

# Newyddion i GYNHALWYR



Y diweddaraf gan Gynllun Cynnal y  
Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf

Rhifyn 81 • Tymor yr Hydref 2024

## Trafnidiaeth Cymru wedi cyflwyno cynllun 'Hyder i Deithio'

Y bwriad yw gweithio ochr yn ochr â phobl sy'n profi problemau gan roi hwb i'w hyder wrth ddefnyddio'r rhwydwaith trenau a gwella eu hiechyd a'u lles cyffredinol.

Un o'r grwpiau o bobl a nodwyd yw 'Cynhalwyr Di-dâl'. Hoffen ni wella eu hyder i fynd â'r bobl maen nhw'n gofalu amdany'n nhw allan ar y trenau. Mae modd rhannu'r cynllun yn sesiynau neu ei addasu i weddu i anghenion unigol sefydliadau. Mae modd i sesiynau gynnwys:

- Deall y rhwystrau y mae pobl yn eu hwynebu o ran teithio ar drên
- Cynllunio taith, defnyddio'r ap/gwefan/adnodd gwirio taith, prynu tocyn ac ati
- Cynllun teithio â chymorth
- Ymweld â gorsaf drenau
- Ymgymryd â thaith trên â phwrpas

Os ydych chi'n meddwl bod hyn yn rhywbeth y byddech chi'n elwa arno, cysylltwch â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT a bydd modd i ni roi rhagor o wybodaeth i chi. **Sylwch fod rhaid i gyfranogwyr fod yn hŷn nag 16 oed neu ddim mewn addysg amser llawn. Diolch.**

## Dweud eich dweud ar y Drafft Strategaeth Gofal Cymdeithasol i Oedolion 2024-2030!

Mae'r strategaeth yn amlinellu ein gweledigaeth ar gyfer y 5 mlynedd nesaf i roi gofal cymdeithasol i oedolion ledled RhCT. Ein nod? Grymuso pawb yn Rhondda Cynon Taf sydd angen gofal a chymorth i fyw mewn lle y mae modd iddyn nhw ei alw'n gartref, wedi'u hamgylchynu gan gymunedau sy'n gofalu am ei gilydd. Dewch i wneud gwahaniaeth gyda'n gilydd!

Rydyn ni'n gwerthfawrogi eich mewnbwn ac adborth, felly rhannwch eich barn ac awgrymiadau trwy lenwi'n hymgynghoriad ar-lein yma:  
I'w gwblhau naill ai sganiwch y cod bar ar y dde neu cliciwch ar y ddolen isod.

<https://dewch-i-siarad.rctcbc.gov.uk/gwasanaethau-i-oedolion>

Daw'r ymgynghoriad i ben ddydd Llun, 19 Awst.



Strategaeth Gofal  
Cymdeithasol i  
Oedolion

01443 281463  CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

 <https://www.facebook.com/RCTCarersSupportProject/>

 <https://twitter.com/RCTCarerProject>



RHONDDA CYNON TAF

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser
<b>5k i'r Soffa</b> Yn dilyn llwyddiant 5k i'r sofffa yn ystod Wythnos y Cynhalwyr, rydyn ni am ymestyn i Gwm Cynon. Ewch am dro o amgylch y Parc Gwledig, bydd cwisiau a gwobrau ar gael.	<b>16 Awst 2024</b> Parc Gwledig Cwm Dâr Aberdâr, CF44 7RG 1pm–3pm
<b>Sba Bywyd Cynhalwyr LHDTC+</b> Rydyn ni'n gwahodd cynhalwyr di-dâl LHDTC+ i ymuno â ni am sesiwn a gweithgareddau lles.	<b>22 Awst 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW 10am–3pm
<b>Chatterbox (Camau'r Cymoedd)</b> Bydd Camau'r Cymoedd yn cynnal sesiwn yn ein sesiwn Chatterbox fisol.	<b>3 Medi 2024</b> Llyfrgell Abercynon, Heol Ynysmeurig, Abercynon, CF45 4SU 10am - 11.30am
<b>5k i'r Soffa</b> Ymunwch â ni ym Mharc Gwledig Cwm Clydach ar gyfer sesiwn 5k i'r sofffa y Rhondda - bydd yn heriol, ond bydd cwisiau a gwobrau!	<b>4 Medi 2024</b> Caffi Lakeside, Parc Gwledig Cambrian, CF40 2XX
<b>Croeso Cynnes</b> Ydych chi'n gynhaliwr newydd neu'n newydd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr? Dewch i'n diwrnod gwybodaeth bach i gael gwybod am yr hyn y mae'r gwasanaeth yn ei wneud.	<b>5 Medi 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 10am – canol dydd
<b>5k i'r Soffa</b> Sesiwn 5k i'r Soffa gwych arall gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr yng Nghomin Pontypridd. Ymunwch â ni am gwis ac mae gwobrau i'w hennill.	<b>9 Medi 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 10.30am - 1pm
<b>Carers Connection</b> Ymunwch â'n sesiwn Carers Connection reolaidd wedi'i hwyluso gan gwnselydd cymwys.	<b>10 Medi 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 10am – 11.30am
<b>Cwtsh</b> Dewch i ymuno â ni ar gyfer ein sgwrs gyda'r nos fisol!	<b>10 Medi 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 6.30pm – 8pm
<b>Canolfan Hamdden Rhondda Fach</b> Bydd y Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn ymuno ag Interlink i roi gwybodaeth i'r gymuned. Dewch draw!	<b>12 Medi 2024</b> Canolfan Hamdden Rhondda Fach 9.30am – canol dydd
<b>Cymru Gynnes</b> Ymunwch â Cymru Gynnes ar-lein i drafod ffyrdd o arbed arian yn y misoedd oerach.	<b>12 Medi 2024</b> Cyfarfod Teams 6pm – 8pm
<b>Diwrnod Gwybodaeth Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc</b> Diwrnod gwybodaeth pwrpasol i gynhalwyr di-dâl 18-25 oed.	<b>19 Medi 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 1pm – 3pm
<b>Diwrnod Uwchgylchu Crefftau</b> Ymunwch â'n carfan am ddiwrnod sy'n benodol ar gyfer uwchgylchu dodrefn.	<b>24 Medi 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 11am – 3pm
<b>Chatterbox (Cymru Gynnes)</b> Bydd Cymru Gynnes yn cynnal sesiwn yn ein grŵp Chatterbox fisol.	<b>1 Hydref 2024</b> Llyfrgell Treorci, Heol yr Orsaf, Treorci, CF62 4NN 10am – 11.30am
<b>Carers Connection</b> Ymunwch â'n sesiwn Carers Connection reolaidd wedi'i hwyluso gan gwnselydd cymwys.	<b>8 Hydref 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 10am – 11.30am
<b>Cwtsh</b> Dewch i ymuno â ni ar gyfer ein sgwrs gyda'r nos fisol!	<b>8 Hydref 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 6.30pm – 8pm
<b>Beicio'r Taf</b> Ymunwch â ni i feicio - dewch â'ch beic eich hun ac fe wnawn ni feicio i Abercynon ac yn ôl.	<b>11 Hydref 2024</b> Parc Coffa Ynysangharad, Teras Ceridwen, Pontypridd, CF37 4SP 11am-1.00pm
<b>Croeso Cynnes</b> Ydych chi'n gynhaliwr newydd neu'n newydd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr? Dewch i'n diwrnod gwybodaeth bach i gael gwybod am yr hyn y mae'r gwasanaeth yn ei wneud.	<b>17 Hydref 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 1pm – 3pm

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser
<b>Diwrnod Uwchgyrchu Crefftau</b> Ymunwch â'n carfan am ddiwrnod sy'n benodol ar gyfer uwchgyrchu dodrefn.	<b>18 Hydref 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 11am – 3pm
<b>Chatterbox</b> Ymunwch â'n sgwrs dros banded fisol!	<b>5 Tachwedd 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 10am – 11.30am
<b>Carers Connection</b> Ymunwch â'n sesiwn Carers Connection reolaidd wedi'i hwyluso gan gwnselydd cymwys.	<b>12 Tachwedd 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 10am–11.30am
<b>Cwtsh</b> Dewch i ymuno â ni ar gyfer ein sgwrs gyda'r nos fisol!	<b>12 Tachwedd 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 6.30pm – 8pm
<b>Croeso Cynnes Ar-lein</b> Ydych chi'n gynhaliwr newydd neu'n newydd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr? Dewch i'n diwrnod gwybodaeth bach i gael gwybod am yr hyn y mae'r gwasanaeth yn ei wneud. Y mis yma byddwn ni'n ei gynnal ar-lein!	<b>21 Tachwedd 2024</b> Teams 10am – canol dydd
<b>Diwrnod Uwchgyrchu Crefftau</b> Ymunwch â'n carfan am ddiwrnod sy'n benodol ar gyfer uwchgyrchu dodrefn.	<b>22 Tachwedd 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 11am – 3pm
<b>Chatterbox</b> Ymunwch â'n sgwrs dros banded fisol!	<b>3 Rhagfyr 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 10am – 11.30am
<b>Creu Cardiau Nadolig</b> Byddwn ni'n cynnal sesiwn Creu Cardiau Nadolig yn rhan o'r Cynllun.	<b>5 Rhagfyr 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 10am - canol dydd
<b>Croeso Cynnes Ar-lein</b> Ydych chi'n gynhaliwr newydd neu'n newydd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr? Dewch i'n diwrnod gwybodaeth bach i gael gwybod am yr hyn y mae'r gwasanaeth yn ei wneud. Y mis yma byddwn ni'n ei gynnal ar-lein!	<b>5 Rhagfyr 2024</b> Teams 1pm–3pm
<b>Carers Connection</b> Ymunwch â'n sesiwn Carers Connection reolaidd wedi'i hwyluso gan gwnselydd cymwys.	<b>10 Rhagfyr 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 10am–11.30am
<b>Cwtsh</b> Dewch i ymuno â ni ar gyfer ein sgwrs gyda'r nos fisol!	<b>10 Rhagfyr 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 6.30pm – 8pm
<b>Diwrnod Siwmpwr Nadolig</b> Dewch i ymuno â ni i ganu. Cofiwch eich Siwmpwr Nadolig neu'ch top neu siwmpwr goch.	<b>12 Rhagfyr 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 10.30am – canol dydd
<b>Chatterbox</b> Ymunwch â'n sgwrs dros banded fisol!	<b>7 Ionawr 2024</b> Llyfrgell Abercynon, Heol Ynysmeurig, Abercynon, CF45 4SU 10am – 11.30am
<b>Carers Connection</b> Ymunwch â'n sesiwn Carers Connection reolaidd wedi'i hwyluso gan gwnselydd cymwys.	<b>14 Ionawr 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 10am–11.30am
<b>Cwtsh</b> Dewch i ymuno â ni ar gyfer ein sgwrs gyda'r nos fisol!	<b>14 Ionawr 2024</b> Cynllun Cynnal y Cynhalwyr* 6.30pm – 8pm
<b>Croeso Gyda'r Nos Ar-lein</b> Ydych chi'n gynhaliwr newydd neu'n newydd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr? Dewch i'n diwrnod gwybodaeth bach i gael gwybod am yr hyn y mae'r gwasanaeth yn ei wneud. Y mis yma byddwn ni'n ei gynnal ar-lein a gyda'r nos!	<b>14 Ionawr 2024</b> Teams 6pm–8pm

## Cadw lle ar gyfer Achlysuron

### Sut y mae modd i mi gadw lle?

Ffoniwch y Garfan Cynhalwyr ar 01443 281463  
neu e-bostiwch [CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk](mailto:CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk)

### Ble mae'r achlysuron yn cael eu cynnal?

Mae'r holl achlysuron yn cael eu cynnal yng Nghanolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW.

### Dyddiad Cadw Lle

Y diwrnod cadw lle nesaf ar gyfer yr achlysuron hyn yw dydd lau 8 Awst rhwng 10am a 4pm.

### Diweddarau eich manylion

Er mwyn i ni sicrhau bod y cofnodion mwyaf cywir a chyfredol gyda ni o'n cynhalwyr, dyma ofyn i gynhalwyr roi'r wybodaeth ddiweddaraf i ni os nad ydych chi bellach yn gofalu am rywun, bod eich manylion cyswllt (e.e. enw, cyfeiriad) wedi newid, neu'n syml eich bod chi ddim yn dymuno cofrestru gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr mwyach.

**Rhowch wybod i ni trwy ein ffonio ni ar 01443 281463 neu drwy anfon e-bost: [cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk](mailto:cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk)**

### Optio Allan

Os nad ydych chi'n dymuno cael eich cynnwys ar ein rhestr bostio mwyach, rhowch wybod i'n carfan. **Rhowch wybod i ni trwy ein ffonio ni ar 01443 281463 neu drwy anfon e-bost: [cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk](mailto:cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk).**

### Y Gymraeg

Croesawn ohebu yn Gymraeg a fydd gohebu yn y Gymraeg ddim yn arwain at oedi. Rhowch wybod inni beth yw'ch dewis iaith e.e. Cymraeg neu'n ddwyieithog. Mae croeso i chi ddefnyddio'r Gymraeg yn y cyfarfodydd/achlysuron, rhowch wybod i ni erbyn **14 diwrnod cyn yr achlysur os ydych chi'n dymuno gwneud hynny.**

## Cynllun Cynnal y Cynhalwyr

### Gwasanaeth Cwmsela

Rydyn ni'n gwybod bod ein gwasanaeth cwmsela yn cael ei werthfawrogi'n fawr gan y rhai ohonoch chi sy'n ei ddefnyddio. Rydyn ni'n falch o roi gwybod ichi ein bod ni'n newid y ffordd rydyn ni'n comisiynu ein gwasanaeth cwmsela i wella'r cynnig.

Bydd eich cwmselydd yn dod o restr gymeradwy Rhondda Cynon Taf, a bydd wedi'i achredu neu wedi'i gofrestru gyda Chymdeithas Cwmsela a Seicotherapi Prydain. Drwy allu defnyddio nifer fwy o gwmselwyr, gobeithiwn y bydd modd i chi siarad â chwmselydd yn gynt nag y gallwch chi ar hyn o bryd. Wrth gwrs, efallai y bydd angen aros, ond rydyn ni'n gobeithio y bydd modd i ni gadw hyn mor fyr ag y gallwn ni.



## Grantiau

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr wedi sicrhau cyllid o'r Grant Lluosi a'r Grant Seibiannau Byr i roi rhai profiadau i gynhalwyr di-dâl.

Dyma enghreifftiau o weithgareddau sydd ar gael yn rhan o'r Grant Lluosi.

- 'Cooking Stars', dysgwch sut i goginio heb wario gormod
- Sesiynau crochan araf - dysgwch sut i goginio bwyd bendigedig sydd llawn maeth heb wario gormod o arian. Cewch chi grochan araf am ddim a chynhwysion bob wythnos er mwyn i chi goginio yn eich cartref
- Cynhalwyr sy'n Rhieni: Therapi Lego - Mae'r weithgaredd yma ar gyfer oedolion yn unig yn dysgu rhieni/cynhalwyr/oedolion i feithrin y sgiliau sydd eu hangen arnyn nhw er mwyn helpu plant i weithio gyda'i gilydd a goresgyn heriau. Mae'r sesiwn llawn hwyl yma'n gyfle i rieni/cynhalwyr/oedolion fynd ati i ddysgu sut i gefnogi plant a'u helpu i feithrin sgiliau fel cyfathrebu, rhyngweithio cymdeithasol, rhannu a datrys problemau.
- Cynhalwyr sy'n Rhieni: Gwneud Blwch Adar - Mae lle i 1 oedolyn ac 1 plentyn, *a byddwch chi'n dysgu'r sgiliau i adeiladu eich blwch adar eich hun*
- Rheoli Straen - Mae'r cwrs yma'n disgrifio pam rydyn ni'n profi straen, mae'n esbonio ac yn edrych ar ffyrdd o leddfu meddyliau a theimladau negyddol sy'n cael eu hachosi gan straen. Mae'r cwrs hefyd yn trafod sut mae diet iach, ymarfer corff ac ymarferion anadlu a meddylgarwch yn gallu helpu i leihau straen.
- Hyfforddiant ADY - Bydd y cwrs yma'n trin a thrafod Deddf ADY 2021 a'r newidiadau yn ei sgil i dermau addysgol. Cewch ddysgu strategaethau sy'n helpu gydag anghenion ymddygiad a sut i gyflwyno ymyriadau ymddygiad a thechnegau dad-ddwysáu a'u rhoi ar waith.

I wneud cais am y grantiau Lluosi, ffoniwch y Cynllun Cynnal y Cynhalwyr ddydd Mercher 7 Awst rhwng 10am a 4pm i ofyn am gais dros y ffôn neu mae modd i chi wneud cais am gopi electronig drwy e-bostio [cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk](mailto:cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk) ac anfon y ffurflen gais yn ôl aton ni.

Dyma enghreifftiau o weithgareddau sydd ar gael yn rhan o'r Grant Seibiannau Byr.

- Hamper ar thema Ymlacio
- Tocynnau i'r Theatr
- Llety dros nos
- Gweithgareddau i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc (18-25 oed).

I wneud cais am y Grant Seibiannau Byr, ffoniwch y Cynllun Cynnal y Cynhalwyr ddydd Mawrth 6 Awst rhwng 10am a 4pm i ofyn am gais dros y ffôn neu mae modd i chi wneud cais am gopi electronig drwy e-bostio [cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk](mailto:cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk) ac anfon y ffurflen gais yn ôl aton ni.

Sylwch, mae modd i chi wneud cais am y ddau grant. Mae modd i chi ofyn am gopi electronig mor gynnar â dydd Llun 5 Awst. Dyddiad cau'r ddau grant yw dydd Gwener 30 Awst 2024. Os na fyddwch chi'n clywed yn ôl am y grant erbyn diwedd mis Hydref, dydych chi ddim wedi bod yn llwyddiannus.

## 'Clwb 'MAC' Ar gyfer Cynhalwyr Gwrywaidd

Hoffech chi roi cynnig ar weithgaredd newydd, gwella ffitrwydd, lles corfforol ac emosiynol a chael cyfleoedd i gymdeithasu? Yna dewch i fod yn rhan o 'Clwb 'MAC'. Ein nod yw gwella bywoliaeth, datblygu sgiliau newydd neu ehangu ar sgiliau mewn campfa wrth gymdeithasu a goresgyn rhwystrau.

- Byddwch chi'n cael tocyn hamdden am ddim am UN MIS trwy garedigrwydd Chwaraeon RCT.
- Cewch gyfle i fwynhau sesiynau dilynol yn y gampfa am bris gostyngol.
- Cewch eich cefnogi gan staff o'r Cynllun, Chwaraeon RhCT (am y pedair wythnos gyntaf) a staff Gwasanaethau Hamdden (drwy gydol y cyfnod).
- Cewch gyfle i brofi seibiant o'ch rôl ofalu tra'n canolbwyntio ar eich lles eich hun.
- Adeiladu / datblygu sgiliau hyder ymhellach.

Bydd sesiwn gyflwyno yn cael ei chynnal **ddydd Iau 26 Medi am 11.00am**.

Bydd y peilot yn dechrau: **Dydd Mawrth 1 Hydref**.

Bydd hyn yn cynnwys cwrdd â staff / aelodau'r grŵp yng Nghanolfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr a chael sgwrs am yr hyn i'w ddisgwyl, ac yna ymweliad â'r gampfa yn Llys Cadwyn\*, Pontypridd (dim ond taith gerdded fer).

Yna mae modd i unigolion benderfynu a ydyn nhw am gofrestru. Yn dilyn hyn, bydd 4 wythnos o sesiynau campfa â chymorth a chyfle i fwynhau sesiynau pellach am bris gostyngol. Cysylltwch i sicrhau eich lle!

**Meini prawf:** Rhaid i unigolion fod yn 18 oed neu'n hŷn, yn Gynhaliwr Di-dâl, wedi cofrestru gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT, ddim yn egniïol / yn awyddus i fod yn fwy egniïol, ddim yn aelod 'hamdden am oes' ac yn barod i'n helpu i werthuso'r cynllun (drwy roi rhywfaint o adborth)



Diolch i bawb a fynychodd Wythnos y Cynhalwyr 2024!

Mae'r Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn rhoi cymorth i gynhalwyr di-dâl Rhondda Cynon Taf.

Rydyn ni'n cynnal cyfarfodydd rheolaidd, mae gyda ni wasanaeth cwnsela, ac rydyn ni'n darparu Cardiau Argyfwng a chardiau Maxx.

Ydych chi'n adnabod rhywun sy'n gynhaliwr ac sydd angen cymorth? Dywedwch wrthyn nhw am ein ffonio ni ac fe wnawn ni gynnal galwad croeso yn y fan a'r lle!