld wynebau newydd a chyfarwydd.

## Llongyfarchiadau i Trudy

Yn olaf, dyma fanteisio ar y cyfle i longyfarch Cydlynedd y Gwasanaeth, Trudy Fisher, am gael ei chydhabod am ei gwaith dros y blynyddoedd, yn enwedig dros y flwyddyn ddiwethaf yn cefnogi cynhalwyr ifainc a'u teuluoedd. Allan o gannoedd o ymgeiswyr, fe wnaeth Trudy gyrraedd rhestr fer Gwobrau Dewi Sant yn sgil ei gwaith fel gweithiwr allweddol yn ystod y pandemig.



## Canllaw i fudd-daliadau a chymorth ariannol arall

### Lwfans Byw i'r Anabl a Thaliadau Annibyniaeth Personol

Os oes gyda chi blentyn anabl o dan 16 oed, mae'n bosibl bod modd i chi hawlio budd-dal o'r enw Lwfans Byw i'r Anabl (DLA) ar eu cyfer nhw. Mae dwy ran i'r Lwfans Byw i'r Anabl. Mae modd derbyn taliad ar gyfer elfen symudedd y lwfans os yw'ch plentyn yn cael problemau â symud o gwmpas, ac mae modd derbyn taliad ar gyfer yr elfen ofal os oes gan eich plentyn anghenion gofal mwy dwys na'r mwyafrif o blant eu hoedran.

Does dim modd i chi dderbyn elfen symudedd y lwfans ar gyfer plentyn o dan dair oed. Does dim gofyniad o ran oedran ar gyfer elfen ofal y lwfans, ond fel rheol, does dim modd i chi ei hawlio ar gyfer babi o dan dri mis oed. Rhaid bod gan eich plentyn anghenion gofal neu broblemau symudedd am o leiaf dri mis cyn y bod ganddo/ganddi hawl i'r Lwfans Byw i'r Anabl, oni bai fod gan y plentyn salwch terfynol. Mae modd iddi fod yn anodd hawlio'r Lwfans Byw i'r Anabl am blentyn ifanc. Gofynnwch am gyngor arbenigol.

Os yw'ch plentyn yn 16 oed neu'n hŷn ac yn derbyn y Lwfans Byw i'r Anabl, bydd yn cael ei wahodd i wneud cais am Daliad Annibyniaeth Personol (PIP) yn lle'r Lwfans Byw i'r Anabl, oni bai fod ganddo/ganddi salwch terfynol (yn yr achosion hynny, bydd e/hi yn parhau i dderbyn y Lwfans Byw i'r Anabl tan fydd y taliad yn dod i ben). Mae rhagor o wybodaeth am y newid i dderbyn Taliadau Annibyniaeth Personol ar wefan Contact (mae'n werth edrych ar y wefan yma i gael gwybodaeth am hawliau

teuluoedd â phlant anabl).

Os yw'ch plentyn yn 16 oed neu'n hŷn ac os nad yw'n hawlio'r Lwfans Byw i'r Anabl ar hyn o bryd, bydd raid iddo/iddi hawlio Taliadau Annibyniaeth Personol.

Dyw'r Lwfans Byw i'r Anabl na'r Taliadau Annibyniaeth Personol rydych chi'n eu hawlio ar eich cyfer chi neu ar ran eich plant ddim yn dibynnu ar incwm felly dydyn nhw ddim yn cael eu heffeithio os byddwch chi'n newid swyddi.

Mae'r Lwfans Byw i'r Anabl a'r Taliadau Annibyniaeth Personol yn fuddion cymhleth. Fe'ch cynghorir i ofyn am gyngor personol wrth wneud cais oherwydd bod y ffurflenni hawlio yn hir. Rydych chi'n fwy tebygol o fod yn llwyddiannus o gael help proffesiynol i'w llenwi. Tra bod eich plentyn o dan 16 oed, rydych chi'n hawlio ar ei ran. Pan fydd y plentyn yn cyrraedd 16 oed, mae modd iddo/iddi hawlio dros ei hun neu os yw'n briodol, mae modd i chi barhau i fod yn benodai a hawlio ar ran y plentyn, ond peidiwch â chymryd yn ganiataol bod hyn yn digwydd yn awtomatig oherwydd efallai y bydd angen i chi ddangos pam nad oes modd i'ch plentyn hawlio'r arian dros eu hunain.

Mae'r Lwfans Byw i'r Anabl a'r Taliadau Annibyniaeth Personol yn 'basbort' i fudd-daliadau a gwasanaethau eraill - er enghraifft, efallai y cewch chi fwy o Gredyd Cynhwysol os yw'ch plentyn yn derbyn Lwfans Byw i'r Anabl neu Daliadau Annibyniaeth Personol.

### Lwfans i Gynhalwyr (gofalwyr)

Os ydych chi'n gynhaliwr i'ch plentyn anabl ac yn cael elfen ofal cyfradd ganol neu uwch y Lwfans Byw i'r Anabl, neu elfen byw bob dydd y Taliadau Annibyniaeth Personol, mae'n bosibl eich bod chi hefyd yn gallu derbyn Lwfans Gofalwr (gweler Canllaw Budd-daliadau i rai sy'n gofalu am unigolyn anabl). Os ydych chi'n ystyried dechrau swydd newydd, dylech chi ystyried yr effaith y gallai hynny ei gael ar eich hawl i Lwfans Gofalwr.

