

Newyddion i GYNHALWYR

Y wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf

Dewch o hyd i ni ar facebook.

Rhifyn 58 • Hydref 2016



Diwrnod Hawliau'r Cynhalwyr - Gwybod Eich Hawliau

Bob blwyddyn, mae dros 2 filiwn o bobl yn ymgymryd â rôl gofalu newydd. Mae nifer ohonyn nhw'n cael trafferth yn sgil y niferoedd eang o wasanaethau a hawliau sydd ar gael, ac felly'n colli allan ar y cymorth ariannol ac ymarferol. Nid dim ond y rheiny sy'n newydd i'r byd gofalu sy'n cael trafferth - dydy hyd yn oed y rheiny sy wedi bod yn darparu gofal ers blyneddau ddim yn ymwybodol o'r holl fudd-daliadau maen nhw'n cael hawlio.

A chithau'n gofalu, mae cael yr wybodaeth iawn ar yr adeg gywir yn gallu gwneud byd o wahaniaeth.

Nod Diwrnod Hawliau Cynhalwyr yw codi ymwybyddiaeth am hyn. Rydyn ni eisiau i bob cynhaliwr wybod ble i fynd am gyngor, gwybodaeth, cymorth, a chefnogaeth, p'un ai yn ei gymuned leol neu ar y rhyngwyd.

Eleni, rydym ni am gynnal dau achlysur er mwyn dathlu Diwrnod Hawliau Cynhalwyr 2016:

Rydym ni'n gwahodd cynhalwyr i ymuno â ni ar ddydd Mawrth, 22ain Tachwedd, er mwyn cael rhagor o wybodaeth am hawliau fel cynhalwyr, a chael gwybodaeth, a chyngor o ansawdd da sy'n gallu eu cynorthwyo i barhau i roi gofal. Bydd siaradwyr yn ystod y bore yn cynnwys cynrychiolwyr o Gynhalwyr Cymru, a fydd yn siarad am hawliau cynhalwyr a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), sy'n newydd, Dewis Cymru, sy'n lle newydd ar gyfer cael gafael ar wybodaeth am les yng Nghymru, y Tim Rhoi Cymorth i Bobl, sy'n darparu gwasanaethau sy'n gysylltiedig â thai ac ar gyfer pobl agored i niwed/bregus, a'r wybodaeth

ddiweddaraf sydd o ddi-ddordeb i gynhalwyr.

Ar ôl bore o sgysio, bydd modd i gynhalwyr ddod at ei gilydd a mwynhau cinio dau gwrs.

Ar gyfer Cynhalwyr Ifainc a Chynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc, rydym ni am gynnal Noson Gydnabod ar ddydd Gwener 25ain o Dachwedd, lle caiff y bobl ifanc gyfle i ddod at ei gilydd ac i arddangos eu doniau. Dyma gyfle hefyd i gydnabod y swyddogaeth bwysig y bydd y bobl ifainc hyn yn ei chyflawni bob dydd.

Mae rhagor o wybodaeth am yr achlysuron hyn i'w cael ar y tudalennau Achlysuron: Cynhalwyr a Gofalwyr y tu fewn.

DIWRNOD HAWLIAU
gofalwyr



Llongyfarchion i'n Swyddog Cynllun!



Ar ran y staff i gyd yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr, a'r holl gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf,

hoffem ni longyfarch Claire Meredith ar ddyfodiad diogel ei merch fach, a anwyd ym mis Gorffennaf, a gobeithiwn y bydd hi'n mwynhau treulio amser gyda'i theulu yn ystod ei habsenoldeb mamolaeth.

Tu Mewn

Arian Cynhalwyr/
Gofalwyr yn Cyfrif

Gwybodaeth i Gynhalwyr
Hyfforddiant a Gweithdai
ar gyfer Cynhalwyr

Achlysuron

Newyddion Cynhalwyr Ifainc

Newyddion y Cynhalwyr
sy'n Oedolion Ifainc

Wiliam

Ffurflen archebu
ar gyfer cynhalwyr



Cymorth gyda chost cancr
Tudalen 2



Syniadau gan Gynhalwraig
Tudalen 4



Pantomeim Dick Whittington
Tudalen 9



Wilian
Tudalen 12



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

CADW Cymru

Cynhalwyr/gofalwyr yn mynd am ddim • Caniateir cŵn tywys a chŵn cymorth

Cadw yw gwasanaeth amgylchedd hanesyddol Llywodraeth Cymru.

Mae ganddo gyfrifoldeb am 128 o gestyll, abatai, eglwysi, capeli, a chofebau hanesyddol eraill.

Caiff pob ymwelydd anabl, a chydymaith, cynhaliwr ei ollwng i mewn yn rhad ac am ddim i bob un o'r holl gofebau.

Mae mynediad i rai meddiannau eiddo penodol yn gyfyngedig i'r llawr gwaelod ar gyfer y rheiny sydd â symudedd cyfyngedig.

Mae tai bach anabl, lleoedd parcio i bobl anabl, a sgwteri neu gadeiriau olwyn modur ar gael i'w llogi ar rai safleoedd penodol.

Hoffech chi gael gwybodaeth fanwl?

Croeso i chi wirio'r cofnodion ar gyfer pob cofeb ar wefan Cadw Cymru.



<http://cadw.cymru.gov.uk>

carerSmart

Clwb newydd o eiddo Ymddiriedaeth Gofalwyr (Cynhalwyr) yw CarerSmart. Mae'n agored i gynhalwyr ac i bobl sydd ag anghenion gofal. Mae ymaelodi yn rhwydd ac yn rhad ac am ddim. Pan fyddwch chi'n aelod, bydd modd i chi fanteisio ar ystod eang o gynigion, gan gynnwys y canlynol:

- Arian parod yn ôl o siopa gan nifer fawr o fanwerthwyr y stryd fawr.
- Y cyfraddau gorau gan ddarparwyr ynni.
- Gostyngiadau ar brisiau adnewyddu yswiriant
- Gostyngiadau ar wyliau ac ar drefniadau teithio.
- Gweithgareddau ffordd o fyw am bris gostyngol
- Gwasanaethau cyngor cyfreithiol rhad ac am ddim

Croeso i gynhalwyr gofrestru ar-lein ar

<http://www.carersmart.org/>



Triniaeth i'r dannedd

AM DDIM

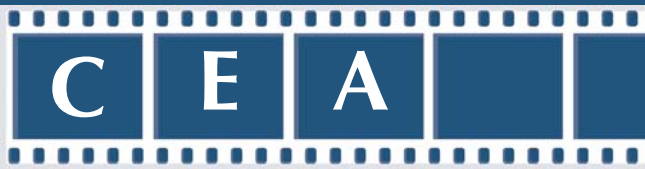


Mae triniaeth i'r dannedd YN RHAD AC AM DDIM yn cael ei chynnig i gleifion yng Nghwm Cynon a'r cyffiniau.

Mae'r Uned Addysgu Deintyddol yn Ysbyty Cwm Cynon, New Road, Aberpennar, wrthi yn denu cleifion.

Mae amrediad o driniaethau gan gynnwys llenwadau, coronau, dannedd gosod, a llenwadau gwreiddyn ar gael, ac ar hyn o bryd does dim tâl am y driniaeth hon.

Os nad oes deintydd gyda chi ar hyn o bryd, a'ch bod yn dymuno cofrestru diddordeb, **croeso i chi alw i'r Uned, neu ffonio 01443 715000 rhwng 8.30yb - 12.30yp a 1.30yp - 4.30yp, o ddydd Llun i ddydd Gwener.**



Cerdyn Sinema Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema

Cynllun cerdyn cenedlaethol yw Cerdyn Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema, wedi'i ddatblygu ar gyfer Cymdeithas Sinemâu'r Deyrnas Unedig (CSDU), gynt Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema (CAS). Mae Cerdyn Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema yn caniatáu i westai anabl gael UN tocyn rhad ac am ddim ar gyfer y person sy'n dod yn gwmni iddo neu iddi, er mwyn ei alluogi ef neu'i galluogi hi i ymweld â'r sinema, drwy ddarparu'r cymorth sydd ei angen arno neu arni o ganlyniad i'w anabledd ef neu'i hanabledd hi. Caiff y person sydd angen cymorth y cerdyn yma er mwyn ymweld â sinema. Does dim cyfyngiad arno neu arni i enwi cynhaliwr (gofalwr) penodol. Fe gaiff person gwahanol ddod yn gwmni iddo neu iddi ar bob ymweliad. Mae'r cerdyn yn costio £6, ac yn ddilys am flwyddyn.

