

# Newyddion i GYNHALWYR

Y wybodaeth ddiweddaraf i  
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf



Dewch o hyd i ni ar facebook.

Rhifyn 57 • Haf 2016



## Wythnos y Cynhalwyr 6-12 Mehefin

Mae pob un o'r holl achlysuron isod wedi cael eu trefnu yn  
ystod Wythnos y Cynhalwyr, neu tua'r un adeg. Mae pob un  
o'r holl achlysuron yn rhad ac am ddim ar gyfer Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf.

### Sioe Gerdd 'Cinderella'

**Dydd Sadwrn 4ydd Mehefin 2016**

**12:30pm -5:30pm**

**Theatr Newydd, Caerdydd**

Cyfle i gyd-ganu gyda chaneuon enwocaf gorau'r oes yn y cyflwyniad unigryw hwn o'r stori hud a lleidrith. 'Cinderella' - sioe gerdd swynol sy'n boblogaidd gyda phobl o bob oed. Croeso i gynhalwyr ac i'r rhai sy'n cael gofal.

### Te Prynawn a Sgwrs

**Dydd Mawrth 7fed Mehefin 2016**

**2pm-4pm**

**Gwesty Neuadd Llechwen**

Estynnir croeso i gynhalwyr fwynhau Te Prynawn. Dyma gyfle am sgwrs gyda chynhalwyr eraill, a mwynhau seibiant hollol haeddiannol o'u rolau gofalu.

### Apwyntiadau Cyfreithiol

**Dydd Mercher 8fed Mehefin 2016**

**Apwyntiadau ar gael 9.30am-3.30pm**

**Heddfan, Rhydfelen**

Ydych chi angen cyngor cyfreithiol? Ydych chi'n meddwl am ysgrifennu ewyllys? Hoffech chi gael gwybod rhagor am Atwmeiaeth? Neu, ar y llaw arall, oes rhyw gwestiynau cyfreithiol lle byddech chi'n hoffi cael cyngor? Os oes, mynnwch drefnu apwyntiad yn rhad ac am ddim. Bydd hyn yn gyfle i gael gwybod rhagor, a chael atebion i unrhyw gwestiynau sydd gennych o bosibl. Bydd aelod o'r tîm yn cysylltu â chi wedyn ynglŷn ag amser eich apwyntiad.

### Gweithdy Dementia - Rhaglenni

**Gwybodaeth a Chefnogeth i**

**Gynhalwyr**

**Dydd Iau 9fed Mehefin 2016**

**10.00am-3.00pm**

**Interlink, 6 Melin Corrwg, Pontypridd**

Mae'r diwrnod hwn wedi'i gynllunio'n arbennig ar gyfer cynhalwyr y rheiny sydd â dementia. Bydd yn eich helpu i ddeall dementia, ymdopi â'r sialensiau a ddaw o ddydd i ddydd yn sgîl dementia, a thrafod sut y bydd modd darparu gofal a chefnogaeth. Bydd cinio yn cael ei ddarparu.

### Priscilla Queen of the Desert

**Dydd Sadwrn 11eg Mehefin 2016**

**12:30pm-6pm**

**Theatr yr Hippodrome, Bryste**

Bydd llond llwyfan disglair a chyffrous o wisgoedd beiddgar dros ben llestri, a llond llaw o ffefrynau'r llawr dawnsio. Ymhlith y rhain bydd 'I Will Survive', 'Hot Stuff', 'Finally', 'Boogie Wonderland', 'Go West', 'Girls Just Wanna Have Fun', ac 'I Love The Nightlife'. Bydd y sioe gerdd aruthrol o ffres a doniol yma yn daith i galon y GWYCH A'R GWEFREIDDIOL! Dim ond ar gyfer cynhalwyr 18-25 oed mae'r achlysur yma.

### "We will Rise Again"

**Dydd Mawrth 14eg Mehefin 2016**

**6pm-9:30pm**

**Theatr y Colisëwm, Aberdâr**

Dewch yn llu i gefnogi'r cynhalwyr ifainc a hwythau'n perfformio'u sioe gerdd fer. Y cynhalwyr ifainc eu hunain sydd wedi'i hysgrifennu a'i pherfformio, er mwyn dathlu Wythnos y Cynhalwyr. Derbyniad croesawu am 6pm.

## Tu mewn

Taliad Angladd

Newid Cam

Prawf diabetes yn rhad  
ac am ddim

Cerdyn Argyfwng i'r  
Cynhalwyr

Prosiect Cyngor ar  
Anabledd

Sioe Deithiol ar  
Symudedd

Cymorth Dementia



Prawf diabetes yn rhad  
ac am ddim  
Tudalen 3



Greendays  
Tudalen 6



Sioe Deithiol ar Symudedd  
Tudalen 16



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

# Taliad Angladd

**Os ydych ar incwm bach a bod angen help arnoch i dalu am angladd rydych chi'n ei drefnu, mae'n bosibl y gallwch gael Taliad Angladd gan y Gronfa Gymdeithasol.**

Mae'n bosibl y bydd raid i chi ad-dalu peth ohono neu'r cyfan ohono o ystâd y sawl a fu farw (os oes un ganddo neu ganddi). Os ydych chi fel cynhaliwr yn gyfrifol am yr angladd, yna i'r dibenion hyn yn unig mae'r ystad yn cynnwys unrhyw arian neu eiddo oedd gan yr ymadawedig, ond heb gynnwys tŷ, neu bethau personol, wedi'u gadael i wraig weddw, gŵr gweddw, neu bartner sifil sy'n goroesi.

## Cymhwysedd

I fod â hawl i Taliad Angladd, rhaid i chi fod yn gyfrifol am yr angladd a:

- Rhaid i chi hawlio'r taliad mewn pryd
- Rhaid i chi fod yn cael rhai budd-daliadau neu gredydau treth
- Rhaid ichi gydymffurfio â'r rheolau ynghylch eich perthynas â'r ymadawedig.

Bydd faint gewch chi yn dibynnu ar eich amgylchiadau. Mae Taliad Angladd yn cynnwys:

- y ffioedd claddu, a hawliau claddu neilltuedig, cyfyngol, ac echgynhwysol mewn llain benodol
- y ffioedd claddu, gan gynnwys cost tystysgrif y meddyg
- hyd at £700 ar gyfer unrhyw gostau angladdol eraill, megis ffioedd y trefnwr angladdau, yr arch, neu'r blodau
- costau teithio i drefnu neu i fynd i'r angladd
- cost resymol symud y corff dros 50 milltir yn y Deyrnas Unedig ond dim ond ar gyfer rhan honno o'r siwrnai sydd dros 50 milltir yn unig

Ydych chi angen hawlio Taliad Angladd?

Croeso i chi ddefnyddio Ffurflen SF200W, neu ein ffonio ni. Mae'n rhaid i chi wneud cais o fewn 3 mis o ddyddiad yr angladd.

**Hoffech chi wybod rhagor? Croeso i chi ymweld ag [www.gov.uk/funeral-payments](http://www.gov.uk/funeral-payments)**

## NEWID CAM

**Gwasanaeth mentora gan gyfoedion ar gyfer cyn-filwyr.**

Gwasanaeth mentora yw Newid Cam, sy'n cael ei gyflwyno gan gyn-filwyr ar gyfer cyn-filwyr eraill sydd eisiau gwneud newidiadau cadarnhaol i'w bywydau. Nod y gwasanaeth yw cefnogi'r rhai sydd angen cymorth gyda phroblemau sy'n codi o ddyletswydd filwrol neu weithredol. Mae'n gwneud hyn drwy gymorth cyfoedion, cyfleoedd hyfforddi, ac arwyddbostio at wasanaethau iechyd a lles perthnasol.

Mae'r garfan yn gallu rhoi cymorth gyda materion digartrefedd, diweithdra, iechyd meddwl, a chamddefnyddio sylweddau.

**Hoffech chi gael rhagor o wybodaeth?**

**Croeso i chi gysylltu â'ch mentoriaid lleol ar gyfer**

**Rhondda Cynon Taf:**

**Martin Watson – 07733 890779**

**Barry Miller – 07733 890745**

**Swyddfa – 01443 495813**

## GetOnline@Home

Menter cynhwysiant digidol sydd wedi'i chefnogi gan Microsoft yw Getonline@home. Mae'r fenter yn darparu mynediad rhad i gyfrifiaduron personol sydd wedi'u hadnewyddu o £99 (gan ddibynnu ar argaeledd). Mae'r hyrwyddiad lleol yma'n dod â phartner lleol adnewyddu cyfrifiaduron personol Microsoft (Computer

Recyclers ym Mhen-y-graig) a Dragonsavers, sef Undeb Credyd RhCT, at ei gilydd i helpu i ledaenu costau ar gyfer ei aelodau.

