Newyddion i GYNHALWYR

Y diweddaraf gan Gynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf

prosiect cynnal y cynhalwyr

Rhifyn 83 • Haf 2025

Yn y rhifyn yma:

Achlysuron ar gyfer Cynhalwyr

'Troi Ponty'n Las'

Gwybodaeth ynghylch cymorth

Cynlluniau

Newyddion a diweddariadau

Wythnos y Cynhalwyr 2025

Wythnos Gofalwyr

9 – 15 Mehefin

Mae Wythnos y Cynhalwyr yn ymgyrch flynyddol. Ei diben yw gwella ymwybyddiaeth o faterion gofal, tynnu sylw at yr heriau y mae cynhalwyr di-dâl yn eu hwynebu a chydnabod y cyfraniad y maen nhw'n ei wneud i deuluoedd a chymunedau. Mae hefyd yn fodd o helpu'r rheiny sydd ddim yn meddwl bod gyda nhw gyfrifoldebau gofalu, i ystyried eu hunain yn gynhalwyr, a chael gafael ar gymorth y mae mawr ei angen arnyn nhw. Daw miloedd o unigolion a sefydliadau ynghyd i ddod â'r ymgyrch yn fyw, er mwyn cynnig cymorth i gynhalwyr, cynnal gweithgareddau, tynnu sylw at rôl hanfodol cynhalwyr yn ein cymunedau ac at ba mor bwysig yw gofalu.

Y thema ar gyfer eleni yw 'Gofalu am Gydraddoldeb' a'r nod yw tynnu sylw at yr anghydraddoldebau mae cynhalwyr di-dâl yn eu hwynebu, gan gynnwys risg uwch o dlodi, ynysigrwydd cymdeithasol ac iechyd meddwl a chorfforol gwael. Yn llawer rhy aml mae cynhalwyr o bob oedran yn colli cyfleoedd o ran eu haddysg, gyrfaoedd neu fywydau personol, yn sgil eu rôl cynhaliwr. Dewch yn rhan o bethau yn ystod Wythnos y Cynhalwyr 2025, a gadewch i ni, gyda'n gilydd, weithio tuag at gymdeithas gyfartal, lle mae cynhalwyr yn cael eu gwerthfawrogi, a'u cydnabod o ddifrif ac yn cael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw.

Trowch at dudalennau 4 a 5 i gael gwybod rhagor ynghylch yr hyn sy'n digwydd yn ystod Wythnos y Cynhalwyr.

Wythnos Gofalwyr

Mae talebau 'Seibiannau Byr' yn ôl!

Yn sgil ein grant seibiannau byr diwethaf, fe gafodd mwy na 100 cynhaliwr gynnig amryw gyfle gan gynnwys Te Prynhawn yn Chocolate House – Trehafod, profiad bwyta yn y bwyty neu ddanteithion melys a sawrus wedi'u cludo i'r cartref. Unwaith yn rhagor, rydyn ni wedi bod yn ddigon ffodus i gael cyllid pellach ac mae ffurflen gais ar wahân wedi ei chynnwys gyda'r cylchlythyr yma. Bwriwch olwg ar y ffurflen i gael gwybod rhagor.

01443 281463
CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk
https://www.facebook.com/RCTCarersSupportProject/
RCTcarerssupportproject

RHONDDA CYNON TAF

Ein grwpiau rheolaidd

'Amser Coffi Cynhalwyr'

Dewch i ymuno â ni, cewch wybod rhagor am y cymorth sydd ar gael i 'gynhalwyr di-dâl' neu'n syml galwch i mewn am sgwrs. Rydyn ni'n gwahodd siaradwyr gwadd aton ni'n gyson hefyd.

Ymunwch â ni ddydd Mawrth <u>cyntaf</u> bob mis:

10.30am – 12pm

Dydd Mawrth – 3 Mehefin
Dydd Mawrth – 1 Gorffennaf
Dydd Mawrth – 5 Awst
Dydd Mawrth – 2 Medi

Canolfan Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf: 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW

'Carer Connections'

Mae 'Carer Connections' yn grŵp cymorth cymheiriaid sydd wedi'i arwain gan Gwnselydd sydd wedi cymhwyso. Yn y grŵp yma mae cyfle i drin a thrafod strategaethau ymdopi a sgiliau gwydnwch. Mae croeso i chi ymuno â'r drafodaeth neu'n syml, wrando a gwylio.

Ymunwch â ni <u>ail ddydd Mawrth</u> bob mis:

10.00am – 11.30am

Dydd Mawrth – 10 Mehefin
Dydd Mawrth – 8 Gorffennaf
Dydd Mawrth – 19 Awst
Dydd Mawrth – 9 Medi

Canolfan Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf: 11 - 12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW

'Cwtsh' y Cynhalwyr

Ein grŵp misol gyda'r hwyr ar gyfer Cynhalwyr yw Cwtsh y Cynhalwyr; mae'n gyfle i gwrdd ag eraill, mwynhau amser hamdden a chael hwyl. Rydyn ni'n cynnal cwisiau, gemau ac adloniant arall o bob math.

Ymunwch â ni <u>ail ddydd Mawrth</u> bob mis:

6.30pm – 8.00pm

Dydd Mawrth – 10 Mehefin
Dydd Mawrth – 8 Gorffennaf
Dydd Mawrth – 12 Awst
Dydd Mawrth – 9 Medi

Canolfan Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf: 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW

Caffi Crefftus

Grŵp Newydd

Dewch i wneud crefft gyda ni; fe fyddwn ni'n rhoi tro ar sawl math gwahanol o gelf a chrefft gan gynnwys uwchgylchu, celf llyfrau, paentio dyfrlliw a llawer mwy...

Rydyn ni'n cwrdd ar <u>bedwerydd dydd Llun</u> bob mis:

1.00pm – 3pm

Dydd Llun – 23 Mehefin
Dydd Llun – 28 Gorffennaf
Dydd Llun – 18 Awst
Yn digwydd yn gynharach oherwydd Gŵyl y Banc
Dydd Llun – 22 Medi

Canolfan Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf: 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW

- Cysylltwch â ni er mwyn cadw eich lle yn ein grwpiau a'n hachlysuron.
- Mae'n grwpiau a'n hachlysuron yn rhai '<u>ar gyfer cynhalwyr yn unig</u>' os nad yw'n cael ei nodi fel arall.

Yn y Gymuned

Grŵp Newydd

'Cerdded Cymdeithasol'

Mae amryw o fuddion i'w cael o gerdded ym myd natur, o ran llesiant meddyliol a chorfforol, gan gynnwys lleihau straen, gwell hwyliau a rhagor o greadigrwydd.
Ymunwch â ni ar gyfer ein grwpiau cerdded newydd, lle byddwn ni'n crwydro, sgwrsio ac yn mwynhau lluniaeth wedi hynny.

Dydd Iau 19 Mehefin 10.30am
Parc Aberdâr CF44 8BN

Dydd Iau 17 Gorffennaf, 1.30pm
Parc Coffa Ynysangharad, Pontypridd, CF37 4PE

Dydd Iau 21 Awst 10.30am
Parc Gwledig Cwm Clydach CF40 2XX

Dydd Iau 18 Medi
Lleoliad ac Amser – I'w Cadarnhau

'Plismon Pentre a Phaned'

Hoffech chi'r cyfle i fod yn 'Blismon Pentre' neu 'Dditectif Craff'? Beth am ymuno â ni am baned a gêm gyffrous o 'Detective for a Day'; Dewch i adnabod aelodau eraill ein grŵp 'ymchwilio i lofruddiaeth'. Edrychwch am gliwiau yn y dystiolaeth a chanfod y llofrudd... Cyfle i fod yn chwareus a chael hwyl!

Dydd Gwener 20 Mehefin 10am 12pm
Llyfrgell Treorci

Dydd Mercher 16 Gorffennaf 10.30am 12.30pm
Cynon Linc, Aberdâr

Dydd Mawrth 19 Awst, 1.30pm 3:30pm
Canolfan Cymuned Maerdy, CF43 4DJ

Dydd Iau 18 Medi 10.30am 12.30pm
Canolfan Galw Heibio Llanharan

- **Nodwch: Mae pob llwybr cerdded wedi bod yn destun asesiad risg ac maen nhw'n hygyrch**

Achlysuron ychwanegol

'Amser Cwis'

Awydd rhoi tro arni? Ymunwch â ni ar gyfer ein cwis ar-lein sy'n llawn categorïau gwybodaeth gyffredinol, cerddoriaeth, ffilm, chwaraeon ac eraill.

Nodwch y bydd yr achlysur yma'n digwydd ar-lein, ar MS Teams a byddwn ni'n rhannu gwybodaeth ynghylch sut mae ymuno maes o law

Dydd Iau 25 Medi, 7pm – 8:30pm
Ar-lein

Gweithdy i Gynhalwyr Gyrfaoedd gydag YMa

Ymunwch â ni ar gyfer sesiwn celf greadigol lle bydd cynhalwyr yn cael y cyfle i fynegi eu hunain gan ddefnyddio amryw ddeunyddiau a dulliau – tynnu llun, paentio, ffotograffiaeth, barddoniaeth: y nod yw tynnu sylw at effaith bod yn gynhaliwr dros 5 sesiwn wahanol.

Bob dydd Mawrth 1pm – 3pm
Dyddiadau i'w Cadarnhau, ond yn dechrau fis Medi 25
YMa, Stryd y Taf, Pontypridd, CF37 4TS

Profiad sinema ar gyfer Cynhalwyr a Phobl sy'n Cael Gofal
Cynhalwyr sy'n Rhieni (0-25 oed)

Dyddiad: Dydd Mercher 28 Mai
Amser: 11am
Ffilm: Mufasa: The Lion King
Lleoliad: YMa, Stryd y Taf, Pontypridd, CF37 4TS
*Cysylltwch â ni i gadw lle – nifer gyfyngedig o leoedd sydd ar gael *

Profiad sinema ar gyfer Cynhalwyr a Phobl sy'n Cael Gofal
Cynhalwyr 18+ oed
Dyddiad: Dydd Gwener 30 Mai
Amser: 7pm
Ffilm: Dune: Part 2
Lleoliad: YMa, Stryd y Taf, Pontypridd, CF37 4TS
Cysylltwch â ni i gadw'ch lle – nifer gyfyngedig o leoeydd sydd ar gael

Wythnos y Cynhalwyr 2025

Achlysur	Manylion
Sesiwn Crefftau ar gyfer Cynhalwyr gyda Hannah Ymunwch â ffrind hyfryd y Prosiect, Hannah, Cyfarwyddwr 'Growing Space Pontypridd' wrth iddi'ch arwain chi drwy'r sesiwn greadigol yma.	Dydd Llun 9 Mehefin 2.00pm – 3.30pm Canolfan Cynnal y Cynhalwyr 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW
Carer Connections (Ein hachlysur misol – bwriwch olwg ar y disgrifiad uchod)	Dydd Mawrth 10 Mehefin 10.00am – 11.30am Canolfan Cynnal y Cynhalwyr 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW
Gweithdy 'Celf resin' Dyma gyfle gwych i ymuno ag un o'n cynhalwyr a bod yn gefn iddi â'i phrosiect ar yr ochr. Y nod o ran celf resin yw creu gwrthrychau penodol lle mae techneg yn cael ei defnyddio i greu ystod eang o effeithiau.	Dydd Mawrth 10 Mehefin 1pm – 3pm Canolfan Cynnal y Cynhalwyr 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW
'Cwtsh' (Ein hachlysur misol – bwriwch olwg ar y disgrifiad uchod)	Dydd Mawrth 10 Mehefin 6.30pm - 8pm Canolfan Cynnal y Cynhalwyr 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW
Sesiynau Therapi ar gyfer Cynhalwyr Rhowch gyfle i'ch hun ymlacio drwy gyfrwng un o'n therapïau gan gynnwys tylino pen dull Indiaidd, tylino dwylo, cefn, gwddf ac ysgwyddau, reiki neu adweitheg. **Bydd modd gwneud cais drwy ffonio Cynllun Cynnal y Cynhalwyr neu anfon e-bost. Byddwn yn ffonio ymgeiswyr llwyddiannus yn dilyn dewis enillydd ar hap** ***Byddwn yn dewis yr enillydd ar hap wedi i'r gystadleuaeth gau am 4pm ddydd Mawrth 3 Mehefin***	Dydd Mercher 11 Mehefin Bydd modd cael apwyntiad o 10.00am ymlaen, ac fe fyddan nhw'n para oddeutu 30 munud yr un. Bydd pob apwyntiad yn digwydd mewn ardal breifat yn ein Canolfan: Canolfan Cynnal y Cynhalwyr 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW Ymarferydd cymwys, wedi'i drwyddedu fydd yn rhoi pob triniaeth.
Sesiwn Flasu – Tai Chi Mae Tai Chi yn grefft ac ymarfer ymladd Tsieineaidd sy'n gyfuniad o symudiadau araf sy'n llifo, ac anadlu dwfn a myfyrio. Mae'n cael ei ymarfer gan ei fod yn rhoi buddion iechyd fel gwell cydbwysedd, hyblygrwydd a llai o straen. **Nodwch y bydd blaenoriaeth yn cael ei rhoi i'r sawl fu'n aflwyddiannus yn y gystadleuaeth dewis enillydd ar hap ar gyfer Therapi**	Dydd Mercher 11 Mehefin 3pm – 4pm Canolfan Cynnal y Cynhalwyr 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW Bydd gofyn i gynhalwyr wisgo dillad addas, cyfforddus ar gyfer y sesiwn yma.
Gweithdy Ymwybyddiaeth ynghylch Sgamiau, a'u Hatal; yn cynnwys buffet ysgafn am hanner dydd Mae'r gweithdy yma'n cael ei hwyluso gan Heddlu De Cymru. Y canolbwynt fydd addysgu'r sawl sy'n bresennol ynghylch sut mae sylwi ar amrywiol sgamiau a'u hosgoi, yn enwedig y rheini sy'n targedu'r grwpiau hynny yn y gymdeithas sy'n fwy agored i niwed nag eraill.	Dydd Iau 12 Mehefin 10.30am – 12pm Canolfan Cynnal y Cynhalwyr 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW

'Detective for a Day' **Gan barhau â'n bore ar thema'r 'Heddlu' – beth am fwynhau ychydig o hwyl gyda ni yn y prynhawn gyda'r gêm grŵp rhyngweithiol, adloniadol, yma sy'n ceisio datrys dirgelwch y llofruddiaeth?**	**Dydd Iau 12 Mehefin** **1pm – 3.30pm** **Canolfan Cynnal y Cynhalwyr** **11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW**

Ddydd Gwener 13 Mehefin bydd staff Cynllun Cynnal y Cynhalwyr ym mhrif fynedfa Ysbyty Brenhinol Morgannwg rhwng 11am a 4pm yn hyrwyddo'r Prosiect; yn tynnu sylw at bwysigrwydd cydnabod bod person yn gynhaliwr, cyfeirio at sefydliadau cymorth eraill a chodi proffil cynhalwyr di-dâl ledled Rhondda Cynon Taf, ardal Bwrdd Iechyd Cwm Taf Morgannwg a Chymru!

Sut i gadw lle yn ein hachlysuron

Mae modd e-bostio neu ffonio i wneud eich ymholiad.

E-bost: cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Ffôn: 01443 281463

Y Gymraeg

Croesawn ohebu yn y 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.

Optio allan

Os nad ydych chi eisiau bod ar ein rhestr bostio bellach, rhowch wybod i aelodau'n carfan.

Gallwch roi gwybod i ni drwy ein ffonio ar 01443 281463 neu anfon e-bost: cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Diolch.

Ydych chi'n un o blith ein darllenwyr sydd â dawn neu bwnc yr hoffech chi siarad amdano neu addysgu eraill yn ei gylch?

Os felly, cysylltwch â ni. Fe fydden ni ar ben ein digon yn clywed gennych chi gan ein bod ni am annog cynifer o gynhalwyr â phosibl i fod yn rhan o'n gweithdai ac achlysuron.

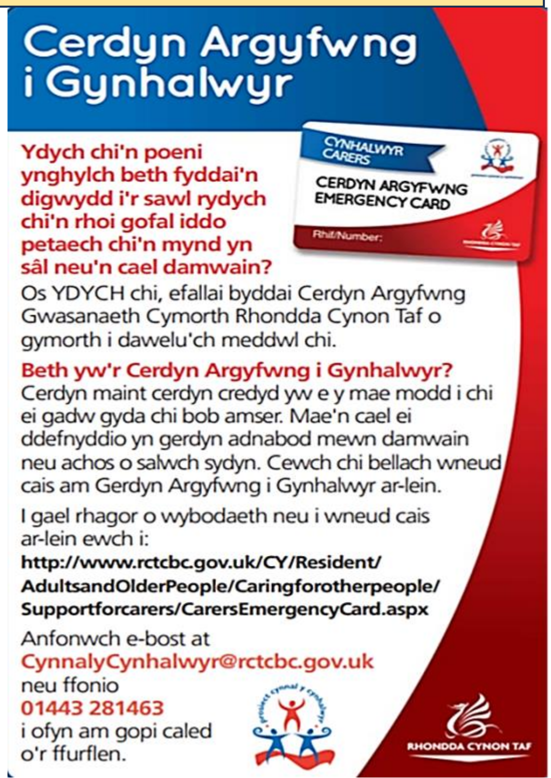
Cerdyn 'Max'

'Rydyn ni'n gwella hygyrchedd diwrnodau allan o safbwynt ariannol, ar gyfer teuluoedd / cynhalwyr plant sydd ag anghenion ychwanegol'

Ewch i: www.mymaxcard.co.uk

i gael rhagor o wybodaeth neu ffoniwch ni ar 01443 281463

Diolch.



gofalwyr CYMRU

'Does dim ots beth rydych chi'n ei wynebu yn eich rôl yn gynhaliwr, rydyn ni yma i helpu o ran canfod sut y gallwn ni fod yn gefn i chi'.

Mae gyda Gofalwyr Cymru ystod eang o wybodaeth a chanllawiau ar ei wefan er mwyn tywys cynhalwyr a bod yn gymorth o ran eu hanghenion. Maen nhw hefyd yn cynnig gweithgareddau misol ar-lein ac achlysuron o'r enw 'Fy amser i'.

Ewch i: www.gyrfaoedd.org/cymru neu ffoniwch 029 2081 1370

age connects morgannwg.

Cynhalwyr (Gofalwyr) Bore

Ymunwch â ni am fore o sgwrsio, cyfeillgarwch a hwyl! Cyfle i fwynhau cymysgedd o weithgareddau gan gynnwys celf, crefft ac ymarfer corff hamddenol – y cyfan dros baned.

Bob dydd Gwener o 9.30am ymlaen

Cynon Linc, Stryd Seymour, Aberdâr

Ffoniwch: 01443 490650 i gael

Ydych chi'n gofalu am rywun sydd â Dementia?

Mae Wythnos Gweithredu ynghylch Dementia yn digwydd rhwng 19 a 25 Mai. Bwriwch olwg ar yr amserlen isod / ceisiwch gymorth a chyngor

Os ydych chi rhwng 18-25 mlwydd oed ac mewn rôl cynhaliwr di-dâl, cysylltwch!

Gallwch fanteisio ar gymorth o ran unrhyw anghenion hyfforddiant, mynediad at addysg uwch neu gyflogaeth, cymorth 1-1 wedi'i deilwra, mynediad at gwnsela, cyfleoedd i ehangu'ch CV a chael hwyl hefyd!

Mae popeth am ddim ac ymhlith yr achlysuron sydd ar y gorwel mae Butlins, gwibgertio, ystafelloedd dianc, gwneud siocled, criced, paentio, Zip World a llawer mwy! Mae Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc yn grŵp cymunedol â chyfansoddiad; felly mae modd i'r aelodau godi arian a chi'n sy'n penderfynu pa achlysuron rydych chi am fynd iddyn nhw!

Mae'ch llais yn bwysig a chi sy'n arwain eich gwasanaeth! P'un a ydych chi eisiau bod yn rhan o bob agwedd ar y gwasanaeth neu'ch bod chi, yn ddigon syml, am ofyn am lythyrau ategol sy'n nodi eich statws cynhaliwr er mwyn eich helpu i geisio am grantiau yn y Brifysgol, cysylltwch ac fe gewch chi wybod rhagor am yr hyn y gall y gwasanaeth Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc ei wneud ar eich cyfer chi!

Cysylltwch â Darren.Young@rctcbc.gov.uk neu ffoniwch 01443 281463

Diolch

Ydych chi'n effro i gynllun 'Cysylltu Cynhalwyr' Cyngor ar Bopeth?

Mae gan Gyngor ar Bopeth RhCT gynllun cymorth ar gyfer cynhalwyr di-dâl o ran eu llesiant ariannol. Mae modd sicrhau eu bod yn cael y budd-daliadau y mae hawl gyda nhw eu cael, yn ogystal â chymorth rheoli'u harian. Mae grantiau caledi ar gael i'r sawl sydd wir eu hangen. Er mwyn atgyfeirio neu geisio gwybodaeth bellach, cysylltwch â Chyngor ar Bopeth trwy ffonio 01443 409284 neu sganiwch y cod QR

cyngor ar bopeth