Newyddion i GYNHALWYR

Y diweddaraf gan Gynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf

prosiect cynnal y cynhalwyr

Rhifyn 77 • Haf 2023

Croeso i rifyn Haf 2023 o Newyddion i Gynhalwyr. Efallai y byddwch chi'n sylwi bod y cylchlythyr yma ychydig yn fyrrach nag arfer, ond mae digon i'w fwynhau serch hynny! Os oes gyda chi unrhyw gwestiynau, mae croeso i chi gysylltu â ni gan ddefnyddio'r manylion isod.

Dathlwch Wythnos y Cynhalwyr 2023 gyda ni!

Ein thema ni eleni yw: 'Cydnabod cynhalwyr ein cymuned a bod yn gefn iddyn nhw'.

Dydd Llun Da (Marvellous Monday)

Dydd Llun 5 Mehefin, Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW, rhwng 10.30am a 12.00pm. Efallai eich bod chi'n ystyried y gofal rydych chi'n ei ddarparu i un annwyl yn ddim mwy na'r hyn y byddai unrhyw ŵr, brawd, tad, mab neu ffrind da yn ei wneud. Serch hynny, mae'n bwysig eich bod chi'n teimlo eich bod chi'n cael eich gwerthfawrogi a'ch cydnabod. I ddechrau Wythnos y Cynhalwyr, rydyn ni eisiau cydnabod popeth rydych chi'n ei wneud a chynnig cyfle i chi gwrdd ag eraill sy'n deall. Dewch i siarad â phobl sydd mewn sefyllfa tebyg i chi wrth wneud gweithgaredd ymarferol mewn lleoliad hamddenol.

Siop Siarad (Chatterbox) – Achlysur Arbennig ar gyfer Wythnos y Cynhalwyr!

Dydd Mawrth 6 Mehefin, Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW, rhwng 10.00am a 11.30am. Rydyn ni wedi cynllunio rhywbeth arbennig iawn ar gyfer Siop Siarad (Chatterbox) yn ystod Wythnos y Cynhalwyr 2023. Bydd y cyfan yn cael ei ddatgelu mewn da bryd, ond rydyn ni'n cadw'r sypreis yn dawel am y tro!

Ein Cymuned Greadigol

Dydd Mawrth 6 Mehefin, Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW, rhwng 6.15pm a 7.45pm. Bydd y gweithdy yma'n dda i'r meddwl a'r enaid. Dyma gyfle celfyddydol i edrych yn fanylach i themâu megis cysylltiadau, straeon personol, amgylcheddaeth, a chymuned. Rydyn ni'n edrych ymlaen at roi cynnig ar dechnegau newydd a dysgu sgiliau newydd gan yr artist Hannah wrth greu ein darn ein hunain i fynd adref gyda ni. Rydyn ni'n edrych ymlaen at weld eich holl waith crefftus!

Uchafbwyntiau diweddar – Dyma flas o'r hyn rydyn ni'n ei wneud!

Aeth **Siop Siarad** (Chatterbox) allan i'r haul! (Ebrill 2023)

Cafodd Dawns Heini a Hwyl amser gwefreiddiol! (Chwefror 2023)

Cafodd gemwaith ei greu! (Mawrth 2023)

Roedd **Cwtsh Cynhalwyr** (Carers Cwtch) yn grefftus iawn! (Ionawr 2023)

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

RHONDDA CYNON TAF

Cerddwyr Rhyfeddol (Wondrous Walkers) – Her Gymunedol

Dydd Mercher 7 Mehefin, Parc Coffa Ynysangharad, Pontypridd CF37 4PD, rhwng 10.00am a 1.30pm. Gwaith campus, gwaith carfan! Yn ystod Wythnos y Cynhalwyr eleni, byddwn ni wrth ein bodd petaech chi'n ymuno â'n her gerdded - ein her fwyaf hyd yma! Gyda'n gilydd, byddwn ni'n ceisio cerdded o amgylch y parc cynifer o weithiau â phosibl mewn 3 awr. Bydd gwneud cylch cyfan o'r parc yn cyfrannu at y cyfanswm rydyn ni'n eu cofnodi. Boed yn 1 lap neu'n 10, mae arnon ni eich angen chi! Bydd yr achlysur yn cynnwys seremoni gyflwyno lle byddwn ni'n cyhoeddi faint o weithiau cerddon ni o gwmpas y parc. Beth am ddod â phicnic gyda chi a gwneud diwrnod ohoni?

