Newyddion i GYNHALWYR

Y diweddaraf gan Gynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf

Rhifyn 84 • Hydref/Gaeaf 2025

Yn y rhifyn yma:

Achlysuron ar gyfer Cynhalwyr

Diwrnod Hawliau Cynhalwyr

Seibiannau byr i gynhalwyr

Hwyl y Tymor!

Nodyn atgofa: mae modd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf ddarparu...

- Cymorth i Gynhalwyr 18 oed a hŷn
- 'Pecyn Croeso' wedi'i deilwra wedi'r atgyweiriad
- Achlysuron rheolaidd i gynhalwyr megis boreau coffi a grŵp gyda'r nos
- Mynediad i Grwpiau Cymorth a Chymorth gan Gyfoedion a Chymheiriaid
- Mynediad Pris Gostyngol i Wasanaethau Hamdden Rhondda Cynon Taf
- Cyngor a Gwybodaeth Gyffredinol
- Cerdyn Argyfwng y Cynhalwyr
- Y 'Cerdyn Max' (cerdyn disgownt)
- Cylchlythyr rheolaidd
- Cyfeirio at sefydliadau eraill

Sganiwch Fi

'Seibiannau byr' wedi'u hariannu ar gyfer cynhalwyr di-dâl

Mae'r cynllun yma, sydd wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru, yn rhoi cyfle i gynhalwyr di-dâl o bob oed yng Nghymru gymryd seibiant o'u rôl ofalu. Mae 'seibiant byr' yn gyfle i gynhalwyr ymlacio. Mae'n cynnig seibiant o heriau dyddiol gofalu am aelod o'r teulu neu ffrind ac yn anelu at gefnogi cynaliadwyedd perthynas ofalgar y cynhaliwr.

***Trowch i dudalen 5 am ragor o* wybodaeth.**

Cynllun gostyngiadau blaenllaw i blant ag anghenion addysgol arbennig ac anableddau hyd at 25 oed yw cerdyn MAX. Mae'n darparu mynediad rhatach i lawer o atyniadau yn y DU. Rydyn ni'n cynnig cardiau MAX i gynhalwyr sydd wedi'u cofrestru gyda ni ar hyn o bryd. Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth neu ewch i www.mymaxcard.co.uk

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 cyntaf bob mis:

10.30am – 12pm

Dydd Mawrth – 7 Hydref
Dydd Mawrth – 4 Tachwedd
Dydd Mawrth – 2 Rhagfyr
Dydd Mawrth – 6 Ionawr

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 cydnerthedd. Mae croeso i chi ymuno â'r drafodaeth neu'n syml, wrando a gwylio.

Ymunwch â ni ail ddydd Mawrth bob mis:

10.30am – 12pm

Dydd Mawrth – 11 Tachwedd
Dydd Mawrth – 9 Rhagfyr
Dydd Mawrth – 13 Ionawr

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 ail ddydd Mawrth bob mis:

6.30pm–8.30pm

Dydd Mawrth – 14 Hydref
Dydd Mawrth – 11 Tachwedd
Dydd Mawrth – 9 Rhagfyr
Dydd Mawrth – 13 Ionawr

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

Caffi Crefftus

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 bedwerydd dydd Llun bob mis:

1.00pm – 3pm

Dydd Llun – 27 Hydref
Dydd Llun – 24 Tachwedd
Dydd Llun – 22 Rhagfyr
Dydd Llun – 26 Ionawr

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 'ar gyfer cynhalwyr yn unig' os nad yw'n cael ei nodi fel arall.
- Mae croeso ichi gysylltu â ni am ragor o wybodaeth am ein hachlysuron

Sut i gadw lle ar gyfer ein achlysuron

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

E-bost: CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk / Ffôn: 01443 281463

Gardd Stryd y Ddôl

Lle tawel y mae modd i gynhalwyr ddysgu am 'roddion natur'. Gwnewch eich bara, menyn a jam eich hun dros dân, defnyddiwch dechnegau naturiol i greu celf ac archwiliwch yr hyn sydd gan y lle hardd yma i'w gynnig.

Dydd Mawrth 21 Hydref

10.30am – 2pm

Gardd Gymunedol Stryd y Ddôl, Trefforest, Pontypridd CF37 1UD

RHAID CADW LLE YMLAEN LLAW

Rhialtwch Calan Gaeaf

Dyddiad: Dydd Mawrth 19 Hydref
Amser: 10am - 2pm
Canolfan Chwaraeon Cwm Rhondda, Parc Gelligaled, Ystrad, CF41 7SY

Achlysur i gynhalwyr ifainc, eu teuluoedd a'u brodyr a chwiorydd. Dewch draw am hwyl mewn castell neidio, crefftau ar thema Calan Gaeaf a bydd stondinau gwybodaeth i roi cyngor ac arweiniad ar wasanaethau cymorth i deuluoedd.

CYNHALWYR A'R UNIGOLION MAEN NHW'N GOFALU AMDANYN NHW
RHAID CADW LLE YMLAEN LLAW

Llesiant a Rheoli Straen ar gyfer Cynhalwyr sy'n Gofalu am rywun â Dementia

Ymunwch â ni am weithdy dan arweiniad 'Effro' sy'n anelu at wella dealltwriaeth o'r system ymateb i straen a sut y mae modd iddo effeithio arnom ni yn gorfforol ac yn feddyliol. Dysgwch am dechnegau ac arferion syml i helpu i ostwng lefelau straen a theimlo'n well yn gorfforol ac yn feddyliol wrth ofalu am rywun â Dementia.

Dydd Mercher 12 Tachwedd
11am – 1pm

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

Diwrnod Siwmper Nadolig

Dewch draw am hwyl yr ŵyl: Carolau'r Nadolig, gemau bingo, cwisiau, gwobrau a llawer yn rhagor!

Dydd Iau 11 Rhagfyr
11am-2pm

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

CYNHALWYR A'R UNIGOLION MAEN NHW'N GOFALU AMDANYN NHW(18 OED A HŶN)
RHAID CADW LLE YMLAEN LLAW

Achlysuron ar-lein

Mae mynediad at MS Teams yn hanfodol

Cwis 'Hwyl Nadoligaidd' (Ar-lein yn unig)

Dydd Llun 21 Rhagfyr

6pm-8pm

Sawl rownd, i gyd yn ymwneud â thymor y Nadolig, digon o hwyl gyda gwobrau wedi'u hychwanegu, beth sydd ddim i'w hoffi am yrachlysur yma!
ID Cyfarfod: 366 348 209 569 8
Cod cyfrin: eA6tm9D2

Cymorth cymunedol 'dros dro'

Mae croeso i gynhalwyr alw heibio i'n lleoliadau amrywiol i ymholi am gymorth ariannol/emosiynol/ymarferol a lles neu am baned a sgwrs yn unig.

Amser: 9:30am – 12:30pm

Dydd Iau 16 Hydref
Llyfrgell Abercynon, CF45 4SU

Dydd Mercher 12 Tachwedd
Canolfan y Gymuned, Tonyrefail CF39 8PA

Dydd Mercher 10 Rhagfyr
Llyfrgell y Porth CF39 9RT

ACHLYSUR HYBRID Dydd Gwener 14 Tachwedd
10am – 11.30am

(Hefyd i'w gynnal yn Hwb CSP, Pontypridd CF37 2BW)

Rhif y Cyfarfod (Meeting ID): 347 726 501 028
Cyfrinair: LE3F6EK2

Gweithdy ymwybyddiaeth ac atal sgamiau:

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.

Achlysuron ychwanegol…

Diwrnod Hawliau Cynhalwyr 2025

DIWRNOD HAWLIAU gofalwyr

RHAID CADW LLE

Wedi'i sefydlu gan Carers UK, caiff Diwrnod Hawliau Cynhalwyr ei gynnal **ddydd Iau 20 Tachwedd 2025**, gan ddathlu ei ben-blwydd yn 25 oed. Mae Carers UK hefyd yn dathlu carreg filltir eleni – 60 mlynedd o gefnogaeth i gynhalwyr!

I helpu i ddathlu, beth am ymuno â ni am rai gweithgareddau 'seibiant', bod yn greadigol, sgwrsio â chynhalwyr eraill a chwrdd â staff y Prosiect.

Celf resin **10.30am–12.30pm** **Cynon Linc, Stryd Seymour, Aberdâr** **CF44 7BD**	**Gwneud torch** **12:45pm – 2:45pm** **Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, Heol Gelliwastad, Pontypridd**	**Celf resin** **2pm – 4pm** **Llyfrgell y Porth, Stryd y Porth, Y Porth** **CF39 9RT**

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

cyngor ar bopeth

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.

hamddenamoes leisureforlife

Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr

CYNHALWYR CARERS
CERDYN ARGYFWNG EMERGENCY CARD
Rhif/Number:

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.

RHONDDA CYNON TAF

gofalwyr CYMRU

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

Cyllid 'Seibiannau Byr' i gynhalwyr yng Nghymru

Yn dilyn buddsoddiad pellach gan **Lywodraeth Cymru** i ddarparu 'seibiannau byr' i gynhalwyr yma yng Nghymru, mae wedi bod yn bleser gweld ein grwpiau cymunedol yn gwneud cais llwyddiannus ac mae cynlluniau ar waith erbyn hyn er mwyn iddyn nhw gyflwyno neu gynnal achlysuron/cynlluniau/talebau ac ati yn eich ardal leol! Nodwch: Bydd angen i bob cynhaliwr wneud cais neu gysylltu â'r sefydliad yn unigol i wirio'r meini prawf a bydd yr hyn sy'n cael ei gynnig yn amrywio o un sefydliad i'r llall.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: https://www.shortbreaksscheme.wales/cymraeg/hafan
Mae modd i chi e-bostio'r **Garfan Cyngor Cymunedol** yn Interlink RhCT: communityadvice@interlinkrct.org.uk
Mae modd i chi anfon ymholiad at y **Garfan Datblygu'r Gymuned**yn Rhondda Cynon Taf; rhctgydangilydd@rctcbc.gov.uk

Neu, mae modd i chi ein ffonio ni ar **01443 281463**. **Beth am ein dilyn ni ar Instagram neu Facebook os oes gyda chi gyfrifon ar y cyfryngau cymdeithasol? Rydyn ni'n rhannu negeseuon yn rheolaidd gan gynnwys gwybodaeth am grantiau i gynhalwyr a llawer yn rhagor!**

Llongyfarchiadau i'r partneriaid dosbarthu hynny a oedd yn llwyddiannus a phob lwc!
Age Connects Morgannwg / Bosom Pals Pont-y-clun / Hwb Cefnogi Ymddygiad / Pobl Cwm Taf yn Gyntaf / Gelli life 4 living / The Arc Project / Neurobusiness / Old School Community Hub CIC / Shift Together / Partneriaeth Fern / Cymdeithas Cymuned y Gilfach-goch / PALS Cwm Cynon / Stiwdio 37 a Phrosiect Datblygu Cymunedol Llanharan.

Yn rhan o'r grant seibiannau byr i gynhalwyr lleol, mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf wrth eu boddau yn gweithio ochr yn ochr â 'Growing Space Pontypridd' i ddod â phrofiadau CARERS CREATIVE COMPANY, sy'n cynnwys sesiynau celf, crefftau, seibiannau a phrofiadau newydd i gynhalwyr yn ystod tymor yr hydref-gaeaf. Cysylltwch â ni i gadw lle ar gyfer y dyddiadau canlynol:

Dydd Llun / 1pm - 2.30pm

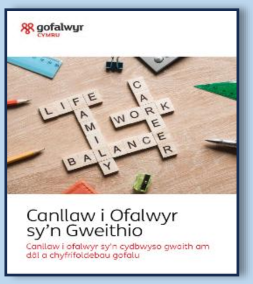
- 8 Medi
- 15 Medi
- 22 Medi
- 29 Medi
- 6 Hydref
- 13 Hydref
- 20 Hydref
- 3 Tachwedd
- 10 Tachwedd
- 17 Tachwedd

Bydd pob sesiwn yn cael ei chynnal yn:

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

*****RHAID CADW LLE YMLAEN LLAW*****

Ceisio cadw'r ddysgyl yn wastad rhwng gofalu a gweithio?



Bwriwch olwg yma i gael gwybod rhagor am eich hawliau yn y gweithle:
www.carersuk.org/wales/help-and-advice/work-and-career/
neu ffoniwch 02920 811370

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.

Y.A.C's

Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc Rhondda Cynon Taf

Ydych chi'n gynhaliwr di-dâl rhwng 18 a 25 oed? Yn ogystal â chael mynediad at bopeth sydd gan y Cynllun Cynnal y Cynhalwyr i'w gynnig, mae modd i chi fanteisio ar gymorth un-i-un pwrpasol i helpu gyda chyflogaeth, addysg, cael mynediad at achlysuron rheolaidd a llawer yn rhagor. Ar y gweill, mae gyda ni...

- Zip World – **6 Medi**
- Ras hwyl 10K Bae Abertawe – **14 Medi**
- Castle Bingo – **2 Hydref**
- Trên ysbrydion i oedolion – **30 Hydref**

Mae gyda ni hefyd achlysur Darts a Chrefftau ar ddydd Mercher cyntaf bob mis, mae achlysuron eraill sydd heb eu cadarnhau eto yn cynnwys gwib-gartio, ystafelloedd dianc a chrochenwaith.

I gael rhagor o wybodaeth, e-bostiwch:
Darren.Young@rctcbc.gov.uk
Ffôn: 01443 281463

Ydych chi'n gynhaliwr di-dâl sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf?

Bydden ni wrth ein bodd yn clywed eich barn mewn perthynas â model cymorth newydd sydd wedi'i ddylunio â chynhalwyr mewn golwg!

Fel arall, mae modd i chi gymryd rhan ar-lein https://orlo.uk/ESEzT

Fyddai'n well gyda chi dderbyn copi papur? Ffoniwch 01443 425015 i dderbyn copi papur o'r arolwg drwy'r post.

GWASANAETH DATBLYGU GWEITHLU GOFAL CYMDEITHASOL
CWM TAF
SOCIAL CARE WORKFORCE DEVELOPMENT SERVICE
Un sector : Un gweithlu • one sector : one workforce

Mae Gwasanaeth Datblygu Gweithlu Cwm Taf yn darparu cannoedd o gyfleoedd hyfforddi bob blwyddyn i asiantaethau mewnol, asiantaethau partner a chynhalwyr di-dâl.

Pe hoffech chi gael eich ychwanegu at ein cronfa ddata i dderbyn cyfleoedd hyfforddi i gefnogi eich rôl fel cynhaliwr di-dâl, cysylltwch â Deana Jones:

Deana.Jones@rhondda-cynon-taf.gov.uk
Ffôn: 01443 281444

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.