### Cronfa'r Teulu

Mae Cronfa'r Teulu yn rhoi grantiau yn ôl disgrisiwn i deuluoedd â phlant o dan 18 oed ag anabledd difrifol. Mae gyda'r Gronfa ei diffiniad ei hun o 'anabl difrifol'. Mae'r grantiau ar gyfer pethau nad ydyn nhw'n cael eu cynnig gan awdurdodau statudol. Fel arfer, mae'r grantiau yn cael eu rhoi i deuluoedd ar fudd-daliadau, ond mae'n bosibl bydd y gronfa hefyd yn gallu helpu teuluoedd eraill ar incwm isel.

### Taliadau uniongyrchol

Os yw'ch plentyn anabl wedi cael asesiad ffurfiol gan yr awdurdod lleol ac yn bodloni'r holl feini prawf cymwys, mae modd i chi ddewis derbyn taliadau uniongyrchol a phrynu'r gwasanaethau i'ch plentyn. Dyw taliadau uniongyrchol ddim yn dibynnu ar faint rydych chi'n ei ennill ac mae modd eu defnyddio ar gyfer pethau fel cyflogi cynorthwy-ydd, trefnu cymorth trwy asiantaeth, offer i gefnogi gofal eich plentyn a phethau penodol fel clybiau/cyrsiau i ddysgu sgiliau newydd.

I ddarganfod rhagor, gofynnwch i'ch gweithiwr cymdeithasol dynodedig.

Os oes gyda chi unrhyw amheuaeth ynghylch unrhyw fudd-daliadau y mae gyda chi hawl iddyn nhw, cysylltwch â gwasanaeth Cyngor ar Bopeth.

Mae gan Contact, elusen genedlaethol ar gyfer teuluoedd sydd â phlentyn anabl, lawer o gyngor ynghylch budd-daliadau ar eu gwefan <https://contact.org.uk/help-for-families/information-advice-services/benefits-financial-help/>

# Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

## Cymorth ariannol ar ôl colli plentyn

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi taliad newydd o £500 i rieni mewn profedigaeth. Bydd yn cael ei gyflwyno ym mis Ebrill 2021.

O dan y cynllun newydd yma, bydd teuluoedd yng Nghymru sy'n cofrestru marwolaeth plentyn o dan 18 oed yn derbyn £500 fel cyfraniad tuag at gostau angladd eu plentyn.

Fydd dim angen i rieni wneud cais am y budd-dal yma. Bydd y taliad yn cael ei gynnig gan y Cofrestrydd pan fydd y farwolaeth wedi'i chofrestru.

Am ragor o wybodaeth, gweler tudalen £500 i helpu rhieni mewn profedigaeth yng Nghymru ar llyw.cymru.

## Beth yw'r cynllun Cychwyn Iach?

Os ydych chi'n feichiog neu os oes gyda chi blant o dan 4 oed, mae modd i chi dderbyn talebau neu daliadau am ddim bob 4 wythnos i'w gwario ar:

- Ilaeth buwch
- ffrwythau a llysiau ffres, neu ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi neu mewn tun
- Ilaeth fformiwla i fabanod
- corbys ffres, sych a thun

Mae modd i chi hefyd gael fitaminau Cychwyn Iach am ddim.

### Sut mae gwneud cais...

Byddwch chi'n gymwys ar gyfer y cynllun Cychwyn Iach os ydych chi o leiaf 10 wythnos yn feichiog neu os oes gyda chi o leiaf un plentyn sydd o dan 4 oed.

### Yn ogystal, rhaid eich bod chi'n derbyn unrhyw un o'r canlynol:

- Credyd Treth Plant (dim ond os yw incwm blynyddol eich teulu yn £16,190 neu lai)

- Cymhorthdal Incwm
- Lwfans Ceisio Gwaith sy'n Seiliedig ar Incwm
- Credyd Pensiwn (sy'n cynnwys ychwanegiad y plentyn)
- Credyd Cynhwysol (dim ond os yw cyflog net y teulu yn £408 neu lai y mis)

### Byddwch chi hefyd yn gymwys ar gyfer Cychwyn Iach os:

- ydych chi o dan 18 oed ac yn feichiog, hyd yn oed os nad ydych chi'n hawlio unrhyw fudd-daliadau
- ydych chi'n hawlio Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA) sy'n gysylltiedig ag incwm ac rydych chi dros 10 wythnos yn feichiog
- ydych chi neu'ch partner yn derbyn Credyd Treth Gwaith sy'n 'rhedeg ymlaen'. (Credyd Treth Gwaith sy'n 'rhedeg ymlaen' yw'r Credyd Treth Gwaith rydych chi'n ei dderbyn am 4 wythnos ar ôl i chi roi'r gorau i weithio 16 awr neu fwy bob wythnos)

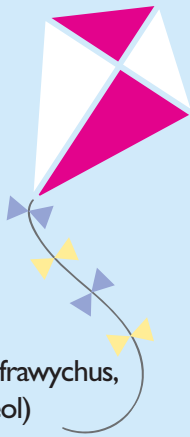
## Rhwydwaith 'Waving not Drowning'

Os ydych chi'n gofalu am blentyn anabl, nid dyma'r daith bywyd roeddech chi wedi'i ddisgwyl, felly mae parhau i weithio yn gallu bod yn herio. Mae modd i wybod eich hawliau eich helpu chi i gyfuno gwaith â thâl a gofalu am eich plentyn. Mae Working Families wedi sefydlu 'Waving not Drowning' - rhwydwaith a gwasanaeth cynghori pwrpasol ar gyfer pobl sy'n gweithio neu'n dymuno gweithio ac sydd â chyfrifoldebau gofalu am ddibynyddion ag anabledd. Am ragor o wybodaeth, ewch i: <https://workingfamilies.org.uk/articles/wavingnotdrowning/>

# Haf o gymdeithasu neu haf o gadw pellter?... Rydyn ni wedi llunio rhestr o bethau llawn hwyl y gallwch chi eu gwneud fel teulu.

## Gwnewch restr o weithgareddau hwyliog i'w gwneud, gan gynnwys:

- Hedfan barcud
- Cael picnic
- Cynnal mabolgampau haf eich hunain
- Cynnal gŵyl yn yr ardd
- Gwneud gardd ar gyfer y tylwyth teg
- Mynd i bysgota mewn llyn
- Helfa sborion hafaidd
- Mynd i hela'r arth (os yw hynny'n rhy frawychus, ewch am dro i grwydro'ch coedwig leol)
- Adeiladu den
- Creu eich bwyty eich hun gartref.



## Eisiau mynd i grwydro ymhellach? Dyma ychydig o argymhellion ar gyfer lleoliadau am ddim (er mae'n bosibl y bydd raid talu i barcio)

### Parc Gwledig Barry Sidings, Trehafod

Dyma le â choffi a siocled poeth da a byrgers gwych, ond yn bwysicach fyth digon o le i grwydro. I'r rhai sy'n hoffi beicio, mae nifer o lwybrau yn y goedwig, trac pwp a thrac beic i'r rheini ychydig yn fwy hyderus ar ddwy olwyn. Mae yna hefyd ardal chwarae, tri llyn er mwyn chwilota am greaduriaid a tholedau cyhoeddus (efallai bod cyfyngiadau COVID ar waith felly gwiriwch ymlaen llaw a yw'r rhain ar agor). I gynllunio'ch ymweliad ymlaen llaw, ewch i dudalen Facebook 'Barry Sidings Café'.

### Fforest Fawr

coedwig hyfryd, a'r lle gorau i wneud den!! Rhwng Castell Coch a Thongwynlais, dyma fan arbennig gyda llwybr o gerfluniau hudolus a digon o le i fynd am dro a mwynhau'r llwybrau seiclo.

### Cronfa Ddŵr y Maerdy

os ydych chi'n chwilio am ryw le braf i fynd am dro, ewch i gronfa ddŵr y Maerdy. Mae'n fan poblogaidd gyda cherddwyr a rhedwyr, ond dyw hi ddim yn rhy brysur yno. Ewch am dro drwy'r oesoedd a gweld hen adeiladau'r pyllau glo. Ewch heibio'r gronfa ddŵr gyntaf, a byddwch chi'n darganfod yr ail gronfa ddŵr a'r melinau gwynt enfawr.

### Parc Gwledig Aberdâr

gyda'r cae chwarae antur ar ei newydd wedd a llawer o fannau picnic hardd, mae Parc Gwledig Aberdâr yn lle hyfryd. Ewch â rhwyd gyda chi a cheisiwch chwilio am ychydig o fywyd gwyllt yn y llynnoedd neu ymlaciwch a mwynhewch hufen iâ yn yr haul. Mae Parc Gwledig Aberdâr yn werth ei weld.

### Garw Nant

dyma fy ffefryn personol, Garw Nant, sydd wedi'i leoli ychydig y tu allan i Ferthyr Tudful. Mae'r lle yn llawn bywyd gwyllt ac mae yna lawer o lwybrau cerdded i'w harchwilio. Ewch â map o'r ganolfan ymwelwyr i ddilyn un o lwybrau niferus yr ardal, gan gynnwys y llwybr posau. Allwch chi weithio allan pa anifail pren sydd yno'n aros i chi ar hyd y ffordd?? Mae yna hefyd gaffi yn Garw Nant sy'n gweini bwyd poeth ac oer ac mae toiledau cyhoeddus ar gael.

### Parc Gwledig Bryngarw, Pen-y-bont ar Ogwr

dyma le i grwydro a chael antur! Ym Mharc Gwledig Bryngarw, mae yna ardal chwarae fawr, nifer o deithiau cerdded yn y goedwig, llyn, y gerddi dwyreiniol hyfryd a llawer o le i gael hwyl. Yn swatio ymysg hyn i gyd, fe welwch hefyd westy gwledig Bryngarw, lleoliad poblogaidd ar gyfer priodasau.

### Cofiwch am y parciau lleol!

### Parc Ynysangharad, Pontypridd

### Parc Aberdâr

### Parc Cyfartha

## Gŵyl hwyliog i'r teulu

Ymunwch â Chynllun y Cynhalwyr ddydd Mercher 25 Awst am noson o hwyl a gemau. Bydd cwis addas i'r teulu cyfan, posau i'r teulu, rowndiau plant yn erbyn eu rhieni a llawer rhagor. Bydd pawb sy'n bresennol yn derbyn pecyn arbennig yr Ŵyl cyn y noson fawr.

**I gadw'ch lle, cysylltwch â ni ar ddiwrnod cadw lle ar Dydd Mercher 26 Mai 2021.**



# EWCH I GRWYDRO DROS YR HAF!

A allwch chi ddod o hyd i'r pethau canlynol wrth grwydro?

Glöyn byw <input type="checkbox"/>	Buwch Goch Gota <input type="checkbox"/>	Corryn <input type="checkbox"/>
Lindysyn <input type="checkbox"/>	Aeron <input type="checkbox"/>	Mwydyn <input type="checkbox"/>
Blodyn glas <input type="checkbox"/>	Nyth <input type="checkbox"/>	Blodyn melyn <input type="checkbox"/>
Carreg neu gragen <input type="checkbox"/>	Hufen iâ <input type="checkbox"/>	Gwymon <input type="checkbox"/>
Aderyn ysglyfaethus <input type="checkbox"/>	Rhywbeth caled <input type="checkbox"/>	Wiwer <input type="checkbox"/>
Penbwl <input type="checkbox"/>	Cranc <input type="checkbox"/>	Castell tywod <input type="checkbox"/>
Nant <input type="checkbox"/>	Rhywbeth meddal <input type="checkbox"/>	Gwylan <input type="checkbox"/>






Tynnwch lun o'ch taflen helpa sbarion wedi'i chwblhau (ynghyd â'ch enw a'ch cyfeiriad a rhai o'r pethau rydych chi wedi'u darganfod) a'i hanfon at [cynnalcyshalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk](mailto:cynnalcyshalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk) i ennill gwobr.

















## Achlysuron, gweithgareddau a gweithdai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr – Haf 2021

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
<b>Mehefin 2021</b>		
<b>Chatterbox</b> - ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunain ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Rhithwir <b>Dydd Mawrth 1 Mehefin</b> 10:00am – 11:30am	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> Rhaid cadw lle am god mynediad.
<b>Actif Gyda'n Gilydd – Aerobeg o'r Gadair</b> - os ydych chi wedi'ch cyfyngu'n gorfforol, mae modd ymarfer corff o hyd. Mae bod yn actif yn gorfforol yn dda i ni, ond does dim modd i bawb gymryd rhan mewn gweithgareddau fel cerdded, beicio neu ddsbarthiadau aerobeg. Os yw hynny'n wir yn eich achos chi, ond rydych chi am fod yn actif, yna gallai ymarfer corff o'r gadair fod yr ateb perffaith i chi. Addas ar gyfer pob oedran a gallu. Mae croeso i bawb.	Rhithwir <b>Dydd Llun 7 Mehefin</b> 11:00am – 12:00pm	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> Rhaid cadw lle am god mynediad.
<b>Carers Cwtch</b> - ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr? <b>I ddathlu 'Wythnos y Cynhalwyr' yn y sesiwn arbennig yma, byddwn ni'n cynnal 'Luau' gyda llawer o hwyl o Hawäi a dosbarth gwneud coctels di-alcohol!</b>	Rhithwir <b>Dydd Mawrth 8 Mehefin</b> 6:30pm – 8:00pm	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> Rhaid cadw lle am god mynediad.
<b>Carers Connects</b> - dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.	Rhithwir <b>Dydd Mawrth 8 Mehefin</b> 10:00am – 11:00am	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> Rhaid cadw lle am god mynediad.
<b>Materion Ariannol</b> - ar gyfer y sesiwn untro yma, bydd cynrychiolydd Cyngor ar Bopeth yn ymuno â ni i drafod pynciau a materion gyda chi sy'n ymwneud â dyled, budd-daliadau ac ati, yn ogystal â rhannu gwybodaeth am ddarparwyr ynni, cyfleustodau a gostyngiadau Gynhalwyr!	Rhithwir <b>Dydd Mercher 9 Mehefin</b> 10:30am – 12:30pm	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> Rhaid cadw lle am god mynediad.
<b>Actif Gyda'n Gilydd – 'Ffitrwydd Dawns' gyda Suzie</b> - mae Ffitrwydd Dawns yn ddsbarth ymarfer corff grŵp sy'n ymgorffori llawer o wahanol fathau o ddawns. Mae'n hawdd dilyn y coreograffi a fydd yn eich cadw chi ar eich traed. Does dim ots am eich lefel ffitrwydd. Gallwch chi fynd ar eich cyflymder eich hun. Ymunwch yn yr ymarfer aerobeg i gynyddu'ch camau dyddiol, profi gwahanol lefelau dwyster ac yn bwysicach oll, cael hwyl!	Rhithwir <b>Dydd Iau 10 Mehefin</b> 11:30am – 12:30pm	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> Rhaid cadw lle am god mynediad.

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
<b>Mehefin 2021 (Parhad)</b>		
<p><b>Dathliadau Te Prynhawn Wythnos y Cynhalwyr</b> - yn anffodus, fydd dim modd i ni gwrdd i ddathlu Wythnos y Cynhalwyr 2021. Serch hynny, rydyn ni dal eisiau dweud diolch i chi am eich holl waith caled, gofal a chefnogaeth barhaus.</p> <p>Felly byddwn ni'n cynnig te prynhawn blasus mewn bocs unigol i chi ei fwynhau eich hun neu gyda'r rheiny rydych chi'n gofalu amdany'n nhw. <b>Nodwch: Uchafswm o 3 bocs Te Prynhawn i bob cartref.</b></p>	<p><b>Dydd Gwener 11 Mehefin</b> Bydd nwyddau'n cael eu dosbarthu drwy gydol y dydd o 9.30am ymlaen</p>	<p>Aur. <b>Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle ymlaen llaw.</b></p> 
<p><b>Noson Gomedi i Gynhalwyr</b> - Hoffi comedi? Hoffi cerddoriaeth? Wel, dyma'r un i chi – ymunwch â 10 gwahanol ddigrifwr byw yn rhan o ddathliad doniol o berfformwyr gorau'r DU. Os ydych chi'n mwynhau digrifwyr sy'n cyfuno comedi â cherddoriaeth fel Bill Bailey, Tim Minchin a Flight of the Conchords, byddwch chi wrth eich bodd â'r sioe yma!</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Sadwrn 12 Mehefin</b> 7:15pm – ymlaen</p>	<p>Arian. <b>Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal (16 oed ac yn hŷn). Rhaid cadw lle am god mynediad.</b></p> 
<p><b>Actif Gyda'n Gilydd – Aerobeg o'r Gadair</b> - os ydych chi wedi'ch cyfyngu'n gorfforol, mae modd ymarfer corff o hyd. Mae bod yn actif yn gorfforol yn dda i ni, ond does dim modd i bawb gymryd rhan mewn gweithgareddau fel cerdded, beicio neu ddsbarthiadau aerobeg. Os yw hynny'n wir yn eich achos chi, ond rydych chi am fod yn actif, yna gallai ymarfer corff o'r gadair fod yr ateb perffaith i chi. Addas ar gyfer pob oedran a gallu. Mae croeso i bawb.</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Llun 15 Mehefin</b> 11:00am – 12:00pm</p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</b></p> 
<p><b>Ciniawa gyda Claire</b> - ymunwch â Claire a choginio gwledd greadigol i chi a'ch teulu o'ch cegin eich hunain. Camwch o'r neilltu Nigella, Gordon, Jamie – mae Cynhalwyr RhCT yn symud i mewn! Bydd yr holl gynhwysion yn cael eu darparu.</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Mawrth 15 Mehefin</b> 11:00am – 1:00pm</p>	<p>Arian. <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</b></p> 
<p><b>Actif Gyda'n Gilydd – 'Ffitrwydd Dawns' gyda Suzie</b> - mae Ffitrwydd Dawns yn ddsbarth ymarfer corff grŵp sy'n ymgorffori llawer o wahanol fathau o ddawns. Mae'n hawdd dilyn y coreograffi a fydd yn eich cadw chi ar eich traed. Does dim ots am eich lefel ffitrwydd. Gallwch chi fynd ar eich cyflymder eich hun. Ymunwch yn yr ymarfer aerobeg yma i gynyddu'ch camau dyddiol, profi gwahanol lefelau dwyster ac yn bwysicach oll, cael hwyl!</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Iau 17 Mehefin</b> 11:30am – 12:30pm</p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</b></p> 



Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
<b>Mehefin 2021 (Parhad)</b>		
<p><b>Bonanza Bingo Becs</b> - ymunwch â'n Becs ni a Chynhalwyr eraill sy'n caru ychydig o bingo, hwyl a chwerthin. Ar y noson byddwn ni'n chwarae am wobrau mawr a bydd gyda ni ychydig o gemau â thema hefyd. Oes diddordeb gyda chi? Dabbers yn barod!</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Iau 17 Mehefin</b> <b>7:00pm – 8:30pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.</b></p> 
<p><b>Diwrnod Picnic Rhyngwladol</b> - mae'n Wythnos Ymwybyddiaeth Unigrwydd yr wythnos yma. Pa ffordd well o deimlo cysylltiad na chwedd â ffrind, neu fynd allan gyda'ch teulu yn yr awyr iach a chael picnic (dilynwch ganllawiau cyfredol y Llywodraeth o ran y Coronafeirws). Mae Cynllun y Cynhalwyr yn dosbarthu hamperi picnic YN RHAD AC AM DDIM i chi gael mwynhau'ch picnic hyd yn oed yn fwy.</p>	<p><b>Dydd Gwener 18 June</b> <b>12:00pm – 2:00pm</b> Bydd hamperi picnic yn cael eu dosbarthu fore dydd Gwener 18 Mehefin</p>	<p>Aur. <b>Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.</b></p> 
<p><b>Actif Gyda'n Gilydd – Aerobeg o'r</b> - os ydych chi wedi'ch cyfyngu'n gorfforol, mae modd ymarfer corff o hyd. Mae bod yn actif yn gorfforol yn dda i ni, ond does dim modd i bawb gymryd rhan mewn gweithgareddau fel cerdded, beicio neu ddsbarthiadau aerobeg. Os yw hynny'n wir yn eich achos chi, ond rydych chi am fod yn actif, yna gallai ymarfer corff o'r gadair fod yr ateb perffaith i chi. Addas ar gyfer pob oedran a gallu. Mae croeso i bawb.</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Llun 21 Mehefin</b> <b>11:00am – 12:00pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</b></p> 
<p><b>Ffordd o Fyw gyda Lynds</b> - munwch â Lyndsey ar yr her fisol yma, sef 'camau i'r enaid'. Drwy gydol y mis byddwch yn pennu'ch nodau eich hunain a bod yn rhan o grŵp a fydd yn eich cymell a'ch annog i adael y tŷ a dod yn actif. Dewch i gael hwyl, cwrdd â phobl newydd a gwneud ffrindiau newydd ar hyd y ffordd.</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Mawrth 22 Mehefin</b> <b>10:30am – 11:30am</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal Rhaid cadw lle am god mynediad.</b></p> 
<p><b>Gweithdy Nos Da, Cysga'n Dawel</b> - ydy'ch plentyn yn ei chael hi'n anodd cysgu? Os felly, efallai mai dyma fydd sesiwn eich breuddwydion. Mae'n fraint gyda ni gynnig y cyfle gwych yma i chi fod yn rhan o weithdy cwsg wedi'i gynnal gan yr ymgynghorydd blaenllaw ar faterion cwsg, Louise Goncalves. Yng ngeiriau Louise "sleep is not a luxury, it is vital to so many aspects of our well-being".</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Iau 24 Mehefin</b> <b>11:00am – 12:30pm.</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.</b></p> 
<p><b>Actif Gyda'n Gilydd - 'Ffitrwydd Dawns' gyda Suzie</b> - mae Ffitrwydd Dawns yn ddsbarth ymarfer corff grŵp sy'n ymgorffori llawer o wahanol fathau o ddawns. Mae'n hawdd dilyn y coreograffi a fydd yn eich cadw chi ar eich traed. Does dim ots am eich lefel ffitrwydd. Gallwch chi fynd ar eich cyflymder eich hun. Ymunwch yn yr ymarfer aerobeg yma i gynyddu'ch camau dyddiol, profi gwahanol lefelau dwyster ac yn bwysicach oll, cael hwyl!</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Iau 24 Mehefin</b> <b>11:30am – 12:30pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</b></p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
<b>Mehefin 2021 (Parhad)</b>		
<p><b>Actif Gyda'n Gilydd – Aerobeg o'r Gadair</b> - os ydych chi wedi'ch cyfyngu'n gorfforol, mae modd ymarfer corff o hyd. Mae bod yn actif yn gorfforol yn dda i ni, ond does dim modd i bawb gymryd rhan mewn gweithgareddau fel cerdded, beicio neu ddsbarthiadau aerobeg. Os yw hynny'n wir yn eich achos chi, ond rydych chi am fod yn actif, yna gallai ymarfer corff o'r gadair fod yr ateb perffaith i chi. Addas ar gyfer pob oedran a gallu. Mae croeso i bawb.</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Llun 28 Mehefin</b> <b>11:00am – 12:00pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> Rhaid cadw lle am god mynediad.</p> 
<b>Gorffennaf 2021</b>		
<p><b>Actif Gyda'n Gilydd – Dawns' gyda Suzie</b> - mae Ffitrwydd Dawns yn ddsbarth ymarfer corff grŵp sy'n ymgorffori llawer o wahanol fathau o ddawns. Mae'n hawdd dilyn y coreograffi a fydd yn eich cadw chi ar eich traed. Does dim ots am eich lefel ffitrwydd. Gallwch chi fynd ar eich cyflymder eich hun. Ymunwch yn yr ymarfer aerobeg yma i gynyddu'ch camau dyddiol, profi gwahanol lefelau dwyster ac yn bwysicach oll, cael hwyl!</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Iau 1 Gorffennaf</b> <b>11:30am – 12:30pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> Rhaid cadw lle am god mynediad.</p> 
<p><b>Actif Gyda'n Gilydd - Aerobeg o'r Gadair</b> - os ydych chi wedi'ch cyfyngu'n gorfforol, mae modd ymarfer corff o hyd. Mae bod yn actif yn gorfforol yn dda i ni, ond does dim modd i bawb gymryd rhan mewn gweithgareddau fel cerdded, beicio neu ddsbarthiadau aerobeg. Os yw hynny'n wir yn eich achos chi, ond rydych chi am fod yn actif, yna gallai ymarfer corff o'r gadair fod yr ateb perffaith i chi. Addas ar gyfer pob oedran a gallu. Mae croeso i bawb.</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Llun 5 Gorffennaf</b> <b>11:00am – 12:00pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> Rhaid cadw lle am god mynediad.</p> 
<p><b>Clwb Llyfrau Becs</b> - oes gyda chi hoff lyfr? Hoffech chi ymgysylltu ag eraill sy'n rhannu'r un diddordeb? Bob mis bydd y grŵp yn cwrdd ar-lein dros banded i drafod llyfr o'ch dewis. Byddwn ni'n darparu pob llyfr i Gynhalwyr. Felly, dewch i ymuno â'r clwb unigryw yma a rhannu'ch clecs 'da Becs!</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Llun 5 Gorffennaf</b> <b>2:00pm – 3:00pm</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> Rhaid cadw lle am god mynediad.</p> 
<p><b>Chatterbox</b> - ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunain ac ymuno â ni am greffttau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Mawrth 6 Gorffennaf</b> <b>10:00am – 11:30am</b></p>	<p>Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> Rhaid cadw lle am god mynediad.</p> 
<p><b>Bishi gyda Becs</b> - ymunwch â'n Becs ni i wneud rhywfaint o waith crefftio ar thema'r haf a chael cyfle i ddangos eich ochr greadigol! Bydd yr holl eitemau crefft yn cael eu darparu ymlaen llaw.</p>	<p>Rhithwir <b>Dydd Iau 8 Gorffennaf</b> <b>10:30am – 12:00pm</b></p>	<p>Arian. <b>Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal.</b> Rhaid cadw lle am god mynediad.</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
<b>Gorffennaf 2021 (Parhad)</b>		
<b>Actif Gyda'n Gilydd – 'Ffitrwydd Dawns' gyda Suzie</b> - mae Ffitrwydd Dawns yn ddsbarth ymarfer corff grŵp sy'n ymgorffori llawer o wahanol fathau o ddawns. Mae'n hawdd dilyn y coreograffi a fydd yn eich cadw chi ar eich traed. Does dim ots am eich lefel ffitrwydd. Gallwch chi fynd ar eich cyflymder eich hun. Ymunwch yn yr ymarfer aerobeg yma i gynyddu'ch camau dyddiol, profi gwahanol lefelau dwyster ac yn bwysicach oll, cael hwyl!	Rhithwir <b>Dydd Iau 8 Gorffennaf</b> 11:30am – 12:30pm	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle</b> <b>am god mynediad.</b>
<b>Actif Gyda'n Gilydd – Aerobeg o'r Gadair</b> - os ydych chi wedi'ch cyfyngu'n gorfforol, mae modd ymarfer corff o hyd. Mae bod yn actif yn gorfforol yn dda i ni, ond does dim modd i bawb gymryd rhan mewn gweithgareddau fel cerdded, beicio neu ddsbarthiadau aerobeg. Os yw hynny'n wir yn eich achos chi, ond rydych chi am fod yn actif, yna gallai ymarfer corff o'r gadair fod yr ateb perffaith i chi. Addas ar gyfer pob oedran a gallu. Mae croeso i bawb.	Rhithwir <b>Dydd Llun 12 Gorffennaf</b> 11:00am – 12:00pm	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle</b> <b>am god mynediad.</b>
<b>Carers Connects</b> - dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrrd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.	Rhithwir <b>Dydd Mawrth 13 Gorffennaf</b> 10:00am – 11:00am	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle</b> <b>am god mynediad.</b>
<b>Carers Cwtch</b> - ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr?	Rhithwir <b>Dydd Mawrth 13 Gorffennaf</b> 6:30pm – 8:00pm	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle</b> <b>am god mynediad.</b>
<b>Gweithdy Crefftiau Macramé</b> - mae Macramé yn dod yn fwyfwy poblogaidd. Dyma'r dechneg o glymu tecstilau i greu pethau fel blwch dal potiau planhigion i fagiâu llaw. Ymunwch â ni yn y gweithdy rhyngweithiol llawn hwyl yma lle byddwch chi'n dysgu hanfodion Macramé ac yn creu eich campwaith eich hun. Byddwn ni'n darparu'r holl ddeunyddiau.	Rhithwir <b>Dydd Iau 15 Gorffennaf</b> 10:30am – 1:30pm	Arian. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle</b> <b>am god mynediad.</b>
<b>Actif Gyda'n Gilydd – 'Ffitrwydd Dawns' gyda Suzie</b> - mae Ffitrwydd Dawns yn ddsbarth ymarfer corff grŵp sy'n ymgorffori llawer o wahanol fathau o ddawns. Mae'n hawdd dilyn y coreograffi a fydd yn eich cadw chi ar eich traed. Does dim ots am eich lefel ffitrwydd. Gallwch chi fynd ar eich cyflymder eich hun. Ymunwch yn yr ymarfer aerobeg yma i gynyddu'ch camau dyddiol, profi gwahanol lefelau dwyster ac yn bwysicach oll, cael hwyl!	Rhithwir <b>Dydd Iau 15 Gorffennaf</b> 11:30am – 12:30pm	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle</b> <b>am god mynediad.</b>
<b>CRISP – Carers Information &amp; Support Programme</b> - nod y sesiynau yma yw cefnogi unigolion sy'n gofalu am rywun â diagnosis dementia. Maen nhw'n trafod beth yw dementia, rheoli ymddygiadau heriol, meddyginiaeth ac edrych ar ôl eich hun.	Rhithwir <b>Dydd Mawrth 20 Gorffennaf</b> <b>Dydd Iau 22 Gorffennaf</b> <b>Dydd Mawrth 27 Gorffennaf</b> <b>Dydd Iau 29 Gorffennaf</b> 6:00pm – 7:00pm	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle</b> <b>am god mynediad.</b>

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
<b>Gorffennaf 2021 (Parhad)</b>		
<b>Bwyty yn y Tŷ - Noson Pizza</b> - hwyl gyda'r teulu wrth i chi droi'r tŷ yn fwyty. Byddwn ni'n danfon yr holl gynhwysion atoch chi, yn barod i chi eu coginio a chreu pizza perffaith gyda'r rhai agosaf atoch chi.	<b>Dydd Gwener 30 Gorffennaf</b> Bydd y cynhwysion yn cael eu darparu ddydd Gwener 30 Gorffennaf, gallwch baratoi'r pizza pryd bynnag y mynnwch.	Arian. <b>Cynhalwyr a'u teuluoedd.</b> <b>Rhaid cadw lle am god mynediad.</b>
<b>Awst 2021</b>		
<b>Clwb Llyfrau Becs</b> - oes gyda chi hoff lyfr? Hoffech chi ymgysylltu ag eraill sy'n rhannu'r un diddordeb? Bob mis bydd y grŵp yn cwrdd ar-lein dros banded i drafod llyfr o'ch dewis. Byddwn ni'n darparu pob llyfr i Gynhalwyr. Felly, dewch i ymuno â'r clwb unigryw yma, a rhannu'ch clecs 'da Becs!	<b>Dydd Llun 2 Awst</b> 2:00pm – 3:00pm	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle am god mynediad.</b>
<b>Chatterbox</b> - ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunain ac ymuno â ni am greffttau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Rhithwir <b>Dydd Mawrth 3 Awst</b> 10:00am – 11:30am	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle am god mynediad.</b>
<b>Carers Connects</b> - dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.	Rhithwir <b>Dydd Mawrth 10 Awst</b> 10:00am – 11:00am	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle am god mynediad.</b>
<b>Carers Cwtch</b> - ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr?	Rhithwir <b>Dydd Mawrth 10 Awst</b> 6:30pm – 8:00pm	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle am god mynediad.</b>
<b>Hwyl i'r Teulu</b> - ymunwch a ni am noson o gemau llawn hwyl. Bydd cwis i'r teulu, heriau, gemau 'plant yn erbyn rhieni' a llawer yn rhagor. Bydd pob cyfranogwr yn derbyn cit paratoi ymlaen llaw.	Rhithwir <b>Dydd Mercher 25 Awst</b> 6:00pm – 8:00pm	Efydd. <b>Cynhalwyr a'u teuluoedd.</b> <b>Rhaid cadw lle am god mynediad.</b>
<b>Medi 2021</b>		
<b>Clwb Llyfrau Becs</b> - oes gyda chi hoff lyfr? Hoffech chi ymgysylltu ag eraill sy'n rhannu'r un diddordeb? Bob mis bydd y grŵp yn cwrdd fel ar-lein dros banded i drafod llyfr o'ch dewis. Byddwn ni'n darparu pob llyfr i Gynhalwyr. Felly, dewch i ymuno â'r clwb unigryw hwn, a rhannu'ch clecs 'da Becs!	Rhithwir <b>Dydd Llun 6 Medi</b> 2:00pm – 3:00pm	Efydd. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle am god mynediad.</b>
<b>Chatterbox</b> - ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunain ac ymuno â ni am greffttau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Rhithwir <b>Dydd Mawrth 7 Medi</b> 10:00am – 11:30am	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
<b>Carers Connects</b> - dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.	Rhithwir <b>Dydd Mawrth 14 Medi</b> 10:00am – 11:00am	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
<b>Carers Cwtch</b> - ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr?	Rhithwir <b>Dydd Mawrth 14 Medi</b> 6:30pm - 8:00pm	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
<b>Ciniawa gyda Claire</b> - ymunwch â Claire a choginio gwledd greadigol i chi a'ch teulu o'ch cegin eich hunain, a hynny wrth ddathlu 'Bore Coffi Mwya'r Byd' Macmillan. Camwch o'r neilltu Nigella, Gordon, Jamie – Mae Cynhalwyr RhCT yn symud i mewn! Bydd yr holl gynhwysion yn cael eu darparu.	Rhithwir <b>Dydd Gwener 25 Medi</b> 11:00am – 1:00pm	Arian. <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle am god mynediad</b>