Hoffech chi gael gwybod mwy am hyn? Cliciwch ar y ddolen yma:

**[www.rctcbc.gov.uk/getonlineathome](http://www.rctcbc.gov.uk/getonlineathome)**

# Prawf diabetes yn rhad ac **am ddim**

Bydd diabetes yn digwydd am fod y corff yn methu defnyddio glwcos yn iawn. Gall hyn fod oherwydd diffyg yr hormon inswlin, neu oherwydd bod yr inswlin sydd ar gael ddim yn gweithio yn effeithiol. Os na chaiff diabetes ei drin, gall arwain at broblemau iechyd difrifol, megis pwysedd gwaed uchel, clefyd y galon, methiant aren neu arenau, a difrod i nerfau.

Mae'r cyflwr hwn gan dros 3.9 miliwn o bobl yn y Deyrnas Unedig. Yn ôl amcangyfrif yr elusen Diabetes UK Cymru, mae gan ryw 850,000 o bobl ddiabetes Math 2 heb gael diagnosis. Mae symptomau'r cyflwr yn cynnwys:

- Syched eithafol
- Angen pasio dŵr drwy gydol yr amser, yn enwedig yn ystod y nos
- Blinder
- Colli pwysau heb esboniad
- Golwg aneglur niwlog

Ydych chi'n poeni fod y cyflwr hwn arnoch chi? Hoffech chi gymryd prawf diabetes yn rhad ac am ddim? Croeso i chi ymweld â'r fferyllfa Lloyds neu Asda agosaf sy'n cymryd rhan, neu ymweld â'ch meddygfa deulu leol.

100 Things I wish I'd known about living with diabetes –  
Llyfr rhad ac am ddim yn llawn syniadau defnyddiol ar gyfer byw gyda diabetes  
[www.diabetes.org.uk](http://www.diabetes.org.uk)



## Colli Clyw

Dyw hi byth yn rhy hwyr i ddechrau gofalu am eich clyw. Beth am roi prawf i'ch clyw heddiw? Rhowch gynnig ar ein prawf clyw ar-lein hawdd. Dim ond ychydig funudau yn unig y bydd yn ei gymryd. Bydd o gymorth i chi gael gwybod pa gamau gweithredu y gallwch eu cymryd dros eich clyw.

Croeso i chi ymweld ag:

<http://www.actiononhearingloss.org.uk/about-us/wales.aspx>

**Croeso i chi alw llinell gymorth Gweithredu ar Golli Clyw hefyd. Dyma'r rhif:**

**0808 808 0123**

Oeddech chi'n gwybod fod gan **un o bob chwech o bobl** gwledydd Prydain ryw lefel o golli neu ddiffyg clyw?

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

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

## Beth yw Cerdyn Argyfwng i'r Cynhalwyr?

Cerdyn maint cerdyn credyd y gallwch chi ei gadw gyda chi bob adeg yw e. Mae'n cael ei ddefnyddio yn gerdyn adnabod mewn damwain neu achos o salwch sydyn. Bydd Gwasanaeth Cyswllt Gofal y Cyngor yn cadw cofnod o'ch rhif cofrestru a'ch manylion chi fel bod modd inni drefnu cymorth i'r ddau ohonoch, tra byddwch chi'n cael sylw. Drwy wneud galwad ffôn byr gallwn ni drefnu bod cymorth ar gael i'r sawl rydych chi'n rhoi gofal iddo. Bydd staff Cyswllt Gofal yn gweithio 24 awr bob dydd a 365 bob blwyddyn.

## Pam sefydlu'r gwasanaeth?

Pobl sy'n rhoi gofal yn lleol ofynnodd am y gwasanaeth, oherwydd roedden nhw'n poeni ynghylch beth fyddai'n digwydd petaen nhw allan ar eu pennau'u hunain ac yn cael damwain neu'n mynd yn sâl. Roedden nhw eisiau gwasanaeth allai dawelu'u meddyliau a oedd ar gael drwy'r dydd, bob dydd. Roedden nhw hefyd eisiau gwasanaeth fyddai'n rhoi'r diogelwch gorau posibl i'r bobl roedden nhw'n rhoi gofal iddyn nhw.

## Sut mae'r gwasanaeth yn gweithredu?

Rydych chi'n cofrestru gyda'r gwasanaeth drwy lenwi ffurflen gofrestru a'i hanfon hi at Gynllun Cynnal y Cynhalwyr. Bydd y ffurflen yma'n cynnwys gwybodaeth amdanoch chi, y sawl rydych chi'n rhoi gofal iddo a manylion am yr hyn byddai angen ei wneud petai argyfwng. Mae'r Cyngor yn cadw'r wybodaeth yn ddiogel ac yn gyfrinachol. Byddwn ni'n rhoi Cerdyn Argyfwng ichi.

## Ydy hi'n system ddiogel?

Mae'r system yn gyfrinachol. Does dim manylion personol ar y cerdyn, felly fydd dim modd enwi neb. Y rhif ar y cerdyn yw'r unig ffordd bydd modd adnabod neb. Mewn argyfwng, bydd y Cyngor yn ymateb drwy roi'r cyfarwyddiadau sydd ar y ffurflen gofrestru ar waith.

## Ydy'r gwasanaeth yn gweithio?

Ydy, mae cynlluniau tebyg ar waith mewn mannau eraill o Gymru ac mae'r sawl sy'n rhoi gofal yn eu hoffi ac yn eu defnyddio nhw. Mae'n hawdd iawn i ddefnyddio'r gwasanaeth ac mae wedi profi yn llwyddiannus iawn o ran gwneud yn siŵr bod cymorth ar gael yn gyflym pan fo'i angen.

## Beth yw'r manteision ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal?

Rydyn ni'n cynnig gwasanaeth mewn argyfwng 24 awr y dydd i bobl sy'n rhoi gofal os byddan nhw'n cael damwain neu salwch sydyn. Mae'r sawl sy'n rhoi gofal yn teimlo'n llai pryderus ac yn teimlo'n fwy rhydd i fynd allan. Mae'n rhoi tawelwch meddwl petai rhywbeth yn codi sy'n eu rhwystro nhw rhag mynd adref.

## Sut mae ymuno â'r gwasanaeth?

Mae modd ichi ymuno â'r gwasanaeth drwy lenwi ffurflen gofrestru sydd ar gael trwy:  
E-bost: [cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk](mailto:cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk)  
Ffôn: 01443 668813

## Beth fydd y cam nesaf?

Ar ôl i chi'i llenwi, anfonwch eich ffurflen i'r Cynllun Cynnal y Cynhalwyr. Ar ôl derbyn eich ffurflen, bydd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn rhoi cerdyn i chi. Wedyn, bydd eich ffurflen yn cael ei hanfon at Cyswllt Gofal. Yna, byddwch chi wedi'ch cofrestru.

## Sut mae defnyddio'r cerdyn?

Cadwch eich cerdyn gyda chi bob amser. Mae'n bwysig bod rhywun yn dod o hyd i'r cerdyn adnabod hwn yn syth. Mae angen iddo fod yn un o'r pethau cyntaf y mae'r sawl sy'n dod i roi cymorth ichi yn dod ar ei draws, os oes modd.

Oes Cerdyn Argyfwng i'r  
Cynhalwyr eisoes gennych?  
Oes angen diweddarau eich  
manylion? Hoffech chi  
ragor o wybodaeth?  
Croeso i chi alw

**01443 668813**

# Diogelu'r rheiny sydd ein hangen ni fwyaf

Cynhaliodd asiantaethau partner sy'n darparu gofal, cymorth, a chefnogaeth i'r oedolion mwyaf agored i niwed/bregus yn ein cymunedau un o'r achlysuron pwysicaf ym maes diogelu.

Cynhaliodd Heddlu Gwent ymchwiliad i achosion o esgeuluso pobl sy'n byw mewn cartrefi gofal yn Nhorfaen, Blaenau Gwent, a Chaerffili. Daeth yr asiantaethau uchod at ei gilydd, ar y cyd ag aelodau o'r cyhoedd, gan gynnwys cynhalwyr (gofalwyr) sy'n oedolion, i lunio ymateb swyddogol Bwrdd Diogelu Oedolion Cwm Taf i Lywodraeth Cymru ar y gwersi a ddysgwyd yn dilyn hyn.

Cafodd ei drefnu yn dilyn rhyddhau adroddiad Dr. Margaret Flynn ar esgeuluso pobl hŷn mewn cartrefi gofal. Canlyniad oedd hyn i Ymgyrch Jasmine Heddlu Gwent, yn ymchwilio i achosion o farwolaethau ac esgeuluso amheus mewn nifer o gyfleusterau.

Cawson nhw anerchiad personol gan y meddyg fu'n llunio adroddiad annibynnol ar yr ymchwiliad hwnnw gan yr heddlu. Bu cyfle hefyd i wrando ar deuluoedd y rhai fu'n byw yn y cartrefi gofal dan sylw. Siaradai'r rhain yn agored am brofiad torcalonnus colli gofal, urddas, a pharch a ddaeth i ran eu hanwyliaid. Cyfiawnder i Jasmine yw enw poblogaidd y grŵp o



deuluoedd. Daethan nhw at ei gilydd er mwyn codi ymwybyddiaeth ac i rannu ag eraill eu storïau am y dirywiad a welsant yn y gofal am eu mamau, eu tadau, eu tadau-cu, a'u mamau-cu.

Rhoes y gweithdy hwn gyfle i'r rheiny sy'n gweithio ym maes gofalu am bobl hŷn i ystyried sut y byddem ni yn ymateb yn lleol pe bai'r math o broblemau fu'n destun ymchwiliad Ymgyrch Jasmine yn codi yn ardal Cwm Tîm o Amgylch y Teulu, a sut y gallwn ni i gyd ystyried safonau gofalu am bobl hŷn.

**Hoffech chi weld yr adroddiad? Ewch i'r wefan yma:**  
<http://gov.wales/topics/health/publications/soci/alcare/reports/accountability/?skip=1&lang=cy>

## Ar-lein Heddiw

helpu pobl â cholled golwg neu golled clyw i fynd ar-lein

Gall technoleg wneud bywyd yn haws os oes gennych broblemau â'ch clyw neu'ch golwg, ond nid yw bob amser yn hawdd gwybod ble i ddechrau.

Rydyn ni'n helpu pobl â cholled golwg neu golled clyw i feithrin y sgiliau sylfaenol a'r hyder i ddefnyddio technoleg a mynd ar-lein. Gall y rhain eich cynorthwyo a'ch helpu i gael gwybod sut i gael y mwyaf o fod ar-lein. Bydd hyn yn cynnwys pori gwefannau, anfon e-byst, cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau, a derbyn yr wybodaeth ddiweddaraf am y newyddion a diddordebau hamdden.

Rydyn ni'n helpu mewn llawer o ffyrdd, o ymweliadau cartref i sesiynau grŵp ac un i un, a gweithdai i ddangos ichi sut i ddefnyddio eich gliniadur, llechen, ffôn clyfar, neu e-ddarllenwr. Cewch gyfle i chi gael gwybod mor hawdd yw ennill y sgiliau sylfaenol a'r hyder i ddefnyddio technoleg.

Oes gyda chi ychydig neu ddim profiad o fod ar-lein? Oes angen diweddarau eich sgiliau? Ydych chi newydd gael colled synhwyrdd, a bod angen i chi ddysgu ffyrdd newydd o fynd ar-lein ac aros yno? Os felly, mae Ar-lein Heddiw ar eich cyfer chi.

**Dyma ddechrau eich taith:**

**Ffôn: 02920 828 518**

**E-bost: [onlinetodaycymru@rnib.org.uk](mailto:onlinetodaycymru@rnib.org.uk)**

**Neu, mae croeso i chi ymweld â: [www.rnib.org.uk/cy/ar-lein-heddiw-yn-helpu-pobl-%C3%A2-nam-ar-eu-synhwyrdd-i-fynd-ar-lein](http://www.rnib.org.uk/cy/ar-lein-heddiw-yn-helpu-pobl-%C3%A2-nam-ar-eu-synhwyrdd-i-fynd-ar-lein)**

## Find a Group

**Findagroup yw'r ffordd rwyddaf o ddod o hyd i grwpiau a gwasanaethau lleol.**

Ydych chi angen chwilio am rywbeth yn eich cymuned – Canolfan Gymunedol, Clwb leuenctid neu Chwaraeon? Fe wnawn ni'r chwilio i gyd ar eich rhan... gan arbed amser i chi. Dewis y grŵp gorau i chi. Glywsoch chi am enw grŵp, a bod angen rhagor o wybodaeth? Cewch hyd i'w manylion drwy chwilio yn ôl enw'r grŵp.

**Croeso i chi ymweld ag:**

**<http://findagroup.cymru/cy/>**

**findagroup**

## Prosiect Cyngor ar Anabledd

Mae Prosiect Cyngor ar Anabledd yn rhoi gwasanaeth hawliau lles er mwyn cynorthwyo pobl anabl, eu teuluoedd a'u cynhalwyr. Mae gan y prosiect wasanaeth penodol ar gyfer llenwi ffurflenni. Gall gweithwyr eistedd gyda chi, a llenwi ffurflenni ar eich rhan. Mae'u gweithwyr achosion wedi derbyn hyfforddiant llawn i gynorthwyo gyda ffurflenni a all ymddangos yn anodd a chymhleth.

### Gyda pha ffurflenni ydyw'r Prosiect Cyngor ar Anabledd yn gallu eich cynorthwyo?

Mae Prosiect Cyngor ar Anabledd yn gallu eich cynorthwyo gyda phob un o'r holl ffurflenni ynglŷn â budd-daliadau anabledd. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Lwfans Byw i'r Anabl (Oedolion 16-65 oed)
- Lwfans Byw i'r Anabl (Plant dan 16 oed)
- Lwfans Gweini (Dros 65 oed)
- Lwfans Gofalwyr
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (LCCh)
- Pob ffurflen adnewyddu hawliad

### Hoffech chi gael help i lenwi ffurflen? Dyma beth sydd angen i chi ei wneud.

Cysylltwch â swyddfa Prosiect Cyngor ar Anabledd. Mae angen gwybodaeth fanwl er mwyn llenwi'r ffurflenni hyn. Gan hynny, rydyn ni'n rhedeg system apwyntiadau sy'n sicrhau eich bod yn derbyn sylw unigol.

Uned 9A, Llawr Gwaelod, 1 Ffordd Caldicot, Parc Busnes Avondale, Ffordd Avondale, Cwmbrân NP44 1UG  
Ffôn: 01633 485865 Ebst: info@dap-wales.org.uk  
Ymwelwch â: www.dapwales.org.uk

## Being Heard

Being Heard yw arweiniad hunan-eiriolaeth Gofalwyr Cymru. Diben hwn yw eich cynorthwyo chi i lywio eich ffordd drwy system ddryslyd, cyfleu eich neges, ac ymdopi â meddyliau ac emosiynau cymhleth a chithau wrthi yn gofalu.

A chithau wrthi yn gofalu, fe all fod yn anodd i chi gael gwrandawriad. Efallai na wyddoch am ba gymorth i ofyn amdano, neu yn wir pwy allai'i roi. Diben hunan-eirioli yw dysgu'r sgiliau i gael gwrandawriad, ar eich rhan eich hun ac ar ran y person sy'n derbyn gofal gennyh.

Mae Gofalwyr Cymru wedi llunio Being Heard – a self-advocacy guide for carers. Bydd hyn o gymorth i gynhalwyr i gael gwrandawriad. Mae'n deillio o waith a wnaed gan Carers Scotland a Llywodraeth yr Alban ers 2011. Cafodd ei ddiweddarau er mwyn adlewyrchu'r sefyllfa ar gyfer cynhalwyr ym mhob cenedl.

**Eisiau gwybod rhagor, a llwytho i lawr eich canllaw? Croeso i chi ymweld ag:**

[www.carersuk.org/help-and-advice](http://www.carersuk.org/help-and-advice)



## GREENDAYS

Un o brosiectau mudiad Ymddiriedolaeth Arloesi yw Green Days. Mae'n gefn i bobl anabl i gyflawni gwaith gwella'r amgylchedd yn y gymuned leol.

Mae'r gweithgareddau yn cynnwys clirio llwybrau troed a safleoedd, codi sbwriel, plannu, cynnal a chadw mannau bywyd gwyllt, gwella cynefinoedd er mwyn cynyddu bioamrywiaeth, gwaith gwella cyffredinol tirwedd, a chofnodi'r bywyd gwyllt lleol ynghyd â datblygu llwybrau cerdded natur.



Caiff y gweithgareddau eu cynnal yn ardaloedd Rhondda Cynon Taf, Caerdydd, a'r Fro. Maent yn cael eu cynorthwyo gan staff a gwirfoddolwyr Green Days.

### Sut rydw i'n cymryd rhan?

Croeso i chi, neu i rywun sy'n gweithredu ar eich rhan, gysylltu â'r tîm. Galwch 02920 382151.

Neu mae croeso i chi anfon epost at Sophie ac Arwen, ein Swyddogion Prosiect!

[Sophie.Faupel@innovate-trust.org.uk](mailto:Sophie.Faupel@innovate-trust.org.uk)  
[Arwen.Thomas@innovate-trust.org.uk](mailto:Arwen.Thomas@innovate-trust.org.uk)

Byddwn ni'n anfon ffurflen atgyfeirio atoch chi i'w llenwi. Byddwn ni hefyd yn estyn croeso i chi ddod i'r swyddfa am sgwrs anffurfiol. Bydd hyn yn rhoi cyfle i chi gwrrd â'r staff a chael rhagor o wybodaeth am y prosiect. Mae'n gymorth i ni gael gwybodaeth am yr hyn hoffech chi'i gael allan o'r cyfle, a'r math o weithgareddau y byddwch chi, o bosibl, yn eu mwynhau.

# Cymorth Dementia

Os ydych chi, neu rywun rydych chi'n gofalu amdano, eisiau cael cymorth a gwybodaeth ynglŷn â byw â dementia, mae Gweithiwr Cymorth Dementia profiadol ar gael yn lleol. Mae modd iddyn nhw alw heibio acw i drafod y gwasanaethau sydd ar gael. Am ragor o wybodaeth, ffoniwch **01685 353919**.

## Grŵp Celf a Chrefftau Cymdeithas Alzheimer

**Bob prynhawn Mercher 1pm-3pm**  
(Tymor yr ysgol yn unig. Ffoniwch cyn dod)

Canolfan Dysgu Gydol Oes  
Campws Cymuned Gartholwg  
St Illtyd Road  
Pentre'r Eglwys  
Pontypridd  
CF38 1RQ

## Gwasanaeth Eiriol

Mae modd i wasanaeth eirioli Cymdeithas Alzheimer eich helpu chi i wneud penderfyniadau allweddol yn eich bywyd, gan roi rhyddid a chefnogaeth i chi wrth fyw â dementia. Byddwn ni'n gwneud hyn trwy fynegi eich dymuniadau a'ch safbwyntiau i gynhalwyr (gofalwyr), sefydliadau a gweithwyr proffesiynol allweddol, a sefyll wrth eich ochr bob cam o'r ffordd. Mae'r Gwasanaeth Eirioli yn rhad-ac-am-ddim, yn annibynnol ac yn gyfrinachol. Os ydych chi wedi cael diagnosis bod dementia arnoch chi, croeso i chi fanteisio ar y gwasanaeth yma trwy ffonio'ch Swyddfa Cymdeithas Alzheimer leol ar **01685 353919**

**Alzheimer's  
Society** | **Leading the  
fight against  
dementia**

## Seibiant i Gynhalwyr Ymddiriedolaeth Saga

**Ydych chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, yn haeddu seibiant o rôl gofalu?**

Mae'r cyfnod ar gyfer cyflwyno ceisiadau ar gyfer 2016 ar agor bellach. Bydd yn dod i ben ar 31ain Awst 2016. Ar ddiwedd y cyfnod enwebu, bydd yr Ymddiriedolaeth yn cysylltu â'r ymgeiswyr, a rhoi gwybod iddyn nhw ganlyniad eu henwebiadau.

### Pwy ydw i'n cael ei enwebu?

Rhaid i Gynhalwyr fod:

Dros 50 oed

Wedi bod yn gofalu am dros flwyddyn

Heb gael toriad sylweddol i ffwrdd o'u dyletswyddau gofalu yn ystod y cyfnod hwnnw

Rhaid peidio â bod yn gynhalydd proffesiynol

### Cyflwyno cais

Gall cynhalwyr naill ai enwebu eu hunain, neu gael eu henwebu gan rywun sy'n credu'u bod yn haeddu seibiant o'u rolau gofalu. Mae ffurflen enwebu i'w chael ar wefan ymddiriedolaeth Saga. Mae modd cael un drwy'r post hefyd.

Anfon amlen barod i:

Saga Respite for Carers Trust, Enbrook Park, Folkstone, Kent CT20 3SE a bydd y sefydliad yn postio ffurflen bapur atoch.

Hoffech chi wybod rhagor? Croeso i chi ymweld ag **www.saga.co.uk**

# Gostyngiad Treth y Cyngor i Gynhalwyr

Ydych chi eisiau, a chithau'n gynhaliwr, gael eich 'diystyru' at ddibenion Treth y Cyngor? Rhaid i chi fodloni pob un o'r holl feini prawf canlynol:

- Rhaid i chi fod yn darparu o leiaf 35 awr o ofal yr wythnos.
- Rhaid i chi fod yn byw yn yr un eiddo â'r person sy'n derbyn gofal gennych.
- Rhaid i chi beidio â bod yn briod â'r person sy'n derbyn gofal gennych, neu'n bartner iddo, neu os ydych yn gofalu am blentyn o dan 18, yn rhiant iddo.
- Rhaid i'r person sy'n derbyn gofal gennych fod yn derbyn un o'r canlynol: Cyfradd uwch neu ganolig elfen gofal y Lwfans Byw i'r Anabl; yr elfen o'r Taliad Annibyniaeth Bersonol sy'n ymwneud â Bywyd Beunyddiol ar unrhyw gyfradd; Lwfans Gweini ar unrhyw gyfradd; Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog, neu gyfradd uchaf Lwfans Gweini Cyson.

Nid oes raid i chi fod yn hawlio Lwfans Gofalwr er mwyn bod yn gymwys ar gyfer y gostyngiad hwn. Ni fydd eich incwm a'ch cynilion yn effeithio ar eich cymhwysedd. Os oes mwy nag un cynhaliwr yn yr eiddo, fe geir diystyru pob un ohonyn nhw at ddibenion Treth y Cyngor cyhyd â'u bod yn bodloni'r amodau.



**Hoffech chi ragor o wybodaeth? Croeso i chi ymweld â:** <http://www.carersuk.org/CouncilTax>

## Cyraeddiadau'r Mesur Strategaethau ar gyfer Cynhalwyr

Denu a recriwtio 200 o Hyrwyddwyr Cynhalwyr ar draws Adrannau'r Cyngor, Ysgolion, a Chanolfannau Gwaith

Dros 4,000 o gyfleoedd hyfforddi ar Ymwybyddiaeth o Gynhalwyr ar gyfer staff

Datblygu canllaw i athrawon er mwyn eu cynorthwyo i nodi cynhalwyr ifainc yn yr ysgol

Cyhoeddi 22 o e-fwletinau Materion Cynhalwyr er mwyn darparu gwybodaeth i staff

Pecyn e-ddysgu ar gael ar gyfer hyfforddiant staff parhaus

Argraffu Cyfeiriadur Alffa i Omega o wasanaethau cymorth ar gyfer cynhalwyr Trefnu fod 50,000 ar gael

Hyfforddi myfyrwyr prifysgol gofal cymdeithasol a nyrsio mewn Ymwybyddiaeth o Gynhalwyr

Ymgynghori â chynhalwyr er mwyn gallu teilwra cymorth a ddarperir

**Anne Morris - Cydlynnydd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr - yn gadael ei swydd**

Oherwydd bod arian Llywodraeth Cymru wedi dod i ben, mae Anne Morris wedi gadael ei swydd gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr. Byddai staff yn y Cynllun yn hoffi diolch iddi hi am ei holl waith caled ac ymroddiad i wella pethau i gynhalwyr yn RhCT dros y ddwy flynedd a hanner diwethaf. Anne, pob lwc i ti yn y dyfodol; byddwn ni'n gweld d'eisiau di'n ofnadwy.



# Grantiau Macmillan

Taliadau bach, ac fel arfer unwaith-ac-am-byth ydyn nhw i roi cymorth i bobl ynglŷn â chostau yn sgîl cael cancr neu sy'n gysylltiedig ag e.

Mae grantiau ar gael ar gyfer amryw bethau. Oes angen rhagor o ddillad arnoch chi, neu gymorth i dalu'r biliau? Hoffech chi ddianc am hoe fach? Efallai bydd hawl gyda chi i gael Grant Macmillan.

Mae'n dibynnu faint y byddwch chi'n ei gael, yn ôl eich amgylchiadau ac anghenion. A siarad yn gyffredinol, mae'r grant o dan £400. Fydd grant oddi wrth elusen Macmillan ddim yn effeithio ar y budd-daliadau y mae hawl gyda chi iddyn nhw. Cymorth ychwanegol yw e, nid rhywbeth i gymryd lle mathau eraill o gymorth.

## I bwy mae'r grant?

Mae hawl gyda chi i gael Grant Macmillan os oes cancr arnoch chi neu fod eich salwch neu driniaeth yn effeithio'n fawr arnoch chi. Rhaid bod y ddau beth isod yn berthnasol:

- Mae gyda chi lai na £6,000 o gynilion os ydych chi'n sengl, neu £8,000 a chithau'n bâr neu'n deulu.
- Mae'ch incwm net yn fach ar ôl i chi dalu rhent, morgais a threth y cyngor\*.

Mae'r grantiau'n lwfio ar gyfer incwm net wythnosol o £170 ar gyfer person sengl, £289 ar gyfer pâr neu aelwyd o ddau o bobl, £85 ar gyfer pob plentyn, a £119 ar gyfer pob oedolyn ychwanegol.

\*Cofiwch, dydyn ni ddim yn cyfrif Lwfans Byw i'r Anabl, Taliad Annibyniaeth Personol, a Lwfans Gweini fel incwm net.

**NI YW  
MACMILLAN.  
CYMORTH CANCER**

## Sut mae cyflwyno cais

1. Efallai bydd angen i chi gyflwyno cais trwy law rhywun proffesiynol sy'n gweithio ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol. Fe all y person yma fod yn weithiwr cymdeithasol, nyrs ardal neu nyrs Macmillan os oes un gyda chi.
2. Bydd y person yn llenwi ffurflen gais gyda chi ac yn ei hanfon at Dîm Grantiau Macmillan. Byddan nhw hefyd yn cynnwys pwt o adroddiad meddygol gan eich nyrs, meddyg neu ymgynghorydd arbenigol.
3. Bydd Tîm Grantiau Macmillan yn prosesu'ch cais ar y diwrnod y bydd e'n cyrraedd.
4. Os bydd eich cais yn llwyddiannus, bydd taliadau'n cael eu gwneud yn ystod y tridiau nesaf, fel arfer.

Os oes unrhyw gwestiynau am Grantiau Macmillan neu os ydych chi'n cael problemau o ran llenwi'r ffurflen, ffoniwch **0808 808 00 00**.

## Trwydded parcio Bathodyn Glas

Nod trwydded parcio Bathodyn Glas yw cynorthwyo pobl sydd ag anawsterau cerdded, nam gwybyddol neu broblemau symudedd eraill i deithio'n annibynnol, fel gyrrwr neu fel teithiwr.

Mae'r Cynllun Bathodyn Glas yn caniatáu i bobl sy'n bodloni'r meini prawf cymhwyster i barcio, wrth arddangos eu bathodyn glas, lle yn gyffredinol mae cyfyngiadau i fodurwyr eraill yn berthnasol. Mae'r cynllun yn chwarae rhan bwysig wrth helpu pobl gyda phroblemau symudoedd i oresgyn yr heriau maen nhw'n eu hwynebu wrth gyrraedd eu swyddi, siopau a gwasanaethau pwysig eraill.

Ni chodir tâl am geisiadau gan unigolion yng Nghymru, er y ceir codi tâl o £10 am fathodynau i sefydliadau, ac am fathodynau cyfnewid newydd yn lle rhai a gollwyd.

**Hoffech chi ragor o wybodaeth? Croeso i chi ymweld â:**  
[www.rctcbc.gov.uk/cy/hafan.aspx](http://www.rctcbc.gov.uk/cy/hafan.aspx)

**Oeddech chi'n gwybod? . .**  
...bod y Brifysgol Agored ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn rhedeg cwrs am ddim ar-lein ar gyfer cynhalwyr (gofalwyr).  
Ei enw yw **'What about me?'**.  
Mae modd cael rhagor o wybodaeth ar-lein yma:  
<http://www.open.edu/openlearnworks>



# NEWYDDION CYNHALWYR IFAINC

## Cwrs Preswyl ar y Cyd i Gynhalwyr Ifainc a Chynhalwyr sy'n Oedolion Ifanc



Bydd cynhalwyr ifainc yn treulio llawer o amser yn meddwl ac yn pryderu am y person sy'n derbyn gofal ganddyn nhw. Yn aml iawn, byddan nhw'n anwybyddu'u hanghenion eu hun. Gan hynny, yn dilyn llwyddiant y cwrs preswyl 'Gofalu amdanaf i' y llynedd, dyma ni yn

penderfynu trefnu achlysur tebyg yn ystod gwyliau hanner tymor mis Chwefror. Fe ddefnyddion ni'r adborth o'r flwyddyn ddiwethaf i wneud yr achlysur yn well byth.

Yn bresennol yn yr achlysur roedd **35 o gynhalwyr ifainc a chynhalwyr sy'n oedolion ifainc** rhwng tua 12 a 24 oed. Cawsom ddwy noson yng ngwesty'r Village Lodge, Betws, Pen-y-bont.



Cafodd y bobl ifanc gyfle i gymryd rhan mewn gweithdai a ddatblygodd eu sgiliau, medrau a gwybodaeth.

- Cymorth cyntaf brys
- Gwirfoddoli
- Negeseuon testun rhywiol a defnydd diogel o'r cyfryngau cymdeithasol
- Coginio prydau iachus heb wario gormod
- Gofalu am ein gwallt a'n hewinedd

### Yn ogystal â sesiynau lles cadarnhaol:

- Drama a sgriptio
- Dawnsio stryd
- Celf coed
- Colur i'r theatr a thaith i'r sinema!

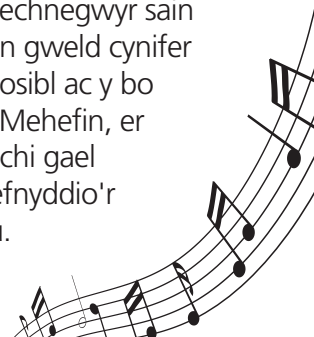
Dywedodd pob un o'r holl bobl ifainc fu'n bresennol iddyn nhw gael hwyl, a chwrdd â ffrindiau newydd. Cawsom nhw seibiant o waith gofalu gartref, a pheth amser iddyn nhw'u hunain.

## Sioe Gerdd y Cynhalwyr Ifainc



Fe fydd cynhalwyr ifainc a chynhalwyr sy'n oedolion ifainc yn perfformio sioe gerdd fer yn Theatr y Colisëwm, Aberdâr, er mwyn datlunio Wythnos y Cynhalwyr 2016. Prosiect ar y cyd yw hwn, gyda

Datblygu'r Celfyddydau Rhondda Cynon Taf. Sail y cyfan yw llwyddiant y prosiect cyfansoddi a chanu caneuon a gawson ni'r flwyddyn ddiwethaf. Y bobl ifainc sy'n cyfansoddi a pherfformio'r sioe gerdd. Yn ogystal â hyn, byddan nhw'n ymgymryd â rolau megis ffotograffydd, artist colur, a thechnegwyr sain a goleuo. Bydden ni wrth ein bodd yn gweld cynifer o gynhalwyr a'u teuluoedd ag sy'n bosibl ac y bo modd yn Theatr y Colisëwm ym mis Mehefin, er mwyn cefnogi'r bobl ifainc. Hoffech chi gael tocynnau am ddim? Croeso i chi ddefnyddio'r ffurflen archebu sydd wedi'i hamgáu.



# NEWYDDION

## CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC

### Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifanc yn Cael Modd i Fyw

Mae hi'n Wythnos y Cynhalwyr! Er mwyn dathlu hyn, bydd Grŵp Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc Rhondda Cynon Taf yn teithio i theatr yr Hippodrome ym Mryste i weld Priscilla, Queen of the Desert. Mae awyrgylch dwymgalon haf-o-hyd y sioe gerdd syfrdanol hon wedi ennill ei phlwyf ar lwyfannau Llundain ac Efrog Newydd, a swyno gwylwyr ar draws y byd. Bydd llond llwyfan disglair o wisgoedd beiddgar dros ben llestri, a ffefrynnau'r llawr dawnsio. Ymhlith y rhain bydd 'I Will Survive', 'Hot Stuff', 'Finally', 'Boogie Wonderland', 'Go West', 'Girls Just Wanna Have Fun', ac 'I Love The Nightlife'. Bydd y sioe gerdd aruthrol o ffres a

doniol yma yn daith i galon y GWYCH A'R GWEFREIDDIOL! Canlyniad rôl gofal yn aml iawn yw bod cynhalwyr sy'n oedolion ifanc yn colli cyfleoedd fel hyn. Mae'n bwysig iddyn nhw gael yr un cyfleoedd â'u cyfoedion. Bydd y noson yn rhoi cyfle prin i'r bobl ifainc anghofio'u gofalon a'u pryderon ac ymlacio.

Ydych chi'n adnabod person ifanc 18 i 25 oed, sy'n gofalu am rywun sydd ag anabledd, angen ychwanegol, iechyd meddwl gwael, neu broblem camddefnyddio sylweddau? Croeso i chi gysylltu â Kerris ar (01443) 668845, neu ebostio [Kerris.Olsen-Jones@rctcbc.gov.uk](mailto:Kerris.Olsen-Jones@rctcbc.gov.uk).

### Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc Rhondda Cynon Taf yn rhedeg Siop Rotari Treorci

Dysgodd Grŵp y Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc lawer o sgiliau newydd dros wyliau'r Pasg drwy wirfoddoli i redeg siop y Rotari yn Nhreorci. Cafodd ein gwirfoddolwyr o gynhalwyr sy'n oedolion ifainc gyfle drwy gydol yr wythnos i ddatblygu sgiliau da o ran cymryd stoc, cyfathrebu effeithiol, technegau cyflwyno stoc, a gwasanaeth cwsmeriaid. Bu'r grŵp yn

gwirfoddoli o 10.00am tan 4.00pm am wythnos yn cychwyn ar 4ydd Ebrill. Yn ôl sylwadau llawer o gwsmeriaid a fu'n bresennol, roedd y bobl ifanc yn y grŵp yn arbennig o gymwynasgar. Caiff yr elw o'r holl stoc a werthwyd ei wario er mwyn rhoi seibiant hollol haeddiannol i'r bobl ifainc o'u rôl gofalu. Rhaid estyn diolch i siop y Rotari am ei hagwedd gyfeillgar a'i chroeso cynnes.

### Grŵp y Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc Rhondda Cynon Taf yn anelu at gyrraedd yr uchelfannau ar daith gerdded nodedig ar Ben-y-Fan

Bydd cynhalwyr sy'n oedolion ifainc Rhondda Cynon Taf yn rhoi cynnig ar gerdded i fyny Pen-y-Fan ddydd Sadwrn 25ain Mehefin. Y nod yw codi arian ar gyfer grŵp y cynhalwyr sy'n oedolion ifainc. Caiff hyn ei wario ar noson allan i'r bobl ifainc, iddyn nhw gael cyfle i eistedd yn ôl ac ymlacio.

Byddwn ni'n ymadael â Chanolfan y Bannau, Aberhonddu, am 11.00am. Fe gerddwn ni i fyny i gopa Pen-y-fan, cymryd seibiant hollol haeddiannol, ac yna gerdded i lawr eto. Hoffech chi gymryd rhan? Mae ffurflenni noddï ar gael gan [Kerris.Olsen-Jones@rctcbc.gov.uk](mailto:Kerris.Olsen-Jones@rctcbc.gov.uk).



## Oeddech chi'n gwybod?

Glywsoch chi fod cwmni Marks and Spencers wedi lansio cyfres o ddrillad ar gyfer plant gydag anghenion arbennig? Mae'n cynnwys siwtiau corff cyfan mawr, siwtiau cysgu, a festiau gyda phopwyr, i gyd wedi'u dylunio ar gyfer plant hŷn sydd angen gwisgo cewynnau.



The National  
Autistic Society  
Cymru

Cymdeithas  
Genedlaethol  
Awtistiaeth  
Cymru

Mae Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru yn gweithio gyda phobl sy'n byw gydag awtistiaeth ym mhob rhan o Gymru. Mae'r Gymdeithas yn darparu ystod eang o wasanaethau cefnogi wedi'u personoli ar gyfer pobl ar y sbectrwm awtistig a'u teuluoedd a'u cynhalwyr.

## Beth gall y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth ei wneud?

- Mae'n gallu helpu i gynorthwyo pobl i fod yn annibynnol gartref, ac i fod yn rhan o'r gymuned leol.
- Mae'n darparu egwyliau byr wedi'u teilwra yn unigol ar gyfer unigolion awtistig.
- Mae'i chanolfannau cymorth yn darparu lle i oedolion awtistig gael cymdeithasu a dysgu sgiliau gwerthfawr newydd.
- Mae'n helpu i alluogi myfyrwyr ar y sbectrwm awtistig i ddatblygu'u sgiliau academiaidd a'u hannibyniaeth drwy'u hastudiaethau.
- Mae'n helpu i gynorthwyo plant ac oedolion i fanteisio ar y gymuned leol, gwasanaethau addysg, a'r gweithle.

**Hoffech chi gael gwybodaeth bellach? Croeso i chi ffonio 029 2062 9301, neu ymweld ag [www.autism.org.uk/waleservices](http://www.autism.org.uk/waleservices)**

## Croeso i'ch Cymuned!

Mae Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth wedi creu fforwm 'Your Community', lle bydd pobl yn siarad am awtistiaeth. Dyma gyfle iddyn nhw rannu'u meddyliau, cwestiynau, a phrofiadau. Hoffech ymuno yn y trafodaethau? Bydd raid i chi gofrestru gyda'r wefan, a sefydlu eich proffil.

**Hoffech chi ragor o wybodaeth? Croeso i chi ymweld â:**  
<http://community.autism.org.uk/>

# Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

## Gemau Pêl-droed ar gyfer pobl sydd ag awtistiaeth



Mae Clwb Pêl-droed Sunderland wedi cyrraedd carreg filltir anhygoel a fydd o gymorth i bobl sydd ag awtistiaeth i fwynhau'r gamp.

Mae'r clwb wedi sefydlu ystafell synhwyraidd yn ei stadiwm - y clwb cyntaf i wneud hyn - sy'n fodd i gefnogwyr fwynhau'r gêm hyd yn oed os ydy swm y dorf yn broblem iddyn nhw.

Mae'r ystafell ar gyfer cefnogwyr o bob oed sydd ag anawsterau synhwyraidd i fwynhau'r gêm mewn amgylchfyd cyfforddus.

Dyma'r unig ystafell yn y DG hyd y gwyddom ni. Y gobaith yw bydd rhagor o glybiau yn cymryd y cam i roi profiad y gêm fawr i gefnogwyr a fyddai, fel arall, wedi cadw draw.

Mae'r Shippey Campaign eisiau hyrwyddo'r cysyniad ymhlith clybiau'r Uwch Gynghair gyda'r nod o sefydlu ystafelloedd synhwyraidd mewn stadia chwaraeon ar draws y wlad. I gael rhagor o wybodaeth am yr ymgyrch, ewch i wefan <http://www.theshippeycampaign.com>



Seeing **beyond** disability

Dyma elusen gofrestredig arbenigol sy'n cyfoethogi bywyd pobl sydd wedi colli'u golwg neu sydd ag anableddau eraill gan gynnwys anableddau dysgu a chorfforaethol, anawsterau iechyd y meddwl, anaf i'r ymennydd neu gyflyrau sy'n cyfyngu bywyd.

Mae'r elusen yn cynnal cronfa ddata o optometryddion ac optegwyr cymwysedig sydd â gwybodaeth wedi'i rhannu ynglŷn â'u gwasanaethau ar gyfer pobl a chanddyn nhw anabledd dysgu.

Gallai gwasanaethau ychwanegol gynnwys profion lluniau, profion llygaid gartref, mynediad cadair olwyn ac apwyntiadau estynedig.

**Mae rhagor o wybodaeth yma:**  
[www.seeability.org.uk](http://www.seeability.org.uk)

**Oeddech chi'n gwybod?**  
Oeddech chi'n gwybod bod pobl a chanddyn nhw anableddau dysgu ddengwaith yn fwy tebygol o gael problem ddifrifol gyda'u golwg na'r rhelyw?



## SP1:



## salon gwallt cyntaf ar gyfer pobl ag anghenion arbennig

**Mae Liz Stewart, Rhiwbeina, wedi sefydlu'r salon gwallt cyntaf ar gyfer pobl ag anghenion arbennig yn y brifddinas.**

Ffobia ei mab Delroy yn erbyn cael torri'i wallt roes y syniad i Liz. Mae gan Delroy, 22 oed, syndrom Down. Aeth hi i siarad â rhieni plant eraill sydd ag anghenion arbennig. Nid hi, mae'n debyg, oedd yr unig un yn y sefyllfa hon.

'SP 1' yw enw'r Salon. Tri nod sydd ganddo: cyflogi pobl ag anghenion arbennig, cyflogi trinwyr gwallt sydd wedi cael hyfforddiant llawn, a chynnig profiad gwaith i fyfyrwyr oed coleg gydag anawsterau dysgu.

Awyrgylch ychydig bach yn wahanol sydd yma. Nid oes lluniau ar wal, ac ni chlywch gerddoriaeth uchel yno, na sŵn offer a chyfarpar chwaith. Yn ogystal â hyn i gyd, mae yno gyfleusterau newid ac ystafell synhwyraidd - lle a gofod i gwsmeriaid fynd i ymlacio.

**Agorodd 'SP 1' ar ddiwedd mis Awst, yn 105 Heol Llanishen Fach, Rhiwbeina. Croeso i chi gysylltu â'r salon ar 029 2062 4038, neu ymweld ag [www.sp1haircare.co.uk](http://www.sp1haircare.co.uk)**

## Llyfrgell Fenthyca am ddim mudiad Cerebra

Mae gan fudiad Cerebra llyfrgell fenthyca drwy'r post boblogaidd. Mae'n cynnwys llyfrau ar bynciau yn ymwneud â chyflyrau newrolegol, cyfryngau (DVDau) ac offer synhwyraidd megis dyfeisiau opteg ffibrau.

Mae croeso i unrhyw un yn y Deyrnas Unedig fenthyca eitemau o'r llyfrgell. Ni fydd raid i chi dalu i anfon pethau yn ôl chwaith. Mae gan fudiad Cerebra gyfeiriad rhabost ar gyfer llyfrau. Os ydych chi eisiau benthyca offer synhwyraidd, gall y mudiad drefnu gwasanaeth negesydd. Fe gewch fenthyca dau lyfr ar y pryd, ac un eitem synhwyraidd, am fis ar y tro.

**Hoffech chi lwytho i lawr catalog o'r llyfrau a'r offer synhwyraidd sydd ar gael? Croeso i chi ymweld ag [www.cerebra.org.uk](http://www.cerebra.org.uk). A fyddai'n well gennyh gael copi ar bapur? Ffoniwch y mudiad ar 0800 328 1159.**

## Touch Trust

**Mae Touch Trust yn elusen gofrestredig a'i phrif swyddfa yng Nghaerdydd, yng Nghanolfan eiconig y Mileniwm.**

Rydym ni'n darparu rhaglenni symud creadigol unigryw ar gyfer unigolion ag anableddau dysgu, y bobl hynny a effeithir gan anhwylder ar y sbectrwm awtistig (ASD), anghenion cymhleth, ymddygiad sy'n herio, a grwpiau hyglwyf eraill yn y gymuned.

**Hoffech chi gael gwybodaeth bellach? Croeso i chi alw**

**029 20 635660**



# Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

## Chwarae Chwim Plant Cwm Cynon

**Gwasanaeth Chwarae a Hamdden ar gyfer plant sydd ag anableddau.**

Mae Chwarae Chwim Plant Cwm Cynon yn gweithio gyda phlant sydd ag anghenion arbennig a'u teuluoedd er mwyn cynnig gofal seibiant. Mae'n gweithio gyda phlant 3-11 oed, ac mae'r plant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau wedi'u trefnu, a gwibdeithiau diwrnod. Bob dydd, mae'r plant yn cael mynd ar wibdeithiau. Maen nhw'n mynd i barciau, canolfannau hamdden, meysydd chwarae antur, ffermydd, a chanolfannau chwarae meddal. Mae'r plant yn ennill hyder wrth iddyn nhw gymryd rhan mewn gemau tîm, ac yn ceisio rhoi cynnig ar weithgareddau newydd, gyda chymorth a chefnogaeth gwirfoddolwyr.

**Hoffech chi ragor o wybodaeth? Croeso i chi ffonio: 07967 845056 neu 07875 701847**

## WellChild

Mae miloedd o blant a phobl ifanc yn y Deyrnas Unedig yn byw gyda chyflwr iechyd tymor hir neu gymhleth. Elusen yw WellChild sy'n gweithio er mwyn sicrhau'r gofal a chefnogaeth orau bosibl ar gyfer pob un o'r holl blant hyn a'u teuluoedd, ble bynnag maen nhw'n byw a phryd bynnag maen nhw'u hangen.

Mae gan yr elusen rwydwaith ledled y Deyrnas Unedig gyfan sy'n cynnwys nyrsys plant, prosiectau addasu cartrefi, grwpiau cymorth i deuluoedd, ac ymchwil. Bydd hyn yn ei wneud yn bosibl i blant sydd â salwch difrifol dderbyn gofal gartref gyda'u teuluoedd lle bynnag y bo modd.

Mae'i gwefan yn cynnwys adran yn arbennig i deuluoedd sy'n gofalu am blentyn neu berson ifanc sy'n ddifrifol sâl.

Hoffech chi weld sut y gallech chi elw o elusen WellChild, neu gymryd rhan?

**Croeso i chi ymweld ag:**  
**[www.wellchild.org.uk](http://www.wellchild.org.uk)**



## SIOE DEITHIOL AR SYMUDEDD 2016

Cylch Rasio Silverstone, Silverstone,  
Northants NN12 8TN

**Amseroedd agor:- 10am-5pm Dydd Iau  
26 a Dydd Gwener 27 Mai, 10am-4pm  
Dydd Sadwrn 28 Mai.**

## MYNEDIAD AM DDIM

Achlysur ymarferol gwreiddiol y DG, sy'n dangos dyfeisgarwch ym maes symudedd ers 30 o flynyddoedd!

Bwriad y sioe yw rhoi toreh o wybodaeth am gynhyrchion a gwasanaethau i bawb sydd eisiau ymadfer neu gynnal eu hannibyniaeth o ran symudedd. Mae'r sioe yn rhoi gwybodaeth i yrwyr a chanddyn nhw anabledau a gyrwyr anabl ifainc neu newydd sy'n cael cerbyd wedi'i addasu am y tro cyntaf. Yn ogystal â hyn, dengys y sioe y dewisiadau ar gyfer cerbydau sy'n hygyrch ar gyfer cadeiriau olwyn, ynghyd â rhoi cymorth i yrwyr hŷn ynglŷn â dulliau gyrru cyfforddus, a theclynnau byw bywyd annibynnol ar gyfer symudedd personol yn y cartref a thu allan.



Hoffech chi nodi'ch diddordeb mewn mynd i'r achlysur? Ewch i'r wefan:

[www.mobilityroadshow.co.uk](http://www.mobilityroadshow.co.uk)



# FFURFLEN ARCHEBU

Achlysur neu Hyfforddiant	Canolfan	Amser	Dyddiad	Ticiwch
<b>Mai</b>				
<b>Cymorth Cyntaf a Cychwyn Calon</b> - Nod y cwrs hwn yw dysgu adfywio cardio-pwlmonaidd a sgiliau achub bywyd brys eraill i chi. Bydd yn ymdrin ag ychydig gymorth cyntaf sylfaenol hefyd.	Heddfan, lan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd CF37 5PN	10am-1pm	Dydd Gwener 20fed Mai 2016	
<b>Mehefin</b>				
<b>Bowllo</b> - Dewch atom ar gyfer bore bowllo llawn hwyl, gyda chinio ysgafn i ddilyn. Croeso i gynhalwyr ac i'r rhai sy'n cael gofal.	Ten Pin (gynt Bowlplex), Nantgarw CF15 7QX	11am – 1pm	Dydd Gwener 3ydd Mehefin 2016	
<b>Rebounders</b> - Dyma weithgaredd ar gyfer cynhalwyr sy'n rhieni, a'r person sy'n derbyn gofal ganddyn nhw. Dewch atom ni ar gyfer sesiwn blasu fer. Cyfle i gael gwybod popeth am Rebounders. Mae canolfan Rebounders yn arbenigo mewn gweithio gydag oedolion sydd ag unrhyw fath neu deip o anghenion ychwanegol neu o anableddau. Mae stepiau a theclyn codi ar gael os oes angen. Dewch aton ni i gael gwybod am fanteision corfforol a synhwyrdd y trampolîn.	Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Fairfield Lane, Y Ddraenen Wen, CF37 5LN	10am-11am	Dydd Iau 2il Mehefin 2016	
<b>Cinderella</b> - Sioe gerdd am Cinderella, ei llysfam ddrwg gas, a'i dwy lyschwaer genfigennus. Mae'r rhain yn ei chadw'n gaeth mewn carpiâu, ac nid oes gobaith mul iddi fynd i ddawnsfa'r Brenin. Ond dyma'r Ddewines Garedig yn ymddangos, a thrwy hud a lledrith yn troi'i breuddwyd yn fyw. Yn y ddawnsfa, mae Cinderella yn ennill calon y Tywysog Swynol Golygus. Ond pan ddaw'r swyn i ben am hanner nos, rhaid i Cinderella wynebu dichter ei llysfam a'i llyschwiorydd. Cyfle i gyd-ganu gyda'r caneuon modern enwocaf gorau mewn cyflwyniad unigryw o chwedl hud a lledrith glasurol. Bydd sioe gerdd hudolus a swynol 'Cinderella' wrth fodd calon y teulu cyfan. Croeso i gynhalwyr ac unigolion sy'n derbyn gofal.	Y Theatr Newydd, Plas y Parc, Caerdydd	12.30pm – 5.30pm	Dydd Sadwrn 4ydd Mehefin 2016	
<b>Te Prynhawn a Sgwrs</b> - Rydyn ni'n gwahodd cynhalwyr i fwynhau te prynhawn, a chael sgwrs gyda chynhalwyr eraill, a chymryd seibiant o'u rolau gofalu.	Gwesty Neuadd Llechwen, Llanfabon, Pontypridd CF37 4HP	2pm – 4pm	Dydd Mawrth 7fed Mehefin 2016	
<b>Apwyntiadau Cyfreithiol</b> - Ydych chi angen cyngor cyfreithiol? Ydych chi'n meddwl am wneud ewyllys? Hoffech chi gael gwybod rhagor am Atwrneiaeth? Neu a fydddech chi'n hoffi cael cyngor ar unrhyw gwestiynau cyfreithiol cyffredinol? Pe byddech, croeso i chi drefnu apwyntiad yn rhad ac am ddim er mwyn cael gwybod rhagor, a derbyn atebion i unrhyw gwestiynau a fo gennych. (Bydd aelod o'r tîm yn cysylltu â chi wedyn ynglŷn ag amser eich apwyntiad)	Heddfan, lan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd CF37 5PN	Apwyntiadau ar gael 9.30am-3.30pm	Dydd Mercher 8fed Mehefin 2016	
<b>Gweithdy Dementia - Rhaglenni Gwybodaeth a Chefnogaeth i Gynhalwyr</b> - Dyma ddiwrnod wedi'i gynllunio'n benodol ar gyfer cynhalwyr y rheiny sydd â dementia. Bydd yn eich helpu i ddeall dementia, ymdopi â'r sialensiau a ddaw o ddydd i ddydd yn sgîl dementia, a thrafod sut y bydd modd darparu gofal a chefnogaeth. Bydd cinio yn cael ei ddarparu.	Interlink, Uned 6, Parc Busnes Melin Corrwg, Cardiff Road, Pontypridd CF37 5BE	10am-3pm	Dydd Iau 9fed Mehefin 2016	
<b>Priscilla Queen of the Desert</b> - Bydd llond llwyfan disglair a chyffrous o wisgoedd beiddgar dros ben llestri, a llond llaw o ffefrynnau'r llawr dawnasio. Ymhlith y rhain bydd 'I Will Survive', 'Hot Stuff', 'Finally', 'Boogie Wonderland', 'Go West', 'Girls Just Wanna Have Fun', ac 'I Love The Nightlife'. Bydd y sioe gerdd aruthrol o ffres a doniol yma yn daith i galon y GWYCH A'R GWEFREIDDIOL! Dim ond ar gyfer cynhalwyr 18-25 oed y mae'r achlysur yma.	Theatr yr Hippodrome, Bryste	12.30pm – 6pm	Dydd Sadwrn 11eg Mehefin 2016	
<b>"We will Rise Again"</b> - Dewch yn llu i gefnogi'r cynhalwyr ifainc a hwythau'n perfformio'u sioe gerdd fer. Y cynhalwyr ifainc eu hunain sydd wedi'i hysgrifennu a'i pherfformio, er mwyn dathlu Wythnos y Cynhalwyr. Derbyniad croesawu am 6.30pm.	Theatr y Colisëwm, Mount Pleasant, Aberdâr CF44 8NG	6pm – 9.30pm	Dydd Mawrth 14eg Mehefin 2016	
<b>Cyfnod Glasoed a Pherthnasau</b> - Gweithdy Gwybodaeth yw hwn ar gyfer cynhalwyr sy'n rhieni sydd â phlant gydag anghenion dysgu ychwanegol. Nod y gweithdy hwn yw cynorthwyo rhieni i siarad â'u plant am ystod o faterion sy'n gysylltiedig â thyfu i fyny, perthnasau a rhyw.	Yr Ystafell Oriol, Canolfan Gelf y Miwni, Pontypridd	10am-1pm	Dydd Mawrth 28ain Mehefin 2016	

Achlysur neu Hyfforddiant	Canolfan	Amser	Dyddiad	Ticiwch
<b>Mehefin (parhad)</b>				
<b>Cwrs Dilydol Therapi Adweitheg Gweithredol</b> – dyma gwrs ar gyfer rhieni/cynhalwyr sydd eisoes wedi ymgymryd â gwneud y Cwrs Makaton i Ddechreuwy. Bydd hwn yn gweithredu fel cwrs diweddar, yn fodd i ganiatáu i chi ymarfer eich sgiliau, a'ch galluogi i ddysgu sgiliau newydd er mwyn helpu wrth gyfathrebu â'r person sy'n derbyn gofal gennych.	(lleoliad i'w gadarnhau)	10am-1pm	Mehefin 2016	
<b>Gorffennaf</b>				
<b>Cyflwyniad i Godi a Chario yn Ddiogel</b> – mae'r cwrs hwn yn rhoi i chi gyflwyniad i sut i godi a chario'r 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 ac amddiffyn eich iechyd eich hunan. Cewch gyfle ar y diwrnod i gael atebion i unrhyw rai o'ch cwestiynau gan weithiwr proffesiynol cymwysedig.	Heddfan, llan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd CF37 5PN	10am-2pm	Dydd Llun 18fed Gorffennaf 2016	
<b>Fforwm Iechyd Meddwl ar gyfer Cynhalwyr</b> – Ydych chi'n gofalu am rywun sydd â salwch meddwl? (Mae sawl anhwylder meddwl i'w gael - gan gynnwys iselder, anhwylder deubegynnol, anhwylder gorfodaeth obsesiynol, anhwylder bwyta, ac Anhwylder Sbectrw Awtistig.) Os ydych, hoffon ni'ch gwahodd i'n Fforwm Iechyd Meddwl ar gyfer Cynhalwyr. Galwch i mewn ar y diwrnod. Does dim angen cadw lle ymlaen llaw.	Heddfan, llan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd CF37 5PN	10.30am - 12.30pm	Dydd Mawrth 19eg Gorffennaf 2016	
<b>Awst</b>				
<b>Diwrnod o Hwyl i'r Teulu</b> – Diwrnod allan ar gyfer cynhalwyr a'u teuluoedd. Dyma achlysur sy'n addo hwyl i'r teulu cyfan. Nodwch eich diddordeb nawr. Bydd manylion pellach ar gael yn fuan.	(lleoliad i'w gadarnhau)	10am-3pm	Awst 2016	
<b>Medi</b>				
<b>Sesiwn gwybodaeth am dementia i gynhalwyr</b> – Dyma weithdy ar gyfer pobl sy'n gofalu am rywun â phroblemau cofio a'r rhai sydd eisiau rhagor o wybodaeth am ddementia. Bydd cyfle i gwrdd â chynhalwyr eraill ac i gael gwybod am eich hawliau cyfreithiol, y budd-daliadau sydd ar gael i chi a'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano, agweddau emosiynol ar roi gofal, a llawer yn rhagor. Bydd cinio ar gael.	Cymdeithas Gristnogol y Gwŷr Ifainc Aberpennar, Duffryn Road, Aberpennar CF45 4DA	10am-3.30pm	Dydd Mawrth 20fed Medi 2016	

\*\*\*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 leoedd sydd ar gael ar gyfer rhai o'r Achlysuron. Gan hynny, bydd lleoedd yn cael eu rhoi ar sail 'y cyntaf i'r felin'.

\*Mae disgwyl y bydd cynhalwyr yn gwneud eu trefniadau teithio'u hun er mwyn mynychu achlysuron Cynllun Cynnal y Cynhalwyr. Serch hynny, y mae modd darparu cludiant os oes angen.

Enw: .....

Faint o leoedd hoffech chi'u cadw ar gyfer 'Cinderella'? (Rhowch gylch):

1 neu 2

Cyfeiriad: .....

Faint o leoedd hoffech chi'u cadw ar gyfer y Diwrnod o Hwyl i'r Teulu? (Rhowch gylch):

1 neu 2

.....

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

.....

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

Rhif ffôn yn ystod y dydd: .....

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

Dyddiad geni: .....

.....

Cyfeiriad ebost: .....

Rydw i'n cadarnhau mai fi yw'r Prif Gynhalydd: Llofnod:

.....

Anfonwch y ffurflen yma i:

Rhif Rhadbost RTKE-ACJL-JBUC Cynllun Cynnal y Cynhalwyr,  
Heddfan, llan 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 CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk