

Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf

Dewch o hyd i ni ar **facebook**.

Rhifyn 62 • Gwanwyn 2018



Dathliadau Diwrnod Hawliau Cynhalwyr

Gweithiodd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr ar y cyd â Charfan Cydraddoldeb ac Amrywiaeth Rhondda Cynon Taf i drefnu Achlysur Cynhalwyr ac Anabledd ar gyfer Diwrnod Hawliau Cynhalwyr 2017.

Cafodd yr achlysur ei gynnal yng Nghanolfan Hamdden y Ddraenen Wen ddydd Gwener 24 Tachwedd 2017.

Roedd gwybodaeth ar gael gan ystod o sefydliadau gan gynnwys Stroke Association, a oedd yn cynnal gwiriadau pwysedd gwaed am ddim, Cymorth i Deuluoedd Drugaid, Gwasanaeth Ambiwylans Cymru, a rannodd sgiliau achub bywydau, NEST, Cylch Cymorth Ymddygiad Herol a Bosom Pals.

Roedd gan gynhalwyr gyfle i ymlacio wrth fanteisio ar y gweithgareddau am ddim gan gynnwys tylino pen Indiaidd, adweitheg, tylino llaw, trefnu blodau ac arddangosiadau coginio. Roedd ioga cadair freichiau a dau weithdy ar drwyddedu tacsis a thai a budd-daliadau tai'r Cyngor.

Hoffwn i roi diolch i bob asiantaeth partner a ddaeth i'r achlysur am eu cefnogaeth wrth gyfrannu at lwyddiant Achlysur Cynhalwyr ac Anabledd ar gyfer Diwrnod Hawliau Cynhalwyr 2017.



Tu Mewn

Cefnogaeth i Gynhalwyr
Achlysuron i Gynhalwyr
Calendr
Cynhalwyr Ifainc
Cynhalwyr sy'n
Oedolion Ifainc
Wiliam



LHDTC (LGBTQ) a Gofalu
Tudalen 3



Cynhalwyr Ifainc
Tudalen 21



NAS RhCT
Tudalen 23



RHONDDA CYNON TAF

Cymorth gan elusen age UK

Er bod gofalu am berson hŷn yn fuddiol, mae'n gallu bod yn heriol weithiau. Mae'n bosibl nad ydych chi'n ystyried eich hun yn gynhaliwr/gofalwr a dydych chi ddim yn ymwybodol o'r cymorth emosiynol, ymarferol ac ariannol sydd ar gael i chi. Mae Age UK yn cynnig y prif bethau i ysgwyddo'r baich.

Mae modd i'r elusen gynnig cymorth a chynngor ar faterion ariannol, delio â gweithio a rhoi gofal, gofalu am eich hun a chymorth os yw eich rôl gofalu yn newid.

Am ragor o wybodaeth ewch i: www.ageuk.org.uk/information-advice/care/helping-a-loved-one/

Gwirfoddolwyr Lleol Carers Wales

Fel cynhaliwr, byddwch chi'n gwybod sut y gall gofalu am unigolyn eich arwahanu chi â'r byd. Mae'n anodd cwrdd â chynhalwyr eraill a chydabod eich hun yn gynhaliwr.



Dyma pam mae gan elusen Carers Wales rwydwaith o wirfoddolwyr sy'n defnyddio ei gwybodaeth ac arbenigedd i helpu cynhalwyr eraill. Mae'r cynhalwyr yn deall heriau gofalu er mwyn cysylltu â chynhalwyr eraill, codi ymwybyddiaeth o faterion gofalu a gwella gwasanaethau lleol. P'un ai'ch bod chi'n gynhaliwr ar hyn o bryd neu mae'ch rôl gofalu wedi dod i ben, mae'ch profiad o fudd i gynhalwyr eraill.

 **gofalwyr**
CYMRU
gwneud bywyd yn well i ofalwyr

Rydyn ni eisiau eich helpu er mwyn i ni helpu cynhalwyr fel chi!

Mae angen rhagor o wirfoddolwyr ar Carers Wales ym Mro Morgannwg i godi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau a chymorth sydd ar gael i gynhalwyr a'r heriau mae cynhalwyr yn eu hwynebu.

Bod yn Wirfoddolwr Ymwybyddiaeth

- Codi ymwybyddiaeth o'r gwasanaethau sydd ar gael i gynhalwyr
- Helpu pobl i gynabod eu hunain yn gynhalwyr
- Cynyddu dealltwriaeth a thrugaredd yn y gymuned leol

Rydyn ni'n gwybod y gall bywyd fod yn annisgwyl, felly mae ein rôl gwirfoddoli yn hyblyg iawn sydd wedi'i haddasu yn ôl eich bywyd. Pe bai modd i chi gynnig o leiaf 2 awr y mis, hoffem ni glywed oddi wrthoch chi.

Mae nifer o ffyrdd gwahanol cewch chi wirfoddoli, boed hynny'n cefnogi stondinau gwybodaeth yn eich cymuned leol, gosod poster neu ddsbarthu pamffledi mewn hybiau cymunedol. Cewch chi alw heibio grwpiau cymorth lleol i roi deunydd cyhoeddusrwydd Carers Wales iddyn nhw neu alw heibio i siarad â'r grŵp. Cewch chi hefyd wirfoddoli o'ch cadair freichiau trwy'r cyfryngau cymdeithasol.

Awyddus i wybod mwy?

Cysylltwch â Julie Skelton am ragor o wybodaeth
Julie.skelton@carerswales.org
029 2081 1370

LHDTC (LGBTQ) a Gofalu

Gall gofalu fod yn brofiad unig, a gall bod yn aelod o'r gymuned LGBTQ+ olygu heriau ychwanegol. Mae rhai pobl yn teimlo nad yw gwasanaethau cymorth yn addas ar eu cyfer a fyddan nhw ddim yn deall eu hanghenion. Mae'n bosibl bod rhai pobl yn troi at gymorth yn hwyr, neu ddim o gwbl, oherwydd eu bod yn rhagweld stigma neu gamwahaniaethu. Mae hyn yn ychwanegu at yr effaith ar fywyd y cynhaliwr, all, yn y pendraw, gynyddu teimladau o fod yn unig.

Rydyn ni yma ar eich cyfer ym mha bynnag ffordd mae gofalu yn effeithio arnoch chi. Mae'r wybodaeth yma yn rhoi sylw i brofiadau cynhalwyr LGBTQ+, ac mae'n amlinellu pa gymorth sydd ar gael.

Mae'r daflen ffeithiau yma yn cynnwys gwybodaeth am y canlynol:

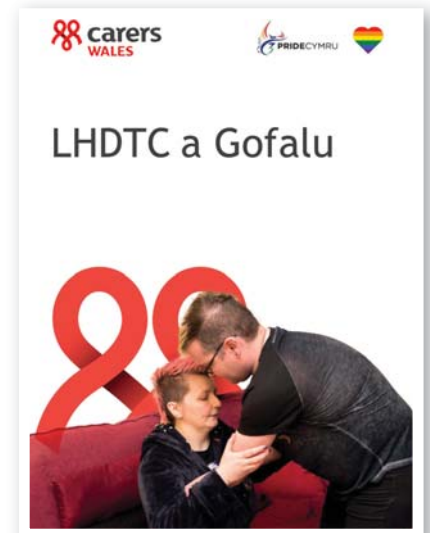
- Cydnabyddiaeth fel cynhaliwr LGBTQ+,
- Cydraddoldeb ac amrywioldeb mewn gwasanaethau cyhoeddus
- Beth mae cynhalwyr LGBTQ+, eisiau o wasanaethau cyhoeddus
- Cael cymorth gan y cyngor lleol
- Ffyrdd gwahanol o reoli materion ar ran rhywun
- Cynhalwyr LGBTQ+ sy'n gweithio
- Manteisio ar help a chymorth

Lawrlwythwch y daflen:

www.carersuk.org/wales/help-and-advice/factsheets-carers-wales/lgbtq-and-caring



PRIDECYMRU



Rhaglen Datblygu Chwarae Teg i Fenywod

Manteisiwch ar ein rhaglen datblygu gyrfa sydd wedi'i hariannu'n llwyr i ddod o hyd i'ch nodweddion arwain carfan.

Mae ein Rhaglen yn cynnwys y canlynol:

- Dod i'ch adnabod chi – pennu'ch nodau, rhwystrau, sgiliau, galluoedd a dulliau dysgu personol i roi cynllun gweithredu at ei gilydd ar gyfer eich cynnydd datblygu
- Cyngor, cefnogaeth ac arweiniad unigol gan ein carfan ymroddgar a phrofiadol
- Ennill cynhwyster achrededig gan y Sefydliad Arwain a Rheoli (ILM)

- Modiwlau dysgu cryno mae modd eu haddasu i gynyddu'ch gwybodaeth, profiad a hyder i gyrraedd eich llawn botensial

- Cyfleoedd i gwrdd â menywod ysbrydoledig Cymru a rhannu a dysgu ganddyn nhw

Mae ein Rhaglen i Fenywod yn rhoi'r cyfle i raddedigion wneud cais am y canlynol:

- Lwfans hyfforddi hyd at £750 ar gyfer unrhyw hyfforddiant technegol byddwch chi'i angen i symud eich gyrfa yn ei blaen
- Cynllun Mentora 1:1

Chwarae
Teg

FFONIWCH NI HEDDIW AM RAGOR O WYBODAETH • 0300 365 0445 • WWW.GWNEUDEICHHUN.CYMRU

Rhieni yn canmol **Clarks**

Mae siop esgidiau Clarks wedi cael llawer o sylw yn y wasg yn ddiweddar. Mae'r esgidiau Hula Yo Gore-Tex wedi bod yn boblogaidd gyda rhieni sy'n dweud eu bod nhw'n berffaith i blant ag awtistiaeth a phlant sydd â nam ar eu synhwyrau.

