Rhaglen Rithwir ac Wyneb yn Wyneb 'Dewch i Ddysgu'

Dyddiadau amrywiol rhwng mis Ebrill a mis Mehefin ***(gweler isod)***	**Sesiynau Llesiant gyda Mind (Cwm Taf Morgannwg)** Mae'r sesiynau yma'n archwilio ystod o bynciau iechyd meddwl a lles a byddan nhw'n rhoi gwahanol strategaethau ac offer i'ch helpu chi i reoli eich teimladau. Mae manylion cynnwys y sesiynau, dyddiadau, amseroedd a lleoliadau yn Rhondda Cynon Taf i'w gweld yn y rhestr isod:
4 sesiwn wythnosol	**Gweithdy gorbryder a straen** Dewch i edrych yn fanylach ar yr hyn achosi gorbryder a straen, a dod i'w deall nhw'n well. Mae straen yn sbarduno symptomau meddyliol a chorfforol. Efallai bydd unigolyn sydd dan straen yn teimlo'n fyr ei amynedd, yn grac neu wedi blino. Yn gorfforol, efallai bydd yn teimlo poen yn y cyhyrau ac yn cael trafferthion treulio ac anhawster cysgu. Diffiniad gorbryder ar y llaw arall, yw profi pryderon parhaus, gormodol sydd ddim yn diflannu hyd yn oed yn absenoldeb straen. Byddwn ni'n defnyddio technegau i'n helpu ni i wella ein lefelau o orbryder a straen, mewn amgylchedd tawel a chyfeillgar. **Gweithdy iselder** Dewch i ddysgu am wahanol agweddau o iselder a deall sut mae'n effeithio arnon ni. Dysgwch am dechnegau anadlu dwfn, cwisiau ac astudiaeth achos. Bydd yr amgylchedd yn un cyfeillgar, hamddenol. **Gweithdy cwsg** Mae 7.5 miliwn o bobl yn y DU cysgu am 5 awr neu lai bob nos. Byddwn ni'n edrych ar yr hyn sydd wrth wraidd y mater wrth ddysgu sut i ymlacio a gwella ansawdd eich cwsg. **Gweithdy Bwyd a Hwyliau** Dysgwch am y berthynas rhwng yr hyn rydych chi'n ei fwyta a sut rydych chi'n teimlo. • Teimladau Cadarnhaol, Meddwl Cliriach, Mwy o Egni a Hwyliau Tawelach

Dyddiad	**Lleoliad**	**Person Cyswllt**
Dydd Llun 17 Ebrill tan ddydd Llun 22 Mai 10am–12pm	**1 Llys Cadwyn, Heol Pontypridd, CF37 4TH**	Sam
Dydd Mawrth 18 Ebrill tan ddydd Mawrth 16 Mai 10am–12pm	**Neuadd Eglwys y Santes Fair Magdalen, Heol y Bont, Cwm-bach, Aberdâr CF44 0LU**	Claire Rees
Dydd Iau 1 Mehefin tan ddydd Iau 22 Mehefin 10am–12pm	**Llyfrgell Tonypandy, 21 Stryd De Winton, Tonypandy**	Tarah
Dydd Mercher 7 Mehefin tan ddydd Mercher 28 Mehefin 10am–12pm	**Y Neuadd Les, Heol y Dwyrain, Tylorstown CF43 3DA**	Ceryn

Mae pob cwrs yn amodol ar argaeledd. Ffoniwch neu anfonwch e-bost i gadw lle ar gwrs ac am wybodaeth bellach.

Rhaglen Rithwir ac Wyneb yn Wyneb 'Dewch i Ddysgu'

Dyddiad	Cwrs	Lleoliad/ Adnoddau Angenrheidiol	Disgrifiad	Person Cyswllt
Ebrill 2023				
Dydd Mercher 5 Ebrill tan ddydd Mercher 26 Ebrill 9.30am–2.30pm **Bob dydd Mercher**	**Cyflwyniad i gynorthwyo addysgu a dysgu mewn ysgolion Lefel 2 Cwrs 4 Wythnos**	Canolfan y Gymuned, Waun Wen, Trebanog	Cynorthwy-ydd Cymorth Dysgu – Dysgu am swydd y cynorthwy-ydd dysgu mewn ysgolion a sut i fod yn gefn i'r addysgu a'r dysgu.	Daniella
Dydd Mercher 5 Ebrill 12.30pm–3.30pm	**Sgiliau Cyfweliad 1 sesiwn**	Cwrs ar-lein – bydd angen mynediad at Teams	Cyflwyniad byr ar yr hyn i'w ddisgwyl mewn cyfweliad. Dyma gyfle i chi loywi'ch sgiliau gydag awgrymiadau a chyngor defnyddiol.	Corrina
Dydd Llun 17 Ebrill 9.30am–11.30am 10 wythnos	**Datblygu Sgiliau TGCh Cwrs undydd**	Canolfan Pennar Aberpennar	Cwrs achrededig wedi'i anelu at y rheiny sydd ddim yn ddechreuwyr. Bydd y cwrs yma'n meithrin sgiliau technoleg ddigidol a rhaglenni TGCh.	Beverley
Dydd Llun 17 Ebrill 9:30am–3.00pm	**Diogelwch Bwyd Lefel 2 Cwrs undydd**	Neuadd y Dref Aberpennar CF45 4EU	Bydd y cwrs yma'n eich helpu chi i ennill y sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen i weithio yn y diwydiant bwyd.	Claire Rees
Dydd Llun 17 Ebrill–26 Mehefin 9.30am–11.30am Bob dydd Llun	**Sgiliau TG Canolradd 8 sesiwn**	Llyfrgell Tonypandy	Ydych chi'n gwybod y pethau sylfaenol yn barod? Dyma gyfle i loywi'ch sgiliau TG a dysgu pethau ychydig yn fwy manwl.	Joanne
Dydd Llun 17 Ebrill–22 Mai 10.00am–12.00pm Bob dydd Llun	**Cwrs Crochan Coginio Araf 4 sesiwn**	Ysgol Gynradd Pen-pych	Yn y sesiwn yma, byddwch chi'n dysgu sut i baratoi prydau iach ar gyfer unigolion a theuluoedd gan ddefnyddio ryseitiau crochan coginio araf. Ar ddiwedd y cwrs, byddwch chi'n cael mynd â'r crochan coginio araf gartref gyda chi!	Joanne
Dydd Llun 17 Ebrill–22 Mai 1.00pm–3.00pm Bob dydd Llun	**Cwrs Crochan Coginio Araf 4 sesiwn**	Ysgol Gynradd Pontrhondda	Yn y sesiwn yma byddwch chi'n dysgu sut i baratoi prydau iach ar gyfer unigolion a theuluoedd gan ddefnyddio ryseitiau crochan coginio araf. Ar ddiwedd y cwrs, byddwch chi'n cael mynd â'r crochan coginio araf gartref gyda chi!	Corrina
Dydd Llun 17 Ebrill 10.00am–1.00pm	**Sgiliau Cyfweliad 1 sesiwn**	Cwrs ar-lein – bydd angen mynediad at Teams	Cyflwyniad byr ar yr hyn i'w ddisgwyl mewn cyfweliad. Dyma gyfle i chi loywi'ch sgiliau gydag awgrymiadau a chyngor defnyddiol.	Corrina
Dydd Llun 17 Ebrill 9.30-11.30am Pob nos Lun (Amser tymor yn unig)	**ESOL – Saesneg i Siaradwyr Ieithoedd Eraill**	Core Business Solutions, Sgwâr Victoria, Aberdâr	Dysgwch sut i siarad, gwrando, darllen ac ysgrifennu yn Saesneg i gael swydd, deall ein meddyg, helpu eich plant yn yr ysgol a mwy.	
Dydd Mawrth 18 Ebrill, 9.30am–3.00pm	**Cymorth Cyntaf Lefel 3 Cwrs undydd**	Neuadd y Dref Aberpennar CF45 4EU	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, eu	Claire Rees

			dealltwriaeth a'u sgiliau ym maes cymorth cyntaf.	
Dydd Mawrth 18 Ebrill, a bob dydd Mawrth a dydd Mercher tan 3 Mai 9.30am–12.00pm	**Cyflwyniad i'r gwaith o gynorthwyo addysgu a dysgu mewn ysgolion Lefel 2 6 sesiwn**	Cyngor Cymru i Bobl Fyddar	Cynorthwy-ydd Cymorth Dysgu – Dysgu am swydd y cynorthwy-ydd dysgu mewn ysgolion gan gynnwys sut i fod yn gefn i'r addysgu a'r dysgu.	Amber
Dydd Mawrth 18 Ebrill–23 Mai 1.00pm–3.00pm Bob dydd Mawrth	**Cwrs Uwchgylchu 6 Sesiwn**	Ysgol Gynradd Llwynypïa	Ewch ati i ailwampio ac uwchraddio'ch cwpwrdd dillad trwy newid hemiau, gyddfliniau, ychwanegu pocedi a botymau neu ddefnyddio clytwaith i drawsnewid hen eitemau yn rhai newydd!	Tarah
Dydd Mercher 19 Ebrill 10.00am–11.30am	**Hyfforddiant diffibriliwr 1 sesiwn**	Canolfan Cymuned Glyn-coch	Bydd y cwrs yma'n cynnwys sut i adnabod yr arwyddion argyfwng a rheoli'r sefyllfa. Hyfforddiant ar ddefnyddio'r diffibriliwr, adfywio (CPR). Cyfrifoldeb swyddog cymorth cyntaf a sut i drin claf sy'n anymatebol.	Claire Rees
Dydd Mercher 19 Ebrill 10.00am–12.00pm	**Ymwybyddiaeth o hunanladdiad Cwrs undydd**	Llyfrgell Treorci	Mae Mind Cwm Taf Morgannwg yn rhoi cymorth i gymunedau i ddeall yr arwyddion rhybudd pe bai rhywun agos atoch chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, yn teimlo'n ddigon isel i ystyried hunanladdiad yn ffordd o ddod â'r boen i ben. Mae ein gweithdy hefyd yn esbonio sut i sgwrsio â rhywun rydych chi'n amau ei fod yn dioddef o iselder llethol, a sut i'w helpu i ddod o hyd i'r cymorth sydd ei angen mewn modd diogel a chefnogol.	Tarah
Dydd Mercher 19 Ebrill 1.00pm–2.00pm	**Sesiwn Blas ar y Gymraeg**	Rhithwir	Hoffech chi wella eich sgiliau trwy ddysgu sut i gyfarch rhywun yn syml yn y Gymraeg?	Beverley
Dydd Iau 20 Ebrill 9.30am–11.30am	**Sgiliau Hanfodol Yn wythnosol yn ystod y tymor yn unig**	Neuadd y Dref Aberpennar CF45 4EU	Dyma gyfle i wella eich Sgiliau Mathemateg a Saesneg sylfaenol i gynorthwyo'ch gweithgareddau bob dydd.	Claire Rees
Dydd Iau 20 a 27 Ebrill 9.30am–3.00pm	**Deall Awtistiaeth 2 sesiwn**	Llyfrgell Tonypandy	Deall y Sbectrwm Awtistiaeth yn well, p'un a ydych chi'n gweithio gydag unigolion Awtistig neu'n profi hyn yn eich bywyd personol.	Joanne
Pob dydd Gwener 10yb – 11yb (Amser tymor yn unig) Dechrau 21 ain Ebrill	**Iaith Arwyddion Prydain i Ddechreuwyr**	Canolfan Gymunedol Perthcelyn CF45 3RJ	Y ffordd orau o ddysgu BSL yw dilyn cwrs sy'n cael ei ddysgu gan diwtor cymwys sy'n rhugl yn yr iaith	

Rhaglen Rithwir ac Wyneb yn Wyneb 'Dewch i Ddysgu'

Gwener 21 Ebrill–26 Mai 9.30am–11.30am Bob dydd Gwener	**Cwrs uwchgylchu** **6 sesiwn**	Ysgol Gynradd Gymuned Pen-yr-englyn	Ewch ati i ailwampio ac uwchraddio'ch cwpwrdd dillad trwy newid hemiau, gyddfliniau, ychwanegu pocedi a botymau neu ddefnyddio clytwaith i drawsnewid hen eitemau'n rhai newydd!	Corrina
Dydd Mawrth 25 Ebrill 9.30am–2.30pm	**Cymorth cyntaf pediatrig** **Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Gymuned Pen-yr-englyn	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau gwella'u gwybodaeth, dealltwriaeth a sgiliau ym maes cymorth cyntaf i blant.	Corrina
Dydd Mercher 26 Ebrill 12.00pm–4.00pm	**Deall a Rheoli'r Broses Gyfweld** **1 sesiwn**	Core Business Solutions, Sgwâr Fictoria, Aberdâr.	Cyflwyniad byr ar yr hyn i'w ddisgwyl mewn cyfweliad. Dyma gyfle i loywi'ch sgiliau gydag awgrymiadau a chyngor defnyddiol.	Beverley
Dydd Mercher 26 Ebrill 9.30am–2.30pm	**Cymorth cyntaf pediatrig** **Cwrs undydd**	Ysgol Hen Felin	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, dealltwriaeth a sgiliau ym maes cymorth cyntaf i blant.	Joanne
Dydd Iau 27 Ebrill 9.30am–2.30pm	**Diogelwch Bwyd mewn Arlwyo Lefel 2** **Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Cwm Clydach	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau gweithio yn y diwydiant bwyd.	Corrina
Dydd Iau 27th Ebrill tan 7th Gorffennaf 2.00pm – 4.00pm Bob Dydd Iau	**Aromatherapi** **10 sesiwn**	Llyfrgell Tonypandy	Bydd y cwrs hwn yn rhoi dealltwriaeth sylfaenol i chi o sut i gymysgu olewau hanfodol ar gyfer tylino aromatherapi.	Corrina
Dydd Gwener 28 Ebrill 10.00am–12.00pm	**Diogelwch ar y cyfryngau cymdeithasol a deall y ffiniau wrth fynd ar-lein** **Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Hendreforgan	Byddwn ni'n aml yn anghofio ystyried ein presenoldeb ar-lein. Bydd y sesiwn yma'n trafod y canlynol: • Sut i drafod gosodiadau preifatrwydd ar wefannau cyfryngau cymdeithasol poblogaidd. • Eich ôl troed digidol a beth allai hyn ei olygu i chi. • Ydych chi'n meddwl am yr hyn rydych chi'n ei rannu ai bostio cyn i chi ei wneud? • Sut i roi cymorth i chi eich hun neu rywun arall sy'n cael trafferth gyda ffiniau cymdeithasol.	Ceryn
Dydd Gwener 28 Ebrill 9.30am–2.30pm	**Diogelwch Bwyd mewn Arlwyo Lefel 2** **Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Llwynypïa	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau gweithio yn y diwydiant bwyd.	Tarah
Mai 2023				

Rhaglen Rithwir ac Wyneb yn Wyneb 'Dewch i Ddysgu'

Dydd Mawrth 2 Mai 9.30am–4.30pm	**Diogelwch Bwyd mewn Arlwyo (Lefel 2) Cwrs undydd**	Plaza'r Porth	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau gweithio yn y diwydiant bwyd.	Claire Williams
Dydd Mawrth 2–23 Mai 1.00pm–3.00pm Bob dydd Mawrth	**TG i ddechreuwyr 4 sesiwn wythnosol**	Llyfrgell Pontypridd Llys Cadwyn	Rhowch gynnig arni gyda'r dosbarthiadau cyfrifiadurol yma i ddechreuwyr. Bydd y gwersi'n cynnwys prosesu geiriau a chadw'n ddiogel ar-lein.	Adam
Dydd Mawrth 2–23 Mai 10.00am–12.00pm Bob dydd Mawrth	**Technoleg Gwybodaeth – sylfaenol 4 sesiwn**	Llyfrgell Treorci	Dyma gyfle i ddysgu sgiliau TG sylfaenol i'w defnyddio ar eich cyfrifiadur, gliniadur neu lechen.	Corrina
Dydd Mawrth 2 Mai 9.30am–2.30pm	**Magu hyder Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Llwynypïa	Bydd y cwrs yma'n eich helpu chi i nodi ffyrdd i wella eich hunan-hyder a'ch hunan-barch.	Tarah
Dydd Mercher 3 Mai 9.30am–4.30pm	**Cymorth Cyntaf Lefel 3 Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Gymuned y Maerdy	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, eu dealltwriaeth a'u sgiliau ym maes cymorth cyntaf.	Claire Williams
Dydd Mercher 3 Mai 9.30am–2.30pm	**Magu Hyder Cwrs undydd**	Ysgol Hen Felin	Bydd y cwrs yma'n eich helpu chi i nodi ffyrdd i wella eich hunan-hyder a'ch hunan-barch.	Joanne
Dydd Mercher 3 Mai 1.00pm–2.00pm	**Sesiwn Blas ar y Gymraeg**	Rhithwir	Hoffech chi ddysgu ychydig o gyfarchion Cymraeg sylfaenol i wella eich sgiliau?	Beverley
Dydd Iau 4 Mai 9.30am–11.30am	**Hyfforddiant Diffibrilwyr Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Ynys-hir	Ar y cwrs yma, byddwch chi'n dysgu sut i adnabod arwyddion argyfwng, sut i reoli sefyllfa frys, beth yw rôl cynorthwy-ydd cymorth cyntaf a sut i drin pobl anymatebol sydd wedi'u hanafu. Bydd hefyd hyfforddiant ar sut i ddefnyddio'r diffibriliwr a thechnegau adfywio cardio-pwlmonaidd (CPR).	Daniella
Dydd Iau 4 Mai 1.00pm–3.00pm	**Hyfforddiant Diffibrilwyr Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd y Cymer	Ar y cwrs yma, byddwch chi'n dysgu sut i adnabod arwyddion argyfwng, sut i reoli sefyllfa frys, beth yw rôl cynorthwy-ydd cymorth cyntaf a sut i drin pobl anymatebol sydd wedi'u hanafu. Bydd hefyd hyfforddiant ar sut i ddefnyddio'r diffibriliwr a thechnegau adfywio cardio-pwlmonaidd (CPR).	Daniella
Dydd Gwener 5 Mai 9.30am–4.30pm	**Cymorth Cyntaf Paediatreg Lefel 3 Cwrs undydd**	Canolfan Adnoddau Capel Farm, Tonyrefail	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau gwella eu gwybodaeth, eu dealltwriaeth a'u sgiliau ym maes cymorth cyntaf.	Ceryn
Dydd Gwener 5 Mai 10.00am–1.00pm	**Sgiliau Cyfweliad 1 sesiwn**	Cwrs ar-lein – bydd angen mynediad at Teams	Cyflwyniad byr ar yr hyn i'w ddisgwyl mewn cyfweliad. Dyma gyfle i loywi eich sgiliau gydag awgrymiadau a chyngor defnyddiol.	Corrina

Mae pob cwrs yn amodol ar argaeledd. Ffoniwch neu anfonwch e-bost i gadw lle ar gwrs ac am wybodaeth bellach.

Rhaglen Rithwir ac Wyneb yn Wyneb 'Dewch i Ddysgu'

Dydd Gwener 5 Mai 9.30am–2.30pm	**Deall a Rheoli'r Broses Gyfweld Cwrs undydd**	Llyfrgell Treorci – I'w gadarnhau	Hoffech chi gael cyngor ac awgrymiadau i'ch helpu chi i fod yn llwyddiannus mewn cyfweliadau? Bydd y cwrs yma'n eich helpu chi i ddysgu sut i gyflwyno'ch hun ar eich gorau.	Corrina
Dydd Mawrth 9 Mai 10.00am–12.00pm	**Diogelwch ar y cyfryngau cymdeithasol a deall y ffiniau wrth fynd ar-lein Cwrs undydd**	Ysgol Gymuned Tonyrefail	Byddwn ni'n aml yn anghofio ystyried ein presenoldeb ar-lein. Bydd y sesiynau yma'n trafod y canlynol: • Sut i drafod gosodiadau preifatrwydd ar wefannau cyfryngau cymdeithasol poblogaidd. • Ein hôl troed digidol a beth allai hyn ei olygu i chi. • Ydych chi'n meddwl am yr hyn rydych chi'n ei rannu ai bostio cyn i chi ei wneud? • Sut i roi cymorth i chi eich hun neu rywun arall sy'n cael trafferth gyda ffiniau cymdeithasol.	Ceryn
Dydd Mawrth 9 Mai 9.30am–2.30pm	**Cwblhau CV Cwrs Undydd**	Plaza'r Porth	Ydych chi'n ei chael hi'n anodd cael y gorau o'ch CV? Bydd y cwrs yma'n rhoi'r holl gymorth sydd ei angen arnoch chi.	Claire Williams
Dydd Mawrth 9 Mai 1.00pm–3.00pm	**Diogelwch ar y cyfryngau cymdeithasol a deall y ffiniau wrth fynd ar-lein Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd y Cymer	Byddwn ni'n aml yn anghofio ystyried ein presenoldeb ar-lein. Bydd y sesiynau yma'n trafod y canlynol: • Sut i drafod gosodiadau preifatrwydd ar wefannau cyfryngau cymdeithasol poblogaidd. • Ôl troed digidol a beth allai hyn ei olygu i chi. • Ydych chi'n meddwl am yr hyn rydych chi'n ei rannu ai bostio cyn i chi ei wneud? • Sut i roi cymorth i chi eich hun neu rywun arall sy'n cael trafferth gyda ffiniau cymdeithasol.	Daniella
Dydd Mawrth 9 Mai 9.30pm–4.30pm	**Diogelwch Bwyd mewn Arlwyo Lefel 2 Cwrs undydd**	Canolfan Hamdden Llantrisant	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau gweithio yn y diwydiant bwyd.	Adam
Dydd Mercher 10 Mai 9.30pm–4.30pm	**Cymorth Cyntaf Brys yn y Gweithle Lefel 3 Cwrs undydd**	Llyfrgell Pontypridd Llys Cadwyn	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau gwella'u gwybodaeth, eu dealltwriaeth a'u sgiliau ym maes cymorth cyntaf.	Sam

Mae pob cwrs yn amodol ar argaeledd. Ffoniwch neu anfonwch e-bost i gadw lle ar gwrs ac am wybodaeth bellach.

Rhaglen Rithwir ac Wyneb yn Wyneb 'Dewch i Ddysgu'

Dydd Mercher 10 Mai 9.30am–2.30pm	**Deall a Rheoli'r Broses Gyfweld – Cwrs undydd**	Plaza'r Porth	Hoffech chi awgrymiadau ar sut i fod yn llwyddiannus mewn cyfweliadau? Bydd y cwrs yma yn eich helpu i ddysgu sut i gyflwyno'ch hun ar eich gorau.	Daniella
Dydd Iau 11 Mai 9.30am–4.30pm	**Cymorth Cyntaf Paediatreg Lefel 3 Cwrs undydd**	Canolfan Hamdden Llantrisant	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, dealltwriaeth a sgiliau ym maes cymorth cyntaf i blant.	Amber
Dydd Iau 11 Mai 10.00am–12.00pm	**Diogelwch ar y cyfryngau cymdeithasol a deall y ffiniau wrth fynd ar-lein Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Pont-y-gwaith	Byddwn ni'n aml yn anghofio ystyried ein presenoldeb ar-lein. Bydd y sesiynau yma'n trafod y canlynol: • Sut i drafod gosodiadau preifatrwydd ar wefannau cyfryngau cymdeithasol poblogaidd. • Ôl troed digidol a beth allai hyn ei olygu i chi. • Ydych chi'n meddwl am yr hyn rydych chi'n ei rannu ai bostio cyn i chi ei wneud? • Sut i roi cymorth i chi eich hun neu rywun arall sy'n cael trafferth gyda ffiniau cymdeithasol.	Claire Williams
Dydd Iau 11 Mai 1.00pm–3.00pm	**Diogelwch ar y cyfryngau cymdeithasol a deall y ffiniau wrth fynd ar-lein Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Ynys-hir	Byddwn ni'n aml yn anghofio ystyried ein presenoldeb ar-lein. Bydd y sesiynau yma'n trafod y canlynol: • Sut i drafod gosodiadau preifatrwydd ar wefannau cyfryngau cymdeithasol poblogaidd. • Ôl troed digidol a beth allai hyn ei olygu i chi. • Ydych chi'n meddwl am yr hyn rydych chi'n ei rannu ai bostio cyn i chi ei wneud? • Sut i roi cymorth i chi eich hun neu rywun arall sy'n cael trafferth gyda ffiniau cymdeithasol.	Daniella
Dydd Iau 11 Mai 10.00am–12.00pm	**Ymwybyddiaeth o hunanladdiad Cwrs undydd**	Llyfrgell Tonypandy	Mae Mind Cwm Taf Morgannwg yn rhoi cymorth i gymunedau i ddeall yr arwyddion rhybudd pe bai rhywun agos atoch chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, yn teimlo'n ddigon isel i ystyried hunanladdiad yn ffordd o ddod â'r boen i ben. Mae ein gweithdy hefyd yn esbonio sut i sgwrsio â rhywun rydych chi'n amau ei fod yn dioddef o iselder llethol a sut i'w helpu i ddod o hyd i'r cymorth sydd ei angen mewn modd diogel a chefnogol.	Tarah

Mae pob cwrs yn amodol ar argaeledd. Ffoniwch neu anfonwch e-bost i gadw lle ar gwrs ac am wybodaeth bellach.

Rhaglen Rithwir ac Wyneb yn Wyneb 'Dewch i Ddysgu'

Dydd Gwener 12 Mai 9.30am–4.30pm	**Cymorth Cyntaf Brys yn y Gweithle Lefel 3** **Cwrs undydd**	Canolfan Hamdden Llantrisant	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, eu dealltwriaeth a'u sgiliau ym maes cymorth cyntaf.	Sam
Dydd Llun 15 Mai 9.30am–2.30pm	**Gwasanaeth i Gwsmeriaid – Lletygarwch** **Cwrs undydd**	Llyfrgell Pontypridd, Llys Cadwyn	Bydd y cwrs undydd achrededig yma'n eich helpu i ddeall pwysigrwydd gwasanaeth da i gwsmeriaid. Bydd y cwrs yn cwmpasu sut i gyfathrebu'n gadarnhaol mewn gwahanol sefyllfaoedd a phwysigrwydd cyflwyno'ch hun yn briodol wrth wasanaethu cwsmeriaid.	Adam
Dydd Llun 15 Mai 9.30am–3.00pm	**Cymorth Cyntaf Paediatreg Lefel 3** **Cwrs undydd**	Adeilad Cymuned y Darren Las	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, eu dealltwriaeth a'u sgiliau ym maes cymorth cyntaf.	Beverley
Dydd Mawrth 16 Mai 10.00am–12.00pm	**MIND** **Ymwybyddiaeth o hunanladdiad – gweld, dweud, cyfeirio**	Neuadd Eglwys y Santes Fair Magdalen, Cwm-bach CF44 OLU	Mae ein gweithdy'n esbonio sut i sgwrsio â rhywun rydych chi'n amau ei fod yn dioddef o iselder llethol, a sut i'w helpu i ddod o hyd i'r cymorth sydd ei angen mewn modd diogel.	Beverley
Dydd Mawrth 16 Mai 9.30am–3.00pm	**Cymorth Cyntaf Lefel 3** **Cwrs undydd**	Canolfan Hyfforddi Perthcelyn	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, eu dealltwriaeth a'u sgiliau ym maes cymorth cyntaf.	Claire Rees
Dydd Mawrth 16 Mai 9.30am–2.30pm	**Magu Hyder** **Cwrs undydd**	Llyfrgell Pontypridd, Llys Cadwyn	Cwrs achrededig er mwyn deall natur hyder, ymddygiad pendant a ffyrdd o gynyddu hunan-barch.	Amber
Dydd Mercher 17 Mai 9.30pm–2.30pm	**Deall a Rheoli'r Broses Gyfweld** **Cwrs undydd**	Llyfrgell Pontypridd, Llys Cadwyn	Deall beth yw pwysigrwydd rheoli amser, rheoli straen, ymddygiad, gwahanol ddulliau cyfweld ac adnabod cwestiynau ac atebion priodol ar gyfer cyfweliad.	Adam
Dydd Mercher 17 Mai 9.30pm–3.00pm	**Diogelwch Bwyd Lefel 2** **Cwrs undydd**	Canolfan Cymuned Glyn-coch	Ennill y sgiliau a'r wybodaeth i'ch galluogi chi i weithio yn y diwydiant bwyd.	Claire Rees
Dydd Mercher 17 Mai 1:00pm–2.00pm	**Sesiwn Blas ar y Gymraeg**	Rhithwir	Hoffech chi ddysgu ychydig o gyfarchion Cymraeg sylfaenol i wella eich sgiliau?	Beverley
Dydd Iau 18 Mai 1.00pm–3.00pm	**Ymwybyddiaeth o alergenau** **Cwrs undydd**	Eglwys Bethany, Egwlys y Bedyddwyr, Ynys-hir	Dysgwch pa mor bwysig yw hi i ddeall alergenau a sut i ddilyn rheolau labelu sydd wedi'u nodi mewn cyfraith bwyd.	Daniella
Dydd Iau 18 a 25 Mai 9.30am–3.00pm	**Ymwybyddiaeth o ADCG (ADHD)** **2 sesiwn**	Llyfrgell Tonypandy	Ennyn dealltwriaeth well o beth yw ADGC a sut i fod o gymorth i bobl ag ADGC i lwyddo.	Joanne

Mae pob cwrs yn amodol ar argaeledd. Ffoniwch neu anfonwch e-bost i gadw lle ar gwrs ac am wybodaeth bellach.

Rhaglen Rithwir ac Wyneb yn Wyneb 'Dewch i Ddysgu'

Dydd Gwener 19 Mai 9.30am–2.30pm	**Cyllidebu a Chynllunio Cyllid** **Cwrs undydd**	Canolfan Hapi Ffordd y Cae Ŷd Rhydfelen	Deall manteision cynllunio ar gyfer incwm yn y dyfodol gan ddefnyddio cyllideb i gynllunio a rheoli gwariant personol. Deall dyled a ffynonellau cymorth lleol a chenedlaethol a fydd o bosibl yn rhoi cymorth wrth reoli dyled.	Amber
Dydd Gwener 19 Mai 10.00am–1.00pm	**Sgiliau Cyfweliad** **1 sesiwn**	Cwrs ar-lein – bydd angen mynediad at Teams	Cyflwyniad byr ar yr hyn i'w ddisgwyl mewn cyfweliad. Dyma gyfle i loywi eich sgiliau gydag awgrymiadau a chyngor defnyddiol.	Corrina
Dydd Llun 22 Mai 9.30am–2.30pm	**Gwasanaeth i Gwsmeriaid – Lletygarwch** **Cwrs undydd**	Canolfan Gymunedol Darrenlas, Aberpennar, CF45 3PT	Bydd y cwrs undydd yma'n eich helpu chi i ddeall pwysigrwydd gwasanaeth da i gwsmeriaid. Bydd y cwrs yn cwmpasu sut i gyfathrebu'n gadarnhaol mewn gwahanol sefyllfaoedd a phwysigrwydd cyflwyno'ch hun yn briodol.	Beverley
Dydd Llun 22 Mai–12 Mehefin 10.00am–12.00pm Bob dydd Llun	**Grŵp Cerdded** **4 sesiwn**	Afon Elái a'r Rhufeiniad (Cwrdd ym Maes Parcio Heol yr Orsaf)	Dewch i ymuno â ni ar y daith gerdded fer yma (llai na 2 filltir) i wella eich iechyd meddwl, cael gwybodaeth a chymorth am ddim ac ehangu eich cylch cymdeithasol.	Sam
Dydd Mawrth 23 Mai 9.30am–4.30pm	**Diogelwch Bwyd mewn Arlwyo (Lefel 2)** **Cwrs undydd**	Eglwys Bethany, Eglwys y Bedyddwyr, Ynys-hir	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau gweithio yn y diwydiant bwyd.	Daniella
Dydd Mercher 24 Mai 12.00pm–4.00pm	**Sgiliau Cydnerthedd** **1 sesiwn**	Datrysiadau Busnes Craidd, Sgwâr Fictoria, Aberdâr	Bydd y cwrs yma'n eich dysgu chi sut i ddeall eich cydnerthedd a gwella eich sgiliau er mwyn meithrin agwedd gadarnhaol tuag at fywyd.	Beverley
Mehefin 2023				
Dydd Llun 5– Dydd Llun 26 Mehefin 12.30pm–3.00pm Bob dydd Llun	**Sgiliau TG Canolradd** **Cwrs 4 Wythnos**	Plaza'r Porth	Ydych chi'n gwybod y pethau sylfaenol yn barod? Dyma gyfle i loywi'ch sgiliau TG a dysgu pethau ychydig yn fwy manwl.	Claire Williams
Dydd Llun 5–26 Mehefin 1.00pm–3.00pm Bob dydd Llun	**Cwrs Crochan Coginio Araf**	Tŷ Illtud Heol Sant Illtyd Pentre'r Eglwys	Bydd y sesiynau yma'n dangos i chi sut i baratoi prydau iach ar gyfer unigolion a theuluoedd gan ddefnyddio ryseitiau crochan coginio araf. Ar ddiwedd y cwrs, byddwch chi'n cael mynd â'r crochan coginio araf gartref gyda chi!	Sam
Dydd Mawrth 6 Mehefin– Dydd Mawrth 27 Mehefin 10.00am–12.00pm ***Bob dydd Mawrth***	**Cwrs 4 Wythnos** **TG Sylfaenol**	Plaza'r Porth	Dyma gyfle i ddysgu sgiliau TG sylfaenol i'w defnyddio ar eich cyfrifiadur, gliniadur neu lechen.	Claire Williams
Dydd Mawrth 6 Mehefin 9.30am–2.30pm	**Cymorth cyntaf pediatrig** **Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Llwynypïa	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, dealltwriaeth a sgiliau ym maes cymorth cyntaf i blant.	Tarah

Rhaglen Rithwir ac Wyneb yn Wyneb 'Dewch i Ddysgu'

Dydd Mercher 7 Mehefin 9.30am–2.30pm	**Cymorth cyntaf pediatrig Cwrs undydd**	Ysgol Babanod Tonpentre	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, dealltwriaeth a sgiliau ym maes cymorth cyntaf i blant.	Corrina
Dydd Mercher 7 Mehefin 10.00am–1.00pm	**Sgiliau Cyfweliad 1 sesiwn**	Cwrs ar-lein – bydd angen mynediad at Teams	Cyflwyniad byr ar yr hyn i'w ddisgwyl mewn cyfweliad. Dyma gyfle i loywi eich sgiliau gydag awgrymiadau a chynghor defnyddiol.	Corrina
Dydd Mercher 7 Mehefin 1.00pm–2.00pm	**Sesiwn Blas ar y Gymraeg**	Rhithwir	Hoffech chi ddysgu ychydig o gyfarchion Cymraeg sylfaenol i wella eich sgiliau?	Beverley
Dydd Iau 8 Mehefin 9.30am–2.30pm	**Diogelwch Bwyd mewn Arlwyo Lefel 2 Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Gymuned Pen-yr-englyn	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau gweithio yn y diwydiant bwyd.	Corrina
Dydd Gwener 9 Mehefin 10.00am–12.00pm	**Hyfforddiant diffibriliwr 1 sesiwn**	Ysgol Gynradd Treorci	Ar y cwrs yma, byddwch chi'n dysgu sut i adnabod arwyddion argyfwng, sut i reoli sefyllfa frys, beth yw rôl cynorthwy-ydd cymorth cyntaf a sut i drin pobl anymatebol sydd wedi'u hanafu. Bydd hefyd hyfforddiant ar sut i ddefnyddio'r diffibriliwr a thechnegau adfywio cardio-pwlmonaidd (CPR).	Joanne
Dydd Gwener 9 Mehefin 1.00pm–3.00pm	**Hyfforddiant diffibriliwr 1 sesiwn**	Ysgol Gynradd y Parc	Ar y cwrs yma, byddwch chi'n dysgu sut i adnabod arwyddion argyfwng, sut i reoli sefyllfa frys, beth yw rôl cynorthwy-ydd cymorth cyntaf a sut i drin pobl anymatebol sydd wedi'u hanafu. Bydd hefyd hyfforddiant ar sut i ddefnyddio'r diffibriliwr a thechnegau adfywio cardio-pwlmonaidd (CPR).	Joanne
Dydd Llun 12 Mehefin 12.30pm–3.30pm	**Sgiliau Cyfweliad 1 sesiwn**	Cwrs ar-lein – bydd angen mynediad at Teams	Cyflwyniad byr ar yr hyn i'w ddisgwyl mewn cyfweliad. Dyma gyfle i loywi eich sgiliau gydag awgrymiadau a chynghor defnyddiol.	Corrina
Dydd Mawrth 13 Mehefin 9.30am–4.30pm	**Diogelwch Bwyd mewn Arlwyo Lefel 2 Cwrs undydd**	Neuadd Les Tylorstown	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau gweithio yn y diwydiant bwyd.	Claire Williams
Dydd Mawrth 13 Mehefin 9.30am–2.30pm	**Magu Hyder Cwrs undydd**	Mae Mamau'n Bwysig	Bydd y cwrs yma'n eich helpu chi i nodi ffyrdd i wella eich hunan-hyder a'ch hunan-barch.	Corrina
Dydd Mercher 14 Mehefin 9.30am–2.30pm	**Gwasanaeth i Gwsmeriaid – Lletygarwch Cwrs undydd**	Llyfrgell Treorci	Bydd y cwrs undydd yma yn eich helpu i ddeall pwysigrwydd gwasanaeth da i gwsmeriaid. Bydd y cwrs yn trafod ffyrdd o gyfathrebu'n gadarnhaol mewn gwahanol sefyllfaoedd a phwysigrwydd	Corrina

			cyflwyno'ch hun yn briodol wrth wasanaethu cwsmeriaid.	
Dydd Mercher 14 Mehefin 9.30am–4.30pm	**Cymorth Cyntaf Lefel 3** **Cwrs undydd**	Plaza'r Porth	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, eu dealltwriaeth a'u sgiliau ym maes cymorth cyntaf.	Claire Williams
Dydd Iau 15 Mehefin 9.30am–4.30pm	**Diogelwch Bwyd mewn Arlwyo Lefel 2** **Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Ynys-hir	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau gweithio yn y diwydiant bwyd.	Daniella
Dydd Gwener 16 Mehefin 9.30am–4.30pm	**Cymorth Cyntaf Paediatreg Lefel 3** **Cwrs undydd**	Ysgol Gymuned Tonyrefail	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, eu dealltwriaeth a'u sgiliau ym maes cymorth cyntaf.	Ceryn
Dydd Llun 19 Mehefin 09.30am–2.30pm	**Magu Hyder** **Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Pont-y-gwaith	Bydd y cwrs yma'n eich helpu chi i nodi ffyrdd i wella eich hunan-hyder a'ch hunan-barch.	Claire Williams
Dydd Llun 19 Mehefin 09.30–4.30pm	**Cymorth Cyntaf Brys yn y Gweithle Lefel 3** **Cwrs undydd**	Canolfan Hamdden Llantrisant	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, eu dealltwriaeth a'u sgiliau ym maes cymorth cyntaf.	Sam
Dydd Mawrth 20 Mehefin 9.30am–2.30pm	**Magu Hyder** **Cwrs undydd**	Ysgol Gynradd Parc y Darren, Glynrhedynog	Bydd y cwrs yma'n eich helpu chi i nodi ffyrdd i wella eich hunan-hyder a'ch hunan-barch.	Claire Williams
Dydd Mawrth 20 Mehefin 9.30am–11.30am 12.30pm–2.30pm	**Hyfforddiant diffibriliwr.** **2 sesiwn**	Canolfan Hamdden Llantrisant	Ar y cwrs yma, byddwch chi'n dysgu sut i adnabod arwyddion argyfwng, sut i reoli sefyllfa frys, beth yw rôl cynorthwy-ydd cymorth cyntaf a sut i drin pobl anymatebol sydd wedi'u hanafu. Bydd hefyd hyfforddiant ar sut i ddefnyddio'r diffibriliwr a thechnegau adfywio cardio-pwlmonaidd (CPR).	Adam
Dydd Mercher 21 Mehefin 9.30am–2.30pm	**Deall a Rheoli'r Broses Gyfweld – Cwrs Undydd**	Plaza'r Porth	Hoffech chi awgrymiadau ar sut i fod yn llwyddiannus mewn cyfweliadau? Bydd y cwrs yma yn eich helpu i ddysgu sut i gyflwyno'ch hun ar eich gorau.	Ceryn
Dydd Mercher 21 Mehefin 9.30am–4.30pm	**Cymorth Cyntaf Brys yn y Gweithle Lefel 3** **Cwrs undydd**	Llyfrgell Pontypridd, Llys Cadwyn	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau datblygu eu gwybodaeth, eu dealltwriaeth a'u sgiliau ym maes cymorth cyntaf.	Sam
Dydd Mercher 21 Mehefin 1.00pm–2.00pm	**Sesiwn Blas ar y Gymraeg**	Rhithwir	Hoffech chi ddysgu ychydig o gyfarchion Cymraeg sylfaenol i wella eich sgiliau?	Beverley
Dydd Iau 22 Mehefin 9.30am–4.30pm	**Diogelwch Bwyd mewn Arlwyo Lefel 2** **Cwrs undydd**	Canolfan Hamdden Llantrisant	Dyma gwrs i unigolion sydd eisiau gweithio yn y diwydiant bwyd.	Adam
Dydd Iau 22 Mehefin–Dydd Iau 13 Gorffennaf 9.30am–11.30am Bob dydd Iau	**Cwrs Crochan Coginio Araf** **4 wythnos**	Cyngor Cymru i Bobl Fyddar Stryd y Llys, Pontypridd	Bydd y sesiynau yma'n dangos i chi sut i baratoi prydau iach ar gyfer unigolion a theuluoedd gan ddefnyddio ryseitiau crochan coginio araf. Ar ddiwedd y cwrs,	Amber

Rhaglen Rithwir ac Wyneb yn Wyneb 'Dewch i Ddysgu'

			byddwch chi'n cael mynd â'r crochan coginio araf gartref gyda chi!	
Dydd Gwener 23 Mehefin 9.30am–2.30pm	**Cyllidebu a Chynllunio Cyllid Cwrs undydd**	Eglwys New Life Tonyrefail	Deall manteision cynllunio ar gyfer incwm yn y dyfodol gan ddefnyddio cyllideb i gynllunio a rheoli gwariant personol. Deall dyled a ffynonellau cymorth lleol a chenedlaethol a fydd o bosibl yn rhoi cymorth wrth reoli dyled.	Ceryn
Dydd Llun 26 Mehefin 9.30am–2.30pm	**Cyllidebu a Chynllunio Cyllid Cwrs undydd**	Llyfrgell Pontypridd, Llys Cadwyn	Deall manteision cynllunio ar gyfer incwm yn y dyfodol gan ddefnyddio cyllideb i gynllunio a rheoli gwariant personol. Deall dyled a ffynonellau cymorth lleol a chenedlaethol a fydd o bosibl yn rhoi cymorth wrth reoli dyled.	Amber
Dydd Mawrth 27 Mehefin a dydd Mercher 28 Mehefin 9.30am-2.30pm	**Gweithio mewn Ffordd sy'n Canolbwyntio ar y Cwsmer (Sgiliau Gwasanaeth i Gwsmeriaid) Cwrs deuddydd**	Llyfrgell Pontypridd, Llys Cadwyn	Dyma gwrs hyfforddi achrededig ar gyfer unigolion sydd am ddatblygu eu sgiliau cyfathrebu a Gwasanaeth i Gwsmeriaid, er mwyn gweithio mewn amrywiaeth o sectorau.	Adam
Dydd Gwener 30 Mehefin 9.30am–2.30pm	**Magu Hyder 1 diwrnod**	Canolfan Hamdden Llantrisant	Cwrs achrededig er mwyn deall natur hyder, ymddygiad pendant a ffyrdd o gynyddu hunan-barch.	Amber
Dydd Gwener 30 Mehefin 10.00am–1.00pm	**Sgiliau Cyfweliad 1 sesiwn**	Cwrs ar-lein – bydd angen mynediad at Teams	Cyflwyniad byr ar yr hyn i'w ddisgwyl mewn cyfweliad. Dyma gyfle i loywi eich sgiliau gydag awgrymiadau a chyngor defnyddiol.	Corrina

Iechyd a Lles – Ffordd o Fyw, sesiynau wyneb yn wyneb a rhithwir

Ebrill–Mehefin	**Cynnig Hamdden AM DDIM***	**Mewn Canolfan Hamdden Cyngor Rhondda Cynon Taf o'ch dewis chi**	Pas Hamdden 12 wythnos, gan gynnwys sesiwn sefydlu gychwynnol a chyswllt â hyfforddwr pedair wythnos, ar gyfer cymorth i wella'ch iechyd a'ch lles. *Cysylltwch â ni i gael rhagor o wybodaeth.	Debbie
Parhaus – bob dydd Iau (tymor ysgol yn unig) 20 Ebrill–29 Mehefin 10.00am–12.00pm	**Cylch Dynion**	**Adeilad Cymuned y Darren Las**	Dewch draw i'n Cylch Dynion, am sgwrs, paned, cyngor a chymorth. Ymunwch â'r gweithgareddau megis sesiynau coginio a chrefft, teithiau cerdded lleol a llawer mwy.	Beverley

Rhaglen Rithwir ac Wyneb yn Wyneb 'Dewch i Ddysgu'

07/04/2023 10.00am– 12.30pm Bob dydd Gwener am bedair wythnos	**Coffi a chlonc**	Lido Pontypridd Parc Coffa Ynysangharad	Galwch heibio am sgwrs a phaned o goffi neu de am ddim. Ehangwch eich cylch cymdeithasol a chael cyngor am ddim tra byddwch yno.	Amber

Cyfleoedd Dysgu Hyblyg

Bwriad cyrsiau hyfforddi carlam yw caniatáu dysgu hyblyg a chwmpasu amrywiaeth eang o bynciau. Caiff pob sesiwn ei chynnal ar-lein, felly mae angen mynediad i'r rhyngrwyd. Mae'r cyrsiau'n amrywio o 1 awr i 5 awr ac mae modd eu cwblhau gartref o fewn pythefnos. **Mae cyrsiau wedi'u cyfyngu i 2 y pen.** Dyma'r cyrsiau sy ar gael:

Hyd	Cwrs	Disgrifiad
Un i ddwy awr	**Ymwybyddiaeth am alergenau bwyd**	Mae'r cwrs yma'n cydymffurfio â deddfau alergenau'r DU, felly rydych chi'n deall pa fwydydd sy'n aml yn achosi adweithiau alergaidd, sut y dylid labelu'r rhain ar gynhyrchion bwyd o dan Reoliad Gwybodaeth Bwyd i Ddefnyddwyr yr UE (FIC), a sut i sicrhau bod cwsmeriaid yn cael gwybodaeth gywir am y bwyd maen nhw'n ei brynu.
Un i ddwy awr	**Gwasanaethau i Gwsmeriaid – Manwerthu**	Bydd y cwrs yma'n rhoi'r sgiliau a'r technegau i chi i sicrhau eich bod chi'n darparu gwasanaeth o safon, gan roi anghenion y cwsmeriaid yn gyntaf.
Dwy awr	**Ymwybyddiaeth o ADCG (ADHD)**	Mae modd i'r cwrs hyfforddi yma helpu unrhyw un sy'n gweithio'n agos gyda phlentyn ag ADCG. Nod y cwrs yma yw gwella eich dealltwriaeth o beth yw ADCG, beth allai ei achosi, ac yn bwysicaf oll, sut i fod o gymorth i blant ag ADCG i gyflawni llwyddiant personol, galwedigaethol, addysgol a chymdeithasol.
Dwy awr	**Ymwybyddiaeth o Asbestos Cat A**	Dyma gyflwyniad cynhwysfawr i beryglon gweithio gydag asbestos. Byddwch chi'n deall beth yw asbestos a ble mae modd i chi ddod ar ei draws, y peryglon posibl o ddod i gysylltiad ag asbestos, a beth i'w wneud os byddwch chi'n darganfod asbestos.
Dwy awr	**Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth – Cyflwyniad**	Sbectrwm Awtistiaeth, p'un a ydych chi'n gweithio gyda Phlant ag Awtistiaeth neu yn eich bywyd personol.
Dwy awr	**Iechyd a Diogelwch Sylfaenol yn y Gweithle**	Bydd y cwrs yma'n rhoi dealltwriaeth sylfaenol i chi o'r risgiau a'r peryglon yn y gweithle a dulliau effeithiol i'w lleihau.
Dwy awr	**Hyfforddiant Glanhau mewn Safleoedd sy'n Paratoi Bwyd**	Bydd y cwrs yma'n rhoi dealltwriaeth i ddysgwyr o amserlenni glanhau a sut i'w datblygu/dilyn. Bydd yn dysgu sut i ddiogelu bwyd rhag cael ei halogi wrth lanhau a'r dulliau gorau o lanhau gwahanol rannau o'r safle.
Dwy awr	**Hylendid Bwyd a Diogelwch ar gyfer y maes Arlwyo – Lefel 2**	Mae'r cwrs Hylendid Bwyd a Diogelwch ar gyfer y maes Arlwyo yn helpu dysgwyr i yn deall hanfodion hylendid bwyd fel bod modd iddyn nhw weithio'n ddiogel, cydymffurfio â'r gyfraith, lleihau halogiad a sicrhau bod y bwyd y maen nhw'n ei drin yn ddiogel i ddefnyddwyr ei fwyta.
Dwy awr	**Diogelwch a Niwed Ar-lein (Plant)**	Mae’r cwrs Diogelwch a Niwed Ar-lein yma wedi’i gynllunio i roi cymorth i weithwyr addysgu proffesiynol. Bydd y cwrs yn dysgu popeth sydd angen i chi ei wybod am y risgiau a’r niwed ar-lein posibl y mae plant yn eu hwynebu, sut i adnabod arwyddion o niwed neu gamdriniaeth bosibl ar-lein, a sut i fynd i’r afael â diogelwch ar-lein yn effeithiol mewn ysgol.
Dwy awr	**Dechrau busnes newydd**	Mae’r cwrs yma'n eich arwain drwy’r camau sydd ynghlwm wrth ddechrau eich busnes eich hun, gan gynnwys dewis ein strwythur busnes, marchnata

		eich busnes a chynllunio ariannol. Mae modd lawrlwytho amrywiaeth o adnoddau i'ch helpu, gan gynnwys cynllun busnes drafft.
Dwy awr	**Cymorth Cyntaf yn y gweithle**	Bydd y cwrs yma'n rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi i roi Cymorth Cyntaf Brys yn ddiogel gan gynnwys Pandemig Covid-19.
Tair awr	**Ymddygiad heriol**	Nod y cwrs Ymddygiad Heriol yma yw helpu pobl sy'n gweithio gyda phlant i ddeall beth sy'n achosi ymddygiad anodd. Mae'r cwrs yn esbonio sut i ymateb yn briodol mewn sefyllfaoedd heriol a helpu'r plentyn i wella'i ymddygiad.
Tair awr	**Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) – f8**	Mae'r cwrs hyfforddi Rheoli Sylweddau sy'n beryglus i iechyd yn cyflwyno dysgwyr i'r risgiau sy'n gysylltiedig â sylweddau peryglus. Mae'n rhoi'r sgiliau angenrheidiol i bobl adnabod a rheoli sylweddau peryglus, a sut i weithio gyda nhw'n ddiogel.
Tair awr	**Gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn**	Mae'r cwrs yma'n dysgu pobl sy'n gweithio mewn lleoliad gofal iechyd sut i roi gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Byddwch chi'n dysgu sut i gymhwyso'r sgiliau gofal sydd gyda chi eisoes a mabwysiadu rhai newydd mewn ffordd ymarferol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.
Tair awr	**Cyflwyniad i Ddiogelu Plant – Lefel 1**	Mae'r cwrs yma'n rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen arnoch chi i ddiogelu plant. Mae'n ymdrin â mathau cyffredin o gam-drin, sut i'w hadnabod a sut i ymateb.
Tair awr	**Cyflwyniad i Ddiogelu Plant – Lefel 1**	Mae'r cwrs yma'n rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau i chi i ddiogelu oedolion sy'n agored i niwed. Sut i adnabod yr arwyddion a'r ffordd gywir i roi gwybod am eich pryderon.
Tair awr	**Cymorth cyntaf pediatrig**	Bydd y cwrs hyfforddi cymorth cyntaf pediatrig yma'n dysgu'r rhai sy'n gweithio gyda babanod neu blant sut i ddarparu cymorth cyntaf pediatrig mewn argyfwng. Mae'n ymdrin ag amrywiaeth o bynciau cymorth cyntaf sylfaenol a sut i roi plant a babanod yn yr ystum adferol, a sut i roi cymorth ar gyfer amrywiaeth o anafiadau a salwch.
Tair awr	**Hyfforddiant Codi a Chario – Lefel 2**	Mae'r cwrs yma'n darparu gwybodaeth a hyfforddiant, gan gwmpasu'r risgiau sy'n gysylltiedig â thrafod â llaw a sut i'w rhoi ar waith i'ch cadw chi a'ch cydweithwyr yn ddiogel.
Pedair i bump awr	**Sgiliau cynorthwyydd personol a sgiliau ysgrifenyddes**	Mae'r cwrs yma wedi'i gynllunio i roi dealltwriaeth bellach i gynorthwywyr ac ysgrifenyddion o'r sgiliau sydd eu hangen er mwyn cyflawni eu swydd hyd eithaf eu gallu. Mae'r cwrs yn edrych ar bob agwedd ar fod yn gynorthwyydd gwych, o reoli perthnasoedd a bod yn bendant i gyfathrebu'n effeithiol a gwybod sut i gymryd cofnodion mewn cyfarfod. Mae'r hyfforddiant yn addas ar gyfer yr holl gynorthwywyr sy'n dymuno datblygu eu sgiliau presennol, dysgu rhai newydd a chydnabod yr hyn sydd ei angen i fod yn gynorthwyydd hyderus a llwyddiannus.

Sgiliau allweddol

Mae Addysg Oedolion Rhondda Cynon Taf yn cyflwyno cyrsiau croesawgar am ddim yn eich cymuned, i'ch helpu chi i wella'ch darllen, ysgrifennu a'ch mathemateg ar lefelau sylfaenol a chanolradd.

Rhaglen Rithwir ac Wyneb yn Wyneb 'Dewch i Ddysgu'

Dyddiad	Cwrs	Disgrifiad a Gwybodaeth am y Lleoliad
Bydd y cyrsiau'n cychwyn yn ystod yr wythnos sy'n dechrau 17 Ebrill 2023 (tymor ysgol yn unig)	**Sgiliau Allweddol** **Saesneg a Mathemateg**	Gyda help y cyrsiau yma, mae pobl yn gallu: • darllen papur newydd am y tro cyntaf i wybod beth sy'n digwydd yn eu cymuned • llenwi ffurflen gais • darllen nodiadau gan athrawon eu plant • helpu eu plant gyda'u gwaith cartref • defnyddio'r rhyngrwyd i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau **Lleoliad yn y Gymuned** Llys Cadwyn, Pontypridd Llyfrgell Rhydfelen Llyfrgell Tonypandy Llyfrgell Treorci Llyfrgell Porth Hwb y Maerdy Waun Wen Neuadd Les Tylorstown Llyfrgell Aberdâr Canolfan Cymuned Glyn-coch Canolfan Pennar, Aberpennar Am ragor o wybodaeth neu i gadw lle, e-bostiwch: Val.A.Clarke@rctcbc.gov.uk

Hefyd, cofiwch........

Rydyn ni'n cynnig Cyrsiau Diogelwch Bwyd Lefel 2 ar-lein

Dyddiad	Cwrs	Math o gwrs	Disgrifiad	Person cyswllt

Mae pob cwrs yn amodol ar argaeledd. Ffoniwch neu anfonwch e-bost i gadw lle ar gwrs ac am wybodaeth bellach.

Parhaus	**Diogelwch bwyd mewn arlwyo Lefel 2**	**(Hyblyg) Cwrs ar-lein**	Mae'r cwrs yma ar gyfer y rheiny sydd eisiau gweithio yn y diwydiant bwyd.	Joanne

Trwy gynnig amrywiaeth o gyfleoedd dysgu ar-lein ac wyneb yn wyneb, rydyn ni'n gobeithio apelio at gynulleidfa ehangach, a helpu unigolion ar eu taith ddysgu. Gwiriwch a yw'r cwrs rydych chi eisiau'i ddilyn yn un rhithwir neu'n wyneb yn wyneb.

I gwblhau'r cyrsiau yma gartref, bydd angen mynediad at wi-fi a chyfrifiadur/gliniadur neu lechen – os nad oes gyda chi un o'r rhain, cysylltwch â ni a gallwn ni siarad â chi am ein cynllun benthyciad Chromebook.

Cysylltwch ag aelod o staff i gael rhagor o wybodaeth neu i gadw lle ar gwrs.

Dydy'r rhestr yma ddim yn gynhwysfawr – pe hoffech chi gael mynediad at hyfforddiant sydd heb ei gynnwys yma, cysylltwch â ni ac fe wnawn ein gorau i'w drefnu ar eich cyfer.

Carfan Gogledd Cwm Rhondda 01443 281486 **Corrina.Ashford@rctcbc.gov.uk neu 07557082866** **Joanne.Hughes@rctcbc.gov.uk neu 07725790785** **Tarah.A.Morgan@rctcbc.gov.uk neu 07747485713**	**Carfan Cwm Cynon 01443 420962** **Carfan Cwm Cynon 01443 420962** **Debbie.Moore@rctcbc.gov.uk neu 07747 485641** **Beverley.Jones3@rctcbc.gov.uk neu 07769164689** **Claire.Rees@rctcbc.gov.uk neu 07825675669**
Carfan De Cwm Rhondda 01443 570089 **Claire.Williams3@rctcbc.gov.uk neu 07384456978** **Ceryn.Gibbs@rctcbc.gov.uk neu 07557480753** **Daniella.Williams@rctcbc.gov.uk neu 07341888849**	**Carfan Taf-elái 01443 562204** **Adam.Twomey@rctcbc.gov.uk neu 07867373188** **Amber.Ellis@rctcbc.gov.uk neu 07780491680** **Samantha.Roberts@rctcbc.gov.uk neu 07824496423**