Cyflwyno cais

Croeso i chi wneud cais ar lein, <https://www.ceacard.co.uk/howtoapply.aspx> neu gysylltu â ni i gael ffurflen gais bapur.

Canser Macmillan



Mae sefydliad Cymorth Canser Macmillan wedi diweddarau'i lyfryn 'Help with the cost of cancer: In England, Scotland and Wales' ar gyfer 2016-17. Mae'r llyfryn yn esbonio pa fudd-daliadau a allai fod ar gael i chi o bosibl, a sut mae modd i chi gael y cymorth yma.

Mae modd islwytho'r llyfryn o'u gwefan www.macmillan.org, neu mae croeso i chi gysylltu â ni am gopi drwy'r post.



hynt

Mae celfyddyd a diwylliant i bawb. Ond, os oes gennych amhariad neu nam, neu anghenraid mynediad penodol, mae cyrraedd i'w gweld yn gallu bod yn anodd weithiau. Yn aml iawn, gall ymweld â theatr neu â chanolfan gelfyddydau yn gallu bod yn fwy cymhleth na dim ond archebu tocynnau, a dewis beth i'w wisgo.

Cerdyn Aelodaeth yw Hynt

Mae gan rai â cherdyn Hynt hawl i gael tocyn yn rhad am ddim i gynorthwy-ydd personol neu gynhaliwr ym mhob theatr a chanolfan gelf sy'n rhan o'r cynllun.

Mae'r wefan yn cynnwys rhestrau o bob perfformiad hygyrch yn ogystal â'r wybodaeth ddiweddaraf am lleoliadau i'ch helpu i gynllunio'ch ymweliad.

Nod y broses o wneud cais yw bod mor syml ag sy'n bosibl. Bydd ffurflenni cais ar gael yn swyddfydd tocynnau'r lleoliadau, yn ogystal ag ar y cyswllt gwefan isod

<http://www.hynt.co.uk/cy/ymunwch/dod-yn-aelod-o-hynt/>



Ymddiriedolaeth Genedlaethol

Cynhaliwr yn mynd am ddim

Mae'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn dosbarthu cerdyn mynediad cydymaith rhad ac ddim o'r enw "**Cerdyn Mynediad i bawb, Un yn talu**" ar gyfer cynhalwyr (gofalwyr).

Caiff ei roi i'r person anabl fel bod modd ei ddefnyddio ar gyfer gwahanol gynhalwyr.

Hoffech chi gael "Cerdyn Mynediad i bawb, un yn talu"? Ebstiwch enw a chyfeiriad y person anabl i

enquiries@nationaltrust.org.uk
neu **ffoniwch: 01793 817634**

Bydd mynediad ar gyfer y person anabl ar y gost safonol, neu'n rhad ac am ddim gydag aelodaeth.



Arian Cynhalwyr/Gofalwyr yn Cyfrif

Mynediad Rhatach i Wasanaethau Hamdden

Erbyn hyn, gall cynhalwyr o bob oedran, beth bynnag eu diddordebau, gael gostyngiadau o 40% ar gost gweithgareddau hamdden a chyfleoedd cymdeithasu ac ymlacio.

Mae Cyngor Rhondda Cynon Taf yn cynnig gostyngiadau o 40% ar aelodaeth Hamdden am Oes.

Mae aelodaeth Hamdden am Oes yn rhoi mynediad diderfyn ichi i byllau nofio, campfeydd a chwaraeon dan do ym mhob un o ganolfannau hamdden RhCT. Galwch heibio unrhyw ganolfan hamdden, unrhyw bryd!

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

Mae'n hawdd iawn i ymuno hefyd!

Am ragor o wybodaeth, ffoniwch 01443 668813



Dŵr Sicr Cymru

Dŵr Sicr Cymru yw un o gynlluniau Dŵr Cymru er mwyn gwneud biliau yn fwy fforddiadwy

Mae'r cynllun ar gael i bob un o'r holl gwsmeriaid sydd â mesurydd dŵr wedi'i osod.

Mae'n cynorthwyo teuluoedd ar incwm bach sydd naill ai â theulu mawr, neu aelod o'r teulu sydd â chyflwr meddygol sydd angen defnyddio maint sylweddol o ddŵr ychwanegol.

£139.00 yw taliadau Dŵr Sicr Cymru am ddŵr, a £200.00 am garthffosiaeth ar gyfer y cyfnod 1af Ebrill 2016 i 31ain Mawrth 2017.

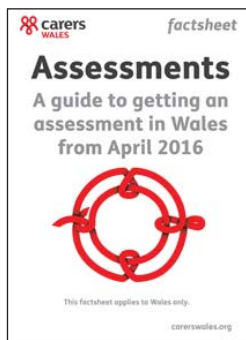
Os yw eich cais yn llwyddiannus, bydd y tâl gostyngol yn cael ei gymhwyso i'ch cyfrif o 1af Ebrill, neu eich dyddiad meddiant, p'un bynnag fo'r diweddaraf.

Croeso i chi wneud cais am gopi o ffurflen gais Dŵr Sicr Cymru drwy'r post drwy alw **0800 053 0140** rhwng 8.00yb a 8.00yh dydd Llun i ddydd Gwener a 8.30yb tan 1.30yp ar Sadyrnau.



Asesiadau:

Canllaw gael asesiad yng Nghymru o fis Ebrill 2016 ymlaen



Ar 6ed Ebrill 2016, daeth Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 i rym. Mae'r Ddeddf yn diddymu mwyafrif y ddeddfwriaeth gofal yn y gymuned flaenorol, gyda'r nod o drawsffurfio'r ffordd y caiff gwasanaethau cymdeithasol eu darparu yn y wlad hon.

Am y tro cyntaf, bydd gan gynhalwyr yr un hawl â'r rheiny sy'n derbyn gofal

ganddynt. Mae'r Ddeddf yn cyflwyno diffiniad ehangach, newydd o gynhalwyr, dyletswydd ar awdurdodau lleol i gynnis i gynhalwyr eu hasesiad angen eu hunain, yn ogystal â dyletswydd gyfreithiol i ddiwallu anghenion cymwys yn dilyn asesiad.

Mae Cynhalwyr Cymru wedi paratoi ffeithlen newydd yn amlinellu beth yw Asesiad Anghenion Cynhalwyr/Gofalwyr a sut i ofyn am un, a pha gymorth a allai fod ar gael. Mae modd islytho'r ffeithlen oddi ar wefan y sefydliad:

<https://www.carersuk.org/wales/policy-resources/factsheets-carers-wales>

neu croeso i chi gysylltu â ni er mwyn cael copi drwy'r post. Mae modd i chi gael gwybod rhagor yn yr achlysur Dydd Hawliau Cynhalwyr ym mis Tachwedd.

Mae modd ichi gael rhagor o wybodaeth yn yr achlysur Diwrnod Hawliau Cynhalwyr ym mis Tachwedd. Manylion ar dudalen 8.

Cymorth i Deulueodd

Cyfrinachol

Gwybodaeth

Arwyddbostio

Croesawgar

Cyngor

Grwpiau Cymorth

Hyfforddiant i Rhieni a Chynhalwyr (Gofalwyr)

Dyma wasanaeth cymorth ar gyfer unrhyw un sy'n pryderu am ddefnydd cyffuriau neu alcohol rhywun.

Ffoniwch DASPA am ragor o wybodaeth - 0300 333 0000



Syniadau gan Gynhalwraig

Beth gymerech chi ar ôl clywed larwm tân?

Roeddem ni yn aros yn ddiweddar mewn gwesty a gafodd ei adeiladu yn wreiddiol ar gyfer pobl oedd yn ddall neu'r oedd nam ar eu golwg. Rydym ni'n ei hoffi yn fawr. Bydd gennym ni ystafell ar y llawr gwaelod, gyda chyfleusterau ystafell wlyb, ac allanfa dân ar bwys yr ystafell.

Un diwrnod fe ganodd y larwm, a dyma fi'n cael gafael yn llaw y gŵr a'i ffyn cerdded, cadair olwyn a bag llaw sy'n cynnwys yr hanfodion.

Larwm ffals oedd hon, wedi'i hachosi gan rywun yn defnyddio chwistrell gwallt mewn ystafell ymolchi yn llawn ager!!