Mae'r esgidiau du yn lledr gan eu wneud nhw'n wrth-ddŵr, gyda gwadn rwber a strap felcro dwbl. Mae amrywiaeth o feintiau i blant ac mae fersiynau ar gyfer traed llydan.

Mae'r esgidiau ar gael i oedolion (meintiau 3-8) gyda fersiynau Hula Go i blantos (meintiau 10-12.5) a phlant hŷn (meintiau 13-2.5), gyda lledau F a G.



Ewch i Clarks i weld yr esgidiau.

Water Sure Cymru

Gall WaterSure Cymru eich helpu chi gyda'ch taliadau os oes gyda chi fesurydd dŵr a derbyn o leiaf un o'r budd-daliadau/credydau treth cymwys:

- ✓ Cymhorthdal Incwm
- ✓ Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar incwm
- ✓ Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar Incwm
- ✓ Credyd Pensiynau
- ✓ Budd-dal Tai
- ✓ Credyd Treth Gwaith
- ✓ Credyd Treth Plant (ac eithrio teuluoedd sydd dim ond yn derbyn yr elfen deuluol)
- ✓ Credyd Cynhwysol
- ✓ Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)
- ✓ Taliad Annibyniaeth Bersonol (PIP)

A

Mae gyda chi 3 neu ragor o blant o dan 19 oed sy'n byw yn eich cartref ac rydych chi'n hawlio budd-daliadau plant ar eu cyfer.

NEU

Mae gyda chi, neu aelod o'ch aelwyd, gyflwr meddygol sy'n golygu eich bod chi'n defnyddio rhagor o ddŵr.

- ✓ Cyflwr Digröeniad (clefyd croen caenog)
- ✓ Ecsema diferol (psoriasis, briw faricos)
- ✓ Anymataliaeth
- ✓ Stoma abdomenol
- ✓ Afiechyd Crohn
- ✓ Methiant yr arenau sydd angen dialysis cartref (ac eithrio sefyllfa lle mae'r awdurdod iechyd yn cyfrannu at gost y dialysis)
- ✓ Arall: cyflwr meddygol arall sy'n achosi'r unigolyn i ddefnyddio dŵr ychwanegol

£126 yw taliadau WaterSure Cymru am ddŵr, a £182 am garthffosiaeth ar gyfer y cyfnod 1 Ebrill 2017 tan 31 Mawrth 2018.

Nodwch: Fyddwch chi ddim yn gymwys am WaterSure Cymru os:

- ✗ Nad oes mesurydd dŵr gyda chi yn eich cartref.
- ✗ Rydych chi'n dyfrio'ch gardd gyda theclyn nad oes modd ei ddefnyddio â llaw, fel ysgeintiwr neu system ddyfrhau ddomestig.
- ✗ Mae gyda chi bwl nofio neu bwl sy'n gallu dal mwy na 10,000 litr.
- ✗ Nid hwn yw eich prif gartref.
- ✗ Chaiff eich eiddo ddim ei ddefnyddio at ddibenion masnachol.
- ✗ Rydych yn rhannu taliadau eich bil gyda'ch cymydog/cymdogion.



Hoffech chi wneud cais am WaterSure Cymru? Ewch i www.dwrcymru.com

Cymunedau am Waith

Ydych chi'n ddi-waith?

Mae gan sefydliad Cymunedau am Waith garfan ymroddgar sy'n gallu eich helpu chi i:

- Datblygu'r sgiliau rydych chi eu hangen i ddod o hyd i swydd
- Rhoi cyngor i chi ynghylch unrhyw broblemau rydych chi'n eu hwynebu o ran cyflogaeth
- Dod o hyd i'ch swydd ddelfrydol

Am ragor o wybodaeth ffoniwch 01443 424761





Y lle ar gyfer gwybodaeth lles yng Nghymru. Cewch hyd i sefydliadau a gwasanaethau lleol i'ch helpu CHI!

Bod yn iach

Bod yn ddiogel

Rheoli'ch arian

Plant a theuluoedd

Bod yn gymdeithasol

Edrych ar ôl rhywun

Bod adre



Dewis Cymru

Dyma'r lle i gael gwybodaeth am lesiant yng Nghymru.

Mae gan Dewis Cymru wybodaeth fydd yn eich helpu chi i ystyried yr hyn sy'n bwysig i chi, yn ogystal â gwybodaeth am sefydliadau a gwasanaethau lleol.

Cewch chi wybodaeth am fod yn iach ac yn gymdeithasol, rheoli arian, plant a theuluoedd a gofalu am rywun.

**Am ragor o wybodaeth ewch i:
www.dewis.cymru**

Gwasanaeth Ysgrifennu Ewyllys am ddim

Mae Cancer Research UK yn gweithio ar y cyd â chyfreithwyr ledled y DU i ddarparu gwasanaeth ysgrifennu ewyllys am ddim ar gyfer pobl dros 55 oed sydd am ysgrifennu neu ddiweddarau ewyllys syml.

Mae modd iddyn nhw hefyd roi cymorth a gwybodaeth am adael rhodd i Cancer Research UK.

Os ydych chi eisiau i'ch rhodd gael ei gwario mewn ffordd benodol, er enghraifft gwaith ymchwil ar fath penodol o ganser neu'ch ardal leol chi, gofynnwch i'ch cyfreithiwr gysylltu â'n Carfan Gwasanaeth Ewyllys am ddim fydd yn hapus i'ch helpu chi.

Sut i ddefnyddio'r Gwasanaeth Ewyllys am ddim – 3 cham

1. Dechrau meddwl am yr hyn sydd gyda chi – eich eiddo a'ch asedau – ac unigolyn i fod yn ysgutor eich ewyllys. Defnyddio Gwasanaeth Cynllunio Ewyllys yr elusen.
2. Dewch o hyd i'ch cyfreithiwr agosach sy'n rhan o'r gwasanaeth i'ch helpu i ysgrifennu ewyllys neu ddiweddarau'ch ewyllys trwy:
Defnyddio adnodd chwilio am Gyfreithiwr Gwasanaeth Ewyllys am ddim Cancer Research UK neu gysylltu â'i Charfan Etifeddiaeth Rhanbarthol ar 0300 123 7733.
3. Cwblhewch Ffurflen Gwasanaeth Ewyllys am ddim a mynd â hi i'ch apwyntiad. Bydd y cyfreithiwr yn paratoi popeth ar eich cyfer ac ar ôl i chi gadarnhau a llofnodi'r ewyllys, bydd yn anfon anfoneb i Cancer Research UK hyd at gost sefydlog.



**CANCER
RESEARCH
UK**

Am ragor o wybodaeth ewch i:

<http://www.cancerresearchuk.org/support-us/donate/leave-a-legacy-gift-in-your-will/free-will-service>

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

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

Beth yw'r Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr?

Cerdyn maint cerdyn credyd y mae modd i chi ei gadw gyda chi bob adeg yw e. Mae'n ffordd o'ch adnabod chi'n syth os byddwch chi'n cael damwain neu os byddwch chi'n sâl yn sydyn. Cewch chi bellach wneud cais am Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr ar-lein.

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

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

E-bostiwch cynnalcynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk neu ffonio **01443 668813** ofyn am ffurflen gais.



Grantiau a ffynonellau eraill o gyllid

Mae nifer o adnoddau chwilio cewch chi eu defnyddio i ddod o hyd i grant fydd yn helpu i'ch cefnogi chi a'ch amgylchiadau unigol.

Dyma ambell i adnodd chwilio...

Turn2us: dyma wasanaeth am ddim sy'n helpu pobl sydd â phroblemau ariannol i hawlio budd-daliadau lles, grantiau elusennol a help ariannol arall – ar-lein, dros y ffôn ac wyneb yn wyneb. Mae gan y wefan adnodd chwilio am grantiau am ddim a chyfrifiannell budd-daliadau. www.turn2us.org.uk

A Guide to Grants for Individuals in Need: mae'r llyfr yma yn cynnwys manylion ynghylch dros 2,000 o ymddiriedolaethau ac elusennau. Mae pob cais yn cynnwys gwybodaeth am gymhwysedd, y math o grant sy'n cael ei roi, manylion cyswllt a sut i wneud cais. Mae'r llyfr ar gael o Directory of Social Change am £85:

<https://www.dsc.org.uk/publications/>

Fel arall, cewch chi danysgrifio i'r wefan www.Grantsforindividuals.org.uk i chwilio ar-lein am gyllidwyr.

Grantiau i Bobl Anabl: mae gan y wefan yma fanylion ynghylch amrywiaeth o elusennau ac ymddiriedolaethau sy'n rhoi grantiau i bobl anabl, eu teuluoedd a chynhalwyr. www.disability-grants.org

TURN2US **dsc**
directory of social change

helping you
to help others

Grantsforindividuals.org.uk

Cyrsiau Hunan-gymorth Valleys Steps

Mae cyrsiau hunan-gymorth sy'n seiliedig ar y gymuned ar gael yn yr ardal yma. Mae'r cyrsiau am ddim yn cael eu cynnal gan Valleys Steps mewn partneriaeth â sefydliad Cymunedau yn Gyntaf, a'u cefnogi gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf.

Am ragor o wybodaeth a dyddiadau'r cyrsiau, ewch i'n gwefan neu ffonio Valley Steps.

Valleys Steps
Camau'r Cymoedd

WWW.VALLEYSSTEPS.ORG
Ffôn: 01443 803048

Grŵp Cyn-gynhalwyr RhCT

Ffôn 01443 491850 am wybodaeth bellach

Cyfarfod bob mis yn Amgueddfa Pontypridd

Ydy eich rôl gofalu wedi dod i ben yn ddiweddar? Ydy'r person rydych chi wedi bod yn gofalu amdano wedi mynd i mewn i ofal preswyl neu ofal nyrsio? Ydy'r person wedi marw? Neu ydy cyflwr meddygol y person wedi gwella'n sylweddol? Dyma'r grŵp i chi...

Mae ein Grŵp Cyn-gynhalwyr yn cynnig cyfeillgarwch a chwmni, a bydd rhywun ar gael bob amser am sgwrs dros y ffôn. Mae'r grŵp yn trefnu llwyth o deithiau a bydd pawb yn deulu arall i chi.

Mae Grŵp Cyn-gynhalwyr yn cwrdd yn Amgueddfa Pontypridd, wrth ymyl y bont, am 10.30am ail ddydd Gwener y mis (ac eithrio'r Nadolig).

Galwch heibio a chwrdd â nhw. Mae croeso i chi ddod â ffrind neu aelod o'r teulu am gwmni.

Cewch chi alw heibio neu ffonio 01443 491850 am ragor o wybodaeth.

Gwasanaeth Nyrsio Dementia'r Llang Brydeinig Frenhinol

Cefnogi Cynhalwyr a Theuluoedd unigolion sydd â dementia.

Beth maen nhw'n ei wneud?

Mae Nyrs Dementia'r Llang Brydeinig Frenhinol yn cynnig cymorth, gwybodaeth a chynghor arbenigol i gynhalwyr unigolion sydd â dementia. Bwriad y gwasanaeth yw helpu cynhalwyr/teuluoedd i ennill y sgiliau angenrheidiol i gynorthwyo gyda gofal dementia, hyrwyddo dull cadarnhaol tuag at fyw gyda dementia a gwella ansawdd bywyd. Cafodd y gwasanaeth ei ddatblygu mewn partneriaeth â Dementia UK.

Ydw i'n gymwys?

Rhaid i'r unigolyn sydd â dementia fod yn fuddiolwr i'r Llang Brydeinig Frenhinol er mwyn bod yn gymwys ar gyfer y gwasanaeth yma. Mae hyn yn cynnwys unigolion sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, eu teuluoedd a'u cynhalwyr.

Am ragor o wybodaeth ffoniwch Wasanaeth Nyrsio Dementia De Cymru ar 0333 011 4497

THE ROYAL BRITISH
LEGION

A Living Hell

My wife has dementia and it's a living hell
But I know she's in there somewhere,
deep within her mortal shell
She speaks in a language that no one can decipher
Only she knows and it's locked deep down inside her
But when she awakens and opens her eyes
Her face lights up with a smile she can't disguise
And for that very brief moment in time
The woman I love is back and she's all mine
Gone is the anguish, stress and pain
The beauty inside is released and she is mine again
Then throughout the morning she's gone once more
Her thoughts her own, staring at the floor
Dementia is her life, mine is her care
But the love of each other we will always share.

Gan Austin Howells, Cynhalwyr RhCT

Treth Cerbyd

A wyddoch chi ei bod yn bosibl nad oes rhaid i chi dalu treth cerbyd os ydych chi'n cael un o'r canlynol:

- Cyfradd Uwch Efen Symudedd y Lwfans Byw i'r Anabl (DLA) neu
- Cyfradd Uwch Efen Symudedd y Taliadau Annibyniaeth Personol (PIP)

Mae modd i chi gael gostyngiad o 50% yn eich treth cerbyd os ydych chi'n cael cyfradd safonol elfen symudedd y Taliadau Annibyniaeth Personol (PIP)

Am ragor o wybodaeth ewch i:

<https://carers.org/article/free-and-discounted-vehicle-tax>



Upfront  **gofaluwyr**
CYMRU
gwneud bywyd yn well i ofalwyr

Cewch chi'r wybodaeth rydych chi ei hangen yn syth gydag Upfront – adnodd ar-lein am ddim.

Adnodd ar-lein sy'n rhoi canllaw gofalu unigryw i chi yw Upfront. Yn ogystal â chymorth ymarferol ac ariannol, mae gan yr adnodd wybodaeth i'ch helpu ynghylch rheoli effaith gofalu ar iechyd a pherthnasau.

Dyma ddull syml i gynhalwyr sy'n newydd i'r byd gofalu a'i niferoedd eang o fudd-daliadau a hawliau. Nodwch eich manylion, a threulio cwpl o funudau yn ateb cwestiynau. Yna, fe rown ni chi ar y trywydd cywir i gael yr wybodaeth rydych chi'i hangen.

<https://www.carersuk.org/upfront/>

Adroddiad The State of Caring 2017

Mae adroddiad The State of Caring Carers Wales yn seiliedig ar arolwg o gynhalwyr sy'n gofalu am aelod o'r teulu heb gyflog. Y bwriad yw casglu profiad o ofalu o-ddydd-i-ddydd. Dyma ambell i ystadegyn o'r adroddiad:

- 1 ym mhob 10 person yng Nghymru yn gynhaliwr heb gyflog
- £8.1 biliwn – dyma swm gofal di-dâl yng Nghymru
- 72% o gynhalwyr yn teimlo nad yw pobl yn deall neu'n gwerthfawrogi'u hymdrech
- 65% wedi cael trafferth cysgu
- 52% wedi cael iselder o ganlyniad i ofalu
- 73% wedi dweud bod eu Meddyg Teulu yn gwybod eu bod yn gynhaliwr ond ddim yn gwneud unrhyw beth yn wahanol
- 40% wedi dweud nad ydyn nhw wedi cael diwrnod heb weithio ers blwyddyn
- 1 ym mhob 5 cynhaliwr sy'n gofalu am 50 awr neu ragor yr wythnos yn peidio â derbyn neu brynu cymorth ymarferol i'w cefnogi nhw
- 66% o gynhalwyr wedi dweud nad ydyn nhw wedi cael asesiad cynhalwyr neu wedi gofyn am un
- Traean wedi poeni bydd cymorth yn cael ei leihau yn y dyfodol
- 43% wedi dweud eu bod nhw'n cael problemau yn cael deupen llinyn ynghyd
- 47% wedi dweud eu bod nhw wedi rhoi'r gorau i'w swydd i ofalu

Am ragor o wybodaeth a'r adroddiad llawn, ewch i <http://www.carersuk.org/wales/news-campaigns/news/press-release-state-of-caring-in-wales-2017-released>

 **gofalwyr**
CYMRU
gwneud bywyd yn well i ofalwyr

Dathliadau Nadoligaidd

Roedd ein Parti Nadolig i Gynhalwyr yn llwyddiannus dros ben. Ymunodd cynhalwyr o bob oed â ni gyda'u teuluoedd ar gyfer hwyl yr ŵyl.

Roedd cwis, crefftau, cyfle i ganu caneuon Nadolig, gemau parti, cinio Nadolig ac ymweliad gan Siôn Corn. Mwynheuodd pawb yn fawr iawn!



The Feelgood Factory, Llantrisant

Beth bynnag yw'ch oedran neu gyflwr...
Gwella symudedd, ffurfio a thynhau cyhyrau

T{{p"pk"i{k"i{f"i{p"iy{dqf"dqf"o{chgt"eqthh"p"ffc"i"ejk"dqgf
j{pp{"ct"i{hgt"gke"eqthh"pgw)ej"ogffyn0"Hqff"d{ppci"icnn
o{p"i"t"icorhc"p"tjgqncff"hf"p"cpqff"m"p"gpygfk"qu"pcf
f{ej"ejk"ygfk"iypgw"o{chgt"eqthh"gtu"dn{p{ffqgff#

Mae ein campfa ni'n wahanol!

Wedi'i lleoli yn Llantrisant (yn agos i'r Canolfan Hamdden) mae gyda ni ystafell tynhau cyhyrau sydd â 12 peiriant pŵeredig (6 gwely a 6 chadair).

Hyd y peiriannau yw 3 munud yn unig. Ar ddiwedd cylch o'r peiriannau, byddwch chi wedi cael sesiwn ymarfer corff sydd wedi targedu pob un o'r prif grwpiau cyhyrau.

Ein harwyddair yw 'ymarfer corff i bawb' ac mae'r gwelyau tynhau cyhyrau yn addas i bawb o bob oed a gallu, beth bynnag yw'ch lefel ffitrwydd neu'ch symudedd.



Yn ogystal â'n gwelyau tynhau cyhyrau, mae gyda ni 2 ystafell driniaeth sy'n cynnig ystod o therapïau harddwch, tyliu a chyflenwol, wedi'u cyflawni gan ein therapyddion cyfeillgar. (Does dim rhaid bod yn aelod o'r gampfa i fanteisio ar y triniaethau yma).

Rydyn ni hefyd yn cynnig dosbarthiadau megis sesiynau ymlacio (bob bore lau) a ffitrwyddawns (bore Sadwrn) yn y ganolfan.

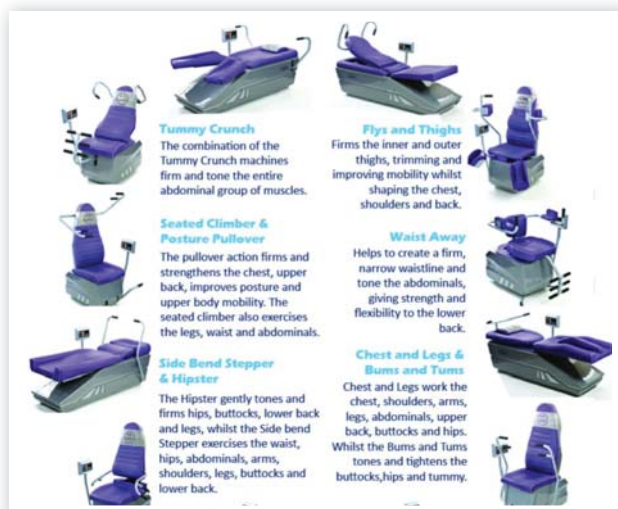
Mae awyrgylch y FeelGood Factory yn gynnes, cyfeillgar ac yn gymdeithasol – dyma le perffaith i bobl sy'n byw ar eu pennau eu hunain, mae'n gyfle i wneud ffrindiau newydd, cael paned a sgwrs ar ôl cadw'n heini.

Dyma'r hyn sydd gan rai o'n cwsmeriaid i'w ddweud ...

Lle gwych, awyrgylch hamddenol a chynnes, staff cyfeillgar. Roeddwn i'n teimlo'n dda iawn ar ôl fy sesiwn gyntaf, byddaf i'n mynd yn ôl yn rheolaidd heb os. Dwi wedi rhoi gwybod i'm ffrindiau. Trysor cudd! A.M

Mae pobl yn mynd yn ôl o ganlyniad i'r staff hapus a'r croeso cynnes. Does dim teimlad cystadleuol, dim ond cefnogaeth. Da iawn. Byddwn i'n argymhell y lle! KJ

Awyrgylch cyfeillgar a chroesawgar gyda staff gwych – mae gan y lle y 'Feel Good factor'. Mae'r offer sy'n hawdd i'w defnyddio yn addas i bawb, does dim pwysau ar unrhyw un i fynd y tu hwnt i'w cyrraedd. Awyrgylch hamddenol gyda therapïau cyflenwol newydd ar gael ar y safle i helpu i wneud y profiad yn fuddiol i'ch corff. MO



Dewch i roi cynnig ar yr hyn sydd gyda ni!

Rydyn ni'n cynnig sesiwn sefydlu ac wythnos am ddim. Fydd dim rhwymedigaeth neu gytundeb, felly cewch chi ganslo unrhyw bryd.

Mae gyda ni gynnis arbennig ar gyfer aelodau newydd sy'n ymuno ym mis Ionawr a Chwefror 2018 – gostyngiad o £10 oddi ar yr aelodaeth fisol arferol sef £35. Felly dyma gyfle i chi gadw'n heini ar ôl cyfnod y Nadolig a dechrau'r flwyddyn newydd mewn ffordd dda.

Cysylltwch â ni heddiw am ragor o wybodaeth neu ddod o hyd i ni ar Facebook.
01443 224398

www.feelgoodwales.co.uk
Info@feelgoodwales.co.uk

7 NIWRNOD OLYNOL AM DDIM, DIM RHWYMEDIGAETH

Sesiynau Galw Heibio – Cymorth i Deuluoedd

**Bob yn ail ddydd
Mawrth rhwng 12.30pm
a 2.30pm**

Dewch i gwrdd â Charfan
Cymorth i Deuluoedd a
chynhalwyr eraill am gymorth,
gwybodaeth neu sgwrs.

Bydd te/coffi a bisgedi ar gael.

Rydyn ni'n gobeithio eich gweld chi yno

Dyddiadau i'w cofio yn 2018

2, 16 a 30 Ionawr

13 a 27 Chwefror

13 a 27 Mawrth

10 a 24 Ebrill

8 a 22 Mai

Hoffech chi ragor o wybodaeth? Croeso i chi gysylltu â

Carfan Cymorth i Deuluoedd,
The Next Step,
8 Heol Gelliwastad,
Pontypridd
CF37 2BP

neu ffonio: **01443 408087**



**Y Maerdy
Dementia-
Gyfeillgar**

Y MAERDY DEMENTIA- GYFEILLGAR YN CROESAWU TEULUOEDD, FFRINDIAU A CHYNHALWYR

Y Maerdy Dementia-Gyfeillgar yw grŵp
o unigolion o'r un anian sy'n awyddus i
wneud Cwm Rhondda yn gymuned ddiogel
a chefnogol ar gyfer pobl â dementia.

Byddwn ni'n datblygu syniadau newydd yn
y flwyddyn newydd i helpu pobl â dementia
a'u teuluoedd, ffrindiau a chynhalwyr.
Rydyn ni am gynnwys pawb yn y broses
yma.

Oes diddordeb gyda chi? Cysylltwch â ni:-

✉ dementiafriendlymaerdy@gmail.com

f [dementiafriendlymaerdy](https://www.facebook.com/dementiafriendlymaerdy)

☎ **07542 877224**



ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU

Sut i gadw lle ar achlysuron a gweithgareddau

Mae ein gweithgareddau ac achlysuron yn dod yn fwyfwy poblogaidd, o ganlyniad i hyn, rydyn ni wedi lliwio pob achlysur yn **aur, arian neu'n efydd**. Gweler manylion pob achlysur i weld y categori.

Nodwch bod modd i chi ddewis **2 aur, 2 arian** a **chynifer o weithgareddau ac achlysuron efydd**.

Cyntaf i'r felin gaiff falu.

Cewch chi gadw lle ar weithgaredd neu achlysur drwy ffonio neu e-bostio.

**Bydd modd cadw lle ar achlysur ddydd
Mawrth 23 Ionawr.**

I gadw lle ar achlysuron, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar
01443 668813 neu e-bostio: cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

DOES DIM FFURFLEN CADW LLE RHAGOR.



Deffro'r Gwanwyn

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

Hoffech chi ddau ddiwrnod (ac un noson) i ffwrdd o'ch rôl gofalu? Hoffech chi gymryd rhan mewn gweithgareddau hwyl? Hoffech chi gwrdd â chynhalwyr eraill? Os felly, darllenwch...

Ble bydd y daith breswyl yn cael ei chynnal?

Am ddau ddiwrnod Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr fydd ein cartref. Cewch chi barcio am ddim ar y safle os oes angen.

Pryd mae'r daith breswyl?

Bydd y daith yn cael ei chynnal ddydd Gwener 23 Mawrth tan ddydd Sadwrn 24 Mawrth 2018.

Ble byddaf i'n aros?

Rydyn ni wedi llogi ystafelloedd y gwesty ym Mharc Gwledig Cwm Dâr. (Nodwch ei bod yn bosibl bydd gofyn i chi rannu ystafell gyda chynhaliwr arall).

Beth yw bwriad y daith?

Y bwriad yw rhoi amser i chi ganolbwyntio ar eich hun. Dyma gyfle i chi gymryd seibiant o ofynion eich rôl gofalu.

Beth allaf i ei ddisgwyl?

Diwrnod 1 - Byddwn ni'n cyrraedd am 10am. Byddwch chi'n cymryd rhan mewn sesiwn adeiladu tîm lle byddwch chi'n dod i adnabod pawb mewn gweithgareddau hwyl. Bydd Gweithdy Chwerthin ar ôl hyn, lle bydd llawer o chwerthin.

Ar ôl cinio canol dydd blasus, bydd sesiwn ymwybyddiaeth ofalgar a chael gwared ar straen, yna bydd cyfle i fynd am dro trwy Parc Gwledig Cwm Dâr.

Byddwn ni'n cynnal noson ffilmiau a gemau ar ôl cinio dau gwrs...dyma hwyl a sbri!

Diwrnod 2 - Brecwast gyda dewis rhwng brecwast llawn a brecwast cyfandirol. Yna byddwch chi'n cael sesiwn hyfforddi Tylino Pen Indiaidd, lle byddwch chi'n dysgu ac ymarfer technegau Tylino Pen Indiaidd. Ar ôl cinio bydd cyfle i chi roi cynnig ar saethyddiaeth a saethu laser. Am 4pm bydd hi'n amser i ffarwelio.

Beth am fwyd a diod?

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

Ga i fynd?

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

Mae disgwyl i chi gymryd rhan dros y ddau ddiwrnod llawn, rhwng 10am ddydd Gwener 23 Mawrth a 4pm ddydd Sadwrn 24 Mawrth.

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

Ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 668813 i gadw eich lle. Mae nifer cyfyngedig o leoedd ar gael felly y cyntaf i'r felin gaiff falu.

Clych Trafod Iechyd Meddwl i Gynhalwyr

Ymunwch â ni yn ein lleoliad newydd –

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

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 heibio!

Dyddiadau ar gyfer 2018
Dydd Mawrth 16 Ionawr
Dydd Mawrth 17 Ebrill
Rhwng
10:30am - 12:30pm



Cymorthfeydd Cyfreithiol Am ddim i Gynhalwyr

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn darparu Cymhorthfa Gyfreithiol am ddim ddydd lau olaf y mis. Yn dechrau ddydd lau 25 Ionawr 2018

Ydych chi'n gynhaliwr? Ydych chi'n gofalu am aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog? Hoffech chi gyngor cyfreithiol am ddim?

Fyddech chi'n ddiolchgar am gael cyfle i siarad â chyfreithiwr cymwys wyneb-yn-wyneb am faterion megis:

- Ewyllysiau
- Profiant ac ymddiriedolaethau
- Ffioedd gofal
- Atwrneiaeth
- Unrhyw faterion cyfreithiol eraill mae rhaid i lawer o gynhalwyr ddelio â nhw?

Pe byddech chi, beth am drefnu apwyntiad ymgynghori 40 munud cychwynnol am ddim mewn awyrgylch anffurfiol? Bydd yr apwyntiadau i gyd yn cael eu cynnal yn Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen CF37 5PN

Rhaid trefnu ymlaen llaw. I gadw lle neu am ragor o wybodaeth, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 668813.

Cysylltwch â ni...

Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf
cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk



Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf
University Health Board



Chatterbox

Grŵp cyfeillgar ac anffurfiol yw Chatterbox ar gyfer unigolion sy'n gofalu am aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog. Dyma rywle i ymlacio, ymarfer eich sgiliau celf a chrefft a chael rhagor o wybodaeth am y cymorth sydd ar gael. Caiff Chatterbox ei gynnal gan staff Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT. Maen nhw ar gael i ateb unrhyw gwestiynau sydd gyda chi, eich atgyfeirio chi at y gwasanaethau cywir neu i sgwrsio gyda chi dros ddisgled.

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

Cysylltwch â...

Claire ar 01443 668813.

cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk



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

Teisennod Mam-gu



Pryd? Dydd Mercher 28 Chwefror 2018

Ble? Coleg y Cymoedd, Campws Nantgarw, Parc Nantgarw CF15 7QX

Faint o'r gloch? 9:30-12:30pm

Ymunwch â ni i bobî danteithion traddodiadol Cymreig ar gyfer Dydd Gŵyl Dewi, yn union fel roedd Mam-gu arfer gwneud.

Byddwch chi'n pobi picau ar y maen blasus, bara brith bendigedig a llawer o ddanteithion Cymreig eraill.

Mae croeso i chi wisgo cennyn Pedr, cenhinen neu'ch crys rygbi Cymru.

Achlysur i gynhalwyr yn unig.



Eisiau CrISP?



Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Gynhalwyr (CrISP 1); ddydd Iau 15 Mawrth a dydd Gwener 16 Mawrth 2018, 9.30am tan 3.30pm Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen - Pontypridd

Amlinelliad o'r Rhaglen;

Mae'r Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Gynhalwyr (CrISP) (1) wedi'i hanelu at unigolion sy'n cefnogi rhywun sydd yng nghamau cynnar dementia (unrhyw fath neu ffurf), neu sy'n gofalu amdano.

Bydd y rhaglen yn cael ei chynnal dros ddau ddiwrnod (dyddiadau/amseroedd uchod). Bydd cinio a lluniaeth ar gael.

Mae'r Rhaglen Gwybodaeth a Chymorth i Gynhalwyr (1) wedi bod yn llwyddiannus yn y gorffennol gan roi gwybodaeth a chefnogaeth wedi'i harwain gan gyfoedion. Mae hi wedi galluogi'r rheiny sy'n cefnogi person sydd â dementia, neu sy'n gofalu amdano i barhau i'w wneud wrth dderbyn rhagor o wybodaeth am ddementia a'r gwasanaethau a all helpu os oes angen.

Byddwn ni'n rhoi sylw i'r canlynol;

- Beth ydy Dementia?
- Cefnogi unigolyn sydd â dementia
- Materion Cyfreithlon ac Ariannol
- Cynhalwyr yn gofalu am eu hunain

Pe hoffech chi ragor o wybodaeth neu gadw lle, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar **01443 668813**.

Breakout: Ystafell y 'Cursed Carnival'



Pryd? Dydd Mercher 25 Ebrill 2018

Ble? Uned 9a, The Brewery Quarter, Stryd Caroline, Caerdydd, CF10 1FG. Bydd bws yn cael ei drefnu'n lleol

Faint o'r gloch? 9:30am – 2:30pm

Bydd cinio yn cael ei ddarparu. Bydd gyda chi amser rhydd.

Mae Breakout yn ystafell ddianc fyw yng Nghaerdydd. Cewch chi weithio gyda chynhalwyr eraill i ddatrys cyfres o bosau a dirgelion i ddianc ystafell y 'Cursed Carnival' o fewn 60 munud. Bydd raid i chi chwilio ym mhob man am gliwiau a gweithio gyda'ch gilydd os ydych chi am ddianc. Byddwch chi dim ond yn dianc drwy feddwl yn graff, datrys problemau, gweithio mewn tîm a defnyddio'ch sgiliau meddwl; dyw'r her ddim yn gorfforol.

Mae'n gymysgedd o'r canlynol: The Crystal Maze, The Cube (Sioe Deledu) a Fort Boyard.

Oes modd i CHI ddianc?

Dyma'r stori... rydych chi a'ch ffrindiau wedi ennill gwobr yn y carnifal lleol, ond mae'r wobr yn wahanol. Ers i chi fynd â hi adre, rydych chi wedi bod yn cael breuddwydion od a chlywed llais arswydus sy'n hala ofn arnoch chi ac sy'n dweud bod rhaid i chi ddychwelyd y wobr o fewn 7 niwrnod. Mae rhaid i chi fynd yn ôl i'r carnifal ar y seithfed diwrnod a mynd i mewn i'r hen sied lle bydd raid i chi ddatrys y dirgelwch cyn i'r cloc daro hanner nos. Oes modd i chi dorri'r felltith o fewn 60 munud neu fydd eich breuddwydion yn cael eu gwireddu?

Nid bwriad yr ystafelloedd yw codi ofn arnoch chi, dim ond chwarae gemau pos. Does dim clowns mewn unrhyw ystafell. Mae'n bosibl bydd yr ystafell yn dywyll.

Achlysur i gynhalwyr yn unig.



Materion Ariannol

Ymunwch â ni am Weithdy Materion Ariannol lle bydd modd i chi gael gwybod am eich hawliau, a chithau'n gynhaliwr. Cewch chi glywed y newyddion diweddaraf ynglŷn â budd-daliadau lles i sicrhau eich bod chi'n effro i unrhyw newidiadau all effeithio arnoch chi neu'r person rydych chi'n rhoi gofal iddo.

Bydd gyda chi gyfle i siarad â gweithwyr proffesiynol a gofyn unrhyw gwestiynau.

Ble? Clwb Rygbi Abercwmboi, Cardiff Road, Aberdâr, CF44 6AX

Pryd? Dydd Mawrth 20 Chwefror 2018

Faint o'r gloch? 10-3pm

Achlysur i gynhalwyr yn unig.



Crefftau Siwgr

Yn ôl unwaith eto ar gais y bobl!

Fuoch chi am roi cynnig ar grefftau siwgr ers talwm?

Dyma eich cyfle i alw heibio a bod yn greadigol â Chynhalwyr eraill.

Yn ystod y gweithdy undydd yma byddwch chi'n dysgu gwneud eising a ffurfio siapiau gwahanol o bast siwgr, a gallech chi ddefnyddio'r rhain i dynnu sylw'ch ffrindiau yn unig, neu i addurno cacen. Dim angen profiad blaenorol.

Pryd? Dydd Mercher 18 Ebrill 2018

Ble? Canolfan Dysgu Gydol Oes Garth Olwg, Heol Illtud Sant, Pentre'r Eglwys, CF38 1RQ

Faint o'r gloch? 10am- 3pm

Achlysur i gynhalwyr yn unig.



Diolch i'n Cynhalwyr

Hoffen ni roi diolch i ddwy o'n Cynhalwyr Ffion a Sue am rannu straeon gofalu yn Seremoni Gwobrau Gofal Cymdeithasol ym mis Tachwedd 2017. Tafloch chi giplowg ar eich bywydau fel Cynhalwyr ac roedd pawb yn cydymdeimlo â'ch profiadau yn y seremoni. Da iawn.



Malice Through the Looking Glass: Llofruddiaeth yng ngwesty Miskin Manor

Pryd? Dydd Gwener 20 Ebrill 2018

Ble? Miskin Manor - Pendoylan Road, Y Groes-faen, Pont-y-clun CF72 8ND

Faint o'r gloch? 7pm – 10:30pm

Blwyddyn ers i Alice gael ei choroni'n Frenhines Wonderland, mae pawb yn y Deyrnas yn wynebu hunllef – mae'r Frenhines Wen yn terfysgu, dydy Tweedle Dum ddim yn siarad â Tweedle Dee ac mae Humpty Dumpty yn bihafio'n od iawn. Yn waeth byth, mae Alice wedi dod o hyd i blot drygionus i roi'r Frenhines Goch yn ôl ar yr Orsedd...

Ymunwch â ni am ochr arall Alice: Through the Looking Glass. Dyma ddirgelwch llofruddiaeth rhyngweithiol, lle y byddwch chi'n gwyllo cast o actorion fydd yn actio stori ddramatig wrth fwyta cinio tri chwrs moethus. Cewch chi weld eich hoff gymeriadau Alice in Wonderland mewn gwedd newydd ar y cymeriadau... Eich cyfrifoldeb chi fydd hi i ddarganfod pwy sydd wedi cyflawni'r drosedd, pam a beth ddefnyddion nhw. Bydd gwobr wych ar gyfer y ditectifs gorau!

Dyma achlysur i bobl dros 18 oed.

Gwisg ffansi yn ddewisol: Eich hoff gymeriad "Alice".

Achlysur i gynhalwyr yn unig.





Taith tuag at Lesiant



Ble? Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr CF44 7RG

Pryd? Dydd Llun 23 Ebrill 2018

Amser? 10-3pm

Ymunwch â ni ar daith tuag at lesiant. Cyfle i ddatblygu'ch dealltwriaeth o'ch llesiant eich hun, dysgu technegau allweddol i gefnogi'ch taith a chwedd â chynhalwyr eraill a rhannu'ch straeon.

Achlysur i gynhalwyr yn unig.

Achlysur Wŷ-a-sbri y Pasg Daerwynno!



Ble? Canolfan Awyr Agored Daerwynno

Pryd? Dydd Sadwrn 7 Ebrill 2018

Faint o'r gloch? 10.30am - 3pm

Dewch yn llw i Ganolfan Awyr Agored Daerwynno ar gyfer ein hachlysur Wŷ-a-sbri y Pasg! Byddwn ni'n cael diwrnod hwyl llawn helfeydd wyau a gweithgareddau yn yr awyr agored yn amgylchoedd prydferth coedwig Sant Gwynno.

Dyma achlysur i deuluoedd â phlant sydd ag anghenion ychwanegol.

Bydd angen i chi ddod â chinio a gwisgo dillad addas ar gyfer y tywydd a gweithgareddau yn yr awyr agored. Bydd diodydd poeth a diodydd ffrwythau yn cael eu darparu.



Cyflwyniad i Godi a Chario yn Ddiogel

Pryd? Dydd Mercher 2 Mai 2017

Faint o'r gloch 10-2pm

Ble? Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd CF37 5PN

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

Achlysur i gynhalwyr yn unig.



Cyngerdd a Chacennau

Pryd? Dydd Mercher 14 Mawrth 2018

Faint o'r gloch? 1-3pm

Ble? Theatr y Colisëwm, Aberdâr CF44 8NG

Ildiwch i ddarn o gacen a disgled o de neu goffi wrth fwynhau cerddoriaeth gan gantorion a cherddorion anhygoel.

Achlysur i Gynhalwyr a'r rheiny sy'n derbyn gofal.



Ionawr

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
1	2 Chatterbox 10am - 11.30am	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16 Cylch Trafod Iechyd Meddwl 10.30am - 12.30pm	17	18	19	20	21
22	23	24	25 Cymhorthfa Gyfreithiol	26	27	28
29	30	31				

Chwefror

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
			1	2	3	4
5	6 Chatterbox 10am - 11.30am	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 Materion Ariannol 10am - 3pm	21	22 Cymhorthfa Gyfreithiol	23	24	25
26	27	28 Teisennod Mam-gu 10am - 1pm				

Mawrth

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
			1	2	3	4
5	6 Chatterbox 10am - 11.30am	7	8	9	10	11
12	13	14 Cyngerdd a Chacennau 1.00pm - 3.00pm	15 Crisp 9.30am - 3.30pm	16 Crisp 9.30am - 3.30pm	17	18
19	20	21	22	23 Deffro'r Gwanwyn	24 Deffro'r Gwanwyn	25
26	27	28	29 Cymhorthfa Gyfreithiol	30	31	

Ebrill

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Dydd Gwener	Dydd Sadwrn	Dydd Sul
						1
2	3 Chatterbox 10am - 11.30am	4	5	6	7 Achlysur Wŷ-a-sbri y Pasg 10.30am - 3.00pm	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 Cylch Trafod Iechyd Meddwl 10.30am - 12.30pm	18 Crefftau Siwgr 10.30am - 3pm	19	20 Malice through the looking glass 7pm - 10.30pm	21	22
23 Taith tuag at Lesiant 10.00am - 3.00pm	24	25 Breakout : Ystafell y 'Cursed Carnival' 9.30am - 2.30pm	26 Cymhorthfa Gyfreithiol	27	28	29
30						



Yr Wybodaeth Ddiweddaraf am Wobr y Cynhalwyr Ifainc i Ysgolion RhCT

Mae Gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc RhCT wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth ag ysgolion uwchradd dros y flwyddyn ddiwethaf i ddatblygu cefnogaeth well ar gyfer cynhalwyr ifainc trwy weithredu Gwobr y Cynhalwyr Ifainc i Ysgolion RhCT. Mae tair lefel i'r wobwr: Efydd, Arian ac Aur. Mae gan bob lefel safonau a'r nod yw cynnig cefnogaeth ychwanegol i gynhalwyr ifainc mewn ysgolion. Mae gan y rhan fwyaf o ysgolion uwchradd yn RhCT aelod o staff sy'n gweithio'n Hyrwyddwr Cynhalwyr. Mae'r unigolyn yma yn gweithio i godi ymwybyddiaeth o gynhalwyr ifainc yn yr ysgol a chynnig cymorth iddyn nhw.

Llongyfarchiadau i'r ysgolion canlynol sydd wedi dechrau Gwobr y Cynhalwyr Ifainc i Ysgolion RhCT a fydd yn gweithio tuag at gyflawni'r lefel Efydd.

- Ysgol Sirol Cymuned y Porth
- Ysgol Uwchradd y Ddraenen Wen
- Ysgol Uwchradd Pontypridd
- Ysgol Gymunedol Aberdâr
- Ysgol Gyfun Tonyrefail
- Ysgol Uwchradd Tonypanyd
- Ysgol Gyfun y Pant
- Ysgol Gynradd Gymraeg Cwm Rhondda
- Ysgol Gyfun Glynrhedynog



Llongyfarchiadau i'r ysgolion canlynol sydd wedi cyflawni'u lefel Efydd o Wobr y Cynhalwyr Ifainc i Ysgolion RhCT:

- Ysgol Gynradd Gymraeg Llanhari
- Ysgol Uwchradd Ioan Fedyddiwr yr Eglwys yng Nghymru
- Ysgol Gyfun Gymraeg Rhydywaun
- Ysgol Gyfun Treorci



Llongyfarchiadau i'r ysgol ganlynol sydd wedi cyflawni'r lefel Efydd ac wrthi'n gweithio tuag at lefel Arian y wobwr:

- Ysgol Gyfun y Cardinal Newman Eglwys Gatholig Rhufain

Llongyfarchiadau i'r ysgolion canlynol sydd wedi cyflawni lefel Arian y wobwr:

- Ysgol Gyfun Bryncelynnog
- Ysgol Gyfun Aberpennar

Byddwn ni'n cefnogi'r ysgolion sy'n rhan o'r wobwr i gymryd rhan yn y 'Rhaglen Cynhalwyr Ifainc i Ysgolion Cymru', wedi'i datblygu gan Carers Trust, yn y flwyddyn newydd.



Yn dilyn llwyddiant y gwaith mewn ysgolion uwchradd, mae uned o waith ar gyfer ysgolion cynradd wedi cael ei datblygu a bydd hi'n cael ei pheilotu yn yr ysgolion canlynol:

- Ysgol Gynradd y Seintiau Gabriel a Raphael Eglwys Gatholig Rhufain
- Ysgol Gynradd Tonyrefail
- Ysgol Gynradd Y Maerdy
- Ysgol Gynradd Perthcelyn

Rydyn ni'n edrych ymlaen at weithio gyda'r ysgolion cynradd yma er mwyn codi ymwybyddiaeth disgyblion ysgolion cynradd o gynhalwyr ifainc, yr heriau maen nhw'n eu hwynebu a'r cymorth sydd ar gael iddyn nhw, boed hynny'n lleol neu'n genedlaethol.



Diwrnod Ymwybyddiaeth Cynhalwyr Ifainc 2018

Byddwn ni'n cefnogi Diwrnod Ymwybyddiaeth Cynhalwyr Ifainc Carers Trust unwaith eto eleni ddydd lau 25 Ionawr 2018. Dyma ddiwrnod cenedlaethol o gydnabod 700,000 o gynhalwyr ifainc y DU. Yn ogystal â hyrwyddo a hysbysebu'r diwrnod, byddwn ni'n cynnal Achlysur 'Cynhalwyr Ifainc yn Cyfrif' eleni y noson ganlynol ym Mharc Treftadaeth Cwm Rhondda.

Dyma gyfle i gydnabod rôl wych pobl ifainc sy'n byw yn RhCT yng ngofal aelodau o'u teulu sydd, o bosibl, yn sâl neu'n anabl. Mae cynhalwyr ifainc a chynhalwyr sy'n oedolion ifainc yn teimlo'n unig o ganlyniad i'w rôl gofalu, felly ein bwriad ni yw dod â phawb at ei gilydd am noson o

hwyl ac ymlacio lle gall pobl ifainc fwynhau treulio amser gydag eraill sydd mewn sefyllfaoedd tebyg. Dyma ein cyfle i ddangos i bobl ifainc RhCT, sy'n treulio amser sylweddol yn gofalu am aelod o'r teulu, pa mor bwysig maen nhw a bod eu gwaith yn cael eu gwerthfawrogi. Bydd cynhalwyr ifainc a'u gwsteion yn mwynhau bwffe, cael cyfle i ddangos eu talentau a derbyn gwobrau ar gyfer eu gwaith caled. Yn ystod y noson byddwn ni hefyd yn cyflwyno gwobrau cyflawniad arbennig i gynhalwyr ifainc mae aelodau o'r teulu a gweithwyr proffesiynol wedi'u henwebu.



Cymdeithasu a chadw mewn cysylltiad â ffrindiau



Gall cymdeithasu a chadw mewn cysylltiad â ffrindiau fod yn heriol os ydych chi'n gofalu am unigolyn. Mae ein Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc yn cwrdd bob mis mewn achlysur cymdeithasol. Ym mis Gorffennaf aethon ni ar gwch cyflym a chawson ni sesiwn nofio ym Mae Caerdydd, ac ym mis Medi cawson ni noson sinema. Rydyn ni weithiau yn cwrdd am bryd o fwyd yn Wetherspoons. Mae gyda ni grŵp bach i'r rheiny sydd dim ond yn cael cwrdd yn ystod y dydd ac mae sesiynau 1:1 ar gael i'r rheiny sydd angen cymorth ychwanegol.

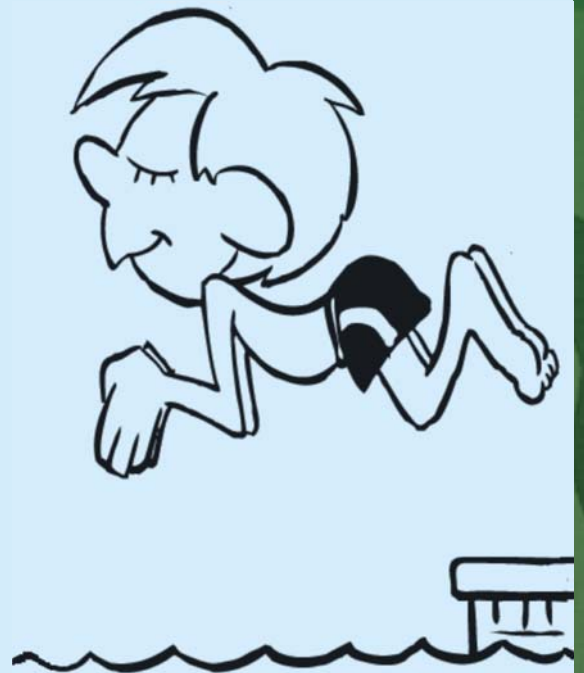
Yn ogystal â'r achlysuron misol, gobaith y Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc yw cynllunio achlysur arbennig, felly maen nhw wedi bod yn trefnu gweithgareddau codi arian. Mae cynhalwyr wedi bod wrthi'n casglu gwobrau a gwerthu tocynnau raffl ar gyfer y Ffair Nadolig ar 9 Rhagfyr, ac yn y flwyddyn newydd byddwn ni'n pacio bagiau mewn archfarchnadoedd i godi arian. Rydyn ni hefyd yn cynllunio taith gerdded noddedig i fyny Pen y Fan.

Mae'r gweithgareddau yma yn rhoi cyfle i gynhalwyr weld ei gilydd a chodi arian er budd achos da, a hynny'n helpu i wella lles hefyd. Yr her nesaf fydd penderfynu pa achlysur arbennig byddan nhw'n ei drefnu gan ddefnyddio'r arian maen nhw wedi'i godi.

Gwersi nofio i Gynhalwyr Ifainc a Chynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc

Mae Gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc RhCT yn gweithio mewn partneriaeth â Gwasanaeth Hamdden RhCT i gynnig gwersi nofio rhatach i gynhalwyr ifainc a chynhalwyr sy'n oedolion ifainc cofrestredig. Ydy'ch plentyn yn gallu nofio 2 hyd o'ch pwll nofio lleol? Mae modd i ni gynnig gwersi nofio am £2 y sesiwn. Bydd modd i blant o dan 13 oed ymuno â sesiwn wedi'i threfnu yn eich pwll nofio lleol a bydd modd i blant 13 oed a hŷn gael gwर्स mewn grŵp bach gyda chynhalwyr ifainc/cynhalwyr sy'n oedolion ifainc eraill. Bydd pob plentyn a pherson ifanc yn cael asesiad i bennu'r wers yn ôl gallu.

Am ragor o wybodaeth ac i gadw lle, ffoniwch (01443) 668839.





Wilian

PALS Cwm Cynon

Cawson ni ein sefydlu yn 1995, ac rydyn ni'n sefydliad nid-er-elw sy'n cynnig seibiant a chymorth ar gyfer plant ag anghenion ychwanegol a'u teuluoedd.

Mae PALS Cwm Cynon yn gweithio gyda phlant sydd ag anghenion arbennig a'u teuluoedd er mwyn cynnig gofal seibiant. Mae oeddrannau'r plant rydyn ni'n gweithio gyda nhw yn amrywio o 3 - 11 oed.

• Cynlluniau Chwarae • Hyfforddiant i rieni

Ein bwriad yw helpu plant i fod yn fwy hyderus a datblygu sgiliau cymdeithasol a darganfod gweithgareddau newydd

• Sesiynau chwarae meddal • Teithiau i deuluoedd

Hoffech chi ragor o wybodaeth am sut mae modd i ni gefnogi'r plentyn neu wybodaeth ynglŷn â bod yn wirfoddolwr? Mae croeso i chi gysylltu â ni, rydyn ni'n edrych ymlaen at glywed oddi wrthoch chi!

Ewch i'n gwefan; www.cynonvalleypals.co.uk

E-bostiwch ni: cynonvalleypals@aol.com

Dewch o hyd i ni ar Facebook; Cynon Valley PALS



The Autism
COMMUNITY PROJECT

Yn Rhondda Cynon Taf a Chaerffili



Cymorth a chyngor i unigolion a theuluoedd ag awtistiaeth trwy bob agwedd o fywyd.



Clwb gwaith i oedolion ag awtistiaeth sy'n chwilio am brofiad gwaith a swydd.



Gweithdai i rieni a chynhalwyr ar faterion e.e. awtistiaeth, ymddygiad, gorbryder, diagnosis, cysgu, bwyta ac yfed, namau ar y synhwyrau ac eraill.



Hyfforddiant i sefydliadau lleol er mwyn bod yn fwy hygyrch i'r gymuned awtistiaeth.

Am ragor o wybodaeth ac i gymryd rhan, e-bostiwch hello@theautismdirectory.com, ffoniwch ni ar 01443 844764 neu ewch i www.theautismcommunity.co.uk



The Autism
DIRECTORY CHARITY
Registered Charity 1143855
You Are Not Alone



ARIENNIR GANY
LOTERI GENEDLAETHOL
NATIONAL
LOTTERY FUNDED

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

CANGHENNAU

Mae'r ddihareb 'y fesen yn dderwen a ddaw' yn cyfateb yn berffaith i daith y gangen newydd – NAS RhCT – yn Rhondda Cynon Taf.

Ugain mlynedd yn ôl, plannodd grŵp o rieni tebyg y fesen yn Gylch Cymorth Awtistiaeth i Rieni Cwm Rhondda (RAPS). Dechreuodd y grŵp cyntaf ffynnu yng Nghwm Rhondda. Mae grwpiau olynol o rieni wedi meithrin cynnydd y grŵp i roi cymorth a chyfarwyddyd i deuluoedd lleol â phlant sydd ag anhwylderau yn y sbectrwm awtistig. Erbyn 2016, roedd y grŵp wedi tyfu, cryfhau, ac wedi cynyddu o ran ymrywmiad a brwdfrydedd i estyn cymuned ehangach Rhondda Cynon Taf.

Sylweddol i ni i gyd fynd ar wefan NAS, ar ôl diagnosis ein plant, i gael gwybodaeth gywir ac ymaelodi â'r NAS yn unigol. Rhannon ni'r un nod â NAS ac roedden ni am gynnig cymorth i bobl ifainc awtistig leol a'u teuluoedd. Aethon ni at Swyddog Datblygu Cangen NAS i wirfoddoli i sefydlu cangen yn RhCT.

Mae'r gangen newydd NAS RhCT, fydd yn cael ei lansio ym mis Tachwedd 2017, yn falch iawn o gael ei dewis yn un o'r 115 cangen/grŵp NAS ledled y DU. Gyda chefnogaeth y NAS, byddwn ni'n cynnig amrywiaeth o weithgareddau cymdeithasol a hamddenol i blant ar y sbectrwm awtistig a'u teuluoedd sy'n byw yn RhCT.

Rydyn ni hefyd yn gwybod bod y cymorth wedi'i gynnig gan rieni a chynhalwyr eraill mewn sefyllfaoedd tebyg yn gefnogaeth nad oes modd i unrhyw un arall ei rhoi. Ein bwriad ni yw rhoi cyfleoedd i rannu gwybodaeth, cyngor a chymorth mewn awyrgylch cymdeithasol a chyfeillgar.

Achlysuron wythnosol mae NAS RhCT yn eu trefnu neu'u mynychu

- Sesiwn chwarae FuZe, bob dydd Mercher 6.30-8pm, gan gynnwys ein sesiwn ieuentid.
- Shining Stars bob dydd Mawrth 5-6pm, Canolfan Chwaraeon Tylorstown.
- NAS RhCT yng Nghlwb Athletau Cwm Rhondda, Ysgol Gymunedol Tonypany, bob dydd Mawrth a dydd Iau, 6-8pm.

Achlysuron eraill mae NAS RhCT yn eu trefnu neu'u cefnogi

- Noson Cymorth i Reini Cangen NAS RhCT, dydd Llun cyntaf bob mis, Clwb Rygbi Pen-y-graig, 7.30pm.
- Bore Gwener Coffi, bob mis o 9am yn y Fulling Mill, Tonypany. Dyma gyfle i rieni/cynhalwyr ddod ynghyd a rhannu profiadau. Bydd cyfle i siarad â gwirfoddolwyr y gangen yn y sesiynau yma.
- Sesiynau nofio sy'n addas i'r teulu cyfan, Pwll Nofio'r Porth.
- Hwyl i'r teulu – gan gynnwys marchogaeth, bowlio deg, trampolinio, disgos i deuluoedd.
- Teithiau anhwylderau yn y sbectrwm awtistig cyfeillgar i'r sinema yn Showcase Cinema Nantgarw.

Ein gobaith ni yn NAS RhCT yw ymestyn a thyfu er budd plant a theuluoedd

Manylion Cyswllt: Facebook – NAS RCT



NAS RhCT - Ein Gwirfoddolwyr Gwych


The National
Autistic Society
Cymru
Cymdeithas
Genedlaethol
Awtistiaeth
Cymru



Mae byw ag awtistiaeth yn ymrwymiad sydd angen ymroddiad, cariad a chefnogaeth.

Cawson ni ein sefydlu yn 2017, ac rydyn ni'n rhoi cefnogaeth i deuluoedd sy'n byw ag awtistiaeth yn ardaloedd Rhondda, Cynon a Thaf (cyn ac ar ôl diagnosis). Mae ein gweithgareddau gyda defnydd neilltuedig o gyfleusterau yn cynnwys y canlynol:

- Nofio • Man chwarae • Chwarae anniben • Chwarae meddal • Cyrsiâu hyfforddi • Nosweithiau coffi • Cymorth i deuluoedd

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Rebecca Bethell 07841482249

Alison Tovey 07540189228

Facebook: Life with Autism

GRŴP CYMORTH YMDDYGIAD HERIOL RHCT

Ddim yn gwybod at bwy i droi?

Ei chael yn anodd ymdopi ag ymddygiad eich plentyn?

Hoffech chi ddysgu rhagor am ddiagnosis eich plentyn?

Hoffech chi gael gwybod pa help sydd yn yr ardal i chi?

Hoffech chi helpu i wella'r system?

Am siarad â rhieni/cynhalwyr tebyg eu meddwl mewn grŵp cyfeillgar a chyfrinachol?

Cymorth a chngor ymarferol gan siaradwyr gwadd yn rheolaidd

Croeso i bawb

"GAN RIENI AR GYFER RHIENI!"

Eglwys y Santes Catrin,

Pontypridd CF37 2UF

(i fyny'r grisiau yn y caffi newydd)

Rydyn ni'n cwrdd

ddydd lau 1af a 3ydd

dydd lau y mis

(yn ystod y tymor yn unig)

10am-12pm

CYSYLLTWCH Â NI

Facebook: CBS group RCT

Donna : 07969739770

Claire: 07855974947

E-bost: cbsgroupprct@hotmail.com



Life with Autism

Cafodd Life with Autism ei greu gan grŵp o bobl sydd â'r nod o ddarparu cefnogaeth a gwasanaethau i blant a'u teuluoedd gyda chyn/ôl-



ddiagnosis o anhwylder sbectrwm awtistiaeth yn ardal RhCT. Dechreuodd Rebecca Bethell y grŵp ym mis Chwefror pan redodd hi sesiynau yng Nghanolfan Cymuned Trebanog yn arbennig i blant awtistig. Roedd Rebecca, sy'n nyrs staff ac yn fam i dri o blant awtistig, am ehangu'r gefnogaeth oedd ar gael yn RhCT i deuluoedd plant gydag anhwylder sbectrwm awtistiaeth. Dywedodd Rebecca fod creu'r grŵp cyn/ôl-ddiagnosis yn bwysig i sicrhau bod pob plentyn sy'n mynd trwy'r broses o gael diagnosis yn cael cymryd rhan ac mae rhieni yn derbyn cefnogaeth trwy'r cyfnod mwyaf anodd. Ffurfiwyd pwyllgor ym mis Mawrth ac mae pob aelod wedi gweithio'n galed i sicrhau bod y grŵp yn llwyddiannus.

Cysylltwch â nhw am ragor o wybodaeth-

Sesiynau chwarae meddal wythnosol
Bob dydd lau 5-6pm a 6-7pm yng
Nghanolfan Cymuned Waun Wen,
Trebannog CF39 9LX



Gwersi nofio wythnosol
Bob dydd Sul 3-4.30pm yng
Nghanolfan Chwaraeon Cwm
Rhondda Fach, Tylorstown CF43 3HR



Boreau/Nosweithiau Coffi
Flo's Tea Room, 81 Bute Street,
Treorci CF42 6AH
Am ddyddiadau ac amseroedd,
ewch i'n tudalen Facebook.



Seminarau Hyfforddi
Ewch i'n tudalen Facebook am
fanylion am achlysuron hyfforddi.



Am fanylion am achlysuron sydd ar y gweill, ewch i'n tudalen Facebook.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni ar 07983028544

Life with Autism



Life With Autism
United in strength, hope and acceptance

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

Cyllid ar gyfer Gwasanaethau Seibiant i Gynhalwyr sy'n Rhieni



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae Llywodraeth Cymru wedi clustnodi cyllid i gael ei ddefnyddio at ddiben cyfleoedd seibiant ychwanegol ar gyfer Cynhalwyr sy'n Rhieni. Dyma gyfle arbennig i ni drefnu achlysuron seibiant ar gyfer Cynhalwyr sy'n Rhieni a'u teuluoedd. Bydd y cyllid untro dim ond ar gael i ni tan ddiwedd mis Mawrth 2018.

Ar ôl ymgynghori â Chynhalwyr sy'n Rhieni rydyn ni wedi trefnu 3 achlysur sy'n amrywio o ddiwrnod llawn gan gynnwys trafniadaeth i achlysur lleol sy'n para oriau. Rydyn ni'n gobeithio bydd un o'r achlysuron yma yn addas i chi a'ch teulu.

Rydyn ni am sicrhau y gall cynifer o Gynhalwyr sy'n Rhieni fanteisio ar y cyfle yma gan fod y cyllid untro yn gyfyngedig. Os hoffech chi gadw lle, byddwn ni'n gofyn i chi **ddewis un achlysur** sydd mwyaf addas i'ch teulu. Cewch chi hefyd ddewis achlysur arall a byddwn ni'n rhoi'ch enw ar restr wrth gefn rhag ofn bydd llefydd ar gael unwaith bod pawb wedi cael cyfle i gadw lle.

Caiff Cynhalwyr sy'n Rhieni ddod i noson gymdeithasol am bryd o fwyd ac mae modd iddyn nhw wneud cais am gyllid o £100 (gweler isod)

Rhaid i chi fod yn Gynhaliwr sy'n Rhiant cofrestredig.

Achlysur un:

Taith un diwrnod i Thorpe Park

Achlysur i gynhalwyr sy'n rhieni a'u teuluoedd

Dydd Sadwrn 21 Ebrill 2018

Bydd y bws yn gadael Heddfan am 8am. Bydd y bws yn dychwelyd tua 8pm



Achlysur dau:

Sioe Sglefrio Disney On Ice 'Worlds of Enchantment!'

Motorpoint Arena Caerdydd

Dydd Sadwrn 28 Ebrill 2018 (sioe yn dechrau am 6.30pm)

Bydd y bws yn gadael Heddfan am 5pm ac yn dychwelyd tua 9.30pm





Cyllid ar gyfer Gwasanaethau Seibiant i Gynhalwyr sy'n Rhieni

Achlysur tri:

Canolfan Chwarae Meddal Funtastic!

Rydyn ni wedi llogi Canolfan Chwarae Meddal Funtastic yng Nghaerffili am sesiwn 2 awr gan gynnwys bwffe a diodydd ar gyfer y plant a phlatiau o fwyd ar gyfer oedolion.

Byddwn ni'n gwneud y sesiwn mor unigryw â phosibl felly rhowch wybod adeg cadw lle os oes unrhyw ofynion arbennig gyda'ch plentyn (cerddoriaeth dawel ac ati).

Dydd Sul 11 Chwefror 2018

4 - 6pm

FUNTASTIC

Rydyn ni'n trefnu noson gymdeithasol i gael pryd o fwyd. Croeso i bob Cynhaliwr sy'n Rhiant.

Dydd Iau 15 Mawrth 2018

6.30pm

Bwyty Frankie and Benny, Nantgarw

Mae'n cynnwys pryd o fwyd 2 gwrs a diod feddal

Dewch i gwrdd â Chynhalwyr sy'n Rhieni eraill a mwynhau pryd o fwyd a sgwrs.

Frankie & Benny's

NEW YORK ITALIAN RESTAURANT & BAR

Rydyn ni wedi neilltuo cyllid i Gynhalwyr sy'n Rhieni sydd am wneud cais am ran o'r cyllid i'w defnyddio ar eu gwasanaethau seibiant eu hunain.

Yn dilyn ymgynghori â Chynhalwyr sy'n Rhieni, bydd modd i bob Cynhaliwr sy'n Rhiant wneud cais am gyllid hyd at £100 a'i wario ar wasanaethau seibiant fel y canlynol:

Talu am docynnau i sioe

Diwrnod neu sesiwn yn y sba

Tocynnau i'r sinema a thalebau am bryd o fwyd

Tocynnau i sioe gomedi



Dyma ambell i enghraifft ond rydyn ni'n croesawu awgrymiadau seibiant gan Gynhalwyr unigol.

Unwaith bod y Cynhaliwr wedi dewis ar beth y bydd e/hi yn gwario'r arian, bydd raid rhoi'r holl fanylion i'r prosiect. Bydd y prosiect yn delio â'r trefniadau talu neu brynu tocynnau anrheg perthnasol.

Dydd Mercher 28 Chwefror yw dyddiad cau derbyn ceisiadau ond cyntaf i'r felin gaiff falu.