

Newyddion i GYNHALWYR



Y diweddraf gan Gynllun Cynnal y
Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf

Rhifyn 82 • Gwanwyn 2025

Edrych yn ôl ar 2024...

Wrth i ddiwedd y flwyddyn agosau, dyma gyfle i ni edrych yn ôl. Rydyn ni'n cydnabod bod cynhalwyr (gofalwyr) di-dâl yn wynebu heriau enfawr, ac oherwydd hynny rydyn ni'n parhau i roi gwybodaeth a chefnogaeth lle'n bosibl. Y flwyddyn yma rydyn ni wedi rhoi cymorth i dros 600 o gynhalwyr.

Rydyn ni wedi llwyddo i gynnig 'Seibiannau Byr' i nifer o'n cynhalwyr gan ddefnyddio cyllid gan Lywodraeth Cymru. Dyma atgoffa cynhalwyr bod modd dod o hyd i ragor o wybodaeth am y Seibiannau Byr yma: www.shortbreaksscheme.wales/cymraeg/hafan

Yn ogystal, mae'r elusen 'CareFree' yn cynnig seibiannau dros nos ledled y Deyrnas Unedig. Ewch i www.carefreespace.org

Yn olaf, dyma wneud y mwyaf o'r cyfle i ddiolch i bob un ohonoch chi ar gyfer eich cefnogaeth barhaus yn ystod 2024. Dymuniadau gorau i chi i gyd ar gyfer 2025, oddi wrth Darren, David a Becs.



YMDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU **CARERS TRUST WALES**

Cyngor ar bopeth **Rhondda Cynon Taf**

Ydych chi'n gofalu am rhywun annwyl? Rydyn ni yma i helpu
Os ydych yn gofalu am eraill, gallwn eich cefnogi. Siaradwch â chynghorydd am ffyrdd y gallwn ni helpu.

Mersi go Lywodraeth Cymru
Thanks to Welsh Government

Ydych chi'n effro i'r cynllun 'Cysylltu Cynhalwyr'?

Mae gan y garfan Cyngor ar Bopeth cynllun sy'n cefnogi cynhalwyr di-dâl a'u lles ariannol. Mae'r cynllun yn sicrhau bod cynhalwyr yn derbyn y budd-daliadau y mae hawl gyda nhw eu derbyn, yn ogystal â chefnogaeth yn ymwneud â rheoli'u harian. Mae grantiau caledi ar gael i'r rhai sydd wir eu hangen.

I atgyfeirio cynhalwr neu i dderbyn rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Chyngor ar Bopeth drwy ffonio (01443) 409284