Er hynny, roedd y digwyddiad wedi peri i fi feddwl am gynhalwyr eraill, a hwythau o bosibl, heb fod yr un mor barod pe bai sefyllfa debyg yn codi, felly dyma fi'n rhoi rhestr o bethau at ei gilydd y bydda i'n eu gwneud bob tro – dw i wedi aros mewn sawl gwesty pan gaiff larymau tân eu gweithredu.

- Codi fy ngŵr o'r gwely, bachu'i esgidiau, a'i ddodi yn ei gadair olwyn.
- Bydda i wastad â thortsh ar y ford fach ger y gwely, a dysgu ar fy nghof lle mae drysau'r allanfeydd a minnau yn cyrraedd.
- Byddaf yn cadw fy mag ger erchwyn y gwely. Mae'n cynnwys allwedd i'r car, copïau o bresgripsiynau, meddyginiaeth ddyddiol, ffôn, pwrs, dyddiadur, rhestr o gysylltiadau â phobl, sbectol, teclynau cymorth clyw, a batriâu.
- Gadawaf ein cotiau yn hongian ger y drws ac nid yn y wardrob. Fel hyn, byddant yn hawdd cael gafael arnynt os bydd y goleuadau'n methu, a
- Gadewch ALLWEDD Y DRWS yn y clo bob amser.

Galla i'ch sicrhau NAD YDW I'N BARANOID. Cynhalwraig ydw i, sydd wedi gorfod symud a gadael fel hyn o dro i dro dros y blynyddoedd.

Beth gymerech chi?

Cymerwch ofal!

Barbara'r Bara a'i gŵr



Bellach, mae Dewis yn fyw yng Nghwm Taf!

Gwefan yw **Dewis Cymru** sy'n cynnwys tudalennau gwybodaeth ynglŷn â lles a gynhyrchir yn genedlaethol, a chyfeiriadur adnoddau (cronfa ddata) o wasanaethau cymorth a chefnogaeth lleol.

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf, mewn partneriaeth â Chyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful, Interlink, Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful, a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf, wedi gweithio ar y cyd er mwyn darparu manylion cysylltu pob un o'i holl wasanaethau cymorth a chefnogaeth i Ddewis er mwyn galluogi pobl ym mhob rhan o ranbarth Cwm Taf i gyrchu'r wybodaeth yma yn ôl yr angen. Mae gwasanaethau yn dal i gael eu hychwanegu at Ddewis o hyd bob dydd.

Bydd gwybodaeth am wasanaethau sy'n rhoi cymorth a chefnogaeth gydag aros gartref, cymdeithasu, aros yn ddiogel, rheoli arian, plant, teuluoedd, a lles cyffredinol yn cael eu cynnwys yng nghyfeiriadur adnoddau Dewis.

Eisiau gwybod rhagor? Croeso i chi ddod i'n hachlysur Diwrnod Hawliau Cynhalwyr.

I gael rhagor o wybodaeth, dewch i'r achlysur Diwrnod Hawliau Cynhalwyr. Manylion ar dud. 8.



Dewis Cymru
Cael dewis a chymryd rheolaeth

Gwybodaeth i Gynhalwyr

Cyfeillion Anifeiliaid Rhondda Cynon Taf

Mae'n bosibl na fyddwch chi'n ymwybodol o waith **Cyfeillion Anifeiliaid Rhondda Cynon Taf** a'r gwasanaethau y gallant eu cynnig i chi a'r person sy'n derbyn gofal gennych.

Un elfen allweddol yn eu gwaith yw cynorthwyo anifeiliaid a'u perchnogion hefyd.

Yn ddiweddar iawn, cawsant alwad am ddyn oeddrannus oedd yn sâl a bod angen iddo fynd i'r ysbyty, ond oedd yn gwrthod mynd am nad oedd neb i ofalu am ei gi 15 oed ac yntau i ffwrdd o'r tŷ. Camodd Cyfeillion Anifeiliaid Rhondda Cynon Taf i mewn ac addo gofalu am ei gi fel pe bai ef yn gi iddynt hwy am mor hir ag yr oedd angen hynny.

Arhosodd yn y tŷ gyda'i gi nes i wirfoddolwyr Cyfeillion Anifeiliaid gyrraedd i gasglu'i ffrind blewog. Dim ond pan wyddai fod y ci yn ddiogel y bodlonodd fynd i'r ysbyty.

Deallant sut y gall ofn am les anifail anwes fod yn niweidiol iawn i les meddyliol a chorfforol eu harwain yn union at wrthod cymorth. Mae Cyfeillion Anifeiliaid Rhondda Cynon Taf yn gallu helpu. Hoffech chi gael gwybod rhagor? Ydych chi'n adnabod rhywun a allai fod angen eu cymorth a'u help o bosibl? **Croeso i chi gysylltu ag 01443 800339.**

Are you aged 65 or over or care for someone aged 65 or over?

Do you work with people aged 65 or over?

Would you like to find out what's available in your area?

Community Coordinators can signpost you!
Cwm Taf Community Coordinators

Elaine
Community Coordinator
Merthyr Tydfil
07580 866547
elaine.james@vamt.net

Deanne
Community Coordinator
Health
07580 869983
deanne.rebane@vamt.net

Jason
Community Coordinator
Cynon
07580 869946
jtynan@interlinkrct.org.uk

Meriel
Community Coordinator
Rhondda Valleys
07580 865938
mgough@interlinkrct.org.uk

Karen
Community Coordinator
Taff Ely
07580 869970
kpowell@interlinkrct.org.uk

Mae'r cydlynwyr cymunedol yn dal llawer o wybodaeth am grwpiau cymorth a chefnogaeth, cyfleoedd hyfforddiant, ac achlysuron a allai fod o ddiddordeb i gynhalwyr a gofalwyr o bosibl ac i'r bobl sy'n derbyn gofal ganddynt. Mae modd lawrlwytho'u bwletin diweddaraf o:

<http://www.interlinkrct.org.uk/2016/09/community-coordinators-bulletin-september-2016/>

Neu croeso i chi gysylltu â ni i bostio copi atoch.

ACHLYSUR IECHYD MEDDWL Y BYD RHONDDA CYNON TAF

Dydd Llun 10fed Hydref 2016
10.00yb - 3.00yp

Canolfan Chwaraeon Cwm Rhondda Fach, Tylorstown

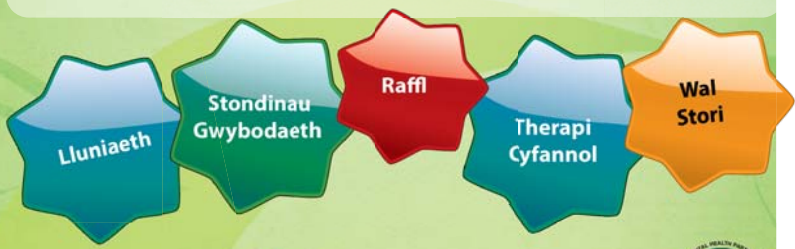
MYNEDIAD AM DDIM

Croeso i'ch cyfraniadau. Caiff yr holl arian a godir o'r achlysur ei ddefnyddio er mwyn codi ymwybyddiaeth o faterion iechyd meddwl yn Rhondda Cynon Taf.

www.mentalhealthsupport.co.uk

Hoffech chi ragor o wybodaeth? Croeso i chi gysylltu â Maria Abson ar 01443 846200?

Hoffech chi archebu stondin? Croeso i chi ebostio kprice@interlinkrct.org.uk



Cwrs Ymdopi â'r Nadolig

Dydd Llun 28ain Tachwedd

10.00yb-1.00yp, gyda the prynhawn Nadoligaidd
yn dilyn y sesiwn

**Lleoliad - Neuadd Llechwedd,
ger Pontypridd, CF37 4HP**

Mae'r Nadolig yn gallu bod yn amser llethol ar gyfer plant sydd ag anghenion ychwanegol. Mae dyddiau byrrach a mwy tywyll, newidiadau i drefn rheolaidd, a chynnydd o ran ysgogiadau synhwyrdd (goleuadau, arogleuon, a sŵn) i gyd yn gallu cael effaith sylweddol.