Dydd Iau Diolchgar (Thank you Thursday) – Achlysur Dathlu

Dydd Iau 8 Mehefin, Eglwys Deml y Bedyddwyr, Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 1QP, rhwng 11.00am a 1.00pm. Yn ystod Wythnos y Cynhalwyr eleni, byddwn ni'n dathlu ac yn dangos ein gwerthfawrogiad i gynhalwyr di-dâl RhCT. Os ydych chi'n adnabod cynhaliwr sy'n mynd y filltir ychwanegol, rhowch wybod i ni! E-bostiwch eich enwebiadau i: CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk erbyn dydd Iau 1 Mehefin, gan ddweud pam mae'r person rydych chi'n ei enwebu'n haeddu clod arbennig. Byddai'n braf iawn cael eich cwmni i ddathlu'r cynhalwyr gwych sydd gyda ni yma yn Rhondda Cynon Taf. Bydd y gwobrau'n cael eu cyflwyno rhwng 11.00am a 12.00pm, gyda chinio ysgafn i ddilyn. Cysylltwch i gofrestru eich diddordeb i ddod. Byddwn ni'n cysylltu â phob un sydd wedi cael ei enwebu a yn estyn gwahoddiad personol iddo fe/iddi hi.

Bitesize: Materion Ariannol

Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW, rhwng 1.00pm a 2.00pm. Hoffech chi fod yn well gyda'ch arian? Byddwn ni'n dysgu beth sydd ar gael yn y gymuned leol i'n helpu ni i ofalu am ein ceiniogau gwerthfawr, fel bod modd i'r punnoedd ofalu amdanyn nhw eu hunain! Dewch â'ch cwestiynau a gadewch i ni rhoi atebion i chi!

Gan fod lleoedd yn gyfyngedig, rhowch wybod i ni os hoffech chi ddod i un o'n grwpiau neu achlysuron.

Cyfarfodydd misol rheolaidd:

Rydyn ni'n cynnal amrywiaeth eang o grwpiau ac achlysuron, sy'n darparu cyfleoedd i wneud ffrindiau newydd, cael profiadau newydd, a chael y cymorth emosiynol, yr wybodaeth, a'r cyngor sydd eu hangen arnoch chi.

Oni nodir yn wahanol, mae'n grwpiau ni'n cwrdd yn ein Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, yn 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW.

★ Mae **Siop Siarad** (Chatterbox) yn grŵp anffurfiol a chyfeillgar. Dyma'ch cyfle chi i ymlacio, cael yr wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi, a sgwrsio â chynhalwyr eraill sy'n deall manteision ac anfanteision gofalu am rywun. ***Mae siop Siarad (Chatterbox) yn cwrdd ddydd Mawrth cyntaf y mis, bob mis rhwng 10.00am a 11:30am.***

• Dydd Mawrth 6 Mehefin • Dydd Mawrth 4 Gorffennaf • Dydd Mawrth 1 Awst • Dydd Mawrth 5 Medi

★ Grŵp cymdeithasol cyfeillgar i gynhalwyr yw **Cwtsh Cynhalwyr** (Carers Cwtch) Dyma'ch amser chi i anghofio am bopeth ac ymuno â chynhalwyr eraill am 'noson yn y tŷ'. Mae gweithgareddau â thema'n amrywio o fis i fis gan gynnwys gemau, crefftau a phobi ymhlith pethau eraill. ***Caiff Cwtsh Cynhalwyr ei gynnal gyda'r hwyr ail ddydd Mawrth y mis, bob mis rhwng 6.30pm a 8.00pm.***

• Dydd Mawrth 13 Mehefin • Dydd Mawrth 11 Gorffennaf • Dydd Mawrth 8 Awst • Dydd Mawrth 12 Medi

★ Mae grŵp **Cysylltu'r Cynhalwyr** (Carers Connect) yn gyfle i siarad â chwnselydd cymwys a chynhalwyr eraill a thrafod a dysgu am wahanol strategaethau a allai'ch helpu chi i ofalu am eich lles wrth i chi ofalu am rywun arall. ***Mae grŵp Cysylltu'r Cynhalwyr (Carers Connect) yn cwrdd ail ddydd Mawrth y mis, bob mis rhwng 10.00am a 11.30am.***

• Dydd Mawrth 13 Mehefin • Dydd Mawrth 11 Gorffennaf • Dydd Mawrth 8 Awst • Dydd Mawrth 12 Medi

★ **Croeso Cynnes Dydd Mercher** (Welcome Wednesday) - Os ydych chi newydd gofrestru gyda ni, neu ddim wedi bod i unrhyw un o'n hachlysuron ni o'r blaen, mae croeso mawr i chi ddod draw un dydd Mercher. Bydd yn gyfle gwych i gwrdd ag eraill sydd yn yr un cwch â chi. Beth am alw heibio am baned yn ein Hwb? Bydd cyfle i chi gwrdd â'r garfan a rhai wynebau cyfeillgar, a dysgu rhagor am yr hyn sydd gyda ni i'w gynnig? ***Caiff Croeso Cynnes Dydd Mercher (Welcome Wednesday) ei gynnal ail ddydd Mercher y mis, bob mis rhwng 10.30am a 12.00pm.***

• Dydd Mercher 14 Mehefin • Dydd Mercher 12 Gorffennaf • Dydd Mercher 9 Awst • Dydd Mercher 13 Medi

★ **Clust i Wrando** (Listening Ears) – Os ydych chi'n teimlo y byddai modd i chi elwa o gael glust i wrando arnoch chi gan rywun sy'n gallu uniaethu â'ch sefyllfa, dyma'r grŵp i chi. Efallai eich bod chi ar ein rhestr aros am gwnsela, neu'n ystyried manteisio ar y gwasanaeth...beth bynnag rydych chi eisiau ei drafod, mae croeso i chi ei wneud yn y grŵp yma. Galwch heibio am sgwrs hamddenol a chyfle i drafod pethau gyda'n carfan dosturiol sy'n deall yr hyn rydych chi'n mynd drwyddi. ***Mae sesiynau Clust i Wrando (Listening Ears) yn cael eu cynnal bedwerydd dydd Mercher y mis, pob mis rhwng 10.00am a 11.30am.***

• Dydd Mercher 28 Mehefin • Dydd Mercher 26 Gorffennaf • Dydd Mercher 23 Awst • Dydd Mercher 27 Medi

★ **Fi a Fe / Fi a Hi** (Me & Mine) – Dywedoch chi y gall fod yn anodd ddod i'n grwpiau pan na fydd rhywun arall ar gael i ofalu am y person rydych chi'n gofalu amdano. Beth am ddod â nhw gyda chi i sesiwn Fi a Fe/Fi a Hi (Me & Mine)? Mae mynediad ramp i'n Hwb ac mae llawer o gemau a theganau gyda ni. Dewch i gwrdd â'r grŵp mwyaf cefnogol o bobl y byddwch chi byth yn cwrdd â nhw, sy'n deall eich sefyllfa chi - cynhalwyr eraill! ***Bydd grŵp Fi a Fe/Fi a Hi (Me & Mine) yn cwrdd ddydd Llun olaf y mis, pob mis rhwng 10.00am a 11.30am.***

• Dydd Llun 26 Mehefin • Dydd Llun 31 Gorffennaf • Fydd y grŵp yma ddim yn cwrdd ym mis Awst • Dydd Llun 25 Medi

★ **Caffi Crefftus** (Crafty Café) – Rydyn ni wrth ein bodd yn cyflwyno grŵp misol newydd i fwynhau holl fanteision therapiwtig celf a chrefft, mewn lleoliad cyfeillgar a chymdeithasol. Dewch i fod yn greadigol gyda ni! ***Bydd Caffi Crefftus (Crafty Café) yn cael ei gynnal drydydd dydd Llun y mis, bob mis rhwng 10.00am a 12.00pm.***

• Dydd Llun 19 Mehefin • Dydd Llun 17 Gorffennaf • Dydd Llun 21 Awst (agored i'r teulu cyfan) • Dydd Llun 18 Medi

★ **Dawns Heini a Hwyl** (Dance Fit and Fun) – Beth sy'n well na chadw'n heini a chael hwyl ar yr un pryd? Dewch i roi'r 'H' yn heini a mwynhau gyda chynhalwyr eraill! Mae'r sesiwn yn siŵr o roi gwên ar eich wyneb a gwneud i chi deimlo'n llawn egni! ***Bydd Dawns Heini a Hwyl (Dance Fit and Fun) yn cael ei gynnal bob mis rhwng 12.30pm a 2.00pm.***

• Dydd Iau 22 Mehefin • Dydd Iau 27 Gorffennaf (agored i'r teulu cyfan) • Fydd y grŵp yma ddim yn cwrdd ym mis Awst. • Dydd Iau 21 Medi

A chithau'n gynhaliwr, rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr eich bod chi'n teimlo'n hyderus ac yn hapus yn eich rôl. Yn hynny o beth, un o'n prif flaenoriaethau ni yw sicrhau bod gyda chi'r wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen arnoch chi. Rydyn ni bob amser wrth law i roi cymorth i chi. Y cyfan sydd angen ei wneud yw codi'r ffôn. Mae llwyth o wybodaeth ar ein tudalennau gwe hefyd, neu beth am anfon e-bost aton ni, neu ddod i ddweud helo yn un o'n cyfarfodydd neu achlysuron misol?

Achlysuron eraill yn ystod yr haf eleni:

★ **Picnic yn y Parc** (Picnic in the Park) – Dewch i fanteisio ar dymor y picnic! I nodi wythnos Ymwybyddiaeth o Unigrwydd eleni, rydyn ni'n cwrdd ddydd Iau 15 Mehefin ym Mharc Coffa Ynysangharad, Pontypridd CF37 4PD rhwng 12.30pm a 2.30pm. Os ydych chi'n gofalu am oedolyn, beth am ddod ag ef/hi gyda chi?

★ **Bitesize** – Gorau arf, dysg! Rydyn ni eisiau'ch grymuso chi! Byddwn ni'n cynnal cyfres o weithdai gwybodaeth, yn edrych ar wahanol bynciau yn ymwneud â gofalu.

- **Achlysur Arbennig i Gynhalwyr sy'n Rieni** –Ydych chi'n gynhaliwr sy'n gofalu am eich plentyn? Hoffech chi ddysgu rhagor am y cymorth sydd ar gael i chi a'ch plentyn? Dewch i ymuno â ni ar ddydd Gwener 7 Gorffennaf, rhwng 1.00pm a 2.00pm yn Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.
- **Achlysur Arbennig ar Iechyd Meddwl** – Dewch i ni edrych ar ffyrdd o ofalu am ein lles meddyliol a rhoi cynnig ar rai technegau ymlacio. Dydd Gwener 8 Medi, rhwng 1.00pm a 2.00pm yn Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.

★ **Hwyl Awyr Agored i'r Teulu** – Ymunwch â ni eleni am ychydig o hwyl haf i'r teulu wrth i ni grwydro Parc Gwledig Barry Sidings, Trehafod, ger Pontypridd, CF37 2PP. Byddwn ni'n treulio cwpl o oriau'n mwynhau'r awyr iach, yn chwerthin ac yn ymarfer corff ar ddydd Iau 3 Awst rhwng 1.00pm a 3.00pm.

★ **Gweithdy Pontio i Fyd Oedolyn** – A oes gan eich plentyn anabledd dysgu, ac a yw'n mynd i mewn i'w flwyddyn olaf yn yr ysgol neu'r coleg? Ydych chi'n pendroni beth ddaw nesaf? Dyma'r gweithdy i chi! Dewch ag unrhyw gwestiynau i'n sesiwn rithwir a fydd yn cael ei chynnal ddydd Iau 28 Medi rhwng 10.30am a 12.00pm.

★ **Ffordd o Fyw gyda Lynds** (Lifestyle with Lynds) – A oes gyda chi ddiddordeb mewn ymuno â grŵp Whatsapp i ysgogi ac annog eich gilydd i fynd allan a chadw'n heini? Heriwch eich hun am fis wrth wneud ffrindiau newydd a mwynhau eich hun. I gael rhagor o wybodaeth, e-bostiwch: Lyndsey.R.Williams@rctcbc.gov.uk.

Peidiwch ag anghofio am y gwasanaethau eraill rydyn ni'n eu cynnig!

★ Gwybodaeth a Chyngor
★ Cerdyn Argyfwng y Cynhalwyr
★ Gwasanaeth Cwnsela
★ Gostyngiad Hamdden i Gynhalwyr
★ Cerdyn Cynhalwyr Ifainc
★ Cerdyn MAX
★ Cymorth i gynhalwyr sy'n oedolion ifainc gan ein gweithiwr cymorth dynodedig