

# Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i  
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf



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

Rhifyn 66 • Haf 2019

## BETH SY'N DIGWYDD?

Yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr, rydyn ni'n gweithio i ddarparu ystod o achlysuron, gweithdai a hyfforddiant ar gyfer Cynhalwyr er mwyn eich cefnogi chi yn eich rôl ofalu.

Edrychwch isod am yr hyn sydd ar gael yn ystod Haf 2019. Rhagor o wybodaeth ar dudalen 14 – 16.

Therapi  
Adweitheg  
Gweithredol

Te Prynawn

BBC Good  
Food Show and  
Gardeners  
World Live

Sesiwn Drafod  
y Samariaid

Gweithdy The  
Unexpected CV  
of a Carer

Carers Connects

Chatterbox

Carers Cwtch

Crefftau

Sesiynau  
'Pause and Play'

Sesiynau tylino  
pen Indiaidd

Saffari ar y Môr

Taith Gudd

Sunny Side Up

Cylch Trafod  
Iechyd Meddwl  
i Gynhalwyr

Tawel Nos

Magu Nerth

Sgiliau Syrcas

Sesiwn Cymryd  
dros Barc Ponty

Cantref

## Tu Mewn

Cymorth i Gynhalwyr  
Achlysuron i Gynhalwyr  
Carers Cwtch  
Chatterbox  
Wilian  
Rhestr o Achlysuron



Mynediad Rhatach I  
Wasanaeth Hamdden  
Tudalen 6



Cylch Trafod Iechyd  
Meddwl i Gynhalwyr  
Tudalen 10

Bydd Cynllun Cynnal y  
Cynhalwyr yn symud i'w  
gartref newydd y  
flwyddyn yma. Cadwch  
lygad allan am ein  
manylion newydd.



RHONDDA CYNON TAF

# ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU



## Sut i gadw lle ar Achlysuron a Gweithgareddau

Mae ein gweithgareddau ac achlysuron yn dod yn fwyfwy poblogaidd, o ganlyniad i hyn, rydyn ni wedi lliwio pob achlysur yn **aur, arian neu'n efydd**. Gwelwch ein rhestr o achlysuron ar dudalennau **14-16** i weld ym mha categori mae'r achlysur.

Nodwch fod modd i chi ddewis **1 aur, 2 arian** a **chynifer o weithgareddau ac achlysuron efydd**.

**Cyntaf i'r felin gaiff falu.**

**Cewch chi gadw lle ar weithgaredd neu achlysur drwy ffonio neu e-bostio.**

**Bydd modd cadw lle o 8am ddydd Mercher 15 Mai 2019.  
Mae hyn yn berthnasol i gadw lle trwy e-bost a dros y ffôn.**

I gadw lle ar achlysuron, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar **01443 281463** neu e-bostio: [cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk](mailto:cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk)

## **DOES DIM FFURFLEN CADW LLE RHAGOR.**

**Cewch chi gadw lle dros y ffôn neu drwy e-bost yn unig.**

## 10 - 16 MEHEFIN

### Mae Wythnos y Cynhalwyr yn ymgyrch flynyddol.

Ei diben yw gwella ymwybyddiaeth ynghylch materion gofal, tynnu sylw at yr heriau mae cynhalwyr yn eu hwynebu a chydabod y cyfraniad y maen nhw'n ei wneud i deuluoedd a chymunedau ledled y DU. Mae hefyd yn helpu pobl sydd o'r farn nad oes cyfrifoldebau gofalu gyda nhw i gydnabod eu hunain yn gynhalwyr a manteisio ar y cymorth sydd ei angen arnyh.

Mae miloedd o unigolion a sefydliadau sy'n dod â bywyd i Wythnos y Cynhalwyr. Maen nhw'n trefnu

gweithgareddau ac achlysuron ar hyd a lled gwledydd y Deyrnas, gan dynnu sylw at ba mor bwysig mae rhoi gofal.

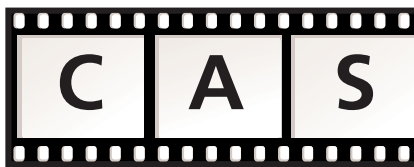
### Mae Wythnos y Cynhalwyr 2019 yn rhedeg o ddydd Llun 10 – dydd Sul 16 Mehefin 2019

Edrychwch ar ein tudalennu achlysuron i weld yr hyn sydd ar y gweill i ddatlu Wythnos y Cynhalwyr!

Rhagor o wybodaeth am sut cewch chi gymryd rhan trwy fynd i: <https://www.carersweek.org/>



## Cerdyn



Mae Cynllun Cerdyn Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema (CAS) yn gynllun cerdyn cenedlaethol. Cafodd ei ddatblygu gan Gymdeithas Sinemâu'r Deyrnas Unedig (UKCA).

Mae'r Cerdyn yn galluogi unigolyn anabl i hawlio tocyn sinema am ddim er mwyn i rywun fynd gyda fe i sinema sy'n rhan o'r cynllun.

### Bydd angen i chi ddarparu tystiolaeth deiliad y cerdyn o'r canlynol:

- Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)
- Lwfans Gweini (AA)
- Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)
- Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog (AFIP)
- Tystysgrif Nam Difrifol ar y Golwg (Cofrestr Deillion yn flaenorol)
- Tystysgrif Nam ar y Golwg (Rhannol Ddall yn flaenorol)

Cewch chi wneud cais neu adnewyddu cais ar-lein neu drwy'r post. Mae Cerdyn Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema ar gael i ymgeiswyr 8 oed ac yn hŷn.

### I wneud cais, bydd eisiau'r canlynol:

- Tystiolaeth o gymhwysedd
- Llun
- Taliad o £6.00

Am ragor o wybodaeth, ewch i: <https://www.ceacard.co.uk/>

## Beth yw HYNT?

Caiff deiliaid cerdyn HYNT hawlio tocyn am ddim ar gyfer cynorthwy-ydd personol neu Gynhaliwr ym mhob theatr a chanolfan gelf sy'n rhan o'r cynllun.

I fod yn gymwys ar gyfer y cynllun, bydd angen i'r person dderbyn un o'r canlynol:

- Cyfradd safonol neu uwch o'r elfen Bywyd bob dydd o PIP
- Cyfradd uwch neu ganol o'r elfen gofal o Lwfans Byw i'r Anabl
- Lwfans Gweini Cyfradd Uwch
- Tystiolaeth o Nam ar y Golwg
- Pensiwn Anabled Rhyfel
- Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog (AFIP)
- Taliadau Uniongyrchol
- Pecyn Gofal Gwasanaethau Cymdeithasol
- Pecyn Gofal Iechyd Parhaus
- Nam ar ddau synnwyr

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

<http://www.hynt.co.uk/cy>



## HelpU? Dŵr Cymru Welsh Water

Mae HelpU yn doll Dŵr Cymru sydd wedi'i hanelu at gartrefi sydd ag incwm blynyddol sy'n llai na £15,000. Os ydych chi'n gymwys ar gyfer y cynllun, byddan nhw'n rhoi terfyn uchaf ar eich bil dŵr, sy'n golygu na fyddwch chi'n talu mwy na swm penodol am y flwyddyn. Os oes gennych fesurydd dŵr a byddai'r taliad yn is na'r swm HelpU, bydd eich bil wedi'i seilio ar y darlleniad o'ch mesurydd dŵr.

Dyma restr o'r mathau o incwm sy'n cael eu hystyried (ond heb fod yn gyfyngedig iddynt):

Lwfans Gofalwr (Cynhaliwr), Cynhaliaeth Plant, Budd-dal Plant, Credyd Treth Plant, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA), Credydau Gofal Plant, Cymhorthdal Incwm, Budd-dal Analluogrwydd, Credyd Pensiwn, Lwfans Ceisio Gwaith (JSA) a Lwfans Maethu.

Am ragor o wybodaeth, e-bostio:

<https://www.dwrcymru.com/cy-GB/My-Account/Helpu.aspx>

## Actif Woods



Ydych chi wedi bod yn ddi-waith ers tymor hir? Yn gynhaliwr llawn amser? Wedi ymddeol neu â salwch sy'n cyfyngu ar eich gallu i weithio? Eisiau cwrdd â phobl newydd, dysgu sgiliau newydd a mwynhau amser yn yr awyr agored?

Mae Actif Woods Treherbert yn archwilio sut caiff coetiroedd eu gwneud yn fwy hygyrch i bobl ag amodau corfforol cronig neu iechyd meddwl. Mae'n annog pobl â'r cyflyrau hynny i fod yn heini wrth ymweld â'u coetiroedd lleol.

Rhagor o wybodaeth trwy e-bostio:

[actifwoodstreherbert@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodstreherbert@smallwoods.org.uk)

## barod

Bwriad Barod yw cefnogi unrhyw un sy'n barod i newid a gwneud gwahaniaeth i'w bywydau eu hunain neu fywydau eraill.

Mae hyn yn golygu darparu cymorth a chyfarwyddyd cyfrinachol, am ddim sydd o safon uchel i unrhyw un sy'n defnyddio cyffuriau neu'n yfed alcohol, boed hynny'n ddefnydd personol neu ddefnydd rhywun arall; a chodi ymwybyddiaeth o'r ffyrdd mae modd i ni eu defnyddio i helpu i leihau'r niwed mae camddefnyddio sylweddau yn ei wneud.

Mae sesiynau galw heibio bob dydd Llun, Mercher a Gwener 11am-4pm yn 8 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BP.

Ffoniwch 01443 408087 am ragor o wybodaeth neu fynd i

[www.barod.cymru](http://www.barod.cymru)

I wneud atgyfeiriad, ffoniwch Un Pwynt Mynediad Cyffuriau ac Alcohol (DASPA) ar: 0300 333 000

## Trwydded Deledu Rhatach ac Am Ddim

Ydych chi dros 75 oed?

A wyddoch chi fod hawl gyda chi i drwydded deledu am ddim os ydych chi dros 75 oed?

Ar ôl eich pen-blwydd yn 75 oed, cewch chi Drwydded Deledu am ddim. Mae'n berthnasol i chi, yn ogystal ag unrhyw un sy'n byw gyda chi. Cofiwch nad ydych chi'n cael Trwydded Deledu am ddim i berson dros 75 oed yn awtomatig ar ôl troi'n 75 oed. Rhaid i chi wneud cais am un.

Oes nam ar eich golwg?

Caiff cwsmeriaid dall neu sydd â nam difrifol ar y golwg hawlio Trwydded Deledu rhatach. I wneud cais, cewch chi gwblhau ffurflen gais ar-lein, ei hargraffu, a'i hanfon i Drwydded Deledu yn ogystal â phrawf o'ch hawl.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

<https://www.tvlicensing.co.uk/languages/LANG1>



## Adnodd Sgrinio Diffyg Maeth Cyffredin

Ydych chi'n poeni am golli pwysau neu eisiau cymorth i wirio a ydych chi, neu'r person rydych chi'n gofal iddo, yn colli gormod o bwysau ac mewn perygl o fod heb ddigon o faeth? Mae BAPEN wedi datblygu adnodd sgrinio syml a chymorth cewch chi eu defnyddio os ydych chi mewn perygl o fod heb ddigon o faeth.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:

<https://www.malnutritionselfscreening.org/self-screening.html>



## Oes gyda chi ddiabetes math 2?

Rheolwch eich diabetes math 2 gyda chwrs am ddim.

Mae'r cyrsiau yn cael eu hawgrymu gan eich meddyg teulu i helpu pobl â diabetes i fyw'n dda. Mae'r cwrs wedi'i gynnal mewn amgylchedd anffurfiol a phleserus lle cewch chi ddysgu mwy am ddiabetes, gofyn cwestiynau a chwrdd â phobl eraill â diabetes.

Os ydych chi wedi byw â diabetes ers sawl blwyddyn neu wedi cael diagnoses yn ddiweddar, mae cwrs sy'n addas i chi.

Mae'r rhaglenni gwahanol yn cynnwys gweithdy ymwybyddiaeth dwy awr, Rhaglen Diabetes X-PERT, Rhaglen Inswlin X-PERT a Rhaglenni Addysg i Gleifion ('EPP') Cymru.

Oes diddordeb gyda chi mewn dod i unrhyw o'r cyrsiau? Siaradwch â'ch meddyg teulu.

## Grŵp 'Carers Cwtch'

Mae grŵp 'Carers Cwtch' yn gylch cyfeillgar anffurfiol ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog.

Ymunwch â ni am noson wych o ffilmiau, gemau, bwyd a hwyl! Bydd gyda chi gyfle i gael 'noson i mewn' gyda chynhalwyr eraill, gyda digon o ffilmiau a gemau ar gael, yn ogystal â phryd parod gwahanol bob mis.

**Dewch yn llu am gyfle i ymlacio a chael hwyl.**

**Does dim angen cadw lle. Galwch heibio!  
Am ragor o wybodaeth, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 281463.**



Ymunwch â ni ar yr ail ddydd Mawrth o bob mis  
6.30pm-9pm  
Eglwys y Santes Catrin,  
Heol Gelliwastad,  
Pontypridd  
CF37 2UF

## Care2Chat

**Ydych chi'n gynhaliwr?  
Ydych chi'n teimlo'n unig?  
Oes angen i chi gael sgwrs?**

Ymunwch â grŵp 'Care2Chat'? Croeso i bob cynhaliwr. Dyma grŵp anffurfiol o bobl mae angen iddyn nhw siarad ag eraill am eu profiadau.

**Mae'r grŵp yn cwrdd ar yr ail ddydd lau o bob mis rhwng 2 a 3pm yng Nghanolfan Pentr, 78 Llewellyn Street, Pentre, CF41 7BS**

Mae'r grŵp yn darparu lle diogel i drafod yr hyn sy'n peri pryder i chi, gwneud ffrindiau newydd, chwerthin ac ymlacio dros baned o de neu goffi.

Dim strwythur ffurfiol, dim gweithwyr proffesiynol, dim ond pobl fel chi. Galwch heibio ac ymuno â ni.

**Eisiau rhagor o wybodaeth?**

Ffoniwch Carolyn  
ar 07944 082642

Dyma ddyddiadau'r dyfodol:

13 Mehefin,  
11 Gorffennaf,  
15 Awst a  
a 12 Medi

## CASA

Mae Cynhalwyr ar gyfer oedolion ar y sbectrwm awtistig (CASA) yn grŵp sydd newydd ffurfio ar gyfer cynhalwyr oedolion ar y sbectrwm awtistig (18+ oed).

Mae'r cyfarfodydd anffurfiol yn cael eu cynnal ar y pedwerydd dydd lau o bob mis rhwng 11am a 1pm yn swyddfeydd Grŵp Cymorth Ymddygiad Heriol (CBS), 33 Heol Gelliwastad, Pontypridd (cyferbyn ag Eglwys y Santes Catrin).

Mae'r grŵp yn darparu fforwm i rieni/cynhalwyr o'r un anian gwrdd â'i gilydd, rhannu profiadau a chael gwybodaeth. Mae'r grŵp ar agor i bawb.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni drwy anfon e-bost [rctcasagroup@gmail.com](mailto:rctcasagroup@gmail.com)

# 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 gwybod am yr wybodaeth a'r cymorth sydd ar gael.

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

**Does dim angen cadw lle.  
Galwch heibio ar y diwrnod.**

**Cysylltwch â ni...**  
**Ffoniwch Claire ar 01443 281463.**  
**[cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk](mailto:cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk)**

Ymunwch â ni ar  
ddydd Mawrth  
cyntaf bob mis  
10am-11.30am  
Eglwys y Santes Catrin  
Heol Gelliwastad,  
Pontypridd CF37 2UF



## CYNHALWYR

# MYNEDIAD RHATACH I WASANAETHAU HAMDDEN

Erbyn hyn, gall cynhalwyr o bob oedran, beth bynnag eu diddordebau, gael gostyngiadau o 40% ar gost gweithgareddau hamdden a chyfleoedd cymdeithasu ac ymlacio.

Mae Cyngor Rhondda Cynon Taf yn cynnig gostyngiadau o 40% ar aelodaeth Hamdden am Oes.

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

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

Mae'n hawdd iawn i ymuno hefyd!

Am ragor o wybodaeth,  
ffoniwch 01443 281463



## GWASANAETH CWNSELA

**Dyma wasanaeth cyfrinachol rhad ac am ddim sy'n cynnig cymorth dros y ffôn neu wyneb yn wyneb. Mae'r gwasanaeth yn cael ei ddarparu gan gwnsleriaid cymwys ar gyfer Cynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf.**

### **Pam 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. Y nod yw'ch helpu chi i ganfod eich atebion eich hunan i'r problemau a'r pryderon, gan eich parchu chi a'ch hawl i hunanbenderfyniaeth.

### **Pwy sy'n gwybod fy mod i wedi gofyn am apwyntiad?**

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

### **Beth ydy cyfrinachedd yn ei olygu?**

Fydd y cwnsler ddim yn trafod eich materion gydag unrhyw un. Yr unig eithriad fydd os ydy'r cwnsler o'r farn bod yna risg i chi neu rywun arall. Bydd hyn yn cael ei drafod gyda chi ar y pryd.

### **Faint o sesiynau fydda i'n eu cael gyda'r cwnsler?**

Cewch chi hyd at 6 sesiwn hyd at 50 munud yr un yn y lle cyntaf. Mae'r mwyafrif helaeth o gynhalwyr yn dod i sesiynau bob yn ail wythnos. Mynnwch air â'r cwnsler i drafod pa mor aml yr hoffech chi ddod i sesiynau. Rydyn ni'n effro i'r ffaith eich bod chi'n treulio cryn dipyn o'ch amser yn rhoi gofal, felly, mae modd inni gynnal y sesiynau wyneb yn wyneb neu dros y ffôn. Chi piau'r dewis.

### **Ydy cwnsela yn addas i fi?**

Yn y sesiwn gyntaf bydd y cwnsler 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 fyddai'r gwasanaeth y peth gorau i chi, efallai bydd y cwnsler yn awgrymu ichi fynd i gylch cymorth misol i gyfoedion, dan ofal uwch gwnsler. Neu efallai bydd yn awgrymu sefydliadau eraill a fyddai o bosibl o gymorth.

### **Beth ga i drafod gyda'r cwnsler?**

Mae problemau personol a phroblemau gofal yn cydbblethu'n aml a bydd cymorth gydag un broblem, yn debygol o fod o gymorth gydag un arall. 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@rctcbc.gov.uk](mailto:cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk)

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



**RHONDDA CYNON TAF**

## Canolfan Cyngor ar Bopeth i Gynhalwyr

Mae gan Ganolfan Cyngor ar Bopeth Merthyr Tudful brosiect newydd gyda'r bwriad o helpu cynhalwyr.

Rydyn ni eisiau helpu pobl i adnabod eu hunain yn Gynhalwyr a sicrhau eu bod nhw'n cael y cymorth sydd ei angen arnyh nhw.

Mae modd i ni ddarparu cyngor arbenigol i gynhalwyr o ran y canlynol:

- Budd-daliadau
- Cael eich rhyddhau o'r ysbyty
- Dyled
- Aseidiadau Cynhalwyr
- Tai
- Gwahaniaethu
- Cyflogaeth
- Ynni a chyfleustodau

Bydd ein hymgyngorwr ar gael i gwrdd â chi yn Ysbyty'r Tywysog Siarl ac Ysbyty Cwm Cynon.

**Os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth neu wneud atgyfeiriad, ffoniwch ein hymgyngorwr Jack ar 07950946605.**



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Cwm Taf  
University Health Board

## Awydd ysgrifennu?

Mae Grŵp Ysgrifennu Creadigol i Gynhalwyr RhCT yn cwrrd ar y dydd Mawrth cyntaf o bob mis yn Amgueddfa Pontypridd, 11am-1pm. Am ragor o wybodaeth, e-bostiwch **Anne lord ar annelrd928@gmail.com**

### Memories of Summer

Mountain walks and long bike rides  
Pony treks and grassy slides  
Building dens among the ferns  
Ouch, how much the sun can burn  
Midnight fishing on the river  
Seaside dips make you shiver  
Cormorants perched to dry their wings  
Swallows swoop and blackbirds sing  
Stromy petrols in a pack of cards  
Cow for milking in the yards  
Exploring rocks pools, climbing trees  
Sling shots and scabby knees  
Candy floss makes you sticky  
Coracle salmon as they leap  
Small boys whistle-in the sheep  
Dolphins playing in the bay  
Flaming sunsets at the close of day

**Gan Anne Lord  
(Ysgrifennydd y Grŵp)**



## Gwasanaeth Cyswllt Cynhalwyr Hafal

Ydych chi'n rhoi cymorth i rywun fyw o ddydd-i-ddydd 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:

- Lley
- Gofal personol a lles corfforol
- Gwaith a chyflogaeth
- Cyfrifoldeb rhianta neu ofalu
- Hyfforddiant ac addysg
- Triniaeth feddygol ar gyfer salwch meddwl
- Cyllid ac arian
- Materion cymdeithasol, diwylliannol ac ysbrydol
- Mathau eraill o driniaeth

Os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, neu wneud atgyfeiriad, cysylltwch ag ymgyngorwyr y prosiect:

Gill - 07976 624332 neu e-bostio: [gill.bundy@hafal.org](mailto:gill.bundy@hafal.org)

Donna - 07805 665527 neu e-bostio:

[donna.evans@hafal.org](mailto:donna.evans@hafal.org)

**[www.hafal.org](http://www.hafal.org)**

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

## Gwasanaeth Trafnidiaeth Cynhalwyr

Mae Gwasanaeth Trafnidiaeth Cynhalwyr Hafal yn wasanaeth trafndiaeth dyddiol AM DDIM i gynhalwyr unigolion â salwch meddwl sy'n gleifion mewnlol Ysbyty Brenhinol Morgannwg.

**Mae'r gwasanaeth ar gael rhwng:**

**5pm a 10pm dydd Llun - dydd Gwener,  
a rhwng 1pm-6pm ar y penwythnos.**

**I drefnu apwyntiad trafndiaeth, neu i gael gwybodaeth am ein gwasanaethau, ffoniwch: Hafal Cwm Taf on 01685 884918.**

**Nodwch:** Mae gwasanaeth peiriant ateb ar gael felly gadewch neges a bydd y gwasanaeth yn eich ffonio chi yn ôl!

dwrs adferiad  
u afiechyd  
meddwl ddirywi

hafal

for recovery  
from serious  
mental illness

**Ydych chi'n gofalu am rywun â chanser neu salwch angheuol?**  
Mae Llinell Gymorth Marie Curie yn cynnig cyngor a chymorth cyfrinachol, am ddim.  
**Ffoniwch 0800 090 2309**  
**neu fynd i'r wefan:**  
**[www.mariecurie.org.uk/help](http://www.mariecurie.org.uk/help)**



# Llyfrgell Deithiol RhCT

Mae llyfrgelloedd teithiol yn mynd i ardaloedd lleol sy'n bell o lyfrgell sefydlog. Mae'r gwasanaeth hefyd yn ymweld ag unedau tai lloches ledled Rhondda Cynon Taf.

O ddydd Llun 11 Chwefror 2019, newidiodd gwasanaeth eich llyfrgell deithiol. Fyddwn ni ddim yn cynnal arosiadau byr mewn cymunedau rhagor. Yn lle hyn, byddwn ni'n cynnig arhosiad hir gyda gwasanaethau gwell mewn lleoliad cyfleus yn y gymuned.

Os nad oes gyda chi eich cludiant eich hun a does dim modd i chi gyrraedd eich llyfrgell neu lyfrgell deithiol agosaf oherwydd salwch neu anabledau, yna mae'n bosibl y byddwch chi'n gymwys i gael cludiant.

## Cysylltwch â:

**Gwasanaeth y Llyfrgell Deithiol**

**E-bost: LlyfrgellTeithiol@**

**rhondda-cynon-taf.gov.uk**

**Ffôn: 01685 880061**

**Am ragor o wybodaeth, ewch i:**

**<https://www.rctcbc.gov.uk/llyfrgelloedd>**

## Y Gwasanaeth Llyfrgell Gartref

Os nad oes modd i chi fynd i'ch llyfrgell leol o ganlyniad i salwch parhaol neu freuder, mae modd i ni ddsbarthu nwyddau i'ch cartref.

Mae'r gwasanaeth am ddim, ac mae'n ymweld â chartrefi defnyddwyr bob pedair wythnos.

Caiff y gwasanaeth ddsbarthu llyfrau mewn print arferol a phrint mawr, yn ogystal â llyfrau siarad ar gryno ddisgiau, cryno ddisgiau cerddoriaeth a rhai ffilmiau.

Os ydych chi'n credu eich bod yn gymwys, neu fod aelod o'r teulu yn gallu elwa ar y gwasanaethau hyn, cysylltwch â ni i drefnu asesiad.

## Cysylltwch â:

**Y Gwasanaeth Llyfrgell Gartref**

**E-bost: LlyfrgellGartref@rhondda-cynon-taf.gov.uk**

**Ffôn: 01685 880061**



# Gostyngiad i Gynhalwyr

**Gostyngiadau i Gynhalwyr p'un a ydych chi'n gweithio â thâl, heb dâl, yn gwirfoddoli neu wedi ymddeol.**

Mae gyda ni ystod enfawr o gynigion a thalebau a all arbed arian, o dalebau bwytaï blasus, gwyliau rhatach, gostyniadau ar ddillad ac aelodaeth campfeydd, ffonau symudol, a chyfleustodau. Dylech chi'n cael budd o'ch gwaith caled. Rydyn ni yma i sicrhau hyn.

Rhagor o wybodaeth yma:

**<https://www.discountsforcarers.com/>**



## The Grapevine

Dyma grŵp o rieni a chynhalwyr oedolion ag anabledau dysgu.

Bwriad ein grŵp yw herio a newid darpariaeth gwasanaethau i sicrhau bod pobl ag anabledau dysgu a'u rhieni a chynhalwyr yn byw 'bywyd da'.

Oes gyda chi ddiddordeb mewn ymuno ag un o'n grwpiau am banded a sgwrs?

Dyma gyfle i gwrdd â chynhalwyr eraill a rhannu eich profiadau, neu wrando ar bobl eraill.

**GYDA'N GILYDD GALLWN WNEUD  
GWAHANIAETH**

Os ydych chi eisiau rhagor o wybodaeth, e-bostiwch grŵp The Grapevine ar:

**EleanorGrapevine@gmail.com**

**neu ffonio: 01443 439799 a gadael neges i Eleanor.**

# CYLCH TRAFOD IECHYD MEDDWL I GYNHALWYR



Ymunwch â ni:  
Eglwys y Santes Catrin,  
Heol Gelliwastad,  
Pontypridd CF37 2UF  
(i fyny'r grisiau)

Ydych chi'n gofalu am rywun â salwch meddwl?

A oes gennych chi unrhyw ymholiadau am eich rôl ofalu, neu unrhyw broblemau o ran y rôl?

Os felly, ymunwch â ni, a chynhalwyr eraill, a rhannu profiadau dros banded o de neu goffi. Caiff siaradwyr gwadd eu trefnu ar gyfer pob cylch trafod i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am y gwasanaethau a allai eich cefnogi chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano.

Mae'r cylch trafod yn grŵp anffurfiol iawn, felly does dim angen cadw lle, cewch chi alw heibio.

Ffoniwch rif y rhadffôn i  
Gynhalwyr ar **0808 100 1801**  
neu Gynllun Cynnal y Cynhalwyr  
ar **01443 281463** neu Nanette ar  
**01443 486856** am ragor o wybodaeth.



**Dyma ddyddiadau'r  
cyfarfodydd yn 2019**  
Dydd Mawrth 16 Mehefin  
Dydd Mawrth 15 Hydref  
**Bydd y cyfarfodydd rhwng  
10.30am a 12.30pm**



RHONDDA CYNON TAF



## Dathlu'r Haf gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr

### Gweithdy Sgiliau Syrcas

(Achlysur i deuluoedd/rhaid cadw lle)

Dewch yn llw am brofiad syrcas a sbri!!

Eisiau dysgu i jyglo?

Eisiau bod yn feistr syrcas?


Dewch i ddysgu sgiliau syrcas a chael hwyl gyda'r teulu.

Caiff teuluoedd gadw lle ar 1 sesiwn yn unig

#### Pryd?

Dydd Iau 1 Awst – Sesiwn 1:

11am-12.30pm neu


Sesiwn 2: 1pm-2.30pm 

### Sesiwn Cymryd dros Barc Ponty!

(Achlysur i deuluoedd/rhaid cadw lle)

Ymunwch â ni a theuluoedd eraill am hwyl ym Mharc Ponty. Dyma gyfle i gymryd rhan mewn chwaraeon mabolgampau hen-ffasiwn, mynd ar daith gerdded helpa sborion, bwyta eich picnic yn yr haul (yn anffodus, does dim modd i ni gadarnhau'r haul ond byddwn ni'n rhoi gwybod i chi am y tywydd) a mwynhau'r hyn sydd gan y parc i'w gynnig.

#### Pryd?

Dydd Iau 8 Awst rhwng 11am a 3pm 

### Darganfod ac archwilio ym Mae Caerdydd, Techniquet a Chanolfan Mileniwm Cymru

(Achlysur i deuluoedd/rhaid cadw lle)

Dewiswch sut byddwch chi'n treulio'ch diwrnod. Y lleoliad cyntaf fydd Techniquet lle cewch chi ddarganfod hwyl gwyddoniaeth a mwynhau'r holl weithgareddau rhyngweithiol sydd ar gael. Wedyn, cewch chi archwilio harddwch Bae Caerdydd yn rhydd. Ewch i'r traeth neu wyllo'r cychod yn mynd heibio. Os nad yw Techniquet yn apelio, ymunwch â ni am daith tu ôl i'r lleni yng Nghanolfan Mileniwm Cymru. Cewch wybod pam nad oes ystafell wisgo rhif 13 a chewch chi gamu mewn olion traed rhai o'r sêr disgleiriaf.

#### Pryd?

Dydd Iau 15 Awst rhwng 9am a 3pm

### Hwyl ar y fferm, Cantref Aberhonddu

(Achlysur i deuluoedd/rhaid cadw lle)

Beth bynnag fo'r tywydd, mae Cantref yn lle perffaith am ddiwrnod hwyl i'r teulu cyfan.

Mae Cantref 3 milltir o Aberhonddu gyda golygfeydd hardd o'r Bannau Brycheiniog a'r Mynyddoedd Du. Mae Parc Fferm i Blant ar y safle, yn ogystal â manau chwarae mewnlol/yn yr awyr agored a sioeau anifeiliaid a chaffi.

#### Pryd?

Dydd Mawrth 20 Awst rhwng 9.30am a 4pm

### Gweithdai Haf The Unexpected CV of a Carer

(Cynhalwyr yn unig/rhaid cadw lle)

Bwriad y gweithdy yma yw datblygu hyder personol a phendranrwydd, datrys heriau, cydnabod eich sgiliau fel Cynhaliwr, argymhellion ar gyfer llunio CV a pharatoi ar gyfer gofal, hyfforddi, gwirfoddoli a/neu gyflogaeth yn y dyfodol.

#### Pryd?

Dydd Mawrth 4 Mehefin rhwng 10am a 2pm

#### Ble?

Swyddfa Cylch Cymorth Ymddygiad Heriol, 33 Heol Gelliwastad, Pontypridd 

### Gweithdy Adweitheg Gweithredol

(Cynhalwyr yn unig/rhaid cadw lle)

Mae Fframwaith Therapi Adweitheg Gweithredol ar gyfer Adweitheg wedi'i anelu at blant ac oedolion o bob oed gyda lefelau uchel o orbryder, anawsterau deallusol, awtistiaeth, anghenion ac anabledau addysgol arbennig. Mae'n brofiad buddiol y caiff oedolion â dementia a chlefyd Alzheimer ei fwynhau. Ymunwch â ni yn y gweithdy dau ddiwrnod yma i ddysgu sgiliau newydd i'w defnyddio gyda'ch teulu a ffrindiau gartref. Rhagor o wybodaeth ar dudalen 13.

#### Pryd?

Dydd Iau 6 a 13 Mehefin (rhaid dod ar y ddau ddyddiad) rhwng 10.30am ac 1pm

#### Ble?

The Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ



Cofiwch fod gyda ni rai grwpiau cymorth gwych gan gyfoedion yn RhCT i deuluoedd plant/pobl ifainc ag anghenion ychwanegol. Am ragor o fanylion am eich grŵp agosaf neu wybodaeth am weithgareddau penodol sydd ar gael yn yr ardal, ffoniwch Lyndsey ar 01443 281463 neu e-bostio [Lyndsey.r.williams@rctcbc.gov.uk](mailto:Lyndsey.r.williams@rctcbc.gov.uk)

## ELUSEN SAMARIAID

Mae elusen Samariaid yn cynnig amser a chyfle i unrhyw un sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi siarad am yr hyn sy'n peri pryder iddo. Mae'r elusen yma i wrando ac mae'n credu bod y bobl sy'n ffonio yn arbenigwyr eu bywydau eu hunain. Yn rhan o'i strategaeth i ymgysylltu â grwpiau sydd mewn perygl uchel o gyflawni hunanladdiad, mae'r elusen yn credu ei bod hi'n bwysig ymweld â rhannau o'r gymuned na fydden nhw'n gofyn am gymorth yn uniongyrchol. Gall adeiladu partneriaethau cryf gyda sefydliadau tebyg yn lleol gryfhau'r gwasanaeth. Nod y Samariaid yw lleihau nifer y bobl sy'n cyflawni hunanladdiad. Mae'r elusen yn ceisio cyflawni hyn trwy:

- Bod ar gael trwy'r dydd, bob dydd, i wrando ar bobl sy'n ei chael hi'n anodd. Does dim angen i bobl fod ar fin cyflawni hunanladdiad i'n ffonio ni – caiff pobl siarad â ni cyn cyrraedd y pwynt yma.
- Ymgysylltu â grwpiau a chymunedau sydd mewn perygl uchel i leihau'r risg o hunanladdiad.
- Gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau, asiantaethau ac gweithwyr arbenigol eraill.
- Dylanwadu ar bolisiau cyhoeddus a chodi ymwybyddiaeth o'r heriau o leihau nifer y bobl sy'n cyflawni hunanladdiad.

**Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn falch o groesawu'r Samariaid i fore coffi anffurfiol ddydd Mercher 12 Mehefin rhwng 11am ac 1pm yn Swyddfa Cylch Cymorth Ymddygiad Heriol. Dewch yn llu am banded a chacen a chwrrdd ag aelod o dîm y Samariaid all esbonio'r cymorth mae'r elusen yn ei ddarparu.**

## Elusen Merlin's Magic Wand

Mae'r elusen Merlin's Magic Wand yn sicrhau bod plant sy'n wynebu heriau gyda salwch, anableddau neu adfyd yn cael hwyl. Mae 'magical days out' yn un o'r pethau mae'r elusen yn eu gwneud ac mae'n rhoi tocynnau i deuluoedd fwynhau atyniadau Merlin megis Legoland, Canolfannau Sea Life a Madame Tussauds. Rhagor o wybodaeth am sut i wneud cais ar [www.merlinsmagicwand.org](http://www.merlinsmagicwand.org)



Cangen Rhondda Cynon Taf

## Ymgyrch TMI

### (Too Much Information) Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol

Mae'n debyg eich bod chi'n gwybod y gall teithiau i'r siopau beri straen ar oedolion a phlant ag awtistiaeth. Mae modd i straen gael effaith ar ymddygiad ac ar allu person i wneud gweithgareddau o-ddydd-i-ddydd fel siopa. Gall yr unigolyn deimlo'n rhwystredig neu orbryder o ganlyniad i beidio â gwybod pam bod angen i ni siopa neu'r hyn fydd yn digwydd wrth siopa, a gall person gael ei lethu gan brofiadau synhwyrdd yn y siopau.

Gwylwch fideo fer Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol ar YouTube 'Can you make it to the end' o'i hymgyrch TMI sy'n dangos sut y gall rhai pobl ag awtistiaeth deimlo mewn canolfan siopa.

[https://www.youtube.com/watch?v=Lr4\\_dOorquQ](https://www.youtube.com/watch?v=Lr4_dOorquQ)

## Arbed 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 diwrnodau 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, bowlïo deg Tenpin a Drayton Manor, Alton Towers, Legoland a Go Ape.

Pris arferol y cerdyn MAX yw £2.50 a TAW, fodd bynnag mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn cynnig cardiau MAX i gynhalwyr sy'n rhieni sydd wedi'u cofrestru gyda ni. Am ragor o wybodaeth, ffoniwch Lyndsey ar 01443 281463 neu e-bostio [cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk](mailto:cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk)



# Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

## Beth yw Adweitheg Gweithredol?

Mae Fframwaith Therapi Adweitheg Gweithredol ar gyfer Adweitheg wedi'i anelu at blant ac oedolion o bob oed gyda lefelau uchel o orbryder, anawsterau deallusol, awtistiaeth, anghenion ac anableddau addysgol arbennig. Mae'n brofiad buddiol y caiff oedolion â dementia a chlefyd Alzheimer ei fwynhau.

Mae pecyn cyfannol y Therapi Adweitheg Gweithredol yn cynnig fframwaith unigryw sydd ar gael i bawb. Mae'n defnyddio cyfuniad o dechnegau ymlacio o theorïau ac arferion gwreiddiol therapi sy'n mynd law yn llaw â hyn, sef adweitheg. Mae logo hawdd ei adnabod a phecyn cymorth therapi adweitheg gweithredol i helpu gyda chyfathrebu, paratoi a chyfranogiad yn y sesiwn.

Mae'n bosibl y gall therapi adweitheg gweithredol leihau straen, gorbryder, tyndra, helpu i wella'ch hwyl, annog ymgysylltu, rhyngweithiad cymdeithasol a chynyddu derbyngarwch. Caiff y technegau sylfaenol, sy'n cael eu dysgu gan adweithegydd therapi adweitheg gweithredol cymwysedig, gael eu rhannu gyda rhieni a chynhalwyr mewn gweithdy cadarnhaol â chymorth.

Rydyn ni wrth ein boddau i gyhoeddi byddwn ni'n cynnal gweithdy Adweitheg Gweithredol ym mis Mehefin. Darllenwch yr adran achlysuron am ragor o wybodaeth. Bydd y gweithdy yn cynnwys:

Beth ydy adweitheg?	Techneg
Beth ydy Therapi Adweitheg Gweithredol?	Arddangosiadau
Y manteision	Gweithredu ymarferol
Pecynnau Cymorth	Sesiwn Holi ac Ateb

## Sefydliad Working Families – Rhwydwaith 'Waving not drowning'

Mae Rhwydwaith 'Waving not drowning' yn cynnig gwasanaeth llinell gymorth dros y ffôn lle caiff rheini a chynhalwyr ei ddefnyddio i siarad ag un o'i ymgynghorwyr cyfreithiol am gyfuno gwaith â thâl â chyfrifoldebau gofalu, eu hawliau cyflogaeth neu hawl i fudd-daliadau. Mae eu galwadau yn ymwneud â chwestiynau fel sut i ofyn am batrwm gweithio hyblyg, gofyn am amser i ffwrdd o'r gwaith ar gyfer apwyntiadau, sut i gymryd seibiant i rieni, a pha fudd-daliadau all rhieni a phlant eu hawlio. Mae'n anfon cylchlythrau misol a bwletinâu digidol sy'n rhoi'r newyddion diweddaraf i rieni a chynhalwyr am y gwaith mae'n ei wneud a'r newidiadau o ran deddfwriaeth, gwaith polisi ac achlysuron ledled y DU fydd, o bosibl, o ddi-ddordeb iddyn nhw. Swyddogaeth ei grŵp Facebook sydd â thua 600 o aelodau yw rhwydwaith cymorth cyfoed wrth gyfoed a gweithredu'n fodd i rieni a chynhalwyr gysylltu â'r sefydliad os oes gyda nhw unrhyw gwestiynau penodol. Caiff rhieni a chynhalwyr, wrth gwrs, ddefnyddio erthyglau ar wefan y sefydliad i gasglu gwybodaeth am eu hawliau cyflogaeth a budd-daliadau.

Mae sefydliad Working Families wedi cyhoeddi ei ganllaw 'From Child to Adult' yn ddiweddar sy'n amlinellu'r hyn sy'n digwydd i fudd-daliadau a chyllid teuluoedd pan fydd plant anabl ifainc yn dod yn oedolion. Mae'r canllaw yn cynnwys gwybodaeth ar gymorth wrth deithio, bancio, hawliau cyflogaeth, canllaw cam wrth gam i gyfrifiadau gwella, gwybodaeth am fudd-daliadau a llawer yn rhagor! Mae'r canllaw am ddim ac mae modd ei lawrlwytho: <https://www.workingfamilies.org.uk/publications/from-child-to-adult/>

## Treetop Adventure Golf

Chwilio am rywbeth i'w wneud yn ystod y gwyliau?

Mae Treetop Adventure Golf yng Nghanolfan Siopa Dewi Sant, Caerdydd yn cynnig sesiynau chwarae tawel ar ddydd Sul olaf y mis rhwng 9am ac 11am. Cewch chi brynu tocynnau wrth y dderbynfa yn ôl yr arfer, a bydd clustffonau amddiffyn ar gael.










Mae'r cyfleuster yn deall nad yw pob ymwelydd yn mwynhau'r effeithiau arbennig, felly mae'r staff yn eu diffodd er mwyn caniatáu i bawb gael amser gwych yn chwarae ar y cyrsiau golff. Bydd y cynnig cynnar ar gael o hyd, felly caiff ymwelwyr fwynhau'r ddau gwrs am bris un!

Nodwch y bydd y sesiwn ar agor i'r cyhoedd, nid dyma sesiwn breifat. Bydd y staff yn diffodd goleuadau strôb a synau yn y cefndir a bydd sŵn y tyllau rhyngweithio yn fwy tawel.



# Achlysuron, gweithgareddau a gweithdai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr - Haf 2019

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
<b>Mehefin 2019</b>		
<b>Chatterbox</b> - dyma ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Ymunwch â ni am banded a sgwrs yn y cylch cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (i fyny'r grisiau) <b>Dydd Mawrth 4 Mehefin, 10am-11.30am</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Galwch heibio.</b> ★
<b>The Unexpected CV of a Carer</b> - Bwriad y gweithdy yma yw datblygu hyder personol a phendantwydd, datrys heriau, cydnabod eich sgiliau fel Cynhaliwr, argymhellion ar gyfer llunio CV a pharatoi ar gyfer gofal, hyfforddi, gwirfoddoli a/neu gyflogaeth yn y dyfodol.	Swyddfa Cylch Cymorth Ymddygiad Heriol, 33 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BN <b>Dydd Mawrth 4 Mehefin, 10-2pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Therapi Adweitheg Gweithredol</b> - Dyma gwrs sy'n cynnwys dwy sesiwn (2.5 awr o hyd yr un). Byddwch chi'n dysgu sut i weithredu dwy sesiwn therapi adweitheg gweithredol fer, sy'n ceisio cyfrannu at ymlacio, ymdawelu a lleihau gorbryder yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano. Yn y sesiwn gyntaf, byddwch chi'n dysgu sut i weithredu therapi adweitheg gweithredol ar rannau penodol o ddwylo ac elinau'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano. Bydd yr ail sesiwn yn canolbwyntio ar eu traed a rhan isaf y coes. <b>Rhaid i gyfranogwyr ymrwymo i ddod i'r ddwy sesiwn.</b>	The Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ <b>Dydd Iau 6 A 13 Mehefin, 10.30am-1pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Te Prynawn</b> - Gadewch i ni ddechrau Wythnos y Cynhalwyr gyda the prynawn a danteithion blasus. Ymunwch â ni i ddathlu gwaith gwych Cynhalwyr yn RhCT.	Gwesty Brynffynnon, Llanwynno, Ynys-y-bwl, Pontypridd CF37 3PH <b>Dydd Llun 10 Mehefin, 1-3pm</b>	Arian <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Carers Connects</b> - Ymunwch â'r grŵp cymorth gan gyfoedion a chwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a chynnig cyfarwyddyd a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd gyda chi gyfle i drafod eich pryderon neu cewch chi ddewis i wrando ar bobl eraill.	Llyfrgell Pontypridd, Heol y Llyfrgell, Pontypridd, CF37 2DY <b>Dydd Mawrth 11 Mehefin, 10am-12pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Galwch heibio.</b> ★
<b>Carers Cwtch</b> - Ymunwch â ni am noson wych o ffilmiau, gemau, bwyd a hwyl! Dyma gyfle i Gynhalwyr ddod at ei gilydd i fwynhau 'noson i mewn' glasurol mewn awyrgylch cyfeillgar gyda phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (Caffi) <b>Dydd Mawrth 11 Mehefin, 6.30-9pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Galwch heibio.</b> ★
<b>Sesiwn Drafod y Samariaid</b> - Ymunwch â ni yn ein bore coffi anffurfiol. Dewch am gacen a phaned a chwrdd ag aelod o dîm y Samariaid all esbonio'r cymorth sydd ar gael.	Swyddfa Cylch Cymorth Ymddygiad Heriol, 33 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BN <b>Dydd Mercher 12 Mehefin, 11am-1pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>BBC Good Food Show a Gardeners World Live</b> - Diwrnod gwych i bobl sy'n hoff iawn o fwydydd. Dyma ddiwrnod llawn nwyddau arbenigol, samplau blasu am ddim, arddangosiadau coginio byw ar y llwyfan gan gogyddion gwych gan gynnwys James Martin a Tom Kerridge, cannoedd o arddangoswyr sydd â rhai o gynnyrch bwyd gorau Prydain. Bydd gyda chi fynediad i'r brif theatr i weld Tom Kerridge yn coginio'n fyw. Bydd trafniadaeth ar gael o Orsaf Fysiau Pontypridd.	NEC, Birmingham <b>Dydd Iau 13 Mehefin, 8am-7pm</b>	Aur <b>Cynhalwyr a'r rheiny sy'n derbyn gofal.</b> <b>Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Craft of Hearts</b> - Ymunwch â ni am hwyl gyda chreffftau. Cymerwch ran a dysgu technegau a sgiliau creffftau newydd. Bydd yr holl ddeunyddiau yn cael eu darparu.	Parc Treftadaeth Cwm Rhondda, Heol Coed Cae, CF37 2NP <b>Dydd Mawrth 18 Mehefin, 10am-3pm</b>	Arian <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Pause &amp; Play</b> - Ymunwch â'n Swyddog Cynhalwyr sy'n Rhieni a'n Cynhalwyr sy'n Rhieni ifainc am banded, sgwrs dda a mynd am dro o gwmpas y parc. Mae croeso i blant ddod.	Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr, CF44 7RG <b>Dydd Mercher 19 Mehefin, 10am-12pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr a'r rheiny sy'n derbyn gofal.</b> <b>Galwch heibio.</b> ★
<b>Sunny Side Up</b> - Ymunwch â ni am frecwast swmpus a sgwrs fydd yn gwneud lles i chi am weddill y diwrnod.	Caffi Taffy's, Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ <b>Dydd Iau 20 Mehefin, 9.30-11am</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Magu Nerth</b> - Trefnwch sesiynau therapi cyfannol fesul un gyda therapydd cymwysedig. Dyma'r therapiau sydd ar gael: reