

Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf



Dewch o hyd i ni ar **facebook**.

Rhifyn 69 • Hydref 2020

Cymeradwyaeth ar gyfer cynhalwyr di-dâl

Rydyn ni eisiau i chi wybod pa mor falch ydyn ni o bob un ohonoch chi. A chithau'n gynhalwyr, rydych chi bob amser yn mynd y tu hwnt i'r disgwyl. Yn ystod y cyfnod ansicr yma, rydyn ni'n gwybod bod cynhalwyr yn aml yn peryglu eu hunain er mwyn parhau i ofalu am y rheiny sydd agosaf atyn nhw. Rydyn ni'n deall bod y sefyllfa bresennol efallai'n effeithio arnoch chi yn feddyliol, yn gorfforol ac yn emosiynol, felly roedden ni eisiau dweud wrthoch chi ein bod ni'n eich gwerthfawrogi chi i gyd a'ch bod chi'n gwneud gwaith gwych.

Rydyn ni wedi bod yn brysur yn creu ac yn addasu ein Gwasanaeth i Gynhalwyr dros yr ychydig fisoedd diwethaf. Rydyn ni'n gobeithio y bydd y rhifyn yma o Newyddion i Gynhalwyr yn rhoi gwybodaeth i chi a fydd yn eich helpu chi dros y misoedd sydd i ddod. Cymerwch gip ar dudalennau 26 - 32 i weld beth sydd gyda ni ar y gweill ar gyfer gweddill y flwyddyn.

Bydd ein holl achlysuron ar gael trwy Zoom, ond peidiwch â gadael i hyn eich bwrw chi oddi ar eich echel! Os oes angen unrhyw help arnoch chi i gyrchu ein hachlysuron, mae ein carfan wrth law i gynnig cyngor ac arweiniad – peidiwch â bod ofn gofyn – gallwn ni ddysgu gyda'n gilydd.

Rydyn ni'n edrych ymlaen
at eich gweld chi i gyd eto.



Cymorth gan Gyngor RhCT

Ewch i: www.rctcbc.gov.uk i gyrchu ystod o wasanaethau i'ch cefnogi yn ystod y cyfnod yma.

Rhifau ffôn defnyddiol

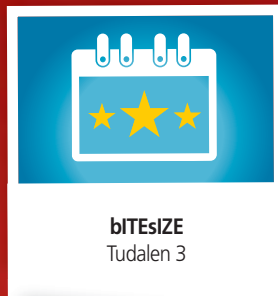
Canolfannau Cydnerthedd Cymunedol (i ofyn am gymorth os ydych chi'n hunanyysu gyda siopa bwyd, casglu presgripsiynau, ac ati):
01443 425020

Gofal Cymdeithasol i Oedolion:
01443 425003

Gwasanaethau i Blant: **01443 425006**
Carfan ar Ddyletswydd ar gyfer
Argyfyngau: **01443 743665** neu **657225**.
(Cyn 8.30am ac ar ôl 5pm, dydd Llun i ddydd Gwener ac ar benwythnosau)

Tu mewn

Cymorth i Gynhalwyr
Achlysuron i Gynhalwyr
Cynhalwyr sy'n
Oedolion Ifainc
Cynhalwyr Ifainc
Wilian
Rhestr o Achlysuron



bITEsIzE
Tudalen 3



**Gostyngiad Hamdden
i Gynhalwyr**
Tudalen 5



RHONDDA CYNON TAF

ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU



Sut i gadw lle ar Achlysuron a Gweithgareddau

Mae ein gweithgareddau ac achlysuron yn dod yn fwyfwy poblogaidd, ac o ganlyniad i hyn, rydyn ni wedi lliwio pob achlysur yn **aur neu'n efydd**. Edrychwch ar ein rhestr achlysuron ar dudalennau **26-32** i weld o dan ba gategori y mae pob achlysur yn dod.

Nodwch fod modd i chi ddewis **1 aur** a **chynifer o weithgareddau ac achlysuron efydd ag yr hoffech chi**.

Cyntaf i'r felin gaiff falu fydd hi o ran dyrannu llefydd.

Y diwrnod cadw lle diwethaf oedd yr un mwyaf prysur erioed. Roedd hyn wedi achosi galw anodd dod i ben ag ef ar gyfer Carfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr. Oherwydd hyn, byddwn ni'n rhoi cynnig ar weithdrefn newydd ar gyfer cadw lle.

Bydd modd cadw lle o **ddydd Iau 24 Medi 2020** ymlaen rhwng **10am a 5pm**. Os nad oes modd i chi gysylltu â ni yn ystod yr amseroedd yma, bydd angen i chi gysylltu â'r garfan y diwrnod canlynol i gadarnhau'ch lle.

Ar y diwrnod cyntaf (24 Medi), bydd modd cadw lle **DROS Y FFÔN YN UNIG** trwy alw **01443 281463**. Bydd modd i ni dderbyn ceisiadau drwy e-bost wedi hynny.

Cofiwch y gall ein llinellau ffôn fod yn brysur iawn ond rydyn ni'n gwerthfawrogi'ch amynedd wrth i ni brosesu'ch ceisiadau. Byddai hi o gymorth i ni pe bai holl fanylion yr achlysuron rydych chi eisiau cadw lle arnyn nhw gyda chi cyn ffonio. Bydd hyn yn ein helpu ni i brosesu'ch ceisiadau mor gyflym â phosibl a symud ymlaen at y Cynhaliwr nesaf.

Cofiwch mai dim ond hyn a hyn o lefydd sydd. Ein bwriad yw gwneud y broses cadw lle mor deg â phosibl a diwallu dymuniadau pob Cynhaliwr, ond fydd dim modd gwneud hyn bob tro o ganlyniad i'r galw am ein hachlysuron a hyfforddiant.

ZOOM



Bydd holl achlysuron Cynllun Cynnal y Cynhalwyr sydd wedi'u cynnwys yn y rhifyn yma o Newyddion i Gynhalwyr yn digwydd trwy Zoom. Rydyn ni'n gwybod bod y byd rhithwir yn newydd i lawer ohonon ni, ond peidiwch â gadael i hynny eich digalonni. Mae llawer o hwyl i'w gael a gallwn ni weithio a dysgu gyda'n gilydd ar hyd y ffordd.

Beth yw'r Zoom yma 'te?

Adnodd cyfathrebu trwy fideo yw Zoom, sy'n ein galluogi i gysylltu â'n gilydd ar-lein.

Mae'n rhoi'r cyfle i ni fod yng nghwmni ein gilydd a darparu ystod o weithdai, achlysuron cymdeithasol a rhwydweithiau cymorth i'ch helpu chi wrth i chi ofalu am eraill. Yn y bôn, gydag ychydig o gliciau neu dapiau mae modd i chi ymuno â ni o gysur eich cadair freichiau eich hun (sy'n well na mynd allan yn y glaw). Mae modd defnyddio Zoom ar eich cyfrifiadur neu ddyfais symudol.

Beth am edrych arno eich hun?

Mae rhagor o wybodaeth yma: <https://zoom.us/>

Dal yn ansicr?

Peidiwch â bod ofn cysylltu â'r garfan. Bydden ni'n hapus i'ch cefnogi a'ch tywys ar hyd y ffordd.

bITEsIZE

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT wrth ei fodd i gyhoeddi cyfres newydd o achlysuron sydd â'r bwriad o roi rhagor o wybodaeth i Gynhalwyr am y gwasanaethau fydd yn eich cefnogi chi a'ch teulu.

Ymunwch â ni ar **drydydd dydd Llun** y mis rhwng **10:30am a 12pm**. Bydd bITEsIZE yn cael ei gynnal trwy Zoom. Dyma gyfle gwych i sgwrsio â gweithwyr proffesiynol, a all yn aml fod yn allweddol i gefnogaeth well.

- **Dydd Llun 19 Hydref** - bydd CAB yn ymuno â ni i roi cyfle i gynhalwyr drafod cymorth ariannol, tai, cyfleustodau ac ynni, a rhyddhau o'r ysbyty.
- **Dydd Llun 16 Tachwedd** - bydd Beth Scott o gynllun 'Care and Repair' a Helen McShea o brosiect 50 oed+ Reconnect yn ymuno â ni. Bydd Beth yn rhoi cyngor ar y gwasanaethau y mae 'Care and Repair' yn eu cynnig ond mae hi hefyd yn hyrwyddwr dementia, felly bydd hi'n trafod sut i gefnogi pobl â dementia, a bydd Helen yn egluro popeth am brosiect Reconnect a sut mae wedi helpu llawer o bobl yn ystod y pandemig diweddar.
- **Dydd Llun 21 Rhagfyr** - y mis yma, byddwn ni'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles, a bydd New Horizons a Valleys Steps yn ymuno â ni.

Rydyn ni'n edrych ymlaen at eich gweld chi yno.

Mae'r grŵp 'Carers Cwtch' yn gylch cyfeillgar anffurfiol ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog. Rydyn ni'n cwrdd ar ail ddydd Mawrth y mis rhwng 6.30pm ac 8pm.

Ymunwch â ni am noson wych o gemau, cwisiau, bingo a hwyl! Dyma gyfle i chi gael 'noson wych i mewn' yng nghwmni cynhalwyr eraill.

Ymunwch â ni felly er mwyn cael amser i ymlacio ac ychydig o hwyl. Rhaid cadw lle ymlaen llaw. Mae'r Grŵp yn cael ei gynnal trwy Zoom.

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

Carers Cwtch



Carers Connects

Annwyl Gynhalwyr,
Galwch heibio i gwrdd â chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi cyngor a chymorth i'ch gilydd.

Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny. Mae'r grŵp yn cael ei hwyluso gan Gwnselydd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.

Edrychwn ymlaen at eich gweld.

**Oddi wrth Grŵp
Carers Connects**

Ymunwch â ni ar ail
ddydd Mawrth bob mis
rhwng 10am ac 11am
Mae'r grŵp yma'n cael ei
gynnal trwy Zoom. Rhaid
cadw lle ymlaen llaw.



Cofion cynnes!

Rhagor o wybodaeth:

Ffôn: 01443 281463

E-bost: CynnalyCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk



Chatterbox

Mae 'Chatterbox' yn gylch cyfeillgar anffurfiol ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog. Mae'n cynnig lle i ymlacio, gwneud crefftau a chael gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael.

Mae sesiynau 'Chatterbox' yn cael eu cynnal gan staff Cynllun Cynnal y Cynhalwyr sydd ar gael i ateb unrhyw gwestiynau, cynnig gwasanaeth atgyfeirio, neu sgwrsio dros baned.

Rhaid cadw lle ymlaen llaw.

Cysylltwch â ni...

Ffoniwch y Cynllun ar 01443 281463.

CynnalyCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk

Ymunwch â ni...
ar ddydd Mawrth
cyntaf bob mis
10am-11.30am
Trwy Zoom



Peth da yw siarad

Mae hwn yn wasanaeth di-dâl, cyfrinachol sy'n cael ei ddarparu dros y ffôn gan gwnsleriaid cymwys, sydd ar gael i gynhalwyr lleol yn Rhondda Cynon Taf.

Pam Gwasanaeth Cwnsela?

Mae'r cwnsleriaid wedi'u hyfforddi i wrando, a byddan nhw'n gallu'ch helpu chi i ystyried yr opsiynau, a gweld problemau mewn ffordd arall. Byddan nhw hefyd yn eich helpu chi i wneud penderfyniadau ynglŷn â sut i reoli'ch bywyd mewn ffordd sy'n addas i chi.

Nod hyn i gyd yw'ch helpu i ddatrys eich problemau a'ch pryderon gan eich parchu chi a'ch hawl i wneud penderfyniadau.

Pwy fydd yn gwybod fy mod i wedi gofyn am apwyntiad?

Dim ond chi, staff y prosiect a'r cwnselydd.

Beth mae cyfrinachedd yn ei olygu?

Fydd y cwnselydd ddim yn trafod eich materion ag unrhyw un. Yr unig eithriad i hyn efallai yw os yw'r cwnselydd o'r farn eich bod chi (neu fod rhywun arall) mewn perygl. Bydd hyn yn cael ei drafod gyda chi ar y pryd.

Sawl sesiwn bydda i'n ei chael gyda'r cwnselydd?

I ddechrau, bydd hyd at 6 sesiwn yn cael eu cynnig i chi a bydd pob un yn para hyd at 50 munud. Mae'r mwyafrif helaeth o gynhalwyr yn dod i sesiynau bob yn ail wythnos. Mynnwch air â'r cwnselydd i drafod pa mor aml yr hoffech chi ddod i sesiynau. Ar hyn o bryd mae sesiynau cwnsela yn cael eu cynnal dros y ffôn yn unig.

Fydd cwnsela yn addas i mi?

Yn y sesiwn gyntaf bydd y cwnselydd yn egluro beth i'w ddisgwyl yn y sesiynau. Bydd modd ichi benderfynu bryd hynny ai'r gwasanaeth yma fyddai'r peth gorau i chi. Os na, efallai bydd y cwnselydd yn awgrymu ichi fynd i gylch cymorth misol i gyfoedion, dan ofal uwch gwnselydd. Neu efallai bydd yn awgrymu sefydliadau eraill a fyddai o bosibl o gymorth.

Beth gaf i drafod gyda'r cwnsler?

Mae problemau personol a rhai sy'n ymwneud â gofalu am rywun arall yn aml yn gysylltiedig â'i gilydd, a gall trafod un math o broblem helpu gyda'r llall. Fe gewch chi drafod unrhyw beth a fynnoch chi am eich bywyd.

Sut mae trefnu sesiwn?

Ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar **01443 281463** neu e-bostio:

CynnalCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk

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 i

CynnalCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk neu ffonio

01443 281463

i ofyn am gopi caled o'r ffurflen.



Sesiynau 'Look Lively'!

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn gweithio gyda Chwaraeon RhCT i ddarparu sesiynau 'Look Lively' ar gyfer ein Cynhalwyr. Bydd y rhain yn cynnwys ystod o ddsbarthiadau ymarfer corff gan gynnwys ioga, ffitrwyddawns a llawer yn rhagor! A'r peth gorau amdano fe yw, does dim rhaid i chi adael eich tŷ!

Bydd sesiynau'n cychwyn ddydd Mercher 7 Hydref 2020 ac yn cael eu cynnal bob dydd Mercher rhwng 11.30am a 12.30pm. Mae'r sesiynau i gyd yn addas ar gyfer dechreuwyr a bydden ni'n annog y rheiny sy'n newydd i'r byd ymarfer corff i ymuno â ni. Bydd y sesiynau'n cael eu cynnal trwy Zoom. Mae rhagor o wybodaeth ar ein tudalennu cadw lle.

Gwisgwch eich dillad cyfforddus, ac ymuno â ni am ffitrwydd, hwyl a chyfeillgarwch!

Pecynnau Dileu Diflastod am ddim i Gynhalwyr RhCT

Rydyn ni i gyd yn gwybod bod yr ychydig fisoedd diwethaf wedi bod yn heriol, ac i'r rhai ohonon ni sydd wedi methu â gadael ein cartref, mae hyn wedi bod yn arbennig o heriol.

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr wedi paratoi 'Pecynnau Dileu Diflastod', sy'n cynnwys ystod o eitemau a gemau difyr i sicrhau eich bod chi'n gofalu amdano chi'ch hun ac yn cadw'ch hun yn brysur yn ystod y cyfnod heriol yma.

I ofyn am 'Becyn Dileu Diflastod' yn rhad ac am ddim, ffoniwch y Cynllun ar: **01443 281463** neu anfon e-bost: **CynnalyCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk**

Bydd y pecynnau'n cael eu danfon i'ch cyfeiriad cartref.

Mynega Dy Hun



“Mae ysgrifennu yn fwy na rhoi geiriau tlws ar dudalen. Wrth ysgrifennu, rydych chi'n rhannu rhan o'ch enaid â'r byd” (anhysbys)

Yn aml gall ffurfiau celf fel barddoniaeth, ysgrifennu creadigol, darlunio a phaentio fod yn therapiwtig iawn ac yn ffordd dda o fynegi teimladau ac emosiynau. Yn ystod y pandemig diweddar bu'n rhaid i lawer o'n rhwydweithiau cymorth a'n strategaethau ymdopi newid ac rydyn ni wedi gorfod dibynnu ar hunanofal. Byddai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT wrth ei fodd yn clywed am eich profiad CHI o fod yn gynhaliwr yn ystod Covid-19 ar ffurf cerdd, darn mewn ysgrifen neu ryw fath o waith celf.

Mae'r prosiect yma ar agor i'n holl gynhalwyr, hen ac ifanc. Bydden ni wrth ein bodd yn gweld safbwynt llawer o gynhalwyr gwahanol. Rhaid cyflwyno pob darn o waith erbyn **Dydd Gwener 27 Tachwedd 2020**. I gael gwybod am sut i gyflwyno'ch gwaith, cysylltwch â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr.

Er mwyn eich helpu i ddechrau meddwl yn greadigol, rydyn ni wedi paratoi ambell fideo ar-lein yng nghwmni'r Mike Church talentog iawn. Mae Mike wedi bod yn ysgrifennu cerddi ers blynyddoedd lawer ac mae hefyd yn awdur plant, yn actor ac yn berfformiwr ym mhob ystyr y gair!!

I gael rhagor o wybodaeth am y prosiect ac i gymryd rhan, anfonwch e-bost: CynnalyCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk

Grŵp Awduron Creadigol RhCT

Un tro, ffurfiodd grŵp o gynhalwyr sy'n angerddol am ysgrifennu creadigol grŵp Awduron Creadigol RhCT gyda chymorth Cynllun Cynnal y Cynhalwyr. Ddeng mlynedd yn ddiweddarach, mae'r grŵp yn dal i fynd. Mae criw cyfeillgar ac anffurfiol y grŵp awduron creadigol yn cwrdd trwy Zoom ar ail ddydd Gwener y mis am 11 am. I gael rhagor o wybodaeth am y grŵp, anfonwch e-bost at Anne Lord: annelrd928@gmail.com neu Jess Morgan: jessmorgan@hotmail.co.uk.



Mae Awduron Creadigol RhCT yn mynegi eu hunain

Mae un o'r grŵp wedi bod mor garedig ag anfon ei ddehongliad o bandemig COVID-19. Gobeithio bydd hyn yn eich ysbrydoli i greu'ch un eich hunan ar gyfer y prosiect yma.

My hands: hands tied, boxed in, virus, friends, cat and community help too busy amidst Rhondda grey

Mae'r poster gan Ann Davies yn rhoi ei dehongliad ei hun o'r pandemig. Wrth ddisgrifio'r darn, dywed Ann "Mae'n boster sy'n cynrychioli'r ffordd rydw i'n teimlo am y sefyllfa.

Hands are tied

Decisions are made by others who we do not know.

A feeling of being boxed in

The Virus has no respect for anyone

Remembering those we have lost

The tree of life for all our family and friends

The cat shape for my cat Tarw who has kept me sane with his company

The quilt to represent all the frontline people we can never thank enough all the community help

Perhaps it is too busy amidst it all

Greyness representing Rhondda Grey and the storm, floods, and landslide that, with the Virus, has made 2020 a year of "terrible twos"



Llyfrgelloedd RhCT – Archebu a Chasglu

Mae Gwasanaeth Llyfrgelloedd y Cyngor wedi lansio gwasanaeth 'Archebu a Chasglu' i'w holl gwsmeriaid.

Bydd modd i ddarllenwyr brwd o bob cwr o'r Fwrdeistref Sirol ddewis hyd at bum llyfr i'w harchebu, naill ai drwy edrych ar gatalog ar-lein y Cyngor, neu drwy ffonio Llyfrgell Pontypridd (sydd bellach ar safle Llys Cadwyn), Llyfrgell Treorci neu Llyfrgell Aberdâr:

Llyfrgell Pontypridd

(Llys Cadwyn) - 01443 562211

Llyfrgell Treorci - 01443 773204

Llyfrgell Aberdâr - 01685 880050

Llyfrgell Aberpennar

(Canolfan Pennar) - 01443 570016

Llyfrgell y Porth - 01443 562227

Llyfrgell Rhydfelen - 01443 570009

Llyfrgell Hirwaun - 01685 811144

Llyfrgell Glynrhedynog - 01443 570021

Llyfrgell Pont-y-clun - 01443 237843



Gwasanaeth Cyswilt Cynhalwyr Hafal

Ydych chi'n rhoi cymorth i rywun sydd angen help gyda phethau sylfaenol o ganlyniad i salwch neu anabledd?

Bwriad prosiect newydd Hafal yw rhoi cymorth i unrhyw un sy'n Gynhaliwr.

Caiff y prosiect eich atgyfeirio chi at y bobl all helpu gyda'r canlynol:

- Llety
- Materion cymdeithasol, diwylliannol ac ysbrydol
- Gwaith a chyflogaeth
- Gofal personol a lles corfforol
- Hyfforddiant ac addysg
- Cyfrifoldeb rhianta neu ofalu
- Cyllid ac arian
- Triniaeth feddygol ar gyfer eich salwch meddwl
- Salwch sy'n gysylltiedig â chyffuriau ac alcohol
- Mathau eraill o driniaeth

Os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, neu atgyfeirio rhywun, ffoniwch un o ymgynghorwyr y prosiect:

Gill - 07976 624332 neu e-bostio: gill.bundy@hafal.org

Donna - 07805 665527 neu e-bostio: donna.evans@hafal.org

www.hafal.org

Mae ymgynghorwyr y prosiect ar gael yn Ysbyty Cwm Rhondda ac Ysbyty Brenhinol Morgannwg.



Cydlynwyr Cymuned Lleol

Mae'r cydlynwyr cymuned:

- yn gweithio o'r ardal leol
- yn darparu gwybodaeth, cyngor ac atgyfeiriadau i grwpiau cymuned, gweithgareddau a gwasanaethau lleol
- yn meithrin partneriaethau cryf gyda chymunedau, asiantaethau a gwasanaethau er mwyn cynorthwyo pobl sy'n 50 oed a hŷn
- yn helpu pobl i fyw eu bywydau eu hunain yn eu cymunedau
- yn codi ymwybyddiaeth gymunedol a statudol o wasanaethau'r sector gwirfoddol

Cysylltwch â'ch Cydlynnydd Cymuned Lleol:

Cwm Cynon - Deanne Rebane

E-bost: Deanne.Rebane@vamt.net

Ffôn symudol: 07580 869983

Taf Elái - Karen Powell

E-bost: kpowell@interlinkrct.org.uk

Ffôn symudol: 07580 869970

Cwm Rhondda - Lucy Foster

E-bost: lfoster@interlinkrct.org.uk

Ffôn symudol: 07580 865938

Merthyr Tudful - Claire Williams

E-bost: claire.williams@vamt.net

Ffôn symudol: 07580 866547



Cymunedau Gofalu o Newid



Gall unrhyw newid, mawr neu fach, gael effaith fawr ar eich hawliau, eich lles a'ch dyfodol – a rhai eich teulu hefyd. Dechreuwch eich taith gyda ni.

Mae eich barn yn hanfodol, a bydd eich cyfraniad, ni waeth pa mor fawr neu fach, yn helpu i newid eich cymuned a bywydau.

Beth yw ein nod?

Mae wedi bod yn gyfnod anodd i deuluoedd yn ddiweddar, ac wrth inni symud i gyfnod o newid a dysgu byw yn y 'byd newydd', ni fu erioed yn bwysicach dweud eich dweud ynglŷn â'r newidiadau sy'n effeithio arnoch chi ac ar eich teulu.

Galluogi teuluoedd Anabledd Dysgu ledled Cymru i sicrhau eu hawliau, gwella lles corfforol, emosiynol ac economaidd a chefnogi perthnasoedd teuluol.

Beth fyddwn ni'n ei gynnig?

Bydd y prosiect yn rhoi cynhalwyr mewn teuluoedd anabledd dysgu wrth galon dylunio a darparu gwasanaethau ar draws lechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru

Trawsnewidiadau - Bydd 'All Moves Matter' yn darparu llais a rheolaeth i gynhalwyr teulu yn ystod y broses o gynllunio o'r cartref i fyw'n annibynnol.

Seibiant - Bydd 'Break from the Routine' yn gweithio gyda theuluoedd i ddarparu cynigion amgen ymatebol a hyblyg i ofal seibiant.

Cymunedau cydnerth a chynhwysol - Bydd 'Creative Carer Communities' yn ail-ddylunio gweithgareddau cymunedol i ddiwallu anghenion y cymunedau maen nhw'n eu gwasanaethu, gan eu gwneud yn fwy hygrych.

Sut i ddod yn rhan o bethau

Ai –

- rhiant ydych chi i blentyn sydd ag anabledd dysgu neu rywun sy'n gofalu am blentyn ag anabledd dysgu?
- grŵp ydych chi sy'n cefnogi rhieni a chynhalwyr?
- gweithiwr proffesiynol cymuned neu rwydwaith ydych chi sydd â diddordeb mewn gwneud pethau'n wahanol?

Mae eich barn yn hanfodol, a bydd eich cyfraniad, ni waeth pa mor fawr neu fach, yn helpu i newid eich cymuned a bywydau.

Mae modd i chi –

- fod yn rhan o weithgor
- cymryd rhan yn y trafodaethau ar-lein
- siarad â ni trwy ein llwyfannau digidol

I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â sut i ddweud eich dweud a chymryd rhan:

Dilynwch ni ar y cyfryngau cymdeithasol - @AllWalesForum

Ewch i'n gwefan - <http://www.forum.allwalesforum.org.uk/caring-communities-of-change/>

Cysylltwch â ni'n uniongyrchol - Josh Law

E: josh@allwalesforum.org.uk
Ff: 07707 137810





Mae Cynhalwyr Cymru yn cynnal prosiect 'F'amser i' o fis Awst tan fis Mawrth 2021 sy'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru. Mae ar gael yn wythnosol ac mae'n seiliedig ar ddarparu cymorth lles ac iechyd meddwl ar gyfer cynhalwyr. Gall y sesiynau gynnwys ymwybyddiaeth ofalgar, adrodd straeon, ioga ac awgrymiadau ar gyfer dod i ben â phethau wrth i'r rheolau cyfyngiadau symud gael eu llacio. Mae cynhalwyr yn cael eu hannog i roi gwybod pa fath o sesiynau yr hofffen nhw, a bydd modd creu'r rhaglen yn seiliedig ar eu hanghenion i sicrhau'r profiad gorau posibl.

Bydd y sesiynau yma'n rhoi cyfle i gynhalwyr di-dâl gwrdd mewn amgylchedd diogel a chael peth amser iddyn nhw eu hunain.

Mae Cynhalwyr Cymru hefyd yn cynnal sesiynau wythnosol 'Care for a Cuppa', lle mae cynhalwyr yn cael eu gwahodd i ymuno â nhw am sgwrs gyda chynhalwyr eraill ac i glywed gan wahanol sefydliadau.

Mae modd cael rhagor o wybodaeth drwy ddilyn y dolenni cyswllt yma:

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/me-time>

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/care-for-a-cuppa-in-wales>

Dysgu ar gyfer Byw

Mae gofalu am rywun annwyl, aelod o'r teulu neu ffrind yn golygu y byddwch chi wedi datblygu ystod eang o sgiliau.

Bydd ein rhaglen e-ddysgu, Dysgu ar gyfer Byw / Learning for Living, yn eich helpu i sylweddoli pa mor dalentog ydych chi.

Mae Dysgu ar gyfer Byw / Learning for Living yn adnodd defnyddiol a fydd yn rhoi hwb i'ch hyder. Ar ôl ei gwblhau, byddwch chi'n cael bathodyn i'w gyflwyno i'ch cyflogwr presennol neu i gyflogwyr yn y dyfodol fel y byddan nhw'n cydnabod eich sgiliau.

Neu fe allwch chi fwynhau Dysgu ar gyfer Byw / Learning for Living a dathlu'r hyn rydych chi'n ei wneud bob dydd rydych chi efallai yn ei gymryd yn ganiataol.

<https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/learning-for-living>

AskSARA

Mae Cynhalwyr Cymru wedi bod yn gweithio gyda'r Gronfa Byw i'r Anabl / Disabled Living Fund i greu fersiwn o ASKSara sy'n hawdd i gynhalwyr ei defnyddio. Adnodd rhyngweithiol yw e i'ch helpu chi i ddod o hyd i'r offer rydych chi'i angen. Dewiswch bwnc, atebwch ychydig o gwestiynau sylfaenol a chael cyngor:

<http://carersuk.livingmadeeasy.org.uk>

Jointly

Ap ffôn symudol ar gyfer cynhalwyr yw Jointly. Ei fwriad yw gwneud rhoi gofal yn symlach drwy'ch helpu chi i drefnu meddyginiaeth, creu rhestr 'pethau i'w gwneud' a rhagor, a hynny i gyd mewn un lle. Mae'r ap bellach ar gael yn Gymraeg.

Mae Jointly yn lle gwych i rannu gwybodaeth a chyfathrebu â nifer o gynhalwyr ar yr un pryd. Mae hefyd yn darparu un lle ar gyfer eich tasgau i gyd. Mae modd ei gyrchu ar sawl platfform gan gynnwys cyfrifiadur, llechen a ffôn symudol.

Er mwyn cyrchu'r ap yn Gymraeg, mae mor syml â newid cwmpen ar frig y sgrin.

Ewch i Jointlyapp.com neu chwilio am 'jointly app' ar ddyfeisiau Apple neu Android.



Cymdeithas Alzheimer's RhCT

Mae ein grwpiau Canu ar gyfer yr Ymennydd yn cael eu cyflwyno trwy Zoom.

Maen nhw'n cael eu cynnal bob dydd lau rhwng 11:15am ac 12:15pm

Cysylltwch â ni er mwyn cael y manylion mewngofnodi.

Os ydych chi'n poeni am eich cof, wedi cael diagnosis o ddementia neu'n gofalu am rywun sydd â diagnosis o ddementia, ac rydych chi angen cyngor neu gymorth, neu mae gyda chi ddiddordeb mewn unrhyw un o'n gwasanaethau, ffoniwch: **0333 150 3456 neu 03300 947 400 (Ilinell Gymraeg)**

Cymdeithas Clefyd Motor Neurone

Ydych chi'n dioddef o Glefyd Motor Neurone? Ydych chi'n gofalu am rywun sydd â Chlefyd Motor Neurone?

Beth am alw Ilinell gymorth am ddim Cymdeithas Clefyd Motor Neurone, sef MND Connect, ar 0808 802 6262?

Dolenni cyswllt defnyddiol...

Gwybodaeth gyfredol a chyngor i Gynhalwyr ynghylch Coronafeirws

<https://www.carersuk.org/help-and-advice/health/looking-after-your-health/coronavirus-covid-19>

Cymorth ar-lein rhad ac am ddim sy'n ddiogel ac yn gyfrinachol ar gyfer pobl ifainc

<https://youngminds.org.uk/blog/looking-after-your-mental-health-while-self-isolating/>

<https://www.kooth.com/>

Cymuned cymorth ar-lein i unigolion dan 25 oed

<https://www.themix.org.uk/get-support>

<https://www.themix.org.uk/mental-health/how-to-cope-as-a-young-carer-33899.html>

Ar gyfer chwirydd a brodyr plant anabl. Mae hyn yn cynnwys cyfleuster sgwrsio ar-lein (YoungSibs)

<https://www.youngsibs.org.uk/>

Fideos CBBC am y Coronafeirws

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51861089>

<https://www.citizensadvice.org.uk/wales/health/coronavirus-what-it-means-for-you/>



Cyfarpar Diogelu Personol i Gynhalwyr

CYFARPAR DIOGELU PERSONOL I GYNHALWYR DI-DÂL

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi ei bod hi'n bosibl bod cynhalwyr di-dâl sy'n rhoi gofal gofal personol lle mae'n amhosibl cadw pellter cymdeithasol, yn gymwys i gael cyflenwad o gyfarpar diogelu personol gan eu hawdurdod lleol.

Caiff gofal personol gynnwys helpu rhywun i:

- ymolchi
- defnyddio'r toiled
- gwisgo a thynnu dillad
- bwyta ac yfed
- cymryd meddyginiaeth

Gofal am Gyfarpar Diogelu Personol

Os hoffech chi ofyn am Gyfarpar Diogelu Personol:

- Cysylltwch â'ch gweithiwr cymdeithasol os oes gyda chi, neu'r person rydych chi'n gofalu amdano, weithiwr cymdeithasol.
- Cysylltwch â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr trwy ffonio 01443 281463 neu e-bostio: cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk.

Mae'n bosibl y byddwn ni'n gofyn am eich manylion personol a'ch sefyllfa ofalu. Unwaith y bydd eich cais wedi'i gymeradwyo, byddwn ni'n cysylltu â chi gyda threfniadau casglu neu ddosbarthu cyfleus.

Trigolion RhCT

Pa gymorth sydd ar gael i mi a'r unigolyn rwy'n gofalu amdano?

Os ydych chi, neu'r person rydych chi'n gofalu amdano, yn y grŵp risg uwch, dylech chi fod wedi derbyn llythyr gan y GIG.

Os oes angen cymorth ychwanegol arnoch chi o ran siopa, presgripsiynau ac ati, cewch chi ffonio **01443 425020** am gymorth gan y Canolfannau Cydnerthedd y Gymuned.

Dylai unrhyw wasanaethau iechyd neu ofal cymdeithasol rydych chi eisoes yn eu derbyn barhau (er ei bod hi'n bosibl bod llai ar gael). Os oes angen gwybodaeth, cyngor neu gymorth o ran agweddau ar y gofal a chymorth rydych chi'n eu derbyn, ffoniwch adran **Gofal Cymdeithasol i Oedolion: 01443 425003. Gwasanaethau i Blant: 01443 425006.**

Dylai'ch darparwr gofal iechyd neu ofal cymdeithasol gymryd camau ychwanegol i wneud yn siŵr eich bod wedi'ch diogelu.



PROFI, OLRHAIN, DIOGELU

Mae'r broses Profi, Olrhain, Diogelu bellach ar waith yn Rhondda Cynon Taf ac ar draws rhanbarth Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg. Dylai unrhyw breswlydd neu weithiwr allweddol â symptomau o'r Coronafeirws ofyn am brawf trwy ddilyn y ddolen ganlynol.

<https://llyw.cymru/gwneud-cais-i-gael-prawf-coronafeirws-covid-19>



Mae'r rhaglen yn rhan allweddol o gynllun adfer Covid-19 Llywodraeth Cymru, gan helpu i ddod o hyd i ffordd i bobl yng Nghymru fyw a gweithio ochr yn ochr â'r feirws wrth geisio atal yr haint rhag lledaenu a diogelu ein ffrindiau, teulu a chymdogion rhagddi.

O ganlyniad i ebyrth mae trigolion wedi'u gwneud dros y misoedd diwethaf, mae'r gyfradd "R" (y Gyfradd Drosglwyddo) wedi lleihau digon i lacio'r cyfyngiadau symud.

Hyd yn oed ar ôl cyflwyno'r broses Profi, Olrhain, Diogelu a llacio cyfyngiadau symud, mae'n bwysicach nag erioed i drigolion gadw at reolau cadw pellter cymdeithasol ac arferion hylendid da gan gynnwys golchi dwylo'n rheolaidd. Dylid parhau i weithio gartref os oes modd a cheisio osgoi trafndiaeth gyhoeddus ac ardaloedd lle mae'n anodd cadw pellter cymdeithasol.

Mae modd i gynnydd sylweddol mewn achosion o'r Coronafeirws lethu'r broses Profi, Olrhain, Diogelu, cynyddu'r pwysau ar y GIG ac arwain at gyfyngiadau aros gartref llymach unwaith eto – does neb eisiau hyn yn dilyn yr hyn mae trigolion wedi gorfod eu haberthu dros y misoedd diwethaf er mwyn cyrraedd y man yma.

Mae olrhain cysylltiadau'n golygu bydd modd gofyn i bobl hunanynysu sawl tro. Wrth i fwyfwy o bobl ddod i gysylltiad yn amlach ag eraill, mae'n fwy tebygol bydd angen iddyn nhw hunanynysu, fodd bynnag, mae hyn yn hanfodol er mwyn osgoi'r Coronafeirws rhag cael ei drosglwyddo.

Mae'r Cyngor yn gweithio mewn partneriaeth â Chynghorau Pen-y-bont ar Ogwr a Merthyr Tudful, Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg ac Iechyd Cyhoeddus Cymru i ddatblygu'r broses Profi, Olrhain, Diogelu ar gyfer pobl y rhanbarth. Bydd y broses yn olrhain cysylltiadau pobl sydd wedi profi'n positif â Coronafeirws, yn rhannu cyngor iechyd cyhoeddus ac yn trefnu profion pellach i'r rhai sydd wedi bod mewn cysylltiad â nhw os oes gyda nhw symptomau.

Mae gan Gyngor Rhondda Cynon Taf gymorth amrywiol ar gael i bobl sydd angen help wrth hunanynysu, a gwybodaeth am gymorth sydd ar gael i'r rhai sydd angen hunanynysu os byddan nhw wedi derbyn prawf Coronafeirws positif.

Am ragor o wybodaeth, cyngor a chymorth am y Coronafeirws yn Rhondda Cynon Taf, ewch i:
www.rctcbc.gov.uk/IechydCyhoeddusRhCT

Bod yn effro i Sgamiau

PROFI.
OLRHAIN.
DIOGELU.



Mae'n bosibl y bydd sgamwyr yn gofyn i chi am fanylion ariannol neu arian. Fydd olrheinwyr cysylltiadau **BYTH** yn gofyn i chi am y rhain.

PROFI.
OLRHAIN.
DIOGELU.



BYDDWCH YN EFFRO

Bydd Olrheinwyr Cysylltiadau bob tro yn defnyddio'r rhif **02921 961133** – Os fyddwch chi ddim yn ateb, byddan nhw'n ffonio eto.

Byddan nhw bob tro yn cyflwyno eu hunain.

CYNGOR AR Y CORONAFFEIRWS



MYNNWCH YR

WYBODAETH DDIWEDDARAF



Cyngor
RhCT



Sefydliadau
Newyddion dibynadwy



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru



Gall dilyn y newyddion yn gyson mewn cyfnodau ansicr fel hyn fod yn brofiad didrugaredd. Mae'n bwysig gofalu am eich iechyd meddwl. Efallai y byddai chwilio am ddiweddariadau ar adegau penodol o'r dydd yn unig yn fodd o wneud hyn.





Gwasanaeth Cyfeillio **MHM WALES CYFEILLIO**

CYHOEDDIAD PWYSIG

Ar ôl i sefyllfa'r Coronafeirws waethygu a rheolau newydd y Llywodraeth ynglyn ag aros gartref ddod i rym, mae MHM Wales a New Horizons wedi lansio Gwasanaeth Cyfeillio AM DDIM dros y ffôn sydd ar gael ledled ardaloedd Cwm Rhondda, Cwm Cynon a Thaf Elái i helpu pobl i gadw mewn cysylltiad.

Mae angen cymorth emosiynol arnon ni i gyd yn ystod y cyfnod anodd ac unig yma wrth i ni hunanyysu, yn enwedig i'r rheiny heb deulu na chysylltiadau cymdeithasol.

Cyfeillio dros y ffôn



Ffoniwch **Sara** ar
07966 904286 neu
Michelle ar **07966 632709**
am sgwrs gyfeillgar gyda ein
Carfan Gyfeillio heddiw.

Rhaid i chi fod dros 18 oed i ddefnyddio'r gwasanaeth yma. Nodwch fod galw mawr ar hyn o bryd, felly byddwch yn amyneddgar os nad oes modd i chi siarad â rhywun yn syth. Mae fersiwn Gymraeg ar gael.

Cadwch mewn cysylltiad â ni trwy'r cyfryngau cymdeithasol, mynd i'n gwefan www.mhmwales.org.uk neu e-bostio befriending@mhmwales.org

'Chatterlines'

'Chatterlines' – cynllun cyfeillio wedi'i sefydlu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg i'r rheiny sy'n unig neu'n teimlo eu bod wedi'u hynysu ar hyn o bryd:

Ffôn: 01656 753783



Cael gafael ar eitemau hanfodol

A wyddoch chi fod nifer fawr o archfarchnadoedd yn rhoi blaenoriaeth i gwsmeriaid agored i niwed?

Cofrestru'n gwsmer 'agored i niwed' gydag archfarchnadoedd er mwyn cael bwyd wedi'i ddsbarthu atoch:

Sainsbury's Pontypridd:
01443 625200 neu **0800 636 262**

Tesco: **0800 917 7359**

Asda: **0800 952 0101**

Morrisons: **0345 611 6111**

Co-op: **03300 417737**

CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC

Y Newyddion Diweddaraf



Jackie, YAC Support Worker

Rydyn ni'n aml yn siarad am les a sut i ymdopi wrth wynebu heriau. Rydym ni bob amser yn chwilio am bethau newydd i'w dysgu, am gyfleoedd sy'n ein helpu i ddatblygu sgiliau a syniadau newydd, ac rydym ni bob amser yn cael hwyl wrth gydnabod yr uchafbwyntiau a'r isafbwyntiau. Rwy'n rhyfeddu at ba mor ofalgar ydych chi i gyd a sut rydych chi'n dod o hyd i ffyrdd newydd o ymdopi ac addasu. Efallai bod Covid-19 wedi dod â'n gweithiwr cymorth newydd i ni, sef Jackie, a heriau annisgwyl, ond rydych chi i gyd yn addasu ac yn cael yr wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi a'ch anwyliaid i aros yn ddiogel ac yn iach. Does dim rheid i ddim un ohonoch chi wneud hyn ar eich pen eich hun oherwydd eich bod chi'n rhan o'r gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc sy'n Oedolion lle rydym ni'n gofalu am ein gilydd ac yn cefnogi'n gilydd.

Beth sydd wedi bod yn digwydd?

Aethon ni i Barc Treftadaeth Cwm Rhondda ychydig cyn i'n symudiadau gael eu cyfyngu oherwydd Covid-19.

Treulion ni'r diwrnod yn dysgu am ein hanes lleol sydd wedi'i wreiddio mewn mwyngloddio. Dysgon ni sut roedd glo Cymru nid yn unig wedi trawsnewid y Cymoedd a Chymru, ond y byd i gyd. Dysgon ni am deuluoedd mwyngloddio ac amrywiaeth cymunedau Cymru. Rhannodd llawer o'n Cynhalwyr Ifainc sy'n Oedolion eu llinach gydag ymdeimlad o falchder dros goffi a phice bach yn Caffé Bracchi. Gadawodd y rheiny a ddaeth negeseuon yn y Llyfr Gwesteion gan gymryd rhan weithredol yn y profiad. Yn bersonol, roeddwn i'n teimlo'n



fwy cysylltiedig â Chymru pan welais i'r cysylltiadau â'r Caribî a'r ffordd yr oedd urddas glowyr Cymru a chymuned y Cymoedd wedi ysbrydoli'r mudiadau hawliau sifil. Daeth gwir fawrion fel Paul Robeson i Aberpennar i ddangos undod gyda'r glowyr a'u brwydr am amodau gwaith diogel a chyfiawn. Roedd yn ddiwrnod a wnaeth i ni i gyd ymfalchio.

Roedd y Cynhalwyr Ifainc i gyd wedi brwydro trwy dywydd erchyll i gyrraedd yr amgueddfa pan oedd llawer o ffyrdd y Cymoedd yn dal i fod dan fgythiad llifogydd ac roedd hi'n bwrw hen wragedd a ffyn! Roedd dau gynhaliwr wedi cerdded sawl milltir, ond mawr a fu eu gwobr am eu dyfalbarhad. Dyna i chi wytnwch!

Mor Falch!

Noson Cwis Ar-lein

Canolbwyntiodd pawb a rhoi eu hymennydd mewn gêr i ateb 25 cwestiwn yn amrywio o 'Pwy oedd yn codi calonnau drwy ganu yn ystod y rhyfel ac a fu farw'n ddiweddar yn 102 oed?' i 'Beth yw'r pellter diogel i'w gadw wrth fynd allan?' Enillydd y cwis oedd Amy G. **Da iawn hi a da iawn bawb!**

Cystadleuaeth Pobi



Achlysuron sydd ar y gweill

Medi – Gŵyl y Cynhalwyr Ifainc sy'n Oedolion

Hydref – Colur a Gwsg Noson Arswyd a straeon i godi gwallt eich pen

Tachwedd – Noson Cwis

Rhagfyr – Crefftau'r Nadolig

Ionawr – Addunedau Blwyddyn Newydd

Edrychwch ar Facebook neu gysylltu â'r gwasanaeth i gael rhagor o wybodaeth



Llongyfarchiadau

Llongyfarchiadau i Jess sy'n gynhaliwr a, thrwy'r holl frwydrau, rhwystrau ac adfyd, mae hi wedi parhau i weithio'n galed gan geisio ei gorau glas, ac wedi ennill cymhwyster dosbarth cyntaf yn ystod ei Blwyddyn Sylfaen. Mae hi nawr yn mynd ymlaen i astudio seicoleg. Rydyn ni'n dymuno'n dda iddi ac yn gwybod ei bod hi (ymhlith eraill) wedi cymryd cam sicr ymlaen tuag at wireddu breuddwyd. Rydyn ni'n eich cymeradwyo!

Gwytnwch ar Waith

A ninnau'n wasanaeth, rydyn ni wedi gorfod addasu i Covid 19. Rydyn ni wedi gorfod symud ein gwasanaethau ar-lein a dysgu sgiliau newydd, bod yn greadigol a dysgu datrys problemau. Er nad yw'r byd rhithwir yr un peth â'r byd go iawn, mae sgwrs fideo Facebook Live wedi mynd rhywfaint o'r ffordd i wneud inni deimlo'n gysylltiedig. Mae gweld wynebaw pawb ar-lein yn dod â chymaint o lawenydd. Mae cryn dipyn i'w wneud o hyd o ran meistrolï'r dechnoleg, ond rydyn ni'n dysgu mwy bob dydd. Diolch enfawr i Amy B, ein Cadeirydd, sy'n giamster ar Facebook a thechnoleg. Mae hi bob amser yn barod i'n helpu!

Rydyn ni'n rhoi gwybod am ein hachlysuron ar-lein ar y dudalen Cynhalwyr Ifainc sy'n Oedolion. Ar y dudalen yma, mae modd i chi gofrestru ar gyfer yr achlysuron ac fe welwch chi gyfarwyddiadau ar sut i ymuno â ni yn y fan yna hefyd. Rydyn ni hefyd yn atgoffa pawb sydd wedi cofrestru ar y diwrnod drwy Messenger.

Cornel Llyfrau

Mae cymaint o wybodaeth ddefnyddiol ar-lein ac mewn llyfrau.

Mae llawer o'n Cynhalwyr wedi dweud yr hoffon nhw deimlo'n fwy hyderus. I rai, mae hyder yn rhywbeth naturiol, ond i lawer, mae'n rhywbeth rydych chi'n ei ddatblygu trwy gydol eich oes, un cam ar y tro.

Mae sawl un ohonoch chi wedi cael copi o Build Your Confidence gan Tara Ward. Mae hi'n awgrymu ein bod ni'n meddwl am yr hyn y mae bod yn hyderus yn ei olygu i ni, felly gofynnais i'r cwestiwn yma i chi a dyma'ch atebion...

"Dweud fy nweud"

"Peidio â themlo'n ofnus ac yn bryderus"

"Gallu gofyn am bethau sydd eu hangen arna i"



Cadwch mewn cysylltiad

I gael y gorau o'n gwasanaeth, edrychwch yn rheolaidd ar ein tudalen Facebook (Young Adult Carers) i gael gwybodaeth a'r newyddion diweddaraf. Os ydych chi'n aelod ac angen cefnogaeth unigol, cyngor neu wybodaeth, anfonwch neges ata i trwy ein tudalen Facebook neu anfon neges destun ata i ar 07748031582. Mae gwasanaeth cwnsela cyfrinachol gyda ni hefyd sydd â phroses atgyfeirio. Mae modd i ni hefyd eich atgyfeirio i wasanaethau a sefydliadau eraill a fydd efallai o gymorth. Gofynnwch...

Rydyn ni yma i chi!



Gwobr Ysgolion a Cholegau Cynhalwyr Ifainc RhCT...

Cynhalwyr Ifainc yw plant a phobl ifainc sy'n gofalu am rywun oherwydd ei fod yn sâl, yn anabl, yn oedrannus, yn cael ei effeithio gan broblemau iechyd y meddwl neu'n camddefnyddio sylweddau. Gall Cynhalwyr Ifainc fod yn bobl ifainc sy'n cymryd cyfrifoldeb sylweddol i helpu i ofalu am frawd neu chwaer hefyd. Gall lefelau a natur y gofalu amrywio gan ddibynnu ar sefyllfa'r person ifanc. Gall cyfrifoldebau Cynhalwyr Ifainc arwain at straen aruthrol yn ei fywyd. Mae'i ddyletswyddau a'i gyfrifoldebau yn mynd y tu hwnt i'r rheiny sy'n cael eu disgwyl gan blentyn neu berson ifanc cyffredin, a thu hwnt i'r hyn sy'n cael ei ystyried yn 'helpu'.



Fotograff trwy garedigrwydd Ysgol Gyfun y Pant



Llun trwy garedigrwydd Coleg y Cymoedd



Ffotograff trwy garedigrwydd Ysgol Gynradd y Seintiau Gabriel a Raphael Eglwys Gatholig Rhufain

Yn Rhondda Cynon Taf, rydyn ni bob amser yn ceisio gwella pethau i Gynhalwyr Ifainc. Dros y chwe blynedd diwethaf rydyn ni wedi parhau i gyflwyno Gwobr y Cynhalwyr Ifainc i Ysgolion a Cholegau RhCT. Nod y wobr yma yw gwella adnabod a chydabod Cynhalwyr Ifainc mewn lleoliadau Addysg, yn ogystal â sicrhau bod Cynhalwyr Ifainc yn cael y gefnogaeth, yr wybodaeth a'r arweiniad sydd eu hangen arny'n nhw. Mae gan bob Campws Ysgol Uwchradd a Choleg o fewn RhCT 'Hyrwyddwr Cynhalwyr' dynodedig. Dyma'r unigolyn allweddol cydnabyddedig sy'n sicrhau bod anghenion Cynhalwyr Ifainc yn cael eu nodi a'u diwallu o fewn y lleoliad Addysg ac i oruchwylio gweithredu'r Wobr. Mae'r Gwobrau yn unedau gwaith strwythuredig sy'n cael eu hategu gan wahanol lefelau o dystysgrifau; Efydd, Arian ac Aur.

Ar gyfer Ysgolion Cynradd, maen nhw yr un mor gyfrifol am godi ymwybyddiaeth o Gynhalwyr Ifainc ond trwy waith uned gwahanol sy'n cynnwys pum sesiwn, a phob un yn edrych ar beth yw Cynhaliwr Ifainc a sut y gall gael gafael ar gymorth os oes angen. Mae'r uned waith yma'n ddewisol.

LLONGYFARCHIADAU!

Dros y flwyddyn Academaidd 2019 / 2020 mae wedi bod yn hynod galonogol gweld gwaith caled ac ymrwymiad yr Hyrwyddwyr Cynhalwyr yn parhau, a lle mae Ysgolion Cynradd hefyd wedi parhau i gymryd rhan trwy gwblhau'r uned ofynnol.

Mae'n bleser mawr inni gydnabod a rhoi canmoliaeth a diolch i'r ysgolion canlynol am eu cyflawniadau:

- Bethan Gronow a staff Ysgol Garth Olwg – Gwobr Efydd ac Arian
- Leanne Parsons a staff Ysgol Gymuned Tonyrefail – Gwobr Efydd ac Arian
- Alun Davies a staff Ysgol Gyfun y Pant – Gwobr Efydd
- Laura Wilson a'i charfan yng Ngholeg y Cymoedd – Campws Cwm Rhondda, Nantgarw, Aberdâr ac Ystrad Mynach – Gwobr Efydd ac Arian
- Miss Hunt a'r Flwyddyn 5/6 fendigedig yn Ysgol Gynradd y Seintiau Gabriel a Raphael Eglwys Gatholig Rhufain – Tystysgrif cyflawniad ar gyfer Uned Waith Ysgol Gynradd Cynhalwyr Ifainc

Hoffen ni ddymuno pob llwyddiant a dymuniadau gorau ichi ar gyfer y dyfodol wrth barhau â phwnc mor werthfawr sy'n holl bwysig.



Cynhalwyr Ifainc RhCT



Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Ifainc RhCT yn cynnig gwasanaeth i Gynhalwyr Ifainc 5-18 oed sy'n rhoi gofal i aelod o'r teulu, gan roi cymorth emosiynol neu ymarferol. Mae llawer o Gynhalwyr Ifainc yn teimlo'n dda am yr hyn maen nhw'n ei wneud, ond mae rhai yn ei chael hi'n anodd ymuno â'u ffrindiau, neu'n teimlo'n wahanol i blant eraill oherwydd eu cyfrifoldebau gartref. Mae rhai Cynhalwyr Ifainc yn blino ac yn methu â chanolbwyntio yn yr ysgol.

Mae gweithwyr cymorth y cynllun yn helpu Cynhalwyr Ifainc trwy gynnig cyfleoedd iddyn nhw trwy sesiynau grŵp a gwaith a gweithgareddau un i un.

Rydyn ni'n cynnig cyngor, gwybodaeth, arweiniad, gwasanaeth cyfeirio, cymorth ymarferol ac emosiynol, cyfleoedd i ddatblygu sgiliau, hyder a hunan-barch. Mae'n hanfodol iddyn nhw gael seibiant o'u dyletswyddau arferol a chael y cyfle i fwrw bol. Yn ystod gwyliau ysgol, rydyn ni'n trefnu gwibdeithiau a diwrnodau allan sy'n addas ar gyfer eu hoedran a'u gallu. Rydyn ni hefyd yn cynnig cyfle i gynhalwyr ifainc gymryd rhan mewn fforymau sy'n helpu i lywio darpariaeth y gwasanaeth yn y dyfodol. Mae gan bob person ifanc weithiwr cymorth unigol.

Mae Rhondda Cynon Taf yn sir fawr, ac rydyn ni'n gweithio gyda phobl ifainc ledled Cwm Rhondda, Cwm Cynon a Thaf-elái.

Côr Cynhalwyr Ifainc

Beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud

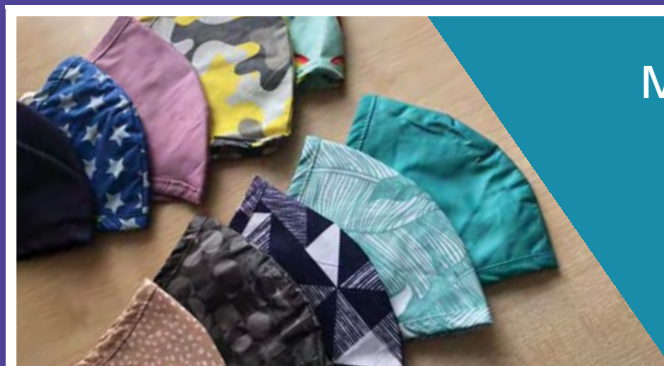
Canodd ein côr 'Young Carers Aloud' yng Ngwobrau Stephenson yr elusen 'Action for Children' ym mis Chwefror 2020. Cawson nhw gyfweiliad hefyd ar gyfer papur Sul blaenllaw. Da iawn bawb! Rydych chi'n gwneud gwaith anhygoel yn codi ymwybyddiaeth o gynhalwyr ifainc.

Cafodd y côr a'r staff amser gwych yn yr achlysur yma lle canon nhw ddetholiad o'u caneuon eu hunain a nifer o ganeuon y gofynnwyd amdany'n nhw.



Beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud yn ystod yr ychydig fisoedd diwethaf trwy Covid-19

- Cystadleuaeth Enfys/Arddangosfa Ffenestr
- Ymweliadau Lles Emosiynol
- Helfa Drysor Rithwir
- Coginio Rhithwir
- Sesiynau Grŵp Rhithwir
- Nosweithiau Gemau Rhithwir
- Bingo
- Pecynnau gofal wedi'u hanfon
- Cystadleuaeth Hunanlun Gwirion



Mae pob cynhaliwr ifanc wedi cael masg wyneb golchadwy mae modd ei ail-dddefnyddio gan y cynllun

Ar y gweill

Gyda'r cyfyngiadau yn dechrau cael eu llacio yng Nghymru, rydyn ni'n gobeithio bydd ein sesiynau grŵp yn ailgychwyn o fis Medi ymlaen. Rydyn ni'n edrych ymlaen at gael pawb yn ôl gyda'i gilydd yn yr un ystafell o'r diwedd ond byddwn ni'n dilyn yr arweiniad a'r cyfyngiadau lleol bob amser i sicrhau diogelwch y staff, ein pobl ifainc a'u teuluoedd.

Yn olaf, rydyn ni eisiau tynnu sylw at y gwaith anhygoel mae ein Cynhalwyr Ifainc i gyd wedi bod yn ei wneud yn gofalu am eu hanwyliaid yn ystod y pandemig yma. Rydyn ni'n gwybod ei bod hi wedi bod yn anodd dros y misoedd diwethaf yma ond rydyn ni mor falch o bob un ohonoch chi am barhau i wneud gwaith gwych yn ystod y cyfnod heriol yma.



Gadewch i ni siarad am deimladau....

Mae'r byd wedi bod yn lle rhyfedd a dryslyd yn ddiweddar ac mae emosiynau llawer ohonon ni wedi bod yn gymysg. Rhaid i ni gofio bod y byd wedi bod yn lle rhyfedd a dryslyd i'n plant ni hefyd. Un o'r ffyrdd gorau o gefnogi'ch plentyn yw deall a chydabod ei deimladau. Efallai na fydd hi'n bosibl newid pethau ar gyfer ein plant bob amser, ond gall gwrando, deall a derbyn eu teimladau a'u hemosiynau wneud gwahaniaeth mawr iddyn nhw a'u helpu i dyfu gyda llythrennedd emosiynol da. Yn union fel pethau eraill, rhaid i blant ddysgu am deimladau er mwyn eu deall. Efallai na fydd plant yn gwybod beth yw hapus, blin, trist, cynhyrfus oni bai ein bod yn eu helpu i ddeall mai dyma sut mae ein cyrff yn teimlo pan fydd y teimladau yma'n codi.

Felly sut gallwn ni helpu plant gyda'r teimladau yma, yn enwedig y rhai negyddol?

Gwrando – pan rydyn ni'n teimlo fel bod cant a mil o bethau gyda ni i'w gwneud - mae'r ci yn cyfarth, mae'r bwyd yn cael ei baratoi ac mae teganau ym mhob man - gall gwrando go iawn ar ein plant fod yn anodd. Er hynny, mae gwrando'n astud yn bwysig iawn ac yn dangos i'ch plentyn ei fod yn cael ei glywed, ei werthfawrogi a'i ddeall.

Felly, beth yw'r gwahaniaeth rhwng gwrando gweithredol a gwrando arferol?

O ran gwrando gweithredol, stopiwch yr hyn rydych chi'n ei wneud ac edrych ar eich plentyn gan roi'ch sylw llawn iddo.

Ceisiwch beidio â thorri ar draws, gadewch iddo orffen, mynegi ei hun a bwrw ei fol, a byddwch yn amyneddgar.

Ailadroddwch yr hyn rydych chi wedi'i glywed. Dyma gyfle i chi ddilysu ei deimladau - teimladau dyw e neu hi ddim yn eu deall efallai - drwy ddefnyddio geiriau fel "mae'n swnio fel dy fod ti'n teimlo..... rhaid bod hynny'n anodd iawn, byddai hynny'n gwneud i fi deimlo....."

Cydnabod teimladau

Trwy gydnabod teimladau, mae modd i ni helpu'n plant i feithrin eu llythrennedd emosiynol, a fydd yn ei dro yn eu helpu i ddeall a mynegi'u teimladau am weddill eu bywydau. Efallai na fydd plant (fel oedolion) bob amser yn gwybod sut maen nhw'n teimlo, felly byddwch yn dditectif teimladau.

Beth yw'r teimladau sydd y tu ôl i'r geiriau neu'r ymddygiadau?

Pan fyddwn ni'n siarad â'n plant a deall eu teimladau, yn aml, mae hyn yn fodd i ni ddeall eu hymddygiad/gweithredoedd. Gallan nhw fod yn grac, yn ddig neu'n siomedig a mynegi hyn drwy ymddwyn mewn ffordd negyddol. Weithiau, fel rhieni, rydyn ni'n ymateb i'r ymddygiad negyddol drwy ddweud pethau negyddol, ond y cyfan mae'r plentyn eisiau yw rhywun i ddeall sut mae'n teimlo. (Ystyriwch sut rydych chi'n teimlo ar ôl diwrnod gwael. Efallai'ch bod chi'n bigog, ond mewn gwirionedd, rydych chi angen i rywun ofyn sut rydych chi'n teimlo).

Enwch y teimladau rydych chi'n meddwl mae'r plentyn yn eu cael a pham. Er enghraifft, "Rwy'n credu dy fod ti'n teimlo'n grac achos bod dy frawd wedi torri dy degan. Ydy hynny'n iawn?" Trwy enwi teimladau, rydyn ni'n helpu plant i'w deall yn y dyfodol. (Dyma sut mae dicter/ofn/pryder yn teimlo)

Dylech chi gydnabod y teimlad a helpu'ch plentyn i ddeall fod pob teimlad yn iawn, ond nad yw pob ymddygiad yn iawn.

Lluniwch strategaethau ar gyfer delio â theimladau gyda'ch gilydd. Mae gan bawb ei ffordd ei hun o ddelio â theimladau anodd, felly ceisiwch lunio strategaeth yr hoffai eich plentyn ei defnyddio (efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i chi yn gweithio iddi hi / iddo fe). Dylech chi atgoffa'r plentyn na ddylai'r strategaeth fod yn rhywbeth fydd yn ei brifo hi / ei frifo fe, brifo eraill neu ddirodi pethau. Er enghraifft, gall fod yn iawn dyrnu gobennydd, ond nid dyrnu wal.

Cofiwch

Dysgwch eich plant fod pob teimlad yn iawn i'w gael, y gall teimladau fod yn bleserus neu'n anodd ond bod pawb yn eu cael nhw.

Os hoffech chi gael gwybodaeth am daflenni gwaith, llyfrau a gweithgareddau i roi cynnig arnyn nhw gartref, i gyd yn ymwneud â theimladau, anfonwch e-bost at Lyndsey:

CynnalCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

Gofalu am blant 25 oed neu'n iau sydd ag anableddau neu anghenion arbennig

Angenfilod Pryderon

Os oes gyda chi blentyn sy'n bryderus oherwydd sefyllfa newydd, newid mewn trefn gyfarwydd, materion cyfeillgarwch, neu anawsterau cysgu, byddwch chi'n gwybod yr effaith y gall y pryder yma ei gael ar ei bywyd/fywyd. Gall materion sydd yn aml yn ymddangos yn ddibwys i oedolyn fod yn bwysig iawn i blentyn ac weithiau mor llethol fel na allai leisio na hyd yn oed rhannu'r teimladau hynny. Mae'r Angenfilod Pryderon yma'n cynnig cyfle i ryddhau'r pryderon yma a, gobeithio, yn annog plant i deimlo'n fwy tawel eu meddwl unwaith eto.



I wneud pob anghenfil, mae angen y canlynol:
cynhwysydd wedi'i ailgylchu gyda chaead
un ddalen o bapur A4
(gwyrrd oedd lliw ein papur ni)
dotiau gludiog lliw,
2 gylch bach o gerdyn gwyn,
llygaid 3D, a phennau lliw.

I wneud ein hanghenfil bach, defnyddion ni dun cadw-mi-gei oherwydd bod modd postio pethau drwy'r slot. Dechreuon ni drwy dorri darn o bapur i orchuddio ochrau'r tun, gan sicrhau ein bod ni'n ychwanegu border 5cm i'r top er mwyn i ni allu torri patrwm igam-ogam ynddo i roi gwallt pigog i'n hanghenfil. Gyda'r papur gwyrdd oedd yn weddill, fe wnaethon ni freichiau anghenfil i'w hychwanegu ychydig yn ddiweddarach. Gall yr anghenfil a'i freichiau fod o unrhyw siâp ac o unrhyw faint. Rhoeson ni'r papur o gwmpas y tun ac ychwanegu tâp gludiog i'w ddal yn ei le yn dynn. Yna, rhoeson ni'r breichiau, y ddau gerdyn crwn a'r llygaid 3D ar yr anghenfil gan ddefnyddio tâp

gludiog unwaith eto, i gadw popeth yn ei le. Gyda'r pennau lliw a'r dotiau gludiog, fe wnaethon ni wyneb doniol ac wedyn, roedd e'n barod i gasglu pryderon!

Mae'r angenfilod yma'n ddefnyddol ar gyfer ystod o grwpiau oedran ac mae modd i'r rheiny sy'n methu ag ysgrifennu eu pryderon yn annibynnol dynnu llun eu teimladau ar bapur. Os nad yw hynny'n briodol, gallen nhw ddefnyddio'r papur i fynegi sut maen nhw'n teimlo, e.e. sgriblo arno, ei wasgu'n belen, neu hyd yn oed ei rwygo a'i fwydo i'r anghenfil. Y prif beth yw bod eu pryder wedi cael ei ryddhau.

Mae'n ddefnyddiol annog plant i feddwl bod eu pryderon wedi'u cymryd oddi wrthyn nhw ar ôl iddyn nhw eu 'postio'. Bydd hynny, gobeithio, yn ennyn ymdeimlad o dawelwch meddwl. Mae'n ddefnyddiol hefyd eu hatgoffa bod modd ychwanegu unrhyw nifer o bryderon ar unrhyw adeg, waeth pa mor fawr neu fach y gallan nhw ymddangos - mae'r anghenfil pryderon yno bob amser i fwyta unrhyw deimladau negyddol maen nhw am eu rhannu gyda fe.

I gael rhagor o syniadau am weithgareddau difyr, ewch i www.sunhatsandwellieboots.com

Cefnogaeth i frodyr a chwiorydd

Cafodd gwefan www.sibs.org.uk ei sefydlu'n benodol i helpu brodyr a chwiorydd sydd â brawd neu chwaer sydd ag anghenion ychwanegol a/neu anabledd. Mae'r wefan yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol ar gyfer brodyr a chwiorydd sy'n oedolion, brodyr a chwiorydd iau, rhieni, cynhalwyr a gweithwyr proffesiynol. Mae'r wefan bellach hefyd yn cynnwys adran ar y coronafeirws a sut i gefnogi brodyr a chwiorydd os ydyn ni'n cael ail don. I gael diweddariadau defnyddiol, cofrestrwch ar y wefan i dderbyn y cylchlythyr misol.



Arbedwch arian gyda cherdyn MAX

Cynllun gostyngiadau blaenllaw i blant sy'n derbyn gofal a phlant ag anghenion addysgol arbennig ac anabledau yw cerdyn MAX. Cafodd y cynllun ei sefydlu i wneud ymweld â llefydd yn fwy hygyrch a fforddiadwy i deuluoedd. Cewch chi fanteisio ar brisoedd mynediad rhatach ar gyfer llawer o atyniadau gan gynnwys Parc Trampolinau Go Air, Castell Caerffili, Castell Coch, Jump, bowlio deg Tenpin a Drayton Manor, Alton Towers, Legoland a Go Ape.

Pris arferol y cerdyn MAX yw £2.50 a TAW, ond mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn cynnig cardiau MAX i gynhalwyr sy'n rhieni sydd wedi'u cofrestru gyda ni.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Lyndsey ar

07887450717 neu anfon e-bost:

CynnalyCynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk

Gweithdai i Gynhalwyr sy'n Rhieni Gyda 'Outside Education'

Dod i ben â phryder mewn pandemig

Bydd y gweithdy yma'n trafod heriau byw trwy'r cyfnod digysail yma i blant awtistig. Bydd y ffocws ar:

- Beth allai fod yn achosi cynnydd mewn pryder a pham.
- Newidiadau i arferion a sut i ailgyflwyno strwythur a threfn.
- Paratoi ar gyfer 'normal newydd' trwy straeon cymdeithasol a chwarae.
- Cyfathrebu a deall geiriau a thermau newydd.
- Strategaethau i leihau pryder a dulliau o beidio ag ysgogi cyffro.
- Goblygiad synhwyrdd a chyngor ac arweiniad.

Ymunwch â ni ar gyfer y Gweithdy rhithwir yma ddydd Iau 22 Hydref 10am-11.30am

Ymddygiad Heriol

Bwriad y gweithdy yma yw ceisio helpu rhieni i ddeall pam mae ymddygiad heriol yn digwydd trwy ddefnyddio dull dadansoddol. Bydd hefyd yn canolbwyntio ar y canlynol:

- Sefydlu cynlluniau i reoli'r cylch dicter.
- Strategaethau rhagweithiol a pham maen nhw mor bwysig.
- Sefydlu cynlluniau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a sicrhau eu bod yn gyson

Ymunwch â ni ar gyfer y gweithdy rhithwir yma ddydd Mawrth 24 Tachwedd 10am-11.30am.

Grŵp Cymorth Ymddygiad Heriol

Ydych chi'n ei chael hi'n anodd ymdopi ag ymddygiad eich plentyn? Ddim yn gwybod ble i droi nesaf?

Hoffech chi wybod rhagor am ddiagnosis posibl eich plentyn?

Neu hoffech chi siarad â rhieni/chynhalwyr tebyg yn rhan o grŵp cyfeillgar a chyfrinachol?

Rydyn ni'n cynnig:

Cefnogaeth a chyngor ymarferol, siaradwyr rheolaidd, cyrsiau hyfforddi, llyfrgell, cefnogaeth unigol a llawer rhagor. Does DIM angen diagnosis.

**RHIENI SY'N CYNNALY GRŴP YMA
RYDYN NI'N CWRDD AR DDYDD IAU
CYNTAF A THRYDYDD DYDD IAU'R MIS
(YNYSTOD TYMORYRYS GOLYN UNIG)
10AM - 12PM**

Cysylltwch â ni:

www.challengingbehavioursupport.org.uk

Ffoniwch '**CHALLENGING BEHAVIOUR
SUPPORT**' ar **07562 223697 / 01443 492624**

Cymorth CBS

Bydd Donna Sharland hefyd yn gweithio gyda 'Challenging Behaviour Support' dros yr ychydig fisoedd nesaf. I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â beth all CBS ei gynnig, anfonwch e-bost: info.cbs2014@gmail.com neu edrych ar eu gwefan newydd www.challengingbehavioursupport.org.uk

Yr Hwb Cymorth Awtistiaeth

Cysylltwch â ni dros y ffôn, trwy e-bost neu ar y cyfryngau cymdeithasol, neu alw heibio am gymorth unigol a chyfrinachol ar ystod eang o faterion fel Taliadau Annibyniaeth Personol (TAP), diagnosis, cyflogaeth, addysg neu unrhyw beth arall rydych chi angen help ynglŷn ag ef.

Eleni rydyn ni wedi cael 1,555 o ymgysylltiadau â phobl a oedd angen ein help - unigolion ag awtistiaeth, rhieni, gweithwyr proffesiynol ac aelodau o'r teulu. Yn ogystal â hynny, mae ein gwasanaeth cymorth TAP newydd wedi arwain at ddyfarnu 100% o'r hawliadau.

Ar agor 10am tan 4pm o ddydd Llun i ddydd Gwener

Dewch o hyd i help nawr yma:
www.theautismdirectory.com
www.autismdirectorycharity.com
01443 844764
hello@theautismdirectory.com

Uned 21, Canolfan Datblygu Busnesau, Trefforest, Pontypridd, Cymru, CF37 5UR, DU

 /theautismdirectory

 /company/the-autism-directory/

 /AutismDirectory

 /autismdirectory

 /autismdirectory

Y Cyfeirlyfr Awtistiaeth

Dyma restr gynhwysfawr o wasanaethau sy'n gysylltiedig ag awtistiaeth, cynhyrchion a busnesau sy'n cyd-deimladwy tuag at awtistiaeth yn eich ardal leol a thu hwnt, gyda chategoriâu ar lechyd, Cymorth Personol, Addysg, Therapiau, Cymorth Byw, Arian a Materion y Gyfraith, Hamdden, Teithio, Gwaith a Chyflogaeth a chymaint rhagor. Dros y flwyddyn ddiwethaf yma, ymwelodd dros 62,000 o bobl â'n gwefan sydd bellach â dros 14,000 o restrïadau ledled y DU a'r byd.

Y Cyfeirlyfr Awtistiaeth yn fyw

Mynediad wyneb yn wyneb i'r gwasanaethau, yr adnoddau a'r darpariaethau i helpu unigolion awtistig, eu teuluoedd a'r gweithwyr proffesiynol sy'n eu cefnogi. Yn ogystal â seminarau a sgysiaid addysgiadol ar bynciau sydd o bwys, a chyfle gwych i gwrdd â phobl a all helpu. Eleni rydyn ni wedi cael 70+ o Arddangoswyr a dros 3,000 o Ymwelwyr Cofrestredig yn bresennol ar gyfer y Seminarau, Siaradwyr Awtistig, Parth Cymorth, Grwpiau Cymunedol Lleol, Cornel y Cynhalwyr, Cornel yr Artisiaid a rhagor.

Yr Hwb Cymorth Awtistiaeth

Cysylltwch â ni dros y ffôn, trwy e-bost neu ar y cyfryngau cymdeithasol, neu galwch heibio am gymorth unigol a chyfrinachol ar ystod eang o faterion fel Taliadau Annibyniaeth Personol (TAP), diagnosis, cyflogaeth, addysg neu unrhyw beth arall rydych chi angen help ynglŷn ag ef. Eleni rydyn ni wedi cael 1,555 o ymgysylltiadau â phobl a oedd angen ein help - unigolion ag awtistiaeth, rhieni, gweithwyr proffesiynol ac aelodau o deuluoedd. Yn ogystal â hynny, mae ein gwasanaeth cymorth TAP newydd wedi arwain at ddyfarnu 100% o'r hawliadau.

Y Gymuned Awtistiaeth

Mae ein gwasanaethau cymunedol yn darparu cefnogaeth leol yn eich cymuned gyda hyfforddiant, cyflogaeth, sgysiaid lleol, grwpiau cymorth/cymdeithasol a hwb cymorth i ddarparu cefnogaeth unigol gyda'r materion sy'n cael eu hwynebu yn eich cymuned.

Y Rhaglen Cyflogaeth Awtistiaeth

Rhaglen 9 wythnos o gefnogaeth a fydd yn helpu oedolion awtistig i baratoi ar gyfer byd gwaith. Eleni rydyn ni wedi cynnal 6 rhaglen ar draws RhCT, ac mae rhagor yn cael eu paratoi mewn partneriaeth â'r Adran Gwaith a Phensiynau.

Y Gwasanaethau Busnes Awtistiaeth

Amrywiaeth o raglenni hyfforddiant ar gyfer busnesau a phob math o sefydliadau i'w helpu i fod yn fwy hygyrch i'r gymuned awtistiaeth. O ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o awtistiaeth i asesiadau gweithle ar gyfer staff a chwsmeriaid fel ei gilydd.

TASS

Bwriad TASS yw cefnogi oedolion Awtistig yn y gweithle. Gall unigolion ag Anhwylderau ar y Sbectrwm Awtistig ragori mewn dulliau manwl gywir a systematig o weithio ond gallan nhw wynebu rhwystrau rhag cyflawni yn y gweithle. Gall fod â gweithiwr cymorth sy'n deall Awtistiaeth leihau heriau y gallech chi eu hwynebu yn y gweithle. Bydd y gweithiwr cymorth yn gweithio gyda chi i leihau pryder, rheoli'ch llwyth gwaith a'ch cynorthwyo chi ynglŷn ag agweddau cymdeithasol ar weithio mewn tîm.

TADTalks

Digwyddiadau byw i roi llwyfan i unigolion awtistig rannu eu straeon sy'n ysbrydoli ac sydd angen eu hadrodd.

Y Bartneriaeth Awtistiaeth

Rhaglenni aelodaeth a llysgennad yr elusen sy'n rhoi cyfle i eraill fod yn rhan o'r hyn rydyn ni'n ei wneud a helpu i'w rannu gyda rhagor o bobl.

TADCreative






TADcreative yw ein tîm dylunio mewnol sy'n darparu ystod lawn o wasanaethau dylunio proffesiynol o brint i ar-lein. Wedi'i staffio'n gyfan gwbl gan ddylunwyr talentog ar y sbectrwm, mae TADcreative hefyd yn dylunio ein nwyddau brand cyffrous.







PRYNWCH NHWYMA:

<https://weirdtriangle.com/shop/index.html#/tad-creative>

Eich helpu chi i gael yr help sydd ei angen arnoch chi

Achlysuron, gweithgareddau a gweithdai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr - Hydref 2020






Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Hydref 2020		
<p>'Chatterbox' - ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Gwnewch eich paned eich hun ac ymuno â ni i wneud crefftau a chael sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 6 Hydref</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Sesiynau 'Look Lively!' - dosbarth rhithwir newydd sy'n cael ei gynnal gan Chwaraeon RhCT. Ein sesiwn gyntaf fydd ioga (sesiwn flasu). Yn addas i bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, cadw'n heini a chael hwyl a sbri.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher 7 Hydref 11.30am – 12.30pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdany'n nhw. Rhaid cadw lle am god mynediad</p>
<p>Ymwybyddiaeth Ofalgar - mae'r sesiwn yma yn cael ei chynnal gan Valleys Steps. Byddwn ni'n archwilio ffyrdd i reoli'n meddyliau a theimladau'n well. Gall ymwybyddiaeth ofalgar fod o gymorth o ran rheoli straen, mynd i'r afael â hwyliau isel a delio â gorbryder. Yn ogystal â hyn, mae modd iddi hefyd helpu i wella lles yn gyffredinol.</p>	<p>Rhithwir Dydd Iau 8 Hydref 10.30am – 11.45am</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>'Carers Connects' - dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 13 Hydref 10am – 11am</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>'Carers Cwtch' - Ymunwch â ni am noson wych o hwyl a sbri! Bydd gyda chi gyfle i gael 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch hwyliog.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 13 Hydref 6.30pm – 8pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Sesiynau 'Look Lively!' - dosbarth rhithwir newydd sy'n cael ei gynnal gan Chwaraeon RhCT. Bydd y sesiwn yma yn gyflwyno i Ffitrwydd Dawns. Yn addas i bob oedran a gallu. Ymunwch â ni – dyma gyfle i ddawnsio, cadw'n heini a chwerthin.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher 14 Hydref 11.30am – 12.30pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdany'n nhw. Rhaid cadw lle am god mynediad</p>



Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Hydref 2020 (Parhad)		
<p>Ffordd o fyw gyda Lynds - ymunwch â Lyndsey wrth iddi osod ei her fisol 'steps for the soul'. Bydd yr her yn cynnwys cymorth ac anogaeth barhaus gan Lyndsey. Bydd gyda chi ymdeimlad o gyflawniad a, gobeithio, ffordd iachach o fyw.</p>	<p>Rhithwir Dydd Iau 15 Hydref 11am-1pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>'BiteSize' - ymunwch â ni i gael gwybodaeth ar bynciau amrywiol a manteisio ar gyfle i sgwrsio â gweithwyr proffesiynol a allai fod o gymorth wrth gael gwell cefnogaeth. Y mis yma, bydd CAB yn ymuno â ni i roi cyfle i gynhalwyr drafod cymorth ariannol, tai, cyfleustodau ac ynni, a rhyddhau o'r ysbyty.</p>	<p>Rhithwir Dydd Llun 19 Hydref 10.30am–12pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Sesiynau 'Look Lively'! - dosbarth rhithwir newydd sy'n cael ei gynnal gan Chwaraeon RhCT. Bydd gan bob sesiwn thema unigryw a chi fydd yn arwain. Yn addas i bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, cadw'n heini a chael hwyl a sbri.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher 21 Hydref 11.30am – 12.30pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdany'n nhw. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Gweithdy i Gynhalwyr sy'n Rhieni – Rheoli gorbryder eich plentyn yn ystod pandemig - ymunwch â Donna Sharland yn y gweithdy defnyddiol yma ar-lein ar sut i gefnogi plant ag anhwylderau yn y sbectrwm awtistig (ASD) sydd, o bosibl, yn profi gorbryder yn ystod y pandemig Covid-19 diweddar.</p>	<p>Rhithwir Dydd Iau 22 Hydref 10.00am–11.30am</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Sesiynau 'Look Lively'! - dosbarth rhithwir newydd sy'n cael ei gynnal gan Chwaraeon RhCT. Bydd gan bob sesiwn thema unigryw a chi fydd yn arwain. Yn addas i bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, cadw'n heini a chael hwyl a sbri.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher 28 Hydref 11.30am–12.30pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdany'n nhw. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Calan Gaeaf – Dirgelwch Llofruddiaeth, Y Da, Y Drwg a'r Hyll Iawn: heddiw yw'r 50fed Gold Rush Rodeo. Dyma achlysur mawr gyda teirw mecanyddol a digon o wirodydd. Mae perchennog y bar salŵn, Gail Force, yn eich croesawu chi am ambell i gwrw, joch o wisgi a diwrnod i'w gofio. Wrth i'r parti ddechrau, dyma newyddion bod Sal A Mander, yr herwr lleol, wedi dianc o'r carchar ac mae ar ei ffordd i gael yr hyn y mae ar ei elyn, Flint Eastwood, ddyled iddo. Mae'r tywydd a'r cystadlu yn dechrau twymo. Mae hyn yn arwain at wrthdrawiad wrth i ergydion gael eu tanio ac wrth i bethau droi at lofruddiaeth.</p>	<p>Rhithwir Dydd Gwener 30 Hydref 7.00pm–9.00pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Tachwedd 2020		
<p>'Chatterbox' - ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Gwnewch eich paned eich hun ac ymuno â ni i wneud crefftau a chael sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 3 Tachwedd 10am – 11:30 am</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p> 
<p>Gweithdy Bwyd a Hwyliau - ydych chi erioed wedi meddwl am sut mae'r bwyd rydyn ni'n ei fwyta yn effeithio ar sut rydyn ni'n teimlo. Ymunwch â maethegwr, Joanne Crovini, wrth iddi esbonio'r hyn sy'n digwydd pan rydyn ni'n dan straen ac yn gorbryderu, sut gall bwyd gefnogi hyn a'r maetholion sydd o'r pwys mwyaf.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher 4 Tachwedd 10.30am-12.00pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p> 
<p>Sesiynau 'Look Lively!' - dosbarth rhithwir newydd sy'n cael ei gynnal gan Chwaraeon RhCT. Bydd gan bob sesiwn thema unigryw a chi fydd yn arwain. Yn addas i bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, cadw'n heini a chael hwyl a sbri.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher 4 Tachwedd 11.30am–12.30pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdany'n nhw. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p> 
<p>Rheoli Gorbryder - mae teimladau o straen a gorbryder yn gyffredin ym mywydau'r rhan fwyaf o bobl o ganlyniad i bwysau neu sefyllfaoedd anodd rydyn ni'n eu hwynebu. Ymunwch â ni a dysgu technegau am sut i ddeall a rheoli ein gorbryder yn well.</p>	<p>Rhithwir Dydd Iau 5 Tachwedd 11am-1pm</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p> 
<p>'Carers Connects' - dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 10 Tachwedd 10am–11am</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Tachwedd 2020 (Parhad)		
<p>'Carers Cwtch' - Ymunwch â ni am noson wych o hwyl a sbri! Bydd gyda chi gyfle i gael 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch hwyliog.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 10 Tachwedd 6.30pm-8pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Sesiynau 'Look Lively'! - dosbarth rhithwir newydd sy'n cael ei gynnal gan Chwaraeon RhCT. Bydd gan bob sesiwn thema unigryw a chi fydd yn arwain. Yn addas i bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, cadw'n heini a chael hwyl a sbri.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher 11 Tachwedd 11.30am-12.30pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdanyn nhw. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Noson Pryd Parod - dewch i ôl diod, ymlacio, dewis ffilm dda a mwynhau pryd parod. Bydd nifer o ddewisiadau ar gael i chi.</p>	<p>Dydd Gwener 13 Tachwedd 7pm</p>	<p>Aur.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdanyn nhw. Rhaid cadw lle.</p>
<p>'BiteSize' - ymunwch â ni i gael gwybodaeth ar bynciau amrywiol a manteisio ar gyfle i sgwrsio â gweithwyr proffesiynol a allai fod o gymorth wrth gael gwell cefnogaeth. Y mis yma, bydd Beth Scott o gynllun 'Care and Repair' a Helen Mc'Shea o brosiect Reconnect 50+ yn ymuno â ni. Bydd Beth yn rhoi cyngor ar y gwasanaethau y mae 'Care and Repair' yn eu cynnig ond mae hi hefyd yn hyrwyddwr dementia, felly bydd hi'n trafod sut i gefnogi pobl â dementia. Bydd Helen yn egluro popeth am brosiect Reconnect a sut mae wedi helpu llawer o bobl yn ystod y pandemig diweddar.</p>	<p>Rhithwir Dydd Llun 16 Tachwedd 10.30am-12pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Rheoli Ymddygiad sy'n Heriol - mae'r pandemig diweddar wedi rhoi straen ar nifer o'r perthnasau gorau. Ymunwch â ni yn y gweithdy yma lle byddwn ni'n mynd ati i ddod o hyd i ffyrdd i ddeall ein gilydd yn well. Byddwn ni'n trafod mynegi ymddygiad, cyfathrebu, datrys problemau a derbyn.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher 18 Tachwedd 10.30am-12pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Tachwedd 2020 (Parhad)		
<p>Sesiynau 'Look Lively'! - dosbarth rhithwir newydd sy'n cael ei gynnal gan Chwaraeon RhCT. Bydd gan bob sesiwn thema unigryw a chi fydd yn arwain. Yn addas i bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, cadw'n heini a chael hwyl a sbri.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher 18 Tachwedd 11.30am–12.30pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdanyn nhw. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Coginio gyda Claire - ymunwch â Claire a choginio pryd creadigol i chi a'ch teulu o'ch cegin eich hun. Camwch i'r neilltu Nigella, Gordon, Jamie – mae Cynhalwyr RhCT yn cymryd drosodd! Bydd yr holl gynhwysion yn cael eu darparu.</p>	<p>Rhithwir Dydd Iau 19 Tachwedd 11am-1pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Gweithdy i Gynhalwyr sy'n Rhieni – Rheoli Ymddygiad Heriol - Mae Outside Education yn cyflwyno gweithdy rhithwir sydd wedi'i anelu at plant a phobl ifainc ag anhwylderau yn y sbectrwm awtistig (ASD) sydd, o bosibl, yn dangos ymddygiad heriol. Peidiwch â cholli'r un yma.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 24 Tachwedd 10.00am–11.30am</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Sesiynau 'Look Lively'! - dosbarth rhithwir newydd sy'n cael ei gynnal gan Chwaraeon RhCT. Bydd gan bob sesiwn thema unigryw a chi fydd yn arwain. Yn addas i bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, cadw'n heini a chael hwyl a sbri.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher 25 Tachwedd 11.30am–12.30pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdanyn nhw. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Diwrnod Hawliau Cynhalwyr - Yn anffodus, fydd dim achlysur 'wyneb-yn-wyneb' eleni i ddathlu Diwrnod Hawliau Cynhalwyr 2020. Serch hynny, hoffen ni gynnig danteithion blasus i chi o hyd mewn cydnabyddiaeth o'ch gwaith caled, gofal a chymorth parhaus. Y danteithion blasus fydd te prynhawn mewn bocs cewch chi ei fwynhau i chi eich hun neu rannu gyda'r unigolion rydych chi'n gofalu amdanyn nhw</p>	<p>Dydd Gwener 27 Tachwedd 1pm</p>	<p>Aur.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdanyn nhw (uchafswm o 3 fesul aelwyd).</p>

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Rhagfyr 2020		
<p>'Chatterbox' - ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Gwnewch eich paned eich hun ac ymuno â ni i wneud crefftau a chael sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 1 Rhagfyr 10am – 11.30am</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Sesiynau 'Look Lively'! - dosbarth rhithwir newydd sy'n cael ei gynnal gan Chwaraeon RhCT. Bydd gan bob sesiwn thema unigryw a chi fydd yn arwain. Yn addas i bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, cadw'n heini a chael hwyl a sbri.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher, 2 Rhagfyr 11.30am–12.30pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdany'n nhw. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>'Carers Connects' - dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrrd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 8 Rhagfyr 10am–11am</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>'Carers Cwtch' - Ymunwch â ni am noson wych o hwyl a sbri! Bydd gyda chi gyfle i gael 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch hwyliog.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 8 Rhagfyr 6.30pm-8pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Sesiynau 'Look Lively'! - dosbarth rhithwir newydd sy'n cael ei gynnal gan Chwaraeon RhCT. Bydd gan bob sesiwn thema unigryw a chi fydd yn arwain Yn addas i bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, cadw'n heini a chael hwyl a sbri.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher 9 Rhagfyr 11.30am–12.30pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdany'n nhw. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Rhagfyr 2020 (Parhad)		
<p>Sesiynau 'Look Lively'! - dosbarth rhithwir newydd sy'n cael ei gynnal gan Chwaraeon RhCT. Bydd gan bob sesiwn thema unigryw a chi fydd yn arwain. Yn addas i bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, cadw'n heini a chael hwyl a sbri.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mercher 16 Rhagfyr 11.30am–12.30pm</p>	 <p>Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdanyn nhw. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Bod yn brysur gyda Becs - Bydd Becs yn gwneud i chi fwynhau Hwyl yr Ŵyl gyda sesiwn celf a chrefft â thema'r Nadolig. Bydd deunydd ac offer crefftau yn cael eu darparu yn agosach i ddyddiad y sesiwn.</p>	<p>Rhithwir Dydd Iau 17 Rhagfyr 11am-1pm</p>	 <p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>'BiteSize' - ymunwch â ni i gael gwybodaeth ar bynciau amrywiol a manteisio ar gyfle i sgwrsio â gweithwyr proffesiynol a allai fod o gymorth wrth gael gwell cefnogaeth. Y mis yma byddwn ni'n canolbwyntio ar iechyd meddwl a lles a bydd New Horizons a Valleys Steps yn ymuno â ni.</p>	<p>Rhithwir Dydd Llun 21 Rhagfyr 10.30am–12pm</p>	 <p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>