

Newyddion i GYNHALWYR

Y wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf

Dewch o hyd i ni ar facebook.



Rhifyn 56 • Gwanwyn 2016

Diwrnod Hawliau Cynhalwyr

Fê ddathlodd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Cyngor Rhondda Cynon Taf Ddiwrnod Hawliau Cynhalwyr 2015 ag arddeliad.



Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Cyngor Rhondda Cynon Taf a drefnodd yr achlysur. Cynhaliwyd Diwrnod Hawliau Cynhalwyr 2015 yng Nghanolfan Chwaraeon Sobell, Aberdâr ddydd Gwener 27ain Tachwedd 2015, a'r Cynghorydd Mike Forey, Hyrwyddwr Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf, a fu yno i'w agor.

Heidiodd cynhalwyr o bob cwr o Rondda Cynon Taf i'r diwrnod arbenigol. Dyma gyfle iddynt gael rhagor o wybodaeth am yr hawliau, cymorth, cefnogaeth, a chyngor sydd ar gael iddynt.

Roedd Diwrnod Hawliau Cynhalwyr yn fodd i gynhalwyr gael cyfle i gael gwybodaeth er mwyn eu cynorthwyo a'u cefnogi yn eu rôl gofalu. Canolbwynt y Diwrnod oedd sicrhau fod cynhalwyr yn deall eu hawliau, ac yn gallu cael cyngor o ansawdd da all eu

cynorthwyo a'u cefnogi i barhau i roi gofal.

Roedd Diwrnod Hawliau Cynhalwyr yn cynnwys cyflwyno Gwobr Ysgolion Lefel Efydd, yn gyfle i ddathlu'r gwaith gwyb ac anhygoel sy'n cael ei wneud i gynorthwyo a chefnogi cynhalwyr ifainc. Bu diweddariad budd-daliadau lles hefyd, oedd wedi tynnu sylw at y newidiadau i fudd-daliadau ar gyfer cynhalwyr a'r person sy'n derbyn gofal ganddynt. Yn ogystal â hyn bu cyflwyniad gan gyfreithiwr ar faterion cynhalwyr a'u hawliau cyfreithiol.

Byddai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn hoffi diolch i bob un o'r holl asiantaethau partner fu'n bresennol am eu cymorth a chefnogaeth wrth wneud ei Ddiwrnod Hawliau Cynhalwyr 2015 yn llwyddiant.

Tu mewn

- Cyn-gynhalwyr
- Cymorth MS
- Iechyd y Meddwl
- Cylchoedd Cymorth Cyfoedion
- Hyfforddiant ac Achlysuron
- Cynhalwyr Ifainc
- Cynhalwyr Ifainc sy'n Oedolion
- Wilian
- Ffurflen cadw lle tu mewn, a llawer yn rhagor



O hyn ymlaen, bydd Newyddion y Cynhalwyr yn cynnwys cylchlythyr Wilian. Dyma ffordd dda i ddarparu cymaint o wybodaeth ag sy'n bosibl i'r cynhalwyr i gyd - a'r cyfan yn yr un lle!
Gw. 'Wilian' y tu mewn - tudalennau 10 i 12



Cylch Cyn-gynhalwyr RhCT

Ffoniwch 01443 491850 am ragor o wybodaeth

Cwrdd bob mis yn Amgueddfa Pontypridd

Rydyn ni'n cwrdd yn Amgueddfa Pontypridd, ger y bont, ar yr ail ddydd Gwener o bob mis (ar wahân i'r Nadolig). Mae croeso cynnes ichi, ac mae croeso i chi ddod â ffrind neu aelod o'r teulu yn gwmni ichi.

Dewch yn rhan o deulu estynedig o ffrindiau a chydweithwyr.

Dysgu nifer o bethau newydd.

Sefydlodd Linda Davies y grŵp/cylch dros bum mlynedd yn ôl pan oedd hi'n gyfrifol am gynhalwyr (gofalwyr) oedd yn gadael Heddfan. Cydnabu Linda nad oedd cymorth ar gael i bobl unwaith iddyn nhw roi'r gorau i'w swyddogaethau gofal. Ers i'r cylch gael ei sefydlu, mae wedi tyfu'n aruthrol. Dewch yn llw, felly, – mae croeso cynnes ichi.

Dewch ar deithiau diwrnod, achlysur Twrci a Thinsel a theithiau hwyl i leoedd o ddiddordeb

Aelodau o'r cylch sy'n dewis y teithiau i leoedd o ddiddordeb - lleoedd fel Weston Super Mare, Caerfaddon, Aberglasney, Abaty Cwm Hir, Bourton-on-the-Water a marchnadoedd Nadolig. Mae achlysur Twrci a Thinsel dros benwythnos hir yn ogystal â chinio Nadolig am ddim ar galendr y grŵp bob blwyddyn. Rydyn ni hefyd yn mynd i fowlio deg bob mis er mwyn cadw'n heini.

Ymunwch â'n grŵp a fyddwch chi byth yn teimlo'n unig eto – bydd rhywun bob tro ar gael am sgwrs, a bydd blwyddyn gyfan o ddigwyddiadau.

Mae ein grŵp yn cynnig cyfeillgarwch, a bydd bob amser rhywun ar gael am sgwrs dros y ffôn. Mae aelodau'r grŵp yn ymweld yn rheolaidd ag unrhyw un sydd yn yr ysbyty. Rydyn ni hefyd yn anfon cerdyn pen-blwydd oddi wrth y grŵp. Mae aelodau yn dod â llyfrau a fideos nad ydyn nhw eu heisiau, ac rydyn ni yn aml yn cynnal ffair sborion i godi arian ar gyfer cronfa'r grŵp.

Os oes diddordeb gyda chi mewn ymuno â ni a bod yn rhan o grŵp anhygoel ac unigryw, dewch yn llw (gyda ffrind pe hoffech chi) i'n cyfarfod misol ar yr ail ddydd Gwener o bob mis yn Amgueddfa Pontypridd. Neu ffoniwch y rhif ar frig y dudalen am ragor o wybodaeth.

Dros y tair blynedd ddiwethaf, rydyn ni wedi bod yn ddigon ffodus i dderbyn £5,000 gan y Gronfa Loteri Fawr.



Ein Cylch ym Mhryd Nadolig 2013



STRONG HERITAGE | STRONG FUTURE
RHONDDA CYNON TAF
TREFTADAETH GADARN | DYFODOL SICR

AskSARA

Sefydliad Byw'n Anabl sy'n cyflwyno **AskSARA. Canllaw hunangymorth** ar-lein arobryn sy'n arbennig o ddefnyddiol os nad ydych yn siŵr pa eitemau a allai fod o gymorth i chi.

Hoffech chi ragor o wybodaeth? Croeso i chi ymweld ag: <http://asksara.dlf.org.uk/>

SIARAD
Â NI

Mae Samariaid ar gael bob awr o'r dydd a'r nos, bob un dydd o'r flwyddyn. Maent ar gael i siarad ag unrhyw un am unrhyw beth. Does dim rhaid i'r peth hwnnw fod yn un o ddiwyddiadau mawr bywyd. Fe allai fod yn un o'r pethau bob dydd sy'n mynd yn drech na chi. Ydych chi am gysylltu â ni? Does dim rhaid i chi deimlo fel lladd eich hun yn gyntaf.

Croeso i chi alw yn rhad ac am ddim
116 123

Ebost: jo@samaritans.org

Gwefan: www.samaritans.org



CYNLLUN TRAFNIDIAETH CYNHALWYR A THEULUOEDD HAFAL



Mae **Hafal** yn gweithredu system drafnidiaeth i gynhalwyr a theuluoedd ar gyfer ymweld â wardiau iechyd meddwl ysbytai. Bydd hyn yn cynnwys wardiau seiciatrig a'r Uned Iechyd Meddwl Pobl Hŷn, yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg ac Ysbyty George Thomas.

Mae'r gwasanaeth yn gweithredu bob yn ail ddydd, ac mae ar gael yn rhad ac am ddim ar gyfer cynhalwyr.

Gwasanaeth ar gyfer Ysbyty Brenhinol Morgannwg: Mae'n ymadael â Merthyr Tudful am 5pm ar ddiwrnodau gwaith yr wythnos, ac yn codi teithwyr ym Merthyr Tudful a Chwm Cynon. Ar Sadyrnau a Suliau, mae'r gwasanaeth hwn yn ymadael â Merthyr Tudful am 1pm, ac yn codi teithwyr ym Merthyr Tudful a Chwm Cynon.

Mae'r gwasanaeth ar gyfer Ysbyty George Thomas yn Nhreforci yn ymadael â Merthyr Tudful am 3pm ar ddyddiau gwaith yr wythnos, ac yn codi teithwyr ym Merthyr Tudful, Pontypridd, a Chymoedd y Rhondda. Ar Sadyrnau a Suliau, mae'n ymadael â Merthyr Tudful am 1pm, ac yn codi teithwyr ym Merthyr Tudful, Pontypridd, a Chymoedd y Rhondda.

Mae Hafal yn gofyn i bobl ddod i fan codi teithwyr ar un o'r prif ffyrdd, lle bo modd.

Hoffech chi gael gwybodaeth ychwanegol? Croeso i chi alw **Hafal** ar **01685 373322**.



Cymorth MS

Bydd y Gymdeithas Sglerosis Ymledol yn cynnal ei gyfarfodydd cymorth a chefnogaeth unwaith y mis yn Ysgol Uwchradd Pontypridd yng Nghilfynydd. Mae'r cyfarfodydd yn croesawu cynhalwyr yn ogystal â phobl sy'n byw gyda sglerosis ymledol. Bydd pwyslais clir a phendant ar groesawu teuluoedd. Rydym yn gwahodd cynhalwyr, teuluoedd, a phlant i ddod ac i gymryd rhan yng ngweithgarwch a gweithgareddau'r gangen.

Hoffech chi gael rhagor o wybodaeth? Croeso i chi alw Ann Jones, Ysgrifennydd Cangen Cymdeithas Sglerosis Ymledol, ar **01443 422745**.



CYLCH TRAFOD IECHYD MEDDWL Y CYNHALWYR



Mae'r Cylch Trafod yn
cwrdd bob tri mis yn
Heddfan, Ilan Avenue,
Rhydfelen CF37 5PN

Ydych chi'n gofalu am rywun sydd â
salwch meddwl?

A oes cwestiynau neu broblemau gyda chi
ynglŷn â'ch rôl gofalu?

Os oes, ymunwch â ni, cwrdd â chynhalwyr eraill
a rhannu profiadau dros ddisgled o de neu goffi.
Byddwn ni'n trefnu siaradwyr gwadd i siarad ym
mhob cyfarfod i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi
am y gwasanaethau y mae modd iddyn nhw eich
cefnogi chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano.

Cylch trafod anffurfiol yw hwn. Does
dim rhaid cadw lle – galwch hebio!

Am ragor o wybodaeth,
ffoniwch Gynllun Cynnal y
Cynhalwyr ar
0808 100 1801 neu
Claire ar 01443 668813 neu
Nanette ar 01443 486856



Cofiwch fod lleoliad newydd
gan Fforwm Iechyd Meddwl y
Cynhalwyr: Yn 2016, caiff pob
fforwm ei gynnal yn Heddfan,
Rhydfelen CF37 5PN

Dyddiadau ar gyfer 2016
Dydd Mawrth 19 Ionawr
Dydd Mawrth 19 Ebrill
Dydd Mawrth 19 Gorffennaf
Dydd Mawrth 18 Hydref
Amser:
10:30 am - 12:30 pm



Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010

Cynllunio Gofal sy'n Canolbwyntio ar Ganlyniadau

Hyfforddiant yw hwn i Gydlynwyr Gofal,
Defnyddwyr Gwasanaeth, Cynhalwyr, ac
Asiantaethau Trydydd Sector

Ei nod yw rhoi dealltwriaeth o:

- Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010
- Cynllunio gofal a thriniaeth ystyrlon
- Pennu nodau, a chamau gweithredu
CAMPUS
- Cynllunio ar gyfer gofal, ac adferiad

Dyma ddyddiadau'r hyfforddiant:

17eg Chwefror 2016

1pm - 5pm

Carfan Iechyd Meddwl Cymunedol Tŷ Draw
Ystafell Gymdeithasol

16eg Mawrth 2016

1pm - 5pm

Ystafell Grŵp 2,

Llawr Gwaelod, Parc Iechyd Keir Hardie



Croeso i chi archebu drwy Tracy Stinchcombe
Ffôn: 01443 443712

Ebost: Tracy.Stinchcombe@wales.nhs.uk

Sgwrsfan i Gynhalwyr (Gofalwyr)

Mae gan yr Ymddiriedaeth Gofalwyr ystafell sgwrsio
bwrpasol lle bydd modd i gynhalwyr fynd i drafod realiti
dyddiol bod yn Gynhaliwr, neu'n syml ddim ond cael
seibiant, ac ychydig hwyl ysgafn a siriol. Mae modd i
gynhalwyr ymuno mewn sgwrs, neu ddechrau un, ar eu
byrddau trafod. Croeso i chi ofyn cwestiynau, rhannu
cyngor, neu ddefnyddio'u safle blog eu hunain i adrodd
gair bach o brofiad wrth gannoedd o gynhalwyr eraill.

Dyma gymuned anffurfiol i gynhalwyr. Croeso i chi
gymryd rhan!

Hoffech chi gael rhagor o wybodaeth? Croeso i chi
ymweld â <http://www.carers.org/carers-space>



Beth yw Hynt?

Mae Hynt yn fenter newydd sy'n gweithio
gyda theatrau a chanolfannau celfyddydau
yng Nghymru i greu cynnig clir a chyson i
gynulleidfaoedd sydd ag angen cymorth gan
gynorthwy-ydd neu
gynhaliwr (gofalwr).

Bydd **CERDYN HYNT**

yn caniatáu i rai â

chardiau gael tocyn am

ddim i gynorthwywyr personol neu gynhalwyr
i gael eu defnyddio mewn theatrau a
lleoliadau sy'n rhan o'r cynllun yng Nghymru.

Bydd **GWEFAN HYNT** yn lle i fynd i gael
gwybodaeth. Maent yn darparu gwefan syml
gyda'r wybodaeth ddiweddaraf am
berfformiadau a chanllawiau mynediad i bob
lleoliad Hynt.

Hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am y
meini prawf cymhwyster, a sut i wneud cais?
<http://www.hynt.co.uk/cy/>



Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau Meddygon Teulu

Gwasanaeth gofal brys yw'r Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau Meddygon Teulu. Bydd ar gael yn hygyrch a hwylus pan fydd eich meddygfa chi ar gau min nos, gyda'r nos, ac ar benwythnosau. Dim ond ar gyfer gofal brys mae'r gwasanaeth hwn, ac nid ar gyfer materion meddygol arferol.

Mae'r Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau Meddygon Teulu yn gweithredu yn ystod yr oriau canlynol:

Dydd Llun – Dydd Gwener: 6.30pm - 8am

Penwythnosau: Dydd Gwener 6.30pm -
Dydd Llun 8am

Gwyliau Banc: 24 awr

Gwneir pob apwyntiad y tu allan i oriau dros y ffôn. Dyma'r rhif ffôn ar gyfer Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau Meddygon Teulu:

Tel: 0300 123 50 60

PARKINSON'S^{UK}
CHANGE ATTITUDES.
FIND A CURE.
JOIN US.

Caffi Parkinson Cwm Cynon

Mae Cymdeithas Clefyd Parkinson y Deyrnas yn eich gwahodd i ymuno â hi yng Nghaffi Parkinson Cwm Cynon ar gyfer pobl sydd â Chlefyd Parkinson.

Mae'r grŵp yn cwrdd ar ddydd Llun olaf y mis yng **Nghanolfan Oriau Dydd y Santes Fair, Seymour Street, Aberdâr CF44 7BD o 2.00yp - 4.00yp.**

Ymunwch â'r grŵp am sgwrs a disgled. Lluniaeth ar gael.

Hoffech chi gael rhagor o wybodaeth? Croeso i chi gysylltu â **Rebecca Lydon, Cydlynnydd Gwirfoddolwyr, ar 0844 225 3714** neu **rlydon@parkinsons.org.uk** neu **Sharon Martin ar 07547108176**



Grantiau Bywyd ar ôl Strôc

Diolch i'w phartneriaeth â'r Post Brenhinol, mae'r Gymdeithas Strôc yn gallu rhoi grantiau un-tro 'Bywyd ar ôl Strôc' o hyd at £300 er mwyn bod yn gefn i'r rheiny sydd wedi goroesi strôc â'u hadferiad.

Dyma ychydig enghreifftiau o'r eitemau y mae modd eu darparu gan grantiau adfer:

- gwyliau seibiant neu deuluol arbenigol tu mewn i'r Deyrnas Unedig
- nwyddau gwyn megis peiriannau golchi, tafllwyr sychu, neu oergelloedd
- gwelyau, dillad gwely, a chynfasau
- cadeiriau codi a gorwedd
- offer meddygol neu gymhorthion anableded nad ydyn nhw ar gael oddi wrth y Gwasanaeth Iechyd Gwladol
- costau teithio am resymau tosturiol, er enghraifft, ymweld â rhywun mewn ysbyty, neu deithio i ymweld â'r teulu.

Hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am y broses o wneud cais? Croeso i chi alw **0303 30 33 100**

Noder y bydd angen tystysgrif meddyg yn cadarnhau diagnosis o strôc. Mae'r grantiau yn destun prawf modd, i ofalu'u bod yn cael eu targedu at y rheiny sydd â'r angen mwyaf.



Arolwg Cynnal y Cynhalwyr

Ym mis Mehefin 2015, roedden ni'n gofyn am eich barn ar sut mae gwaith cynnal a gofalu wedi effeithio ar eich bywydau. Byddem ni'n hoffi diolch i bob un o'r holl gynhalwyr hynny a gymerodd ran, ac sydd wedi rhannu'u profiadau. Rydym ni wedi dadansoddi'r holiaduron sydd wedi'u llenwi.

Bellach, mae adroddiad ar gael ar-lein ar: <http://www.rctcbc.gov.uk/cynhalwyr>

Hoffech chi ofyn unrhyw gwestiynau? Croeso i chi gysylltu â Claire ar 01443 668813.

Cyfeiriadur Gwasanaeth Iechyd Meddwl

Nod Cymorth Iechyd Meddwl yw darparu cyngor a gwybodaeth hawdd-cael-gafael-arnyn nhw ynglŷn â materion iechyd meddwl a'r gwasanaethau sydd ar gael i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, eu cynhalwyr/gofalwyr, gweithwyr proffesiynol iechyd, ac unrhyw un arall sydd â diddordeb mewn salwch meddwl.

Mae'r Cyfeiriadau i'w cael ar:

<http://www.mentalhealthsupport.co.uk/>

Oeddech chi'n gwybod? - Mae 1 o bob 4 o oedolion trwy wledydd Prydain i gyd yn dod i wybod bod o leiaf un broblem iechyd y meddwl gyda nhw mewn unrhyw un flwyddyn



Grŵp Cymorth a Chefnogaeth Dementia Plwyf Llantrisant

Ar gyfer y rheiny sy'n byw gyda Dementia a'u cynhalwyr (gofalwyr) y mae Grŵp Cymorth a Chefnogaeth Plwyf Llantrisant.

Prosiect ar y cyd yw hwn, rhwng Plwyf Llantrisant a Gwasanaeth Asesu Cof Cwm Taf. Mae'r Grŵp yn darparu amgylchedd anffurfiol, diogel, a chefnogol yn y gymuned. Mae'n agored i unrhyw un yn ardal Cwm Taf (Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful) sy'n cael ei effeithio gan ddementia, waeth beth fo'i argyhoeddiad crefyddol neu'i ddaliadau.)

Bydd y Grŵp yn cyfarfod ar Ddyddiau Mercher cyntaf a thrydydd y mis, o 11am tan 2.30pm yn Neuadd Eglwys Llantrisant, Swan Street, Llantrisant.

Dyma ddyddiadau cyfarfodydd 2016:

3ydd ac 17eg Chwefror

2il ac 16eg Mawrth

6ed ac 20fed Ebrill

Hoffech chi ragor o wybodaeth?

Croeso i chi ffonio Viv ar 01443 223356 neu ebostio vivparkinson@parishofllantrisant.org.uk

Llinell Gymorth Sglerosis Ymledol

Talcen caled yw ymdopi â sglerosis ymledol. Oes sglerosis ymledol gennych chi? Oes sglerosis ymledol gan rywun agos? Mae'r faich yn gallu bod yn llethol, a heb ddim rhybudd weithiau. Does dim raid i chi ei wynebu ar eich pen eich hun. Mae Cymdeithas Sglerosis Ymledol yn gallu eich helpu i gael y cymorth iawn.

Mae Llinell Gymorth Sglerosis Ymledol ar gael yn rhad ac am ddim ar 0808 800 8000 Ddydd Llun i Ddydd Gwener o 9am - 9pm yn darparu cymorth a chefnogaeth i unrhyw un a effeithir gan sglerosis ymledol yng ngwledydd Prydain.

- Ffôn – 0808 800 8000 Dydd Llun i Ddydd Gwener 9am - 9pm (ac eithrio Gwyliau Banc)
- Ebst – helpline@mssociety.org.uk
- Ffôn destun - 18001 0808 800 8000
- Post – 372 Edgware Rd, London, NW2 6ND

Os yw'r llinell yn brysur a chithau'n ein galw ni, croeso i chi adael neges gyda'ch enw a'ch rhif ffôn. Bydd rhywun yn galw yn ôl o fewn tri diwrnod gwaith

Pwy bynnag ydych chi, a beth bynnag fo'ch cysylltiad â sglerosis ymledol, mae'r Llinell Gymorth yno i chi.

Man Gwyn

Ydych chi'n wynebu pryder/gofid neu iselder, yn ysgafn neu'n gymhedrol?

Os felly, mae croeso i chi ymaelodi â grŵp cymorth a chefnogaeth cyfoedion Man Gwyn / Silver Linings. Mae'r grŵp yn cwrdd bob wythnos er mwyn rhannu profiadau, rhoi cydgymerth, a derbyn gwybodaeth a chynghor ynglŷn â sut i reoli symptomau. Dyma grŵp cyfeillgar sy'n cael ei gynnal mewn amgylchedd preifat a chyfrinachol.

Ble? Ystafell Ymlacio Canolfan Galw Heibio Llanharan

Pryd? Bob Dydd Llun 1pm - 3pm

Hoffech chi gael rhagor o wybodaeth?

Croeso i chi gysylltu â Phoebe Walford ar 01443 229723

Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf

HYFFORDDIANT AC ACHLYSURON AR GYFER CYNHALWYR - RHOWCH GYMORTH I NI FEL BOD MODD I NI ROI CYMORTH I CHI

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr neu Rwydwaith Rhieni a Chynhalwyr yn ariannu achlysuron, a hyfforddiant ar gyfer cynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf sydd ddim yn cael eu talu. Nod yr achlysuron hyn yw ceisio helpu cynhalwyr i ddygymod â'u cyfrifoldebau rhoi gofal, a rhoi cyfle iddyn nhw gwrdd â chynhalwyr eraill a chymryd seibiant haeddiannol o'u gwaith gofalu.

Weithiau, oherwydd nifer uchel y cynhalwyr sydd â diddordeb yn ein hachlysuron, does dim digon o le ar gael i bawb. Mae hyn yn golygu bod rhestr wrth gefn ar gyfer rhai o'r achlysuron. Yn anffodus, rydyn ni wedi sylwi bod nifer gynyddol o bobl yn cadw lle ar gyfer ein hachlysuron, ond, dydyn nhw ddim yn dod i'r achlysuron nac yn rhoi gwybod i ni am hyn ymlaen llaw. Mae gennym restr bellach o gynhalwyr sy'n peidio â dod i achlysuron ond heb roi gwybod i ni. Os gwnaiff y cynhalwyr hyn gais i ddod i achlysuron yn y dyfodol, byddwn ni'n rhoi'u henwau ar y rhestr wrth gefn. Y cynhalwyr eraill fydd yn cael y cynnig cyntaf.

Rydyn ni'n deall bod rhaid canslo weithiau – mae'ch dyletswydd gofalu'n cael blaenoriaeth ac mae'n bosibl nad oes modd i chi roi gwybod i ni ymlaen llaw na fyddwch chi ar gael ar gyfer yr achlysur. Os oes modd i chi roi gwybod i ni ymlaen llaw, ffoniwch **01443 668839** neu anfonwch neges i **CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk**. Byddwch cystal â gwneud hyn cyn gynted â phosibl er mwyn i ni gael rhoi eich lle i rywun sydd ar y rhestr wrth gefn.

Yn ystod y cyfnod yma o dorri gwasanaethau, mae'n fanteisiol ein bod ni, yn Rhondda Cynon Taf, yn darparu gwasanaeth i gynhalwyr. Rydyn ni'n gobeithio y byddwch chi'n cefnogi ein gwaith ni er mwyn i ni barhau i'ch cefnogi chi.

HOFFECH CHI GOFRESTRU YN GYNHALIWR (GOFALWR)?

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf yn darparu gwybodaeth a chymorth ar gyfer Cynhalwyr sy'n byw yn RhCT. Drwy gofrestru gyda'r Cynllun, byddwch chi'n derbyn cylchlythrau rheolaidd, cyfeiriadur A-Z i Gynhalwyr, mynediad i sesiynau hyfforddiant a gwybodaeth, mynediad i'r gwasanaeth cwnsela i gynhalwyr, mynediad am bris gostyngol i wasanaethau hamdden, a chymorth, cyngor ac arweiniad gan y Cynllun.

Hoffech chi gofrestru? Croeso i chi alw Swyddog Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT ar **01443 668813**



GOFALWYR CYMRU YN LANSIO CANLLAW AR-LEIN UPFRONT

Adnodd syml ar gyfer cynhalwyr (gofalwyr) yw Upfront, sydd heb brofiad o ddrysfa'r budd-daliadau a hawliau.

Rhowch eich manylion, treulio ychydig funudau yn ateb cwestiynau, ac fe gewch chi eich tywys i'r wybodaeth rydych chi'i hangen.

Ydych chi'n methu â chael hyd i rywbeth penodol? Croeso i chi roi caniad iddynt – **0808 808 7777**



Upfront

carersUK
making life better for carers



NEWYDDION CYNHALWYR IFAINC

SIOE GERDD RYFEDDOL CYNHALWYR IFAINC A CHYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC



Cymerodd llawer o'n cynhalwyr ifainc a chynhalwyr sy'n oedolion ifainc ran mewn cyfres o weithdai cyfansoddi caneuon a chanu y llynedd. Coron y fenter oedd sesiwn recordio, a chynhyrchu cryno-ddisg. Ers hynny, mae'r caneuon wedi cael eu perfformio mewn amryw o wahanol achlysuron ac maen nhw wedi creu argraff ddofn ar gynulleidfaoedd. Cafodd y caneuon groeso mor fawr nes i ni benderfynu meddwl am ffordd i'w defnyddio eto. Gan hynny, byddwn ni'n gweithio gyda Jesse Jenkins eto yn y Flwyddyn Newydd er mwyn creu sioe gerdd wedi'i seilio ar y caneuon!

Cynnwys cymaint o gynhalwyr ifainc a chynhalwyr sy'n oedolion ifainc yn y cynhyrchiad yw'r nod, ac yna

berfformio'r sioe gerdd er mwyn dathlu Wythnos y Cynhalwyr 2016. Bydd llawer o wahanol gyfleoedd i gymryd rhan yn y sioe. Bydd angen creu'r stori, ysgrifennu sgriptiau, dylunio a chynllunio gwisgoedd a chefnlenni, ac yna actio, canu, a recordio'r sioe fyw. Bydd cyfle i chi ddefnyddio'ch medrau, a diddordebau tu ôl i'r llenni, hyd yn oed os nad ydych chi am fod yng nghanol y llwyfan.

Byddwn ni'n rhoi rhagor o wybodaeth ynglŷn â'r achlysur yn fuan, ond yn y cyfamser, os ydych chi eisiau cymryd rhan, bydd croeso i chi siarad â'ch gweithiwr allweddol yn y Prosiect Cynhalwyr Ifainc, neu gysylltu â Rachel neu Kerris ar y rhifau isod.

01443 668839 neu 01443 668845

BABBLE

Cymuned ar-lein ar gyfer cynhalwyr ifainc yw Babble.

Yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr sydd wedi creu Babble, yn lle ar-lein i'r rheiny dan 18 oed sy'n gofalu am aelod o'r teulu neu am ffrind neu gyfaill. Cânt rannu'u profiadau, a chael gwybodaeth a chynngor.

Tynnu cynhalwyr ifainc o bob cwr o wledydd Prydain at ei gilydd yw nod y wefan hon. Mae'n cynnig lle ar-lein sy'n ddiogel, yn hwyl, ac yn gefnogol.

Bydd carfan ar-lein ar gael wrth law i ateb unrhyw gwestiynau a allai fod gan gynhalwyr ifainc. Byddant yn cynnig cymorth, cefnogaeth, a chynngor drwy ebost neu drwy sgysrsiau gwe un-i-un.



NEWYDDION

CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC

CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC - MYGLARS NEU DDEWINIAID?



Cafodd 10 o Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc Rhondda Cynon Taf gyfle anhygoel i ymweld â Stiwdio'r Brodyr Warner yn Llundain, i weld lle cafodd ffilmiau Harry Potter eu gwneud. Mae ffilmiau Harry Potter wedi bod yn rhan o blentynod nifer o'r cynhalwyr ifainc a phrofiad anhygoel felly oedd cael y cyfle i ymweld â'r Stiwdio. Cafodd y grŵp gyfle i eistedd yng nghan hedfan teulu Weasley, i hedfan ar ysgub, ac i redeg i mewn i wal yr orsaf reilffordd er mwyn cael mynediad i Blatfform 9 3/4.

Profiad hyfryd oedd eu gweld nhw'n cael diwrnod i'r brenin. Caent seibiant o'u cyfrifoldebau gofalu mewn amgylchedd a ganiatâi iddynt ymlacio, hel atgofion am eu plentynod, a chael cyfle i dreulio amser yng nghwmni pobl ifainc eraill mewn sefyllfa debyg i'w sefyllfa hwy.

Cafodd pob un a ddaeth ddiwrnod hollol wych ac anhygoel. Llauer o ddiolch i fudiad Gofal Croesffyrdd a dalodd am y diwrnod ar gyfer ein grŵp.



Gorchest 'Aros yn effro' Noddedig



Roedd Grŵp y Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc am ariannu gweithgaredd drostynt eu hunain yn ystod cyfnod y Nadolig. Dyna nhw felly yn penderfynu trefnu Gorchest 'Aros yn effro'

Noddedig oedd yn para am 24 awr! Roedd 15 o bobl ifainc yn cymryd rhan, ac felly roedd y noson yn mynd i fod yn hir iawn ar gyfer pob un o'r rheiny oedd yn cymryd rhan!! Er hyn i gyd roedd ymddygiad y cynhalwyr sy'n oedolion ifainc yn haeddu clod. Er na ddaeth yr holl arian i law eto, y tebyg yw fod digon o arian wedi cael ei godi i roi profiad cofiadwy i'r bobl ifainc dros gyfnod y Nadolig.

Parth Chwarae, Abertawe



Pobl 18 - 25 oed yw aelodaeth Grŵp y Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc. Mae llauer ohonynt wedi colli cyfleoedd arferol plentyndod. Peth braf oedd cael cynnig i'r grŵp hwn o oedolion ifainc y cyfle i ymlacio, cymryd hoe, ac ymweld â'u plentyndod - os dim ond am un noson. Cafodd y Grŵp wahoddiad i ddod i sesiwn chwarae 'oedolion yn unig' yn y Parth Chwarae, Abertawe. Diwedd y noson oedd cyfle i chwarae tag laser. Roedd y Grŵp wrth eu bodd gyda hyn, ond efallai fod pawb wedi mynd ychydig bach yn rhy gystadleuol! Noson o hwyl yn rhoi siawns i bawb ymlacio a chael hwyl.



Oeddech chi'n gwybod...

Ym mis Hydref 2015, cyflwynodd Sesame Street ei gymeriad awtistig cyntaf.

Croten fach o'r enw Julia yw cymeriad diweddaraf y gyfres, ac mae hi ar y sbectrwm awtistig.



Mae gan Julia'r enw o wneud pethau mewn ffordd ychydig bach yn wahanol. Rhan yw hi o fenter newydd yn Unol Daleithiau'r Amerig, 'See Amazing in all Children; Mae'r fenter ar gyfer y gymuned awtistig, a'r cyhoedd ehangach hefyd. Cafodd ei lansio er mwyn gwella dealltwriaeth y cyhoedd o awtistiaeth, ac i herio'r llu o gamsyniadau ynghylch y cyflwr.

Hoffech chi ragor o wybodaeth?

Croeso i chi ymweld â:

<http://www.autism.org.uk/news-and-events/>

Grŵp Cymdeithasol i Oedolion sydd â Syndrom Asperger ac ag Awtistiaeth Gweithredu Lefel Uchel

Grŵp cymorth a chefnogaeth cymdeithasol yw hwn, yn agored i bob oedolyn (dros 18 oed) sydd â Syndrom Asperger neu ag Awtistiaeth Gweithredu Lefel Uchel. Mae'r grŵp yn ceisio helpu unigolion i ddatblygu a gwella sgiliau cymdeithasol, ac ehangu rhwydweithiau cymdeithasol drwy wneud ffrindiau newydd. Rydym ni'n annog aelodau i ymddwyn yn naturiol mewn awyrgylch hamddenol, cadarnhaol a chefnogol.

Mae'r Grŵp yn cyfarfod ar drydydd Dydd Mawrth pob mis o 7pm - 9pm yn Eglwys Unedig Dewi Sant, Ffordd Gelliwastad, Pontypridd. Hoffech chi gael rhagor o wybodaeth? **Ffoniwch Claire Hughes ar 01443 424350 neu Natalie Eshelby ar 01443 486856.**

Rhiant i Riant

Gwasanaeth cymorth ffôn cwbl gyfrinachol yw Rhiant i Riant, ar gyfer rhieni, cynhalwyr/gofalwyr i oedolyn neu blentyn sydd ag awtistiaeth neu Syndrom Asperger.

Rhieni sy'n gwirfoddoli fydd yn darparu'r gwasanaeth - rheini sy'n gofalu am blentyn neu oedolyn sydd ar y sbectrwm awtisig yw'r gwirfoddolwyr yma.

Croeso i chi gysylltu â'r gwasanaeth ar 0808 800 4106. Mae galwadau am ddim o linellau tir ac o'r rhan fwyaf o ffonau symudol. Cofiwch gadarnhau gyda'ch cwmni ffôn.

Croeso i rieni a chynhalwyr ffonio'r rhif Rhadffon a gadael neges ar y peiriant ateb 24 awr. Yna, bydd rhiant sydd wedi'i hyfforddi ac sy'n gwirfoddoli yn ffonio'n ôl, ar amser cyfleus, er mwyn sôn am deimladau, problemau a materion eraill gyda'r rhiant. Mae'r cynllun yn elwa ar y profiad, y wybodaeth a'r ddealltwriaeth sydd gan y rhieni yma.

Mae modd i wirfoddolwyr fod yn glust, a hynny o du rhywun arall sy'n gwybod yn iawn pa fath o fywyd sydd gan deuluoedd sy'n dod i gysylltiad ag awtistiaeth. Fe all yr unigolyn eich rhoi chi ar drywydd ffynonellau eraill o gymorth a gwybodaeth.

Yn dadau a mamau fel ei gilydd, mae gan gynllun Rhiant i Riant wirfoddolwyr sydd ag amrywiaeth eang o brofiadau. Felly, os ydych chi'n dad i oedolyn ifanc sydd â syndrom Asperger, yn fam i blentyn sydd newydd gael gwybod fod awtistiaeth arno/arni, neu'ch bod chi'n gynhaliwr/gofalwr, mae modd i sefydliad Rhiant-i-Riant eich rhoi chi mewn cysylltiad â rhywun er mwyn cael trafod pethau.

Pwynt Teulu Cymru

Mae Pwynt Teulu Cymru ar gyfer rhieni, cynhalwyr (gofalwyr) ac unrhyw un sydd â chyfrifoldeb am blant a phobl ifainc.

Nod y mudiad yw cysylltu rhieni ac unrhyw un sy'n gyfrifol am blentyn neu berson ifanc â gwasanaethau allweddol yng Nghymru. Gallwch ddarganfod cefnogaeth a gwybodaeth leol a chenedlaethol a newyddion cyfoes ar gyfer eich teulu.

Hoffech chi ragor o wybodaeth? Croeso i chi ymweld â: <https://familypoint.cymru/cym/>

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

Ffilmiau Sinema sy'n Ystyriol, ac yn Addas ar gyfer Awtistiaeth

Mae mudiad Dimensions yn gweithio i gynnig ffilmiau sy'n addas ar gyfer y rheiny sydd ar y sbectrwm awtistig, ar y cyd â thros 250 o sinemâu. Ymhlith y rhain ceir Cineworld, Odeon, Showcase, a Vue.

Bob mis, bydd pob sinema sy'n cymryd rhan yn dangos gwahanol ffilm o blith detholiad o ffilmiau sydd newydd gael eu rhyddhau, a chlasuron hefyd. Yn eu plith bydd animeiddiadau Pixar, anturiaethau Disney, a ffilmiau eraill sy'n addas i bob oed.

Beth sy'n gwneud y dangosiadau yn ystyriol, ac yn addas i awtistiaeth?

- Bydd y goleuadau yn isel
- Bydd y sain yn isel
- Fydd dim ciplun ar ffilmiau sydd ar y gorwel cyn dechrau'r ffilm
- Bydd croeso i chi ddod â'ch bwyd a'ch diod eich hun
- Bydd croeso i chi gerdded o amgylch yn y sinema os ydych chi am wneud hynny.

Hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am y sinemâu sy'n cymryd rhan, ac am y ffilmiau sydd i'w dangos? Croeso i chi ymweld â:

<http://www.dimensions-uk.org/support-services/autism-care/autism-friendly-screenings/>

Cylch Cymorth Ymddygiad Heriol Rhondda Cynon Taf

Ddim yn gwybod ble i droi? Yn cael trafferth i ymdopi ag ymddygiad eich plentyn?

Fydech chi'n hoffi dysgu rhagor am ddiagnosis eich plentyn? Pa gymorth sydd ar gael i chi yn eich ardal?

Hoffech chi siarad â rhieni, cynhalwyr, neu ofalwyr o'r un anian mewn grŵp cyfeillgar, cwbl gyfrinachol?

Grŵp ar gyfer rhieni plant sydd ag ymddygiad heriol yw'r Cylch Cymorth Ymddygiad Heriol. Cynhalwyr sy'n ei redeg ar gyfer cynhalwyr. Ym Mhontypridd y cafodd ei sefydlu. Mae'r cylch yn cwrdd bob yn ail ddydd lau yn y caffi newydd yn Eglwys y Santes Catrin ym Mhontypridd rhwng 10am - 12pm (rhwng 6.30pm a 8.30pm yn ystod gwyliau ysgol).

Mae'r Grŵp yn agored i bawb - does dim angen diagnosis.

Dyma gyfle i rieni a chynhalwyr fod yn rhan o grŵp cymorth a chefnogaeth sy'n rhoi cyfle i rannu problemau a siarad yn gwbl gyfrinachol.

Hoffech chi ragor o wybodaeth?

Croeso i chi ymweld â'u gwefan

www.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/AdultsandOlderPeople/Caringforotherpeople/ParentCarerNetwork.aspx

Bydd modd i chi lawrlwytho copi o'u taflen neu, fel arall, bydd croeso i chi gysylltu ag:

Andrea ar 07817540292, neu

Donna ar 07969739770

Ebost: cbsgroupprct@hotmail.com



Wiliam

R.A.P.S.



Rhondda Autism Parent Support Group

(Rhondda Autism Support Group)

Cyfarfodydd misol min nos
ar gyfer rhieni a chynhalwyr

Rydym ni'n
trefnu achlysuron
i'r teulu drwy
gydol y flwyddyn

Sesiynau Chwarae Bob
Pythefnos yng nghanolfan
Rumble in the Jungle

Bore Coffi Misol -
Croeso i Bawb!

Cysylltwch â:

Julie

07866225611

Bethan

07772197098

Claire

07866903948

neu anfon e-bost:

rapsgroup@outlook.com

Ewch i dudalennau
13 ac 14 i weld y ffurflen
cadw lle a gwybodaeth
am y cyrsiau a'r
gweithdai sydd ar gael.

Trampolino 'Rebounders' i bawb



REBOUNDERS
TRAMPOLINING FOR ALL

- Fyddech chi'n hoffi cymryd rhan mewn ymarfer corff ysgafn a chymdeithasu a chael hwyl ar yr un pryd?
- Mae canolfan Rebounders yn arbenigo mewn gweithio gydag oedolion sydd ag unrhyw fath o anghenion ychwanegol neu anabledau.
- Mae'r sesiynau yn addas ar gyfer pobl o bob oed a gallu. Bydd modd i bobl sefyll, eistedd, neu orwedd, a mwynhau teimlo'r trampolîn yn symud.
- Mae nifer fawr o bobl yn eu 60au a 70au eisoes yn mynychu un neu ragor o sesiynau bob wythnos yn ein canolfan yng Nghaerdydd. Yn ogystal â hyn, o fis Ionawr ymlaen fe fyddwn ni'n darparu sesiynau yng Nghanolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Rhydfelen a Phontypridd.
- Gall symudiadau'r trampolîn helpu cydbwysedd, cryfder, cydsymud, a thynhau cyhyrau. Mae'n helpu i wella treulio bwyd, yn lleddfu rhwymedd, ac yn wych ar gyfer cadw'n heini a lles yn gyffredinol. Uwchlaw popeth, mae'n hwyl!
- Bydd hyfforddwyr cymwysedig, profiadol, ac yswiriedig yn rhedeg pob sesiwn
- Bydd grisiau bach neu declyn codi ar gael ar gyfer dringo ar y trampolîn

- Mae sesiynau ar gael i grwpiau o gartrefi gofal, canolfannau oriau dydd, ayyb, neu mae modd trefnu sesiynau un-i-un i bobl a fyddai'n hoffi dewis hynny.
- Bydd llawer o ddefnyddwyr cadair olwyn yn mynychu Canolfan Rebounders. Maen nhw'n dwlu ar y teimlad o ryddid y tu allan i'r gadair olwyn. Bonws ychwanegol yw fod trampolino yn cynorthwyo gyda chryfder corff a threulio bwyd, ac yn lleddfu rhwymedd!
- Mae llawer o oedolion sydd ag awtistiaeth, anawsterau dysgu, neu broblemau iechyd meddwl yn dwlu ar fanteision synhwyrdd trampolino. Profiad pawb sy'n cael sesiwn ar y trampolîn yw ennill rhyw dawelwch meddwl a gallu i ganolbwytio.

Hoffech chi ragor o wybodaeth, neu ddweud bod diddordeb gyda chi? Croeso i chi gysylltu â Heather ar 07841 424845 neu anfon e-bost: heather@rebounderstramp.com Rhif elusen 'Rebounders': 117704 Rhif Gymnasteg Prydain: 69893 Gwefan: www.rebounderstramp.com



FFURFLEN CADW LLE

Achlysur neu Hyfforddiant	Canolfan	Amser	Dyddiad	Ticiwch
Chwefror				
Makaton i Ddechreuwr - Mae'r Gweithdy i Ddechreuwr yn cynnig cyflwyniad ymarferol i Raglen Iaith Makaton. Mae'r sesiynau yn cynnwys cwestiynau cyffredin, gair o gyngor ar sut i arwyddo'n effeithiol, sut i ddefnyddio symbolau a sut i ddechrau defnyddio Makaton o ddydd i ddydd, gartref neu yn y gwaith. Nod y Gweithdy hwn yw eich dysgu chi sut i ddefnyddio medrau arwyddo a symbol yn effeithiol o ddydd i ddydd, er mwyn cyfathrebu â'r person sy'n derbyn gofal gennych. Bydd lluniaeth a chinio ysgafn yn cael eu darparu.	Interlink, Uned 6, Parc Busnes Melin Corwg, Cardiff Road, Pontypridd CF37 5BE	10am - 3pm	Dydd Mercher 3ydd a 10fed Chwefror 2016	
Codi, Symud, Trin, a Thrafod - mae'r cwrs hwn yn darparu cyflwyniad i dechnegau codi, symud, trin a thrafod, ar gyfer y nod o gyfyngu ar y risg i chi ac i'r person sy'n derbyn gofal gennych.	Heddfan, Ilan Avenue Rhydfelen. CF37 5PN	10am - 1pm	Dydd Gwener 5ed Chwefror 2016	
Sesiynau gwybodaeth am ddementia i gynhalwyr - Dyma weithdy ar gyfer pobl sy'n gofalu am rywun sydd â phroblemau cofio a'r rhai sydd eisiau rhagor o wybodaeth am ddementia. Bydd cyfle i gwrdd â chynhalwyr eraill ac i gael gwybod am eich hawliau cyfreithiol, y budd-daliadau sydd ar gael i chi a'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano, agweddau emosiynol ar roi gofal, a llawer yn rhagor. Bydd cinio ar gael.	Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Fairfield Lane, Pontypridd CF37 5LN	10am - 3.30pm	Dydd Iau 18fed Chwefror 2016	
Therapi Adweitheg Gweithredol ar gyfer Plant sydd ag Anawsterau Dysgu a/neu Awtistiaeth - Oherwydd yr adborth ffafriol iawn a gawsom yn dilyn y gweithdai Therapi Adweitheg Gweithredol diwethaf, rydym ni wedi trefnu dau gwrs arall. Dyma gwrs sy'n cynnwys dwy sesiwn (2.5 awr o hyd yr un). Byddwch chi'n dysgu sut i weithredu dau reolwaith Therapi Adweitheg Gweithredol byr, gyda'r nod o gyfrannu at ymlacio, ymdawelu a lleihau pryder, gofid, a gorbryder eich plentyn chi. Byddwch yn dysgu yn y sesiwn gyntaf sut i gymhwyso Therapi Adweitheg Gweithredol i pwyntiau atgyrch ac adwaith penodol ar law ac ar flaen braich eich plentyn. Bydd yr ail sesiwn yn canolbwyntio ar draed a rhan isaf coes eich plentyn. Rhaid i bawb sy'n cymryd rhan fynd i'r ddwy sesiwn.	Canolfan i Blant Rhydfelen, Holly Street, Rhydfelen CF37 5DB	10am - 1.30pm	Dydd Mercher 24ain Chwefror ac 2il Mawrth NEU	
			Dydd Mercher 9fed a 16eg Mawrth 2016	
Gweithdy cysgu - Bydd y gweithdy hwn yn eich cynorthwyo i ystyried rhai o'r problemau cysgu y gall plant sydd ag anawsterau dysgu a / neu ar y sbectrwm awtistig eu profi. Bydd yn edrych wedyn ar ddatblygu strategaethau personol i'ch helpu chi a'ch teulu gyrraedd nod o noson dda o gwsg. Yn ogystal â hyn, bydd cyfle am sesiwn holi ac ateb.	Yr Ystafell Oriol, Canolfan Gelf y Miwni, Pontypridd	10am - 1pm	Dydd Iau 25ain Chwefror 2016	
Mawrth				
Sesiwn goginio - Dewch atom ni ar gyfer diwrnod o hwyl yn coginio ryseitiau drwg ond da! Byddwch chi'n dysgu creu seigiau newydd. Wedyn fe gewch chi fynd â'r danteithion hyn adref a'u bwyta.	Coleg Y Cymoedd, Campws Nantgarw, Heol y Coleg, Nantgarw CF15 7QX	10am - 3pm	Dydd Mercher 2il Mawrth 2016 NEU	
			Dydd Sadwrn 5ed Mawrth 2016	
Ymgynghoriad ar Strategaeth Cynhalwyr - Ymgynghoriad dilynol yw hwn i'n gweithdy ymgysylltu ym mis Hydref 2015. Yn ystod yr ymgynghoriad hwn fe rannwn gyda chi Strategaeth Gyrfeydd ddrافت newydd Cwm Taf. Esboniwn sut mae'ch sylwadau wedi cael eu cynnwys, a'ch gwahodd i rannu unrhyw sylwadau a allai fod gyda chi cyn i ni lofnodi'r ddogfen yn derfynol. Bydd lluniaeth a chinio ysgafn yn cael eu darparu.	Coleg y Cymoedd, Heol y Coleg, Nantgarw CF15 7QX	10am - 12.30pm	Dydd Iau 3ydd Mawrth 2016	
Mister Maker - y crefftwr craff yn gwneud ei daith theatr fyw gyntaf! - Dewch yn llu i weld y crefftwr craff, dewin y dyluniad, ar ei daith theatr fyw gyntaf erioed! Hwyl harti a chrefftau craff i'r teulu cyfan! Byddwn ni yn darparu lle yn y bar er mwyn i deulueodd gael amser seibiant ac ymdawelu os aiff pethau yn drech na'r plant. Bydd dau docyn ar gael fesul pob cynhaliwr i gychwyn.	Theatr y Colisëwm, Aberdâr CF44 8NG	1.30pm	Dydd Sul 6ed Mawrth 2016	

Achlysur neu Hyfforddiant	Canolfan	Amser	Dyddiad	Ticiwch
Mawrth				
Datblygu arferion mynd i'r tŷ bach ar gyfer plant ac oedolion ifainc sydd ag anawsterau dysgu a / neu ar y sbectrwm awtistig – Bydd y gweithdy rhyngweithiol hwn yn eich helpu chi i archwilio a dadansoddi materion ynghylch mynd i'r tŷ bach ac i ddatblygu strategaethau personol i'ch helpu chi a'ch teulu. Yn ogystal â hyn, bydd cyfle ar gyfer sesiwn holi ac ateb.	Yr Ystafell Oriol, Canolfan Gelf y Miwni, Pontypridd	10am - 1pm	Dydd Iau 10fed Mawrth 2016	
Sut i adnabod anawsterau synhwyrdd mewn plant sydd ag anawsterau dysgu a / neu ar y sbectrwm awtistig a sut i leihau eu heffaith ar ymddygiad – Bydd y gweithdy hwn yn canolbwyntio ar effaith byw o ddydd i ddydd ar y system synhwyrdd.	Yr Ystafell Oriol, Canolfan Gelf y Miwni, Pontypridd	10am - 1pm	Dydd Iau 24ain Mawrth 2016	
Ebrill				
Daerwynno – Dewch atom ni ar gyfer diwrnod llawn hwyl. Gallai'r gweithgareddau gynnwys dipio/archwilio pyllau dŵr, canwio, cyfeiriadu, dringo creigiau, gemau pôs, a chelf a chreffft. Ar gyfer teuluoedd gyda phlant sydd ag anghenion dysgu ychwanegol.	Canolfan Awyr Agored Daerwynno, Llanwynno	10am - 3pm	Dydd Iau 7fed Ebrill 2016	
Cyfarfod Cwrdd a Chyfarch Fforwm Iechyd Meddwl y Cynhalwyr – Ydych chi'n gofalu am rywun sydd â salwch meddwl? (Mae sawl salwch meddwl i'w cael - gan gynnwys Anhwylder Deubegynnol, Anhwylder Gorfodaeth Obsesiynol, Anhwylder Bwyta, ac Anhwylder Sbectrwm Awtistig.) Os felly, hoffem eich gwahodd i'n Cyfarfod Cwrdd a Chyfarch. Galwch heibio i gael gwybod am sut y gallai'r Fforwm eich helpu. Cewch gwrdd ag aelodau eraill o'r Grŵp, a chael sgwrs dros ginio ysgafn.	Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen CF37 5PN	10.30am - 12.30pm	Dydd Mawrth 19fed Ebrill 2016	

Os oes unrhyw ofynion penodol gennych chi i'ch galluogi chi i fwynhau unrhyw un o'r achlysuron, rhowch wybod i ni.

*Dim ond hyn a hyn o leuedd sydd ar gael ar gyfer rhai o'r Achlysuron. Gan hynny, bydd lleoedd yn cael eu rhoi ar sail 'y cyntaf i'r felin'.

*Gall gofal seibiant a thrafnidiaeth gael eu trefnu ar gyfer pob un o'r holl achlysuron a restrir uchod, os oes angen.

Enw:

Oes angen gofal seibiant arnoch chi? **OES / NAC OES**

Cyfeiriad:

Ydych chi wedi dod i un o'n hachlysuron ni o'r blaen? **DO / NADDO**

Oes unrhyw anghenion neu ofynion arbennig gennych chi, er enghraifft, deiet, mynediad ac ati?

Rhif ffôn yn ystod y dydd:

.....

Dyddiad geni:

Rydw i'n cadarnhau mai fi yw'r Prif Gynhaliwr:

E-bost:

Llofnod:

Anfonwch y ffurflen yma i

Rhif Rhadbost RTKE-ACJL-JBUC Cynllun Cynnal y Cynhalwyr,

Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd CF37 5PN

Os oes unrhyw gwestiynau gennych chi ynghlŷn â'r achlysuron, ffoniwch Claire ar 01443 668813 neu'r Llinell Gymorth i Gynhalwyr Rhadffon 0808 100 1801 neu anfon e-bost i CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk