

Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf



Dewch o hyd i ni ar facebook.

Rhifyn 73 • Gwanwyn 2022

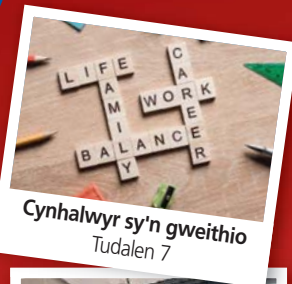
WELE'R HWB NEWYDD!

Croeso i bob Cynhaliwr i hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr ar ei newydd wedd. Yn ôl yn 2019, cawson ni wybod bod gwaith adnewyddu yn cael ei gynnal yn yr adeilad yn Heol Gelliwastad. Cafodd yr adeilad ei drawsnewid dros gyfnod o 16 wythnos ac erbyn canol mis Mawrth 2020, rhoddwyd gwybod i ni fod modd i ni symud yn ôl. Serch hynny, oherwydd Pandemig Covid-19, rydyn ni wedi methu â gwneud hynny, ac rydyn ni yn yr un sefyllfa hyd heddiw. Rydyn ni'n gobeithio aildechrau gweithgareddau wyneb yn wyneb o 1 Mawrth 2022, ond bydd hyn yn dibynnu ar Ganllawiau Llywodraeth Cymru ar y pryd.



Tu mewn

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



Cynhalwyr sy'n gweithio
Tudalen 7



Gwobr Ysgolion a Cholegau
Cynhalwyr Ifainc RhCT
Tudalen 9



Côr y Cynhalwyr Ifainc
Tudalen 13



Cyfeiriad Hwb y Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yw:

**11-12 Heol Gelliwastad,
Pontypridd,
RhCT,
CF37 2BW.**

Sylwch nad oes maes parcio ar y safle ond mae digon o feysydd parcio yn y cyffiniau yn ogystal â gwasanaeth cludiant cyhoeddus da.

Rydyn ni'n bwriadu cynnal ein hachlysuron rheolaidd yn yr Hwb yn y dyfodol. Mae'r rhain yn cynnwys 'Chatterbox', ein bore coffi misol, 'Carers Connects' sef cyfarfod misol gyda chynhalwyr eraill sy'n cael ei hwyluso gan Gyngorydd y Cynllun, a 'Carers Cwtch' sy'n cael ei gynnal gyda'r nos bob ail ddydd Mawrth y mis. A llawer yn rhagor! I weld rhestr lawn o'r achlysuron a'r gweithdai ar gyfer Gwanwyn 2022, edrychwch ar y calendr ar dudalennau 15 - 18.

Rydyn ni'n edrych ymlaen at eich gweld chi'n fuan, wyneb yn wyneb! Cofion, Staff Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.



RHONDDA CYNON TAF

ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU

Os ydych chi'n mynd i unrhyw achlysuron i gynhalwyr, cofiwch ei bod hi'n bosibl y bydd rhaid i chi ddangos eich Pasbort COVID neu brawf llif unffordd (LFT) negatif os yw ein hachlysuron mewn rhai lleoliadau neu'n golygu ein bod ni'n rhan o achlysur neu weithgaredd graddfa fawr. Eich cyfrifoldeb chi fydd hyn, a gallai methu â chydymffurfio arwain at fethu â chymryd rhan yng ngweithgareddau'r Prosiect. Cyfeiriwch at Ganllawiau cyfredol y Llywodraeth.

Sut i gadw lle ar gyfer 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, arian neu'n efydd**. Edrychwch ar ein rhestr achlysuron ar dudalennau **15 - 18** i weld o dan ba gategori y mae pob achlysur yn dod.

Nodwch fod modd i chi ddewis **2 aur, 3 arian** 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 Mercher 16 Chwefror 2022** 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 (16 Chwefror), bydd modd cadw lle **DROS Y FFÔN YN UNIG** drwy alw **01443 281463**. Bydd modd i ni dderbyn ceisiadau drwy e-bost wedi hynny. Fydd DIM modd cadw lle drwy'r cyfryngau cymdeithasol, gan gynnwys Facebook.

Nodwch: Lle bo hynny'n bosibl, byddwn ni'n defnyddio e-bost i gyfathrebu ar bob achlysur felly gwiriwch eich negeseuon e-bost, sbwriel/sbam yn rheolaidd am y newyddion diweddaraf gan y Cynllun.

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 cymryd rhan ynddyn 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.



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**

Cofion cynnes!

Rhagor o wybodaeth:
Ffôn: 01443 281463
E-bost: CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

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.



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 hwyll!
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 hwyll.
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

CADWCH 8 MEHEFIN 2022 YN RHYDD

Fynydd Pen-y-fan, mae Cynhalwyr RhCT ar eich ôl chi!!!

Rydyn ni'n gwybod bod cynhalwyr yn bobl wydn, benderfynol a chryf eu hewyllys felly penderfynon ni osod her i chi yn 2022 er mwyn profi hynny. Rydyn ni'n ddigon ffodus i fyw yng nghysgod un o atyniadau naturiol harddaf Cymru, sef Pen-y-fan. Mae Pen-y-fan yn sefyll yn falch ar uchder o 2907 troedfedd (886m) ym Mharc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog Mae'r cyrchfan poblogaidd yma wedi croesawu llawer o gerddwyr i'w gopa a hoffai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT fynd â chi hefyd!! Felly, gwisgwch eich esgidiau cerdded, llenwch eich poteli dŵr, paciwch eich gwên yn barod ar gyfer y llun ar y copa, ac ymuno â ni ar yr her gerdded epig yma.

Peth da yw siarad

Mae hwn yn wasanaeth di-dâl, cyfrinachol sy'n cael ei ddarparu 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 ei chynnig 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.

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 a fyddai'r gwasanaeth yma'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 ga 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

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

Ydych chi'n gweithio i Gyngor RhCT?
Ydych chi'n Gynhaliwr?
Ydych chi wedi clywed am y
Rhwydwaith i Gynhalwyr?
I gael rhagor o wybodaeth,
ffoniwch Hannah ar **01443 425743**

NEWYDDION I
GYNHALWYR

4

Gostyngiad Hamdden i Gynhalwyr

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

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

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

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

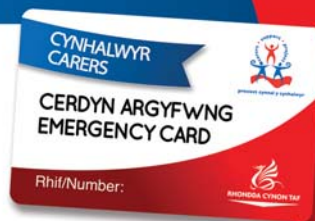
Mae'n hawdd iawn ymuno hefyd!

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



Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr

Ydych chi'n poeni ynghylch beth fyddai'n digwydd i'r sawl rydych chi'n rhoi gofal iddo petaech chi'n mynd yn sâl neu'n cael damwain?



Os YDYCH chi, efallai byddai Cerdyn Argyfwng Gwasanaeth Cymorth Rhondda Cynon Taf o gymorth i dawelu'ch meddwl chi.

Beth yw'r Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr?

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

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

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

Anfonwch e-bost at

CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

neu ffonio

01443 281463

i ofyn am gopi caled o'r ffurflen.



Cadw'n Iach yn y Gwaith

Mynediad uniongyrchol a chyflym at ffisiotherapi, cwnsela a chymorth i fusnesau heb unrhyw gost

Ydych chi'n byw neu'n gweithio yn Rhondda Cynon Taf ac yn cael eich cyflogi gan fusnes bach sydd â llai na 250 o weithwyr?

Mae'r Gwasanaeth Cadw'n Iach yn y Gwaith yn cynnig dull rhagweithiol ac integredig sy'n cefnogi atal afiechyd corfforol a meddyliol, wrth gefnogi'r broses adsefydlu a rheoli cyflyrau tymor hir. Rydyn ni'n rhoi cymorth clinigol i helpu pobl i weithio'n well o ddydd i ddydd ac i reoli symptomau er mwyn eu galluogi i ddychwelyd i'r gwaith neu barhau i weithio.

Gyda pha broblemau gallen nhw helpu?

Mae'r gwasanaeth, dan arweiniad Rhondda Cynon Taf ac wedi'i ariannu'n rhannol gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop drwy Lywodraeth Cymru, yn cynnig mynediad uniongyrchol a chyflym at gymorth arbenigol yn rhad ac am ddim yn y meysydd canlynol:

- **Ffisiotherapi:** Mae'r gwasanaeth yma'n cael ei ddarparu gan weithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn Ffisiotherapi Cyhyrysgerbydol (MSK), Iechyd Galwedigaethol ac ergonomeg. Maen nhw'n rhoi cyngor a thriniaeth i unigolion sy'n cael trafferth gyda phroblem gyhyrysgerbydol sy'n eu cadw nhw o'r gwaith neu sy'n effeithio arnyn nhw yn y gwaith. Maen nhw hefyd yn darparu rhaglenni adsefydlu dychwelyd i'r gwaith ar gyfer unigolion sy'n ceisio dychwelyd i rolau neu amgylcheddau swyddi corfforol ar ôl cyfnod o absenoldeb oherwydd salwch, a/neu driniaeth yn yr ysbyty i gael clun neu ben-glin newydd.
- **Gwasanaeth cwnsela a chymorth therapiwtig:** Dyma wasanaeth sy'n cynnig sesiynau gyda therapyddion medrus sy'n cefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol ac hefyd yn eu helpu gyda'u cynlluniau i ddychwelyd i'r gwaith neu barhau yn y gwaith. Mae'r gwasanaeth yma ar gael i unrhyw un sy'n cael unrhyw anawsterau o ran lles seicolegol ac emosiynol.
- **Cyngor ar Iechyd Galwedigaethol:** Dyma wasanaeth sy'n gallu cynnig cyngor ac argymhellion diduedd ar reoli cyflyrau iechyd tymor hir a thymor byr yn y gweithle, anabledd ac addasiadau yn y gweithle i helpu unigolion i ddychwelyd i'r gwaith.

Yn ogystal â chefnogaeth wyneb yn wyneb, mae'r gwasanaeth yn cynnig mynediad at weithdai grŵp i helpu i fynd i'r afael ag ystod o faterion iechyd a lles.

Gall y garfan Cadw'n Iach yn y Gwaith gynnig ymgynghoriadau ar-lein drwy offeryn 'Attend Anywhere', ymgynghoriadau dros y ffôn ac apwyntiadau wyneb yn wyneb lle bo angen, a hynny

yn dilyn asesiad risg, yn ein hystafelloedd ymgynghori sy'n ddiogel rhag COVID yng nghymunedau Aberpennar a Glynrhedynog ar gyfer y gwasanaeth cwnsela, ac ym Mhontypridd ar gyfer y gwasanaeth ffisiotherapi.

Pwy allen ni ddim eu helpu?

Does dim modd darparu Gwasanaeth Cadw'n Iach yn y Gwaith i unigolion sydd:

- yn ddi-waith
- yn methu â darparu prawf o'u hawl i fyw ac i weithio yn y DU
- yn cael eu cyflogi gan sefydliad sydd â 250 neu'n fwy o weithwyr
- ddim yn gweithio nac yn byw yn RhCT.

Os allwn ni ddim helpu, mae modd cyfeirio pobl at wasanaethau eraill a allai fod yn fwy priodol.

Sut i fanteisio ar y gwasanaeth

Mae modd i chi hunanatgyfeirio heb weld eich meddyg teulu yn gyntaf.

I gael rhagor o wybodaeth am sut y gall y Gwasanaeth Cadw'n Iach yn y Gwaith eich cefnogi chi (yn amodol ar gymhwysedd), ffoniwch ni ar **01443 827317** neu anfon e-bost at cadwniachynygwaith@rctcbc.gov.uk.

Bydd raid i chi lenwi ffurflen hunanatgyfeirio cyn mynd i apwyntiad. Mae ffurflenni hunanatgyfeirio ar gael ym mhreactis y meddyg teulu. Fel arall, mae modd defnyddio'r ddolen isod i ofyn am ffurflen drwy'r post neu drwy e-bost.

Manylion Cyswllt

Ffôn: **01443 827317**

Mae'r llinellau ffôn ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, rhwng 9.00am a 5.00pm.

E-bostiwrch: CadwnIachynyGwaith@rctcbc.gov.uk

Gwefan:

<https://www.rctcbc.gov.uk/CY/GetInvolved/StayingWellAtWork/StayingWellAtWork.aspx>

Facebook:

<https://www.facebook.com/StayingWellAtWork/>



DATBLYGU CYDNERTHEDD, FFYNIANT A LLES
BUILDING RESILIENCE, PROSPERITY AND WELLBEING

Cyn-filwyr

Oeddech chi'n gwybod bod gan Carers UK ganllaw i gyn-filwyr y Lluoedd Arfog, eu ffrindiau a'u teulu sydd â chyfrifoldebau gofalu?

Mae modd dysgu rhagor trwy fynd i: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/>

Neu drwy ffonio Carers Wales ar **029 20 811370**

Cymorth Strôc

Mae'r Gymdeithas Strôc (Stroke Association) yn cwrdd am goffi unwaith y mis yng Ngwesty'r Ifor Hael yn Nhonypanyd. Mae hyn yn rhoi cyfle i gwrdd â goroeswyr strôc eraill a Chynhalwyr, i rannu profiadau a bod yn gefn i'w gilydd yn y gymuned leol.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Lauren. E-bost: Lauren.Heath@stroke.org.uk
Ffôn: **07932 265 274**

Stroke
association

HERBERT PROTOCOL

Weithiau gall pobl â dementia ddechrau crwydro. Efallai bydd hyn dim ond yn yr ardd neu'r stryd am gyfnod byr, ond weithiau bydd pobl yn colli eu ffordd ac yn mynd ar goll.

Gall cynhalwyr, teulu neu ffrindiau'r unigolyn agored i niwed, neu'r unigolyn ei hun, lenwi ffurflen Herbert Protocol ymlaen llaw, sy'n cynnwys gwybodaeth i helpu'r heddlu os yw'r person yn mynd ar goll.

Mae cadw ffurflen wedi'i llenwi yn golygu nad oes raid i chi geisio cofio'r wybodaeth pan fyddwch chi dan straen os bydd rhywun yn mynd ar goll. Ac mae'n arbed amser, fel bydd modd i ni ddechrau chwilio yn gynt.

Pryd i lenwi ffurflen

Defnyddiwch eich barn broffesiynol fel cynhaliwr neu'ch gwybodaeth fel aelod o'r teulu i benderfynu a yw person mewn perygl o fynd ar goll. Er enghraifft, efallai y byddwch chi'n penderfynu ei bod hi'n bryd llenwi ffurflen pan na all rhywun gofio ei gyfeiriad ei hun.

Pwy sy'n llenwi'r ffurflen?

Caiff cynhaliwr mewn cartref gofal, aelod o'r teulu, ffrind, neu'r person ei hun, lenwi'r ffurflen.

Sicrhewch eich bod chi'n cael caniatâd gan yr

unigolyn sydd mewn perygl neu ei berthnasau cyn i chi lenwi ffurflen. Os nad yw hynny'n bosibl, gall cartref gofal lenwi ffurflen os yw o'r farn fod hynny er budd gorau'r unigolyn.

Gall llenwi'r ffurflen gyda'r person sbarduno atgofion y mae'n hoffi siarad amdany'n nhw a gall hyn gyfoethogi'ch amser gydag ef/hi. Ond cofiwch y gall rhai atgofion beri gofid.

Beth i'w wneud â'r ffurflen

Mae modd i chi lenwi'r ffurflen yma ar eich cyfrifiadur neu ei hargraffu a'i llenwi â llaw. Cadwch hi mewn lle diogel ond lle gallwch chi ddod o hyd iddo'n hawdd os yw'r person yn mynd ar goll. Fe allech chi roi copi i ffrindiau, teulu a chymdogion.

Dim ond os yw'r person yn mynd ar goll y mae angen i chi ei rhoi i'r heddlu. Bydd yr heddlu'n gofyn cwestiynau ychwanegol i chi am yr hyn a ddigwyddodd tua adeg y diflaniad a'r hyn yr oedd y person coll yn ei wisgo.

Rhaid i gartrefi gofal storio'r ffurflen yn gyfreithiol yn unol â deddfau diogelu data.

Os bydd rhywbeth yn newid, er enghraifft, meddyginiaeth yr unigolyn neu ei drefn feunyddiol, cofiwch ddiweddarau'r ffurflen.

MAE RHAGOR O FANYLION YMA:

<https://www.met.police.uk/advice/advice-and-information/missing-person/missing-persons/vulnerable-people-at-risk-of-going-missing/dementia-missing-risk-herbert-protocol/>

Enwebu Cynhaliwr

2021 – am flwyddyn! Rydyn ni'n gwybod bod Cynhalwyr, yn fwy nag erioed yn ôl pob tebyg, wedi wynebu heriau mawr dros y flwyddyn ddiwethaf. Yma yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr, rydyn ni wedi clywed rhai straeon anhygoel am gydnherthedd, dyfalbarhad a phenderfyniad llwyr gan ein Cynhalwyr. Roedd hyn wedi'n sbarduno i feddwl y byddai'n hyfryd cydnabod peth o'r gwaith anhygoel rydych chi'n ei wneud!

Felly, os ydych chi'n gwybod am rywun sy'n haeddu clod arbennig yn eich barn chi, rhowch wybod i ni er mwyn i ni ddangos pa mor anhygoel yw e/hi!

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



prosiect cynnal y cynhalwyr

Amddiffyn y rheiny rydych chi'n gofalu amdany'n nhw

Gall pethau annisgwyl ddigwydd mewn bywyd, fel rydyn ni i gyd wedi dysgu dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Does dim modd i'r un ohonon ni ragweld anaf sy'n newid bywyd neu ein hiechyd yn dirywio'n sydyn. Felly, tra bydd modd i ni wneud hyn, dylen ni wneud y trefniadau angenrheidiol i amddiffyn ein dyfodol ariannol.

Amseru yw popeth. Heb gynllunio'n gywir, gall unrhyw un ohonon ni gollu ein harian i ffioedd gofal. Mae'n bosibl hefyd y caiff y person anghywir reolaeth dros ein harian a'n iechyd. I'r rheiny sydd eisoes yn cael cymorth gofal, mae'n bwysicach fyth i ddechrau gwneud cynlluniau. Mae angen rhoi rhai cynlluniau ar waith cyn iddi fynd yn rhy hwyr.

Dyma sawl ffordd y gall y Bartneriaeth Arian helpu'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano ...

Sefydlu Atwrneiaeth Arhosol – Enwebu rhywun y mae'n ymddiried ynddo i gael yr awdurdod cyfreithiol i wneud penderfyniadau ar ei ran.

Sefydlu Ymddiriedolaeth Deuluol – Creu endid cyfreithiol lle gall ddiogelu arian ac asedau eraill a'u trosglwyddo i'w deulu yn briodol.

Gweithredu fel Dirprwy – I'r rhai sydd eisoes wedi colli gallu, rydyn ni wedi ein hawdurdodi'n broffesiynol gan y llys i weithredu ar eu rhan i reoli eu cyllid.

Os hoffech chi gynnig tawelwch meddwl i'r rhai rydych chi'n gofalu amdany'n nhw a'u teuluoedd, ffoniwch ni ar **01633 987070** |

www.themoneypartnership.com

Ymunwch â ni yn ein Gweithdy Materion Ariannol ddydd Mawrth 26 Ebrill 2022. Mae rhagor o fanylion ar dudalen 17.

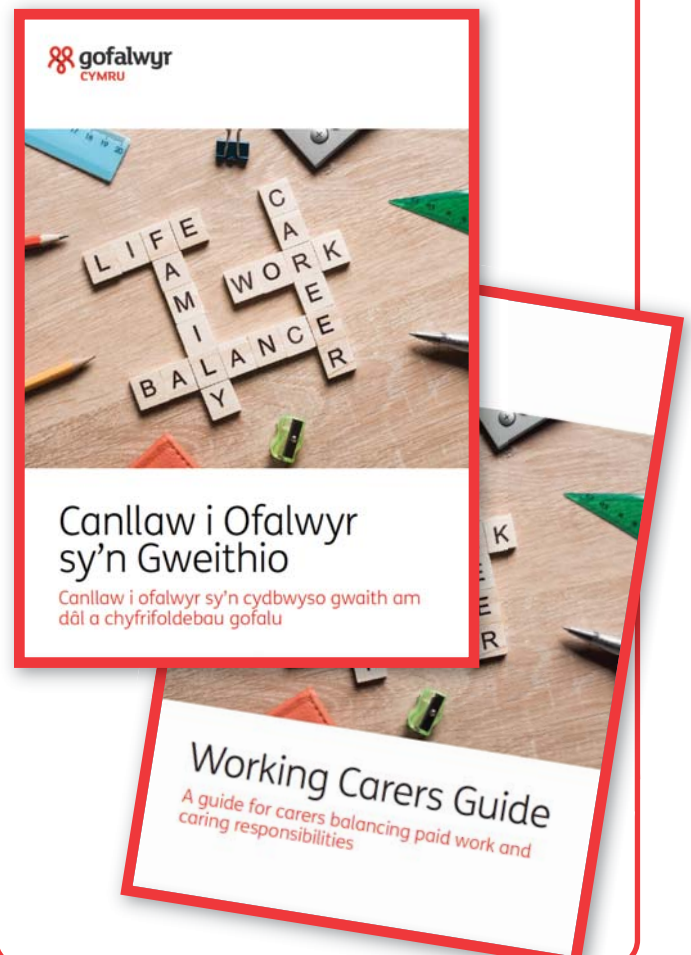


Cynhalwyr sy'n Gweithio

Mae Carers Wales wedi paratoi 'Canllaw i Ofalwyr sy'n Gweithio', sy'n ganllaw i gynhalwyr sy'n gyflogedig ac sydd â chyfrifoldebau gofalu.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch: **029 20 811 370**

neu fwrw golwg ar y wefan yma: www.carersuk.org/wales



CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC



Hwyl fawr Jackie

Yn ystod haf 2021 ffarwelion ni â Jackie, ein Gweithiwr Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc. Rydyn ni'n dymuno'n dda iddi yn ei rôl newydd. Jackie, bydd colled ar eich ôl!

Shw'mae Darren

Bydd Darren, ein Gweithiwr Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc newydd yn ymuno â ni yn y flwyddyn newydd. Mae e'n edrych ymlaen yn fawr at gwrdd â'n pobl ifainc a dechrau gweithio gyda nhw.

Diwrnod Sinema

Mwynhaodd grŵp o Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc ddiwrnod sinema ar 13 Tachwedd. Dyna oedd seibiant haeddiannol o'u dyletswyddau gofalu, lle cwrddon nhw â'i gilydd a chael rhywfaint o amser rhydd yr oedd mawr ei angen.

Cyfle cyffrous

Rydyn ni wedi bod yn ffodus i gael grant i fynd â grŵp o'n Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc i gael diwrnod llawn hwyl ac adrenalín yn Rafftio Dŵr Gwyn! Bydd hwn yn ddiwrnod i'w gofio heb os. Byddwn ni'n rhyddhau'r dyddiad yn y flwyddyn newydd, felly cadwch lygad ar ein hysbysebion.

Gwobr Ysgolion a Cholegau Cynhalwyr Ifainc RhCT...

Cafodd Gwobr Ysgolion a Cholegau Cynhalwyr Ifainc ei datblygu ar ôl siarad â Chynhalwyr Ifainc a gofyn iddyn nhw fynegi'u barn am y cymorth maen nhw'n ei gael yn eu lleoliadau addysg. Roedd yr Awdurdod Lleol yn awyddus i sefydlu Gwobr er mwyn helpu Ysgolion a Staff Addysgu i ddatblygu dealltwriaeth wybodus o'r materion mae Cynhalwyr Ifainc yn eu hwynebu yn eu bywydau personol a bywyd ysgol.

Mae'r Wobr yn ceisio cael sefydliadau addysg i weithio ochr yn ochr â Gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc Rhondda Cynon Taf i sicrhau bod y grŵp agored i niwed yma o bobl ifainc yn cael cydnabyddiaeth a chymorth i gyrraedd eu llawn potensial.

Mae'r Wobr yn sicrhau bod arfer da ar waith mewn sefydliadau addysg sy'n diwallu anghenion Cynhalwyr Ifainc. Gyda chymorth y Gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc mae modd i ysgolion a cholegau roi cynlluniau ar waith i weithio tuag at safonau penodol. Mae'r safonau yn cael eu cydnabod ar dair lefel, sef efydd, arian ac aur. Bydd y Wobr y mae'r Ysgolion a'r Colegau'n ei chyflawni yn dibynnu ar yr hyn maen nhw'n ei roi ar waith ar gyfer Cynhalwyr Ifainc.

Dros y 7 mlynedd diwethaf, ers cyflwyno'r Wobr, mae wedi helpu i ddatblygu dull gweithredu cyson i fod yn gefn i Gynhalwyr Ifainc ym mhob ysgol a choleg ledled RhCT a helpu i godi proffil Cynhalwyr Ifainc ymhlith disgyblion a staff. Mae'r Cynhalwyr Ifainc wedi cael dweud eu dweud am yr hyn y dylai'r safonau aur, arian ac efydd ei gynnwys ac yn parhau i fod yn rhan o'r broses.

Hoffech chi ragor o wybodaeth am Gynhalwyr Ifainc ac Addysg? Gofynnwch i'ch ysgol/coleg gysylltu â'i hyrwyddwr dynodedig. Fel arall, cysylltwch â Gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc RhCT i gael rhagor o wybodaeth a chymorth:

E-bost: CarfanCynhalwyrIfainc@rctcbc.gov.uk

Ffôn: **(01443) 425006 / 07824 496485**

Hoffai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr achub ar y cyfle yma i longyfarch yr 'Hyrwyddwr Cynhalwyr Ifainc' yn Ysgol Gymuned Tonyrefail – Mrs Leanne Parsons a'i staff ar ennill Tystysgrif Gwobr Efydd am y flwyddyn academiaidd yma. Daliwch ati gyda'r gwaith anhygoel a diolch i'r holl Gynhalwyr Ifainc yn yr ysgol a wnaeth hyn yn bosibl hefyd!





Gwasanaeth Cynnal y Cynhalwyr Ifainc RhCT

Pwy ydyn ni a'r hyn rydyn ni'n ei wneud...

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 i unigolion.

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.



Beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud?

Yn gyntaf, Blwyddyn Newydd Dda i chi!

Rydyn ni wedi bod yn brysur iawn dros yr ychydig fisoedd diwethaf. Mae'r gwasanaeth wedi symud o'i ganolfan yn Nhrealaw a bellach yn rhannu swyddfeydd y gwasanaethau Cynhalwyr Awdurdod Lleol: 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 5BW Ffôn: 01443 407231.

Fydd dim unrhyw darfu ar ein gwasanaethau, a byddan nhw'n parhau yn yr un modd ag o'r blaen, er bod swyddfa newydd gyda ni.

Rwy'n gwybod bod y gwasanaeth wedi bod yn wahanol dros y 2 flynedd ddiwethaf i'r hyn rydyn ni'n ei gynnig fel arfer, ond rydyn ni wedi ceisio bod yn gefn i'n cynhalwyr ifainc yn ystod y pandemig drwy gynnal grwpiau rhithwir, galwadau ffôn, negeseuon testun, cyfarfodydd dros Teams a sesiynau wyneb yn wyneb ar-lein.

Beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud yn ystod yr ychydig fisoedd diwethaf

- Gwifren Wib
- Sesiynau Grŵp Rhithwir / a grwpiau wyneb yn wyneb
- Nosweithiau Gemau Rhithwir
- Byw yn y gwyllt (Bushcraft)
- Sesiynau Celf a Chreffft
- Gwibdaith i Folly Farm
- Sesiynau Lido i'r Teulu

Cardiau Adnabod Cynhalwyr Ifainc

Mae'r Cerdyn Adnabod Cynhalwyr Ifainc newydd bellach ar waith. Mae'r prosiect ynghyd â phrosiectau cynhalwyr ifainc cenedlaethol wedi bod yn cynnal trafodaethau ers blynyddoedd lawer i gael Cerdyn Adnabod ar gyfer Cynhalwyr Ifainc. Dechreuodd y cyfnod treialu yn ôl ym mis Rhagfyr 2020 ac rydyn ni bellach yn dechrau cyflwyno'r cynllun ar-lein fel ei bod hi'n haws i bob cynhaliwr ifainc gael cerdyn adnabod.



Nadolig 2021

Ar ôl y siom o fethu â chael partion yn 2020, aethon ni ati eleni i gynnal parti ym mhob un o'r tair ardal allweddol.

Cafodd pawb a ddaeth lawer o hwyl a chawson ni ymweliad gan Siôn Corn yn ein parti yng Nghwm Rhondda.

Hoffen ni ddiolch i'r canlynol am ein helpu ni i gynnal y partion

Hannah's Hire – am yr holl addurniadau gwych

Pats Café – am yr holl fwyd anhygoel

John Rees Photography – am y DJ a thynnu'r lluniau roedd pawb yn eu hoffi'n fawr

Clwb Rygbi Abercwmboi

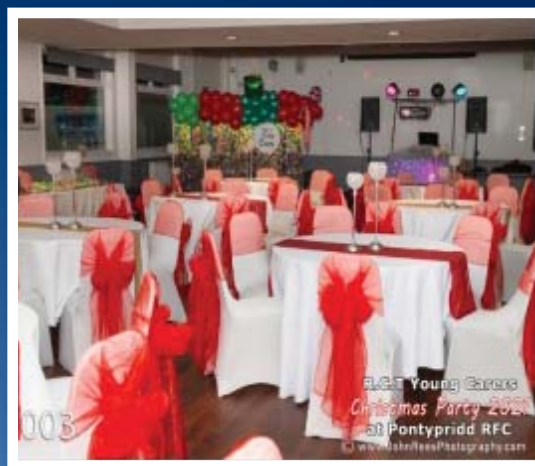
Clwb Rygbi Pontypridd

Clwb Rygbi Ystrad Rhondda

Hoffen ni hefyd ddiolch yn fawr unwaith eto i Gareth Morris a Chyfoeth Naturiol Cymru am gefnogi ein Hapêl Siôn Corn eleni. Mae'ch sgiliau trefnu a'ch haelioni yn anhygoel.

A diolch i Mr Philip Jones am ei rodd anhygoel tuag at y prosiect a gafodd ei defnyddio i gynnal y partion.

Diolch gan yr holl staff a'r holl Gynhalwyr Ifainc y mae'r prosiect yn eu cefnogi.





Taith Taf

Cymerodd un o'n Cynhalwyr Ifainc ran mewn cystadleuaeth Trafnidiaeth Cymru i enwi trên newydd sbon. Roedd Trafnidiaeth Cymru yn dwlu ar ei chynnig, a hi oedd ennillydd y gystadleuaeth.

I love to walk the Taff Trail

To admire the Flowers and Trees

To see and hear the Birds and the Bees

I love to walk the Taff Trail

To view the rivers and waterfalls

Along railway paths and forest roads

Whether you cycle or scooter or walk

Or just go and talk

I love to walk the Taff Tail

Just enjoy the beauty from season to season

From Spring to Summer to Autumn to Winter

Do you need any other reason

I love to walk the Taff Trail

Seeing Castles from Cardiff to Castle Coch

Imaging being a princess or a knight fighting Dragons

Or escape in an open top wagon

I love to walk the Taf Trail

Through I have not walked all 55 miles

One day I am sure I will do it

It would definitely give me the biggest smiles

Gan Nia Morris

Ar y gweill ar gyfer 2022

Rydyn ni'n dechrau cynllunio teithiau ar gyfer Hanner Tymor mis Chwefror a'r Pasg, os yw'r cyfyngiadau yn caniatáu.

Bydd pob sesiwn grŵp yn ailgychwyn yn y flwyddyn newydd a bydd staff mewn cysylltiad gyda dyddiadau ac ati.

Fforwm Cynhalwyr Ifainc

Mae'r cynllun yn gweithio mewn partneriaeth â Phrosiectau Cynhalwyr Ifainc eraill y mudiad Gweithredu dros Blant o bob rhan o'r DU a Gogledd Iwerddon. Mae RhCT wedi bod yn dilyn hynt y fforwm newydd i Gynhalwyr Ifainc fel bod modd i bob cynhaliwr ifainc gael mynediad ato i drafod, rhannu profiadau, cael cyngor a gofyn cwestiynau mewn amgylchedd diogel. Bydd hyn yn mynd yn fyw yn 2022 i'n holl wasanaethau ledled y DU a Gogledd Iwerddon. Byddwn ni hefyd yn sefydlu gwasanaeth llythyr, i gynhalwyr ifainc o RCT ysgrifennu neu gysylltu â ffrind o Wasanaeth Cynhalwyr Ifainc arall sy'n rhan o brosiect Gweithredu dros Blant.

Côr y Cynhalwyr Ifainc



Mae'r côr yn mynd o nerth i nerth ac ym mis Rhagfyr 2021 cafodd Côr y Cynhalwyr Ifainc y fraint o ganu yn y Fortnum & Mason enwog yn Piccadilly Llundain mewn achlysur llawn sêr a gynhaliodd Gweithredu Dros Blant.

Maen nhw hefyd wedi perfformio yng Nghlwb Rygbi Merthyr Tudful ym Mharti Nadolig Blynnyddol yr Uned Dialysis a chafodd pawb lawer o hwyl.

Mae'r côr wedi cynllunio llawer o bethau ar gyfer 2022 hefyd.

Brodyr neu Chworydd sy'n Gynhalwyr

Rydyn ni wedi bod yn gwneud llawer o weithgareddau gyda'n Brodyr neu Chworydd sy'n Gynhalwyr dros yr ychydig fisoedd diwethaf ac rydyn ni wedi ein syfrdanu gan y creadigrwydd anhygoel maen nhw wedi'i ddangos.



I see you...

Step out of the shadows,
You're a person too,
I see your kindness and all that you do.

Step out of the shadows,
You can shine like a star,
I see your empathy; I know who you are

Step out of the shadows,
It's your time to shine,
I see your guilt, But you also need time

Step out of the shadows,
Your future is bright,
I see your shyness, how you avoid the limelight.

Step out of the shadows,
You can struggle too,
I see your worry; I'll be there for you.

Step out of the shadows,
You ARE enough,
You're amazing, you're resilient,
even though life is tough!

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT yn cyflwyno GŴYL BRODYR A CHWIORYDD 2022

Achlysur i ddathlu brodyr a chworydd sy'n gynhalwyr ledled RhCT.

Beth fydd yn digwydd?

Perfformiadau tân, gweithdai syrcas, cerddoriaeth fyw, sesiynau blasu chwaraeon, GTFM a llawer yn rhagor.

Ble?

Parc Gwledig Cwm Dâr

Pryd?

Dydd Iau 14 Ebrill

Amser:

11:00am-3:00pm

Y print mân

Rhaid i bob person ifanc fod yng nghwmni oedolyn. Brodyr a chworydd sy'n gynhalwyr yw unigolion sy'n byw gyda brawd neu chwaer sydd ag anghenion ychwanegol, salwch neu anabled, ac sy'n helpu i'w gefnogi/chefnogi. I gadw lle yn yr ŵyl yma, a chael tocyn sy'n rhoi mynediad am ddim, ffoniwch gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar **01443 281463**.



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

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf



Arbedwch arian gyda
**cherdyn
MAX**

Cynllun gostyngiadau blaenllaw i blant sy'n derbyn gofal a phlant ag anghenion addysgol arbennig ac anableddau yw cerdyn MAX.

Cafodd y cynllun ei sefydlu i wneud ymweld â llefydd yn fwy hygyrch a fforddiadwy i deuluoedd. Cewch chi fanteisio ar brisiau 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 **01443 281463** neu e-bostio: Lyndsey.r.williams@rctcbc.gov.uk

Cymorth Ymddygiad Heriol Pontypridd – cymorth i gynhalwyr sy'n rhieni ledled RhCT.

Mae Cymorth Ymddygiad Heriol Pontypridd yn cynorthwyo rhieni sy'n wynebu ystod o anawsterau mewn perthynas â'u plant.

Mae Cylch Cymorth Cyfoedion (Cymorth Ymddygiad Heriol) yn cwrdd dros Zoom ddydd Iau 1af a 3ydd dydd Iau'r mis am 11am. Bydd y sesiwn ar y dydd Iau cyntaf hefyd yn cynnwys Snap Cymru. Mae angen i deuluoedd gadarnhau eu presenoldeb trwy e-bost gan mai dim ond hyn a hyn o lefydd sydd oherwydd y cyfyngiadau.

Ar hyn o bryd mae Cymorth Ymddygiad Heriol yn cynnal y cyrsiau canlynol i rieni.

Rhaglen 'Early Bird Plus'

Rhaglen 'Early Bird' – Bywyd Pobl yn eu Harddegau

Rhaglen Ymyrraeth Gynnar ar gyfer Ymddygiad

Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd a Rôl y Rhieni

Llesiant Rhieni

Hoffech chi ragor o wybodaeth? Ewch i:

www.challengingbehavioursupport.org.uk

Y dudalen Facebook i bawb yw

<https://www.facebook.com/ChallengingBehaviourSupport>

Y dudalen Facebook ar gyfer cymorth i rieni yw









<https://www.facebook.com/groups/challengingbehavioursupport.org.uk>









Empowering parents since 2014

Achlysuron, gweithgareddau a gweithdai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr – Gwanwyn 2022

'Pecynnau Pasg' - Beth am ychydig o hwyl y Pasg yma? Bachwch un o'n 'Pecynnau Pasg' sy'n cynnwys gweithgareddau llawn hwyl i'r teulu, danteithion blasus a ffilm sydd â thema'r Pasg i'r holl deulu ei mwynhau. Ar gael o'r diwrnod cadw lle cyntaf. Sylwch: Bydd blaenoriaeth yn cael ei rhoi i'r sawl na chafodd flwch Danteithion Dieflig.

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Chwefror 2022		
<p>Hwyl i'r Teulu yn yr Awyr Agored Mae chwarae yn yr awyr agored yn dda iawn i blant felly ymunwch â ni yn ystod hanner tymor mis Chwefror i gael anturiaethau gwyllt a llawer o hwyl ym Mharc Gwledig Barry Sidings.</p>	<p>Dydd Mercher 23 Chwefror 11:00am – 1:00pm Parc Gwledig Barry Sidings</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdany'n nhw</p> 
Mawrth 2022		
<p>Chatterbox – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Dydd Mawrth 1 Mawrth 10am - 11:30am Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW NEU Zoom</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</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>Dydd Mawrth 8 Mawrth 10am – 11:30am Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Cwtch – Ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch anffurfiol?</p>	<p>Dydd Mawrth 8 Mawrth 6:30pm – 8pm Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW NEU Zoom</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Ciniawa gyda Claire – ymunwch â Claire a pharatoi rhywbeth blasus i chi a'ch teulu o'ch cegin eich hunan. Byddwch yn greadigol. Bydd costau'r cynhwysion yn cael eu had-dalu i'r rhai sy'n dod i'r sesiwn yma.</p>	<p>Dydd Mercher 9 Mawrth 10.30am – 12:30pm Zoom</p>	<p>Arian. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Noson yng nghwmni'ch partner – ydych chi'n Gynhaliwr sy'n Rhiant? Beth am ymuno â ni am noson ymlaciol a haeddiannol? Dewch â'ch gŵr, gwraig, partner, ffrind ... a mwynhewch fwyd blasus a chwmni difyr.</p>	<p>Dydd Mawrth 15 Mawrth 6:30pm – 8:30pm Trattoria, Pontypridd</p>	<p>Aur. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Cerddwyr Dydd Mercher – gwisgwch eich esgidiau cerdded a mwynhau'r awyr iach gwanwynol. Mae'r sesiwn yma'n siŵr o'ch bywiogi!</p>	<p>Dydd Mercher 16 Mawrth 10:30am – 12:30pm Parc Ynysangharad, Pontypridd</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Cyfle i alw heibio – hoffech chi gwrdd â'r garfan? Ydych chi'n chwilio am ateb i gwestiwn? Ydych chi angen cael eich cyfeirio at wasanaethau lleol? Ydych chi angen help i ddod o hyd i gymorth yn eich ardal chi? Yna, beth am alw heibio i'n gweld ni yn swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr lle byddwn ni'n hapus i'ch helpu.</p>	<p>Dydd Mercher 23 Mawrth 10am – 1pm Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Mawrth 2022 (Parhad)		
Prysur gyda Becs – Sesiwn Arbennig y Pasg – ymunwch â 'Becs ni' am fore llawn hwyl yn addurno torch siâp cwningen. Sylwch: Bydd yr holl ddeunyddiau'n cael eu darparu i bob cynhaliwr sydd wedi cadw lle, p'un a ydych chi'n dod i Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr neu'n ymuno â ni trwy Zoom.	Gwener 25 Mawrth 10am – 12pm Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW	Arian. Cynhalwyr yn unig. 
Ebrill 2022		
Chatterbox – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Dydd Mawrth 5 Ebrill 10am – 11:30am Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW NEU Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
We Will Rock you – Mae'r sioe gerdd boblogaidd ar draws y byd gan Queen a Ben Elton yn dychwelyd i'r DU. Gyda 24 o ganeuon mwyaf poblogaidd Queen, wedi'u cyflwyno mewn sioe sy'n adlewyrchu perfformiadau byw chwedlonol y band. *Ar yr adeg argraffu, roedd angen Pasbort COVID, neu Brawf Llif Unffordd negatiff, i fynychu achlysuron yng Nghanolfan Mileniwm Cymru. Cyfeiriwch at y canllawiau cyfredol ar adeg yr achlysur.	Dydd Iau 7 Ebrill Dechrau am 2.30pm Canolfan Mileniwm Cymru	Aur. Cynhalwyr yn unig. 
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.	Dydd Mawrth 12 Ebrill 10am – 11:30am Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Cwtch – Ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch anffurfiol?	Dydd Mawrth 12 Ebrill 6:30pm – 8pm Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW NEU Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Gŵyl y Brodyr a Chwiorydd – dyma achlysur y flwyddyn yn ôl pob tebyg! Peidiwch â'i goll! Rydyn ni'n cynnal yr ŵyl yma i gydnabod gwaith ein cynhalwyr sy'n frodyr a chwiorydd. Bydd perfformiadau tân, cerddoriaeth fyw, sgiliau syrcau a llawer yn rhagor. Bachwch docyn cyn iddyn nhw fynd!!!!	Dydd Iau 14 Ebrill 11am – 3pm Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr CF44 7RG	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Hwyl i'r Teulu yn yr Awyr Agored – Ymunwch â ni am ein hail ddiwrnod antur i'r teulu yn yr awyr agored ym Mharc Gwledig Cwm Dâr. Bydd helfeydd trysor, archwilio pyllau, celf a chreffft a llawer yn rhagor. Dewch i gael hwyl gyda ni yn ystod gwyliau'r Pasg.	Dydd Mawrth 19 Ebrill 11:00am – 1:00pm Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr CF44 7RG	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n gofalu amdanyn nhw 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Ebrill 2022 (Parhad)		
Cerddwyr Dydd Mercher – gwisgwch eich esgidiau cerdded a mwynhau'r awyr iach gwanwynol. Mae'r sesiwn yma'n siŵr o'ch bywiogi!	Dydd Mercher 20 Ebrill 10:30am – 12:30pm Cwm Dâr	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Materion Ariannol – cyfle i drafod popeth sy'n ymwneud ag arian. Ymunwch â ni i ddysgu rhagor am Ewyllysiau, Atwrneiaeth, Dirprwyaeth, Ymddiriedolaethau, a llawer yn rhagor. Byddwch chi hefyd yn cael cyfle i ofyn eich cwestiynau i arbenigwr ariannol.	Dydd Mawrth 26 Ebrill 10:30am-12pm Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Cyfle i alw heibio – hoffech chi gwrdd â'r garfan? Ydych chi'n chwilio am ateb i gwestiwn? Ydych chi angen cael eich cyfeirio at wasanaethau lleol? Ydych chi angen help i ddod o hyd i gymorth yn eich ardal chi? Yna, beth am alw heibio i'n gweld ni yn swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr lle byddwn ni'n hapus i'ch helpu.	Dydd Mercher 27 Ebrill 10am – 1pm Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Byw yn y Gwylt i Oedolion – Ydych chi erioed wedi gweld eich hun fel y Bear Grylls nesaf? Ydych chi erioed wedi meddwl sut mae cynnau tân heb ddefnyddio matsis? Ydych chi erioed wedi meddwl sut all coginio ar dân agored fod yn dda i'r enaid? Os ydych chi, mae'n ddigon posibl mai dyma'r gweithdy i chi. Ymunwch â Rhys o 'bearfoot and beyond' wrth iddo ddysgu popeth sydd yna i'w wybod am fyw yn y gwylt.	Dydd Iau 28 Ebrill 10am – 1pm Parc Gwledig Barry Sidings, Trehafod CF37 2PE	Arian. Cynhalwyr yn unig. 
Mai 2022		
Chatterbox – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Dydd Mawrth 3 Mai 10am – 11:30am Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW NEU Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Dewiswch eich crefft – Ymunwch â Chynhalwyr eraill a dewis crefft ar ôl i ni dacluso a glanhau pob twll a chornel o'r swyddfa. Fe wnawn yn siŵr bydd digon o ddewis i chi! Sylwch: Bydd yr holl ddeunyddiau'n cael eu darparu i bob cynhaliwr sydd wedi cadw lle, p'un a ydych chi'n dod i Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr neu'n ymuno â ni trwy Zoom.	Dydd Mercher 4 Mai 10am – 12:30pm Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW	Arian. Cynhalwyr yn unig. 
Tai Chi a The Prynhawn – Ydych chi am roi cynnig ar rywbeth newydd? Beth am sesiwn blasu Tai Chi gyda'n hyfforddwr heini a chyfeillgar, Melanie? Ar ôl i chi fwynhau'r sesiwn blasu, cewch chi gyfle i flasau Te Prynhawn hyfryd gyda Chynhalwyr eraill a Staff Cynllun Cynnal y Cynhalwyr. Byddwn ni'n nodi unrhyw ofynion dietegol yn agosach at ddyddiad yr achlysur. Mae Tai Chi yn addas ar gyfer pob oedran. Serch hynny, os oes pryderon gyda chi am unrhyw faterion iechyd cyn y sesiwn, bydd Melanie yn hapus i drafod y rhain gyda chi.	Dydd Gwener 6 Mai 11am – 2pm Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW	Aur. Cynhalwyr yn unig. 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Mai 2022 (Parhad)		
Newid eich Ffordd o Fyw gyda Lynds – Ymunwch â Lyndsey ar yr her fisol yma, sef 'camau i'r enaid'. Trwy gydol y mis byddwch chi'n pennu'ch nodau eich hunain a bod yn rhan o grŵp a fydd yn eich cymell a'ch annog i adael y tŷ a bod yn egnïol. Dewch i gael hwyl, cwrdd â phobl newydd, a gwneud ffrindiau newydd ar hyd y ffordd.	Dydd Llun 9 Mai 10:30am – 11:30am Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
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.	Dydd Mawrth 10 Mai 10am – 11:30am Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Cwtch – Ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch anffurfiol?	Dydd Mawrth 10 Mai 6:30pm – 8pm Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW NEU Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Gwneud Gemwaith – ymunwch â ni yn ein gweithdy Gwneud Gemwaith a chreu rhywbeth arbennig i chi'ch hun neu rywun annwyl. Bydd yr holl ddeunyddiau yn cael eu darparu.	Dydd Gwener 13 Mai 10am – 12:30pm Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW NEU Zoom	Arian. Cynhalwyr yn unig. 
Noson Bowlio i Gynhalwyr sy'n Rhieni – croeso i bob Cynhaliwr sy'n Rhiant. Mwynhewch ychydig o hwyl hen ffasw'n da! Cyfle i ddangos eich ochr gystadleuol, mwynhau cŵn poeth a byrgys a chystadlu yn erbyn eich cyd-gynhalwyr. Pwy fydd Brehines neu Frenin yr Ali Fowlio?!	Dydd Mawrth 17 Mai 6pm – 8pm Parc Cefn Coed, Parc Nantgarw Parc Nantgarw CF15 7QX	Aur. Cynhalwyr yn unig. 
Cerddwyr Dydd Mercher – gwisgwch eich esgidiau cerdded a mwynhau'r awyr iach gwanwynol. Mae'r sesiwn yma'n siŵr o'ch bywiogi!	Dydd Mercher 18 Mai 10:30am – 12:30pm Parc Gwledig Barry Sidings, Trehafod CF37 2PE	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Gweithdy Gwrth-fwlio 'Kidscape' – Mae Kidscape yn elusen gwrth-fwlio sy'n angerddol am greu byd lle gall plant dyfu yn rhydd rhag bwlio a niwed, gydag oedolion sy'n eu cadw'n ddiogel ac yn eu helpu i gyrraedd eu potensial llawn. Mae Kidscape yn cynnig hyfforddiant Arweinydd Cymuned wedi'i achredu gan DPP i gynhalwyr sy'n rhieni. Nod yr hyfforddiant yw grymuso rhieni ac oedolion sy'n gweithio gyda chymunedau, yn eu cefnogi ac yn ymwneud â nhw, i adnabod arwyddion a symptomau bwlio, a bod yn hyderus wrth herio a rhoi gwybod am fwlio. I ddysgu rhagor am Kidscape, ewch i www.kidscape.org.uk	Dydd Iau 19 Mai 11:00am – 1:00pm Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Cyfle i alw heibio – hoffech chi gwrdd â'r garfan? Ydych chi'n chwilio am ateb i gwestiwn? Ydych chi angen gwybodaeth am wasanaethau lleol? Ydych chi angen help i ddod o hyd i gymorth yn eich ardal chi? Yna, beth am alw heibio i'n gweld ni yn swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr lle byddwn ni'n hapus i'ch helpu.	Dydd Mercher 25 Mai 10am – 1pm Swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 11–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 