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn cynnal cwrs i gynorthwyo rhieni i blant sydd ag anghenion ychwanegol ddeall beth fydd plentyn yn mynd drwyddo dros gyfnod y Nadolig. Ei nod yw rhoi i rieni offer, dulliau, a strategaethau er mwyn eu helpu i ymdopi â newidiadau ymddygiad yn ystod yr amser prysur hwn.

Ar ôl y sesiwn, croeso i chi ymuno â ni am de prynhawn Nadoligaidd er mwyn trafod gyda'r hyfforddwr unrhyw gwestiynau y mae'n bosibl efallai eu bod gennych.

Croeso i chi gyrraedd o 9.30yb ymlaen am de a choffi.

Bydd lle i uchafswm o 25 o rai sy'n cymryd rhan. Cyntaf i'r felin gaiff falu fydd hi o ran rhoi lleoedd.



Cyflwyniad i Godi, Symud, Trin, a Thrafod yn Ddiogel

Bore Llun 20fed Chwefror 2017 10.00yb - 2.00yp
**Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen,
Pontypridd CF37 5PN**

Mae'r cwrs hwn yn rhoi i chi gyflwyniad i sut i godi, symud, trin, a thrafod yn ddiogel person sy'n derbyn gofal gennych. Bydd modd i ddysgu nifer o dechnegau allweddol ar gyfer eich cynorthwyo i ofalu am rywun ac, ar yr un pryd, ddiogelu'ch iechyd eich hunan. Cewch gyfle ar y diwrnod i gael atebion i unrhyw rai o'ch cwestiynau gan weithiwr proffesiynol cymwysedig.

Defnyddio Ebst a'r Rhyngwrwyd



Dydd Mercher 11eg Ionawr 2017 10.00yb - 3.00yp
(yn cynnwys cinio)

**Ystafell y Cyfrifiaduron, Canolfan Dysgu Gydol Oes
Garth Olwg, St. Illtyd Road, Pentre'r Eglwys,
Pontypridd CF38 1RQ**

Mae llawer o ffyrdd y gall defnyddio'r Rhyngwrwyd a'r ebst wneud bywyd yn haws i gynhalwyr – o wneud y siopa wythnosol ar-lein i gael gwybod rhagor am grwpiau cymorth a chefnogaeth lleol. Dewch i'r gweithdy hwn i ddysgu elfennau sylfaenol defnyddio'r ebst a'r Rhyngwrwyd mewn amgylchedd anffurfiol gyda chynhalwyr eraill. Bydd modd i chi ofyn llwythi o gwestiynau, ac felly bydd hyn yn weithdy delfrydol ar gyfer cynhalwyr gydag ond ychydig brofiad o ddefnyddio technoleg gwybodaeth.

Defnyddio Cyfryngau Cymdeithasol

**Dydd Llun 6ed Chwefror 2017 10.00yb - 3.00yp (yn
cynnwys cinio)**

**Ystafell y Cyfrifiaduron, Canolfan Dysgu Gydol Oes
Garth Olwg, St. Illtyd Road, Pentre'r Eglwys,
Pontypridd CF38 1RQ**

Os ydych chi heb glywed o Instagram, Snapchat, Gweplyfr/Facebook, Whatsapp, neu Drydar/Twitter, neu os ydych chi heb fod yn sicr i ba bethau y modd eu defnyddio, dyma'r cwrs i chi. Bydd llawer o Gynhalwyr yn cadw cysylltiad â'u cyfeillion, teulu, a chynhalwyr/gofalwyr eraill drwy gyfryngau cymdeithasol gan eu bod yn eu cael yn gyfleus, a'u bod yn gallu teimlo i bod yn cysylltu â'r gymdeithas ehangach o glydwch eu haelwydydd eu hunain. Yn ogystal â hyn i gyd, mae cyfryngau cymdeithasol yn gallu fod yn ffordd wych o gael gwybod beth sy'n mynd ymlaen yn eich cymuned leol. Bydd y gweithdai hwn yn eich helpu i ddeall elfennau sylfaenol cyfryngau cymdeithasol, ac yn rhoi i chi gyfle i geisio'u defnyddio a'r un pryd yn gofyn unrhyw gwestiwn a fo gennych chi.



Cymorth Cyntaf a Chychwyn Calon

Dydd Gwener 18 Tachwedd
10am - 1pm

**Heddfan, Ilan Avenue,
Rhydfelen CF37 5PN**

Nod y cwrs yw dangos i gynhalwyr sut mae mynd ati i ailgychwyn y galon (adfywio cardio-pwlmonaidd) a medrau achub bywyd argyfwng eraill, ynghyd â medrau cymorth cyntaf elfennol.



Gweu Addurniadau Nadolig o Helyg



Amgueddfa Crochendy Nantgarw, Tyla Gwyn, Nantgarw, Caerdydd CF15 7TB
10.30 - 2.30pm

Dydd Iau 8fed Rhagfyr

Rydym wrth ein bodd y bydd Sarah, o gwmni Hatton Willow, yn cynnal gweithdy gweu helyg i ni yn y cyfnod cyn y Nadolig. Caiff cynhalwyr gyfle i glywed popeth am weu helyg. Dilynir hyn gan sesiwn ymarferol o wneud addurniadau Nadolig megis torch neu seren, wedi'i haddurno â chelyn, moch coed, a ffyn sinamon. Bydd cinio yn cael ei ddarparu hefyd. Nifer gyfyngedig o leoedd sydd. Rhaid archebu yn gynnar.



New Horizons recovery

Mae amserlen cyrsiau New Horizons Recovery College ar gael bellach. Mae'r cyrsiau sydd ar gael yn cynnwys:

- Ymwybyddiaeth o ddiabetes a'i atal
- Rheoli pryder/gofid
- Hyder personol
- Ymdopi â bywyd
- Rheoli Dicter



Nod y cyrsiau yw cynorthwyo pobl i gyflawni eu nodai a'u uchelgeisiau. Bydd modd i fyfyrwyr ddewis eu cyrsiau i hun, a gweithio allan ffyrdd o wneud synnwyr o beth sydd wedi digwydd ac i gael hyd i ystyr ynddo. Dônt yn arbenigwyr yng ngwaith rheoli'u bywydau'u hun. Mae'r cyrsiau yn rhad ac am ddim i'w defnyddio ac mae rhagor o fanylion i'w cael ar wefan New Horizons:

<http://newhorizons-mentalhealth.co.uk/>

Fel arall, mae croeso i chi gysylltu â New Horizons ar 01685 881113

Fforwm Iechyd Meddwl i Gynhalwyr

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

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

Os oes, ymunwch â ni a chwrrd â chynhalwyr eraill i rannu'ch profiadau dros ddisgled o de. Dyma fforwm anffurfiol, a does dim angen archebu lle, dim ond galw heibio a dod yn rhan o bethau. Ond croeso i chi gysylltu â ni os ydych chi angen gwybodaeth, cymorth, neu gefnogaeth ychwanegu er mwyn dod. Daw'r siaradwr gwadd i'r fforwm nesaf o elusen iechyd meddwl New Horizons.



Dyma ddyddiadau nesaf y fforwm:

Dydd Mawrth 18fed Hyd
 Dydd Mawrth 17eg Ionawr
 10.30yn - 12.30yp yn
 Heddfan, Ilan Avenue,
 Rhydfelen, Pontypridd
 CF37 5PN

Gweithdai Dementia i Gynhalwyr

Ydych chi'n gofalu am rywun sydd â phroblemau cofio?

Hoffech chi ragor o wybodaeth am ddementia?



Ymunwch â ni yn ein Gweithdai Dementia i Gynhalwyr. Cewch gyfle i gwrdd â chynhalwyr eraill ac i gael gwybodaeth am eich hawliau cyfreithiol a'r budd-daliadau sydd ar gael i chi. Cewch hefyd wybodaeth am agweddau emosiynol yn ymwneud â gofalu, a llawer yn rhagor.

Caiff gofal seibiant a thrafnidiaeth eu darparu, os oes angen.

Ffoniwch 01443 668813
am ragor o wybodaeth neu i gadw lle.