cyngor ar bopeth citizens advice Rhondda Cynon Taf

**ACHLYSURON
A GWEITHDAI
PAGES 2 - 4**

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
<p>'Blas ar Chwaraeon' – Cyfle i gael tro ar nifer o chwaraeon gwahanol megis pêl-rwyd, pêl-fasged, pêl-droed, sboncen a badminton, pêl-bicl, tenis bwrdd, pêl-feddal, criced a llawer yn rhagor! Yn addas i bawb o bob lefel ffitrwydd.</p>	<p>Dydd Sadwrn 18 Ionawr 1pm – 4pm Canolfan Hamdden Sobell, Aberdâr CF44 7RP **Bydd lluniaeth ar gael**</p>
<p>Bore Coffi i Gynhalwyr – ardal Llanharan. Dyma alwad i gynhalwyr sy'n byw yng nghymunedau Rhondda, Cynon a Thaf-elái. Ymunwch â ni am sgwrs a disgled.</p>	<p>Dydd Mawrth 21 Ionawr 1030am – 12pm Canolfan Galw Heibio Llanharan, CF72 9RD</p>
<p>Gweithdy Diabetes - mae data'n dangos bod 4.4 miliwn o bobl yn dioddef o ddiabetes yn y Deyrnas Unedig. Yn ogystal â hynny, efallai bod yna 1.2 miliwn o bobl yn byw â diabetes math 2 sydd ddim wedi derbyn diagnosis. Ymunwch â'r arbenigwr yn ein gweithdy i ddysgu rhagor am ofalu â rhywun â Diabetes, diet a lleihau risgiau.</p>	<p>Dydd Llun 27 Ionawr 1030am – 12pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW</p>
<p>Bingo 'da Becs – hwyl a sbri di-ri, gyda chyfle i ennill gwobrau gwych. Dewch i gadw'ch 'llygaid i lawr!' <i>Bydd rhagor o fanylion yn ymwneud ag ymuno'n n cael eu rhannu mewn da bryd.</i></p>	<p>Dydd Iau 30 Ionawr 630pm – 730pm Ar-lein</p>
<p>Bore Coffi i Gynhalwyr – dewch i gwrdd â staff y prosiect a chynhalwyr eraill mewn lleoliad croesawgar. Bydd modd mwynhau lluniaeth, sgwrsio, a dysgu am yr hyn sy'n mynd ymlaen yn ein cymuned. Cyngor Tref Pontypridd yw'r siaradwyr gwadd y mis yma.</p>	<p>Dydd Mawrth 4 Chwefror 1030am – 12pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW</p>
<p>Carer Connections - Ymunwch â'n sesiwn Carer Connections reolaidd wedi'i hwyluso gan gwnselydd cymwys. Byddwn yn canolbwyntio ar thema gwahanol bob mis er mwyn helpu chi yn eich gwaith o ofalu a meithrin hyder a gwytnwch.</p>	<p>Dydd Mawrth 11 Chwefror 10am – 1130am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW</p>
<p>'Cwtsh' Dyma gyfle i ddal lan unwaith y mis yn ein Hwb i Gynhalwyr. Ymunwch â ni am sgwrs a lluniaeth, ac os hoffech chi, mae modd cymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau .</p>	<p>Dydd Mawrth 11 Chwefror 630pm – 8pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW</p>
<p>'Blas ar Chwaraeon' – Cyfle i gael tro ar nifer o chwaraeon gwahanol megis pêl-rwyd, pêl-fasged, pêl-droed, sboncen a badminton, pêl-bicl, tenis bwrdd, pêl-feddal, criced a llawer yn rhagor! Yn addas i bawb o bob lefel ffitrwydd.</p>	<p>Dydd Mercher 19 Chwefror 1pm – 4pm Canolfan Hamdden Llantrisant, CF72 8DJ **Bydd lluniaeth ar gael**</p>

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser
<p>Bore Coffi i Gynhalwyr – ardal Aberdâr. Rydym yn falch o fynychu'r sesiwn yma ar y cyd â Age Connects Morgannwg. <i>Nodwch – does dim rhaid cadw lle.</i></p>	<p>Dydd Gwener 21 Chwefror O 09.30 ymlaen Linc Cwm Cynon, Stryd Seymour, Aberdâr</p>
<p>Amser cwis – pa mor dda yw eich gwybodaeth gyffredinol? Ymunwch â chynhalwyr eraill am hwyl a sbri, amser i ymlacio, ac yn bwysicach oll - y gwobrau ar gyfer yr ennillwyr.</p>	<p>Dydd Mercher 26 Chwefror 1pm – 3pm Ar-lein</p>
<p>Bore Coffi i Gynhalwyr – dewch i gwrdd â staff y prosiect a chynhalwyr eraill mewn lleoliad croesawgar. Bydd modd mwynhau lluniaeth, sgwrsio, a dysgu am yr hyn sy'n mynd ymlaen yn ein cymuned.</p>	<p>Dydd Mawrth 4 Mawrth 1030am – 12pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW</p>
<p>Gardd Stryd y Ddôl – Lleoliad tawel lle mae modd paratoi bara, menyn a jam eich hunain o amgylch y tân, gan wneud y mwyaf o fyd natur. Bydd hefyd gyfle i ddysgu sut mae arlunio â siarcol gan ddefnyddio deunydd naturiol. Ymunwch â ni yn yr ardd i wneud y mwyaf o'r cyfleusterau.</p>	<p>Dydd Mawrth 11 Mawrth 1030am – 130pm Gardd Gymunedol Stryd y Ddôl Trefforest, CF37 1UD</p>
<p>'Cwtsh' Dyma gyfle i ddal lan unwaith y mis yn ein Hwb i Gynhalwyr. Ymunwch â ni am sgwrs a lluniaeth, ac os hoffech chi, mae modd cymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau .</p>	<p>Dydd Mawrth 11 Mawrth 630pm – 8pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW</p>
<p>'Blas ar Chwaraeon' - Cyfle i gael tro ar nifer o chwaraeon gwahanol megis pêl-rwyd, pêl-fasged, pêl-droed, sboncen a badminton, pêl-bicl, tenis bwrdd, pêl-feddal, criced a llawer yn rhagor! Yn addas i bawb o bob lefel ffitrwydd.</p>	<p>Dydd Iau 13 Mawrth 1pm – 4pm Canolfan Hamdden Rhondda Fach, Tylorstown **Bydd lluniaeth ar gael**</p>
<p>Bore Coffi i Gynhalwyr – ardal Glynrhedynog. Dyma alwad i gynhalwyr sy'n byw yng nghymunedau Rhondda, Cynon a Thaf-elái. Ymunwch â ni am sgwrs a disgled.</p>	<p>Dydd Mawrth 18 Mawrth 1030am – 12pm Y Ffatri Gelf, The Strand, Glynrhedynog CF43 4LY</p>
<p>Yn brysur gyda Becs – yn y sesiwn untro yma, byddwn yn addurno torch flodau siâp clustiau cwningen â deunyddiau crefftio gwahanol.</p>	<p>Dydd Llun 24 Mawrth 1030 – 1230 Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW</p>
<p>Achlysur awyr agored – Rydym yn gyffrous i weithio mewn partneriaeth a'r Ymddiriedolaeth Pentref Cambrian er mwyn cynnig gweithgareddau awyr agored i chi, megis canwïo a thaid treftadaeth yn y Parc Gwledig.</p>	<p>Dydd Mercher 26 Mawrth 1030am - 230pm Cambrian Lakeside, Cwm Clydach CF40 2XX</p>

Sut i gadw lle ar gyfer ein achlysuron

Mae modd e-bostio neu ffonio i gadw eich lle.

Bydd modd cadw lle o 10am ar ddydd lau 9 Ionawr

E-bost: CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Ffôn: 01443 281463

Ydych chi'n ddarllenwr sydd â dawn neu bwnc hoffech chi siarad neu addysgu eraill amdano?

Os felly, cysylltwch â ni. Rydym eisiau annog gymaint o gynhalwyr â phosibl i fod yn rhan o'n gweithdai ac achlysuron.

DIOLCH YN FAWR.

Y Gymraeg

Croesawn ohebu yn Gymraeg a fydd gohebu yn y Gymraeg ddim yn arwain at oedi. Rhowch wybod i ni beth yw eich dewis iaith – Cymraeg neu ddwyieithog.

Mae croeso i chi ddefnyddio'r Gymraeg yn ein cyfarfodydd/achlysuron.

Rhowch wybod i ni 14 diwrnod cyn yr achlysur os ydych chi am ddefnyddio'r Gymraeg.

Diolch.



Rydym wedi bod yn ffodus iawn yn y gorffennol i gefnogi cynhalwyr sydd wedi dangos sut mae creu gemwaith, sut mae paentio â lliwiau dŵr, a llawer yn rhagor.

Tynnu yn ôl

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.



'Waeth beth fo'ch profiadau o fod yn gynhaliwr, rydyn ni yma i ddysgu sut mae modd i ni eich cefnogi chi yn eich rôl ofalgar.'

Mae gan fudiad Gofalwyr Cymru ystod eang o wybodaeth a chanllawiau ar ei wefan er mwyn cynorthwyo cynhalwyr a'u hanghenion. Mae'r mudiad hefyd yn darparu gweithgareddau ar-lein ac achlysuron o'r enw 'Me time', yn rhad ac am ddim.

Am ragor o wybodaeth, ewch i: www.carers.org/wales neu ffonio 029 2081 1370

Ym Mhrosiect Cynnal y Cynhalwyr RhCT, rydyn ni'n ymrwmo i ymgysylltu â sefydliadau a gwasanaethau neu gynlluniau sy'n darparu cymorth i gynhalwyr di-dâl. Mae anghenion pob cynhaliwr yn wahanol. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd angen help arnon ni i gyd ar adegau. Mae modd i chi ofyn am wybodaeth am seibiant dros nos, help gyda chostau tanwydd, cymorth o ran trefnu parseli bwyd neu holi a ydych chi'n gymwys ar gyfer cyfraddau Treth y Cyngor gostyngedig ac ati. Mae modd i ni eich cyfeirio chi at sefydliadau cymorth eraill hefyd. Mae croeso i chi gysylltu â ni i ddysgu rhagor am ein gwaith.. Byddwn ni hefyd yn cynnal nifer o foreau neu brynhawniau coffi yn y gymuned leol rhwng mis Ionawr a mis Mawrth. Byddai'n wych eich gweld chi yno ac mae croeso mawr i chi alw draw am sgwrs gyda'n staff.

(Mae amserlen gyda manylion llawn i'w gweld uchod).

Mae modd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr gynnig...

- Cefnogaeth ar gyfer Cynhalwyr 18+ oed
 - 'Pecyn Croeso' wedi'i deilwra wedi'r atgyweiriad
 - Mynediad i Grwpiau Cymorth a Chefnogaeth Cyfoedion a Chymheiriaid
 - Achlysuron a gweithdai rheolaidd
 - Mynediad Pris Gostyngol i Wasanaethau Hamdden Rhondda Cynon Taf
 - Gwybodaeth a chyngor
 - Cerdyn Argyfwng y Cynhalwyr
 - Cerdyn 'Max Card' (cerdyn prisiau gostyngol ar gyfer pobl ifainc o dan 25 oed sydd ag anghenion ychwanegol)
- EWCH I:** <https://mymaxcard.co.uk/about-us/>
- Cylchlythron rheolaidd
 - Mynediad i hyfforddiant / cyngor gan sefydliadau penodol



Gostyngiad Hamdden i Gynhalwyr

Mae modd i gynhalwyr o bob oed, beth bynnag yw eu diddordebau, fanteisio ar gyfleoedd hamdden, cymdeithasu ac ymlacio gyda phrisiau gostyngol o hyd at 40%.

Mae Cyngor Rhondda Cynon Taf yn cynnig 40% oddi ar brisiau aelodaeth Hamdden am Oes i Gynhalwyr RhCT.

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

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

Mae'n hawdd iawn ymuno hefyd!

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 281463.



Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr

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 Cerdyn Argyfwng Gwasanaeth Cymorth Rhondda Cynon Taf o gymorth i dawelu'ch meddwl chi.

Beth yw'r Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr?

Cerdyn maint cerdyn credyd yw e y mae modd i chi ei gadw gyda chi bob amser. Mae'n cael ei ddefnyddio yn gerdyn adnabod mewn damwain neu achos o salwch sydyn. Cewch chi bellach wneud cais am Gerdyn Argyfwng i Gynhalwyr ar-lein.

I gael rhagor o wybodaeth neu i wneud cais ar-lein ewch i:

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

Anfonwch e-bost at CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

neu ffonio 01443 281463

i ofyn am gopi caled o'r ffurflen.



Ydych chi rhwng 18-25 oed ac yn gynhaliwr?

Yn ychwanegol i'r prosiect cynhalwyr, mae modd i chi dderbyn gwasanaeth arbenigol sy'n cynnig gwybodaeth, cyngor, cymorth grŵp a chymorth 1:1. Os ydych chi'n dymuno chwilio am waith, dechrau addysg uwch neu gymryd rhan mewn gweithgareddau o'ch dewis, dyma'r lle i chi! Os hoffech chi dderbyn rhagor o wybodaeth, e-bostiwch Darren.Young@rctcbc.gov.uk **Rydyn ni wedi trefnu taith dros nos i Langrannog, cyfle i ddringo Stadiwm y Principality cyn mynd i lawr y llinell wib ar draws y cae, a gwyllo sioe gomedi Rhod Gilbert.**