Gwybodaeth am ddementia i gynhalwyr: Dyddiau'r cyrsiau:

Dydd Mawrth, 20 Medi 2016
 YMCA, Aberpennar
 Dydd Mercher, 9 Tachwedd 2016
 Heddfan, Rhydfelen CF37 5PN
 Dydd Iau, 9 Chwefror 2017
 Llyfrgell Treorci
Pob cwrs rhwng 10am a 3.30pm

Gweithdy trechu straen cynhalwyr

Dydd Mawrth 15fed Tachwedd 10.00yb - 3.00yp (yn cynnwys cinio)

The Feel Good Factory, Canolfan Byw yn Iach Bryncynon, Abercynon, Aberpennar, CF45 4XZ

Gall gofalu am rywun sy'n annwyl ddod â llwythi o heriau, ac weithiau mae ceisio dod i ben â phob dim beri straen ofnadwy. Bydd y gweithdy hwn yn rhoi syniadau a thechnegau ar gyfer ymdopi â straen, a bydd yn gyfle i gwrdd â chynhalwyr eraill mewn amgylchedd cyffyrddus ac hamddenol.



Marchnad Nadolig Caerfaddon

Dydd Mercher 30 Tachwedd

Yn dilyn llwyddiant profiad Marchnad Nadolig y llynedd, rydym ni yn cynnig i deuluoedd cofrestredig gyfle i weld beth sydd gan Marchnad Nadolig arobryn Caerfaddon i'w gynnig.

Bob blwyddyn, caiff canol Caerfaddon ei thrawsffurfio yn baradwys hudoles i siopwyr y Nadolig, wrth i dros 170 o gabanau yn llawn dop o anrhegion Nadolig gogoneddus lenwi dwy ochr y strydoedd cyfagos o gwmpas y Baddonau Rhufeinig ac Abaty Caerfaddon.

Ymdrwythwch yn y golygfeydd, arogleuon, a synau wrth i chi grwydro o gwmpas y farchnad; rydym ni'n gwarantu perarog gwin cynnes, a theisennau briwgig newydd eu pobi, wedi'u mwynhau gyda thaeniad hael o garolau calonnog yn bedyddio'r hen snichyn mwyaf swrth ag ysbryd yr Ŵyl.

Achlysur ar gyfer cynhalwyr yw hyn (croeso i rai sy'n cael gofal hefyd)

Hoffech chi gael rhagor o fanylion? Gweler y ffurflen archebu.



Diwrnod Hawliau Cynhalwyr - Gwybod Eich Hawliau

Dydd Mawrth, 22ain Tachwedd 2016

10.00yb - 1.00yp, gyda chinio dau gwrs i ddilyn

Tŷ Dysgu Cefn Coed, Nantgarw, Caerdydd, CF15 7QQ

Ymunwch â ni am fore o sgysiau llawn gwybodaeth, gyda chinio dau gwrs er mwyn dathlu Diwrnod Hawliau Cynhalwyr i ddilyn.

Bydd y siaradwyr yn cynnwys:

- Cynhalwyr Cymru - Hawliau cynhalwyr a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014
- Carfan Rhoi Cymorth i Bobl - tai â chymorth a gwasanaethau cymorth a chefnogaeth sy'n ymwneud â thai ar gyfer pobl agored i nived/bregus.
- Practis Cyfraith ME - Gwybodaeth gyfreithiol o ddiddordeb i Gynhalwyr.
- Dewis Cymru – y lle newydd ar gyfer gwybodaeth am les yng Nghymru

Achlysur ar gyfer cynhalwyr yw hyn (croeso i rai sy'n cael gofal hefyd)



Longleat - Gŵyl y Goleuni Hwyl sy'n Gyfeillgar i'r Teulu

Dydd Mawrth 20fed Rhagfyr

Hwyl i'r Teulu ar gyfer Pawb!



Ymunwch â ni wrth i ni fynd ar daith i Barc Safari Longleat, er mwyn gweld sbloet a swae Gŵyl y Goleuni.

Gwelwch Longleat yn ei holl ogoniant Nadoligaidd, a gweld y llu o anifeiliaid yn y lleoliad gaeafol. Gan taw 50fed

benblwydd Longleat yw hi eleni, bydd dathliad arbennig o fyd Beatrix Potter. Bydd yr arddangosiad lantern eiconig, trawiadol yn darlunio golygfeydd o hoff gymeriadau llyfrau Beatrix Potter, megis Mrs. Tigi-dwt, Watcyn Wiwer, ac, wrth gwrs, yr envog Guto'r Gwningen.

Yn ogystal â hynny, byddwn ni'n mynd am wibdaith ar drên Siôn Corn, a bydd siawns i'r rhai bach weld y gŵr mawr ei hun a derbyn anrheg. Cofiwch archebu yn gynnar rhag cael eich siomi, gan fod lleoedd yn brin iawn.

Gwibdaith ar gyfer y cynhaliwr a'r teulu agos yn unig yw hon.

Cofiwch ddod â phe cyn bwyd cinio neu de a dillad addas ar gyfer y tywydd. (Ar y llaw arall, fe gewch gyfle i brynu bwyd yno hefyd).

Bydd y wibdaith fws yn ymadael â Heddfan am 10.00yb, ac yn ymadael â Longleat am 7.00yh yn eu holl ogoniant i gyd.

Cyngerdd a Chacennau

Theatr y Parc a'r Dâr, Station Road, Treorci CF42 6NL

Dydd Gwener 11eg Tachwedd 1.00yp

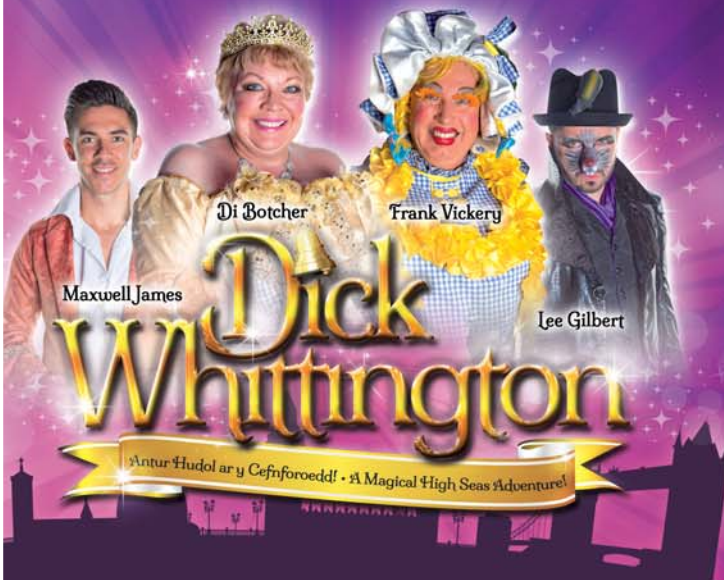
Ymunwch â ni yn Theatr y Parc a'r Dâr er mwyn ymrôl i fwynhau cacen ffein a dysghled, a'r un pryd fwynhau canu cadwyn o ganeuon y sioeau cerdd mwyaf poblogaidd, drwy garedigrwydd hoff seren y Rhondda, Lee Gilbert.

Mae gan Gynllun Cynnal y Cynhalwyr nifer gyfyngedig o docynnau ar gael i gynhalwyr i fwynhau'r cyngerdd. Croeso i rai sy'n cael gofal hefyd.

(Bydd y cyhoedd cyffredinol hefyd yn yr achlysur yma).



Theatrau RhCT yn cyflwyno • RCT Theatres present



Dick Whittington Dydd Gwener 2ail o Ragfyr am 7.00yh yn Theatr y Colisëwm

Gyda Di Botcher (Stella Sky 1) a Frank Vickery yn y brif ran gyda Maxwell James a Lee Gilbert. Wedi'i ysgrifennu a'i gyfarwyddo gan Richard Tunley.

Bydd heolydd Rhondda Cynon Taf wedi'u palmantu ag aur y panto y Nadolig yma!

Yn dilyn yn dynn ar sodlau panto hynod boblogaidd Cinderella y llynedd, mae'r clychau yn canu'n uchel ar gyfer cynhyrchiad newydd sbon Theatrau Rhondda Cynon Taf, Dick Whittington, antur ar y môr mawr.

Mae gan y pantomeim teuluol traddodiadol yma lond gwlad o gomedi, effeithiau arbennig hudoles, golygfeydd ysblennydd, ac antur sy'n llawn cyffro! Bydd y perfformiad hwn yn 'sioe hamddenol/esmwyth', er mwyn i blant ac oedolion sydd ag anghenion ychwanegol a'u teuluoedd gael mwynhau rhyfeddodau'r theatr mewn amgylchedd sy'n gyffyrddus a chefnogol.

Mae gennym docynnau ar gael i gynhalwyr o bob oed a'u teuluoedd.

Hyfforddiant, Achlysuron ar gyfer Cynhalwyr - Cefnogwch ni i'ch Cefnogi Chi!

Rydyn ni'n deall does dim dewis ond canslo, weithiau – mae'ch dyletswydd gofalu'n cael blaenoriaeth ac mae'n bosibl does dim 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 07824 496485**, neu anfonwch ebost i cynnalwyr@rctcbc.gov.uk. Byddwch gystal â gwneud hyn cyn gynted â phosibl er mwyn i ni gael rhoi eich lle i rywun sydd ar y rhestr wrth gefn.

Achlysuron

Dangosiad hamddenol/ esmwyth mewn sinema

Dydd Sadwrn 8 Hydref yn Theatr y Colisëwm, Mount Pleasant, Aberdâr CF44 8NG 2.30yp

Mae gennym docynnau ar gyfer dangosiad hamddenol/esmwyth mewn sinema ar gyfer ein cynhalwyr a'u teuluoedd. Mae Perfformiadau Anffurfiol wedi'u sefydlu'n arbennig i groesawu pobl a fydd yn elwa ar amgylchedd perfformio sy'n fwy anffurfiol, gan gynnwys pobl gydag Anhwylder Sbectrwm Awtistiaeth, anhwylder synhwyraidd neu gyfathrebu, neu anabledd dysgu. Bydd y theatr yn dangos ffilm sy'n gyfeillgar i deuluoedd, felly dewch i ymuno yn yr hwyl! Croeso i bawb!

Cofiwch gyrraedd mewn da bryd i gasglu tocynnau a'ch talebau am bopgorn a diod am ddim. (Cofiwch fod yr achlysur sinema yma ar agor i'r cyhoedd yn gyffredinol hefyd)

Achlysur Calan Gaeaf hwyl i'r teulu

Dydd Mercher 26ain Hydref am 5.30yh

Dewch atom ni ar gyfer Achlysur Calan Gaeaf hwyl i'r teulu yng nghanolfan Parc Play, Caerdydd. Gadewch i'r plant redeg yn rhydd yn y manau chwarae dan do ac awyr agored, a chymyd rhan yn y gemau, peintio wynebau, a gweithgareddau. Cŵn poeth ar gyfer pawb, a hufen iâ ar gyfer y plant. Rydym ni'n addo hwyl ar gyfer pawb. Does dim rhaidd dod mewn gwisg ffansi Calan Gaeaf - ond croeso i chi wneud!

Mae goleuo da yn y manau chwarae awyr agored, ac maent wedi'u cau i mewn yn ddiogel. Nod dylunio canolfan Parc Play oedd sicrhau fod modd i blant gael hwyl a rhedeg o gwmpas beth bynnag fo'r tywydd. Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr wedi cael cytundeb cyfyngol yn y ganolfan, ac felly dim ond cynhalwyr a'u teuluoedd fydd yn bresennol.

Bydd y bws yn ymadael â Heddfan am 5.30yp ac yn dychwelyd tua 9.00yh.

(Mae modd i ni godi a gollwng teithwyr yng ngorsaf fysiau Pontypridd os bydd angen hynny.)





NEWYDDION CYNHALWYR IFAINC

Noson Gydnabod - Mae Cynhalwyr Ifanc yn Cyfrif!



Yn dilyn llwyddiant Noson Gydnabod gychwynnol y llynedd, rydym ni'n cynllunio achlysur eleni ar gyfer cynhalwyr ifanc a chynhalwyr sy'n oedolion ifanc, lle cânt eu cydnabod a'u gwobrwyo am y gwaith a'r ymdrech a amlygant yn eu gwaith gofalu. Rydym ni'n

cynllunio i lwyfannu'r achlysur yma er mwyn cyd-fynd â Diwrnod Hawliau Cynhalwyr ar ddydd Gwener 25ain Tachwedd. Bu llond neuadd o gynhalwyr a'u teuluoedd yn achlysur y llynedd, yn ymgynnull er mwyn cydnabod swyddogaeth bwysig y bydd y bobl ifanc hyn yn ei chyflawni o ddydd i ddydd. Bu nifer o bobl ifanc yn perfformio caneuon, neu actau dawnsio, o flaen cynulleidfya groesawus a gwerthfawrogol iawn. Roedd hi'n hyfryd i weld y bobl ifanc hyn yn derbyn y clod a haeddant am eu rôl gofalu - mae llawer ohonynt yn gorfod cadw'r ddysgl yn wastad rhwng yr ysgol neu'r coleg, neu ymrwymadau gwaith, ar ben eu rôl gynnal a gofalu. Trefnir bod manylion pellach o'r achlysur ar gael maes o law.

Sioe Gerdd Fe Godwn Ni Eto

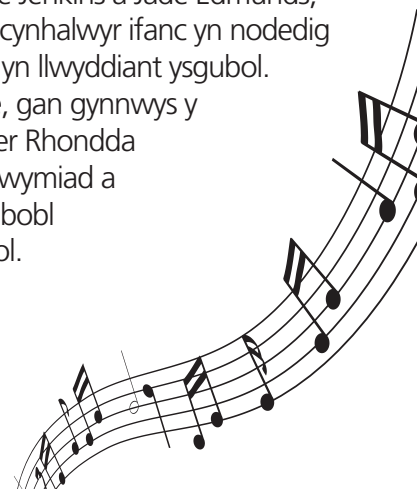


Bu Gwasanaethau Diwylliannol Rhondda Cynon Taf yn gweithio mewn partneriaeth â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf i roi i gynhalwyr gyfle i ddysgu am sawl agwedd sy'n rhan o lwyfannu sioe gerdd theatrig.

Cafodd y bobl ifanc fu'n cymryd rhan gyfle i ymwneud â nifer o agweddau ar waith cynhyrchu theatrig gan gynnwys gwallt a cholur, ffotograffiaeth, gorchwylion a thasgau gweision llwyfan, actio, canu, dawnsio, dylunio a chynllunio posteri a setiau, gwaith sain a goleuo, yn ogystal â hyrwyddo a marchnata. Roedd pob un o'r bobl ifanc wedi ymrestru i gymryd rhan mewn un agwedd o leiaf ar y gwaith cynhyrchu, gyda nifer o bobl ifanc yn

cymryd rhan mewn sawl gwahanol agwedd ar y gwaith cynhyrchu.

Bu'r sesiynau ymarfer yn rhedeg am nifer o wythnosau, gyda'r cynhalwyr ifanc yn rhoi'u hamser yn anhuanol fel bod modd iddynt ymgyswrtio â'r sgript, dawnsio, caneuon, a chyfarwyddo llwyfan oedd yn ofynnol er mwyn i'r sioe gerdd fod yn llwyddiant. Daeth noson y cynhyrchiad terfynol i rieni, teuluoedd, neu ffrindiau a'r cyhoedd ar ein gwarthaf yn fuan. Roedd y bobl ifanc, o dan arweiniad arbenigol Jesse Jenkins a Jade Edmunds, yn byrlymu â hyder. Roedd y cynhalwyr ifanc yn nodedig o dda, ac roedd y sioe gerdd yn llwyddiant ysgubol. Roedd pawb a welodd y sioe, gan gynnwys y Cynghorydd Rhys Lewis, Maer Rhondda Cynon Taf, wedi sylwi ar ymrwymiad a phroffesiynoldeb eithriadol y bobl ifanc yn y cynhyrchiad terfynol. Longyfarchion i bawb fu'n cymryd rhan!



NEWYDDION

CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC

Codi Arian i Gynhalwyr o Oedolion Ifainc



Mae Grŵp y Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc, sydd a'i aelodau yn gynhalwyr ifainc rhwng 18 a 25 oed, yn gobeithio mynd i Lundain er mwyn treulio diwrnod neu ddau yn gweld y golygfeydd sydd gan Lundain i'w cynnig yn ogystal â bachu cyfle i weld sioe. Er mwyn cyflawni hyn, mae'r Grŵp wedi bod yn brysur wrthi yn codi arian ar gyfer eu hantur.

Mae'r Grŵp wedi rhedeg siop y Rotari yn Nhreforci, a chodi'r swm anhygoel o £600. Mae cynhalwyr sy'n oedolion sy'n mynychu Campws Aberdâr Coleg y Cymoedd wedi codi £100, mae'r cynhalwyr sy'n oedolion ifanc sy'n mynychu Campws y Rhondda Coleg y Cymoedd

wedi cynnal sêl ben bwrdd a chodi bron £100. Yn ogystal â hyn i gyd, mae'r Grŵp yn bwriadu cwblhau taith gerdded nodedig i fyny Pen-y-Fan, gyda channoedd o bunnoedd o nawdd wedi'u haddo yn barod ar ôl i'r daith gerdded ddod i ben. Mae'r ddelwedd isod yn dangos un o'n lluo o deithiau cerdded ymarfer ym Mannau Brycheiniog.

Gwych o beth yw gweld y bobl ifanc hyn, sydd eisoes yn cadw'r ddysgl yn wastad gyda'u rôl gynnal a gofalu, rhoi'u hamser i godi arian ar gyfer y daith arfaethedig. Gobeithio y byddant yn gallu codi digon o arian i roi seibiant llawn haeddiannol o'u cyfrifoldebau.



Peidiwch ag anghofio archebu lle ar ein cwrs 'Ymdopi â'r Nadolig' ar 28ain o Dachwedd. Hoffech chi ragor o fanylion? Gweler y tudalennau Hyfforddiant a Gweithdai

Croeso i'n Swyddog Datblygu Rhieni sy'n Gynhalwyr newydd!



Shw mae pawb? Carly Lewis yw f'enw i. Ces i fy mhenodi yn ddiweddar fel y Swyddog Datblygu Rhieni sy'n Gynhalwyr newydd. Gweithiwr Cymorth i Gynhalwyr Iffainc oedd fy ngwaith i cyn hyn. Roeddwn i'n gweithio yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr, ac felly mae'n bosibl fy mod i wedi cwrdd â rhai o'r rhieni mewn achlysuron blaenorol. Fy nod dros yr ychydig fisoedd nesaf yw cael gwybod rhagor am y problemau sy'n effeithio ar ein cynhalwyr sy'n rhieni er mwyn i mi gael ddatblygu'r gwasanaeth er mwyn diwallu'r anghenion hyn. Dw i ddim yn honni fy mod yn gwybod popeth, ond edrychaf ymlaen at ddysgu!

Bydd modd i Gynhalwyr sy'n Rhieni gysylltu â mi yn uniongyrchol ar 01443 668702, neu ebostio rhwydwaithrhieniachynhalwyrhct@rctcbc.gov.uk



Cynhaliodd siop ASDA eu hawr dawel gyntaf ar gyfer cwsmeriaid sy'n awtistig ac anabl - a bydd wyth o siopau eraill yn gwneud yr un peth nawr.

Cynhaliodd uwchfarchnad ei hawr dawel gyntaf ar gyfer cwsmeriaid sy'n awtistig ac anabl yn ddiweddar, a bellach mae WYTH o siopau eraill Manchester Fort am wneud yr un peth.

Trawodd Simon Lea, Rheolwr siop ASDA Living yng nghyfaeildad Cheetham Hill, ar y syniad er mwyn helpu pobl sy'n teimlo dan fygythiad neu straen oherwydd sŵn ac aflonyddwch. Ac mae'i syniad ar gyfer amgylchedd siopa hynod dawel wedi taro deuddeg gyda miloedd o bobl ar hyd a lled yr wlad sydd ag awtistiaeth neu gyflyrau eraill, a'u teuluoedd.

Cynhaliodd y siop ei hawr dawel gyntaf erioed. Cafodd y grisiau symudol a'r gerddoriaeth gefndir eu troi i lawr, a diffoddwyd y setiau teledu arddangos. Rhoddwyd map o'r siop yn cynnwys lluniau yn lle geiriau i gwsmeriaid awtistig a rhai ag anableddau eraill pan agorodd y siop am 8.00yb - awr yn gynnar ar Ddydd Sadwrn.

Roedd un fam wrth ei bodd ar ôl ymweld â'r siop yng nghwmni'i merch. Fe bostiodd hi'i chanmoliaeth ar wefan Gweplyfr Manchester Fort: "Daeth fy merch a fi i mewn fore heddiw er mwyn cael sgert ysgol. Bu effaith gadarnhaol ar fy merch gan eich siop ac, yn bwysicach fyth, gan eich rheolwr a'ch staff fore heddiw. Daeth hi i ben heb ei chadair olwyn a'i tharianau clust, ac ar ben hynny llwyddodd hi i ymdopi heb fynd i mewn i argyfwng. Mae hyn yn beth mawr i mi. Ni fu dim pendoncian, cnoi, na sgrechan."

Gan ganmol y cynllun, meddai Mark Lever. Prif Swyddog Gweithredol y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth. "Rydym ni wedi lansio ein hymgyrch ymwybyddiaeth fwyaf erioed yn ddiweddar, o'r enw Gormod o Wybodaeth, er mwyn i bobl gael modd i ddysgu am awtistiaeth, a themlo'u bod wedi'u calonogi i ymateb â'r un fath o ddealltwriaeth ag a ddangoswyd gan Simon a siop ASDA."

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

Sesiwn Chwarae Teuluol Canolfan Jump - 4ydd o Hydref 2016

6.00yh - 8.00yh

Canolfan Jump Caerdydd, Llanisien, Caerdydd CF14 5DU

£2.00 am bob plentyn ar gyfer aelodau llawn Autism Puzzles

£5.00 am bob plentyn ar gyfer aelodau talu wrth fynd Autism Puzzles.

Canolfan chwarae fawr dan do yw Jump. Mae'n cynnwys popeth o byllau peli, teganau gwynt, caeau pêl-droed dan do, fframiau dringo, parthau plant bach helaeth, a llawer rhagor.

Cynhelir y sesiynau hyn unwaith y mis yn y Lleoliad: hwn. Cysylltwch ag Autism Puzzles i gael dyddiadau eraill a manylion pellach ynglŷn ag aelodaeth lawn.

enquiries@autismpuzzles.org.uk



Merlin's Magic Wand

Diwrnodau hudolus allan yn atyniadau cwmni Merlin Entertainments megis parciau thema LEGOLAND Resort, Canolfannau Bywyd y Môr, a Madame Tussaud's. Ar eu diwrnodau hudolus allan, caiff teuluoedd gyfle i greu atgofion a fydd yn para, ac i gymryd amser seibiant allan o drefn rheolaidd llawn straen bob dydd.

Mae cwmni Merlin yn croesawu ceisiadau ar ran plant 2-18 oed, gyda salwch difrifol neu dymor hir, anabledd neu anfantais, a fyddai'n elwa ar ddiwrnod allan yn un o atyniadau cwmni Merlin.



**Hoffech chi wneud cais?
Croeso i chi fewngofnodi i**

www.merlinsmagicwand.org/apply-for-a-day-out

Gorchuddion meddygol seddau ceir Doe Doe.



Mae cwmni o'r enw Doe Doe yn gwneud gorchuddion meddygol seddau ceir sy'n wych ar gyfer hysbysu'r rheiny sy'n gyntaf i gyrraedd lleoliad damwain am unrhyw gyflwr neu salwch.

Mae modd cael hyd i'r cwmni ar <http://www.doedoe.co.uk> ac ar Facebook



Bibiau Doe Doe a'r tu hwnt



Wiliam

DE CYMRU YMDDIRIEDOLAETH FASD GRŴP CEFNOGI

Ydych chi'n gofalu am rywun a effeithir gan FASD (Anhwylder Sbectrum Alcohol y Ffoetws)?
Mae'r Grŵp hwn ar eich cyfer chi

PRYD

Dydd Sadwrn 17eg Medi 2016
11:00am tan 12.30 amser cinio

BLE

Canolfan Gymunedol Taff Meadow (Hen Ystafelloedd Darllen), Broadway, Pontypridd, CF37 1DB.

AM FWY O WYBODAETH CYSYLLTWCH Â RACHEL:

Ebost: rachelinsouthwales@gmail.com neu ffoniwch ni ar 01608 811599 neu ewch i'n gwefan WWW.FASDTRUST.CO.UK.

GRŴP AM DDIM I BOB OEDRAN

COFFI A SGWRS I'R OEDOLION

GWEITHGAREDDAU CHWARAE/ CELF I'R PLANT

CYFLE

i chi gyfarfod ag eraill yn eich sefyllfa, rhannu profiadau, dysgu mwy Croeso i bawb. Os nad ydych yn gallu ymuno â ni y tro hwn, rydym yn cyfarfod eto:

3ydd Rhagfyr



Peidiwch ag anghofio archebu tocyn i'n hachlysur sinema hamddenol/esmwyth nesaf yn Theatr y Colisëwm ddydd Sadwrn 4ydd o Hydref.

Dangosiadau Sinema Cyfeillgar, Addas i Awtistiaeth

Mae Cineworld yn llwyfannu dangosiad sinema addas i awtistiaeth ar Sul cyntaf pob mis am 11.00yb. Mae Cineworld Caerdydd yn un o'r sinemâu sy'n cymryd rhan.

Bydd dangosiad sinema addas i awtistiaeth nesaf Cineworld yn dangos Pete's Dragon ar Ddydd Sul 2ail o Hydref am 11.00yb.



Cynhadledd Rwy'n Perthyn

29ain a 30ain Tachwedd 2016

Bydd y gynhadledd hon yn edrych ar sut y bydd plant, pobl ifanc, ac oedolion yn cael eu cynnwys yn eu cymunedau, beth maent hwy yn gallu'i roi i'w cymunedau a sut y byddant yn elwa o gynhwysiant.

Bydd y gynhadledd yn cynnwys pynciau megis:

- Presenoldeb Cymunedol
- Dinasyddiaeth
- Gwelededd yn y gymuned
- Mynediad a chyfle i fanteisio ar adnoddau a gwasanaethau
- Cynhwysiant

Cynhelir Rwy'n Perthyn yn Nantgarw, Rhondda Cynon Taf

Bydd rhaglen lawn a bydd modd archebu ym mis Medi 2016.

Hoffech chi ragor o wybodaeth?
Croeso i chi alw Harriett ar
029 2068 1161.

Mae'r gynhadledd hon yn rhan o brosiect Bywydau Gwerthfawr



FFURFLEN ARCHEBU AR GYFER CYNHALWYR

Mae manylion y gweithdai, hyfforddiant, ac achlysuron hyn i'w cael ar dudalennau 6-9 Hoffech chi gadw lle? Croeso i chi lenwi'r ffurflen isod, ffonio'r Cynllun ar 01443 668813, neu ebostio cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Achlysur neu Hyfforddiant	Canolfan	Amser	Dyddiad	Ticiwch
Hydref 2016				
Dangosiad Sinema Hamddenol/Esmwyth - deuluol mewn awyrgylch hamddenol/esmwyth Achlysur i'r teulu	Theatr y Colisëwm, Mount Pleasant, Aberdâr CF44 8NG	2.30pm	Dydd Sadwrn 8 Hydref	Nifer tocyndau:
Fforwm Iechyd Meddwl ar gyfer Cynhalwyr Achlysur Cynhalwyr	Heddfan, Ilan Avenue Rhydfelen. CF37 5PN	10.30 - 12.30	Dydd Mawrth 18 Hyd	
Achlysur Calan Gaeaf hwyl i'r teulu Achlysur i'r teulu	Bydd y bws yn ymadael â Heddfan am 5.30yp ac yn dychwelyd tua 9.00yh	5.30 - 9pm	Dydd Mercher 26 Hydref	Nifer y lleoedd:
Tachwedd 2016				
Gweithdai Dementia I Gynhalwyr Achlysur Cynhalwyr	Heddfan, Ilan Avenue Rhydfelen. CF37 5PN	10 - 3.30pm	Dydd Mercher 9 Tachwedd	
Cyngerdd a Chacennau Achlysur cynhalwyr (ond croesewir y rhai sy'n derbyn gofal hefyd)	Theatr y Parc a'r Dâr. Station Road Treorci CF42 6NL	1pm	Dydd Gwener 11 Tachwedd	Nifer tocyndau:
Gweithdy trechu straen cynhalwyr Achlysur Cynhalwyr	he Feel Good Factory, Canolfan Byw yn Iach Bryncynon, Abercynon, Aberpennar, CF45 4XZ	10- 3pm	Dydd Mawrth 15fed Tachwedd	
Cymorth Cyntaf Cychwyn Calon Achlysur neu ddigwyddiad Cynhalwyr a Gofalwyr	Heddfan, Ilan Avenue Rhydfelen. CF37 5PN	10-1pm	Dydd Gwener 18fed Tachwedd	
Diwrnod Hawliau Cynhalwyr Achlysur cynhalwyr (ond croesewir y rhai sy'n derbyn gofal hefyd)	Tŷ Dysgu Cefn Coed, Nantgarw, CF15 7QQ	10.00yb - 2.00yh	Dydd Mawrth, 22 Tachwedd	Nifer y lleoedd:
Gweithdy ymdopi â'r Nadolig Achlysur i Gynhalwyr sy'n Rhieni	Neuadd Llechwedd, ger Pontypridd, CF37 4HP	10.00yb - 2.00yh	Dydd Llun 28 Tachwedd	
Marchnad Nadolig Caerfaddon Achlysur neu ddigwyddiad cynhalwyr a gofalwyr (ond croesewir y rhai sy'n derbyn gofal hefyd)	Y bws yn ymadael â Heddfan am 9.30yb ac yn ymadael â Chaerfaddon am 5.00yh	9.30yb - 6.30yh (tua)	Dydd Mercher 30ain Tachwedd	Nifer y lleoedd:
Rhagfyr 2016				
Pantomeim - perfformiad hamddenol/esmwyth Achlysur teuluol	Theatr y Colisëwm, Mount Pleasant, Aberdâr CF44 8NG	7.00yh	Dydd Gwener 2il Rhagfyr	Nifer tocyndau:
Gweu Addurniadau Nadolig o Helyg Achlysur Cynhalwyr	Amgueddfa Crochendy Nantgarw, Tyla Gwyn, Nantgarw, CF15 7TB	10.30 - 2.30yp	Dydd Iau 8fed Rhagfyr	
Longleat - Gŵyl y Goleuni - Cynhalydd neu ofalydd a'r teulu agos	Y bws yn ymadael â Heddfan am 10.00yb, ac yn ymadael â Longleat am 7.00yh	10.00yb - 8.30yh (tua)	Dydd Mawrth 20 Rhagfyr	Nifer tocyndau:

Achlysur neu Hyfforddiant	Canolfan	Amser	Dyddiad	Ticiwch
Ionawr 2017				
Defnyddio Ebst a'r Rhyngwyd Achlysur Cynhalwyr	Canolfan Dysgu Gydol Oes Gartholwg, St. Illtyd Road, Pentre'r Eglwys CF38 1RQ	10.00yb - 3.00yp	Dydd Mercher 11 Ionawr	
Fforwm Iechyd Meddwl ar gyfer Cynhalwyr Achlysur Cynhalwyr	Heddfan, Ilan Avenue Rhydfelen. CF37 5PN	10.30 - 12.30	Dydd Mawrth 17eg Ionawr	
Chwefror 2017				
Defnyddio Cyfryngau Cymdeithasol Achlysur Cynhalwyr	Canolfan Dysgu Gydol Oes Gartholwg, St. Illtyd Road, Pentre'r Eglwys CF38 1RQ	10.00yb - 3.00yp	Dydd Llun 6ed Chwefror	
Gweithdai Dementia I Gynhalwyr Achlysur Cynhalwyr	Llyfrgell Treorci, Station Rd, Treorci CF42 6NN	10 - 3.30yp	Dydd Iau 9 Chwefror	
Cyflwyniad i Godi, Symud, Trin, a Thrafod yn Ddiogel Achlysur Cynhalwyr	Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen CF37 5PN	10.00yb - 2.00yp	Dydd Llun 20fed Chwefror	

*****Os oes unrhyw anghenion arbennig gennych chi i'ch galluogi chi i fwynhau unrhyw un o'r achlysuron, cofiwch roi gwybod 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 achlysuron uchod, os oes angen.**

Enw:

Cyfeiriad:

.....

Rhif ffôn yn ystod y dydd:

Dyddiad geni:

Cyfeiriad ebost:

Oes angen gofal seibiant arnoch chi? OES / NAC OES

Ydych chi wedi dod i un o'n hachlysuron ni o'r blaen? YDW / NACYDW

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

.....

.....

.....

Rydw i'n cadarnhau mai fi yw'r Prif Gynhaliwr: 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 ynglŷn â'r achlysuron, ffoniwch Claire ar 01443 668813
neu'r Llinell Cynhalwyr Rhadffon 0808 100 1801 neu ebostio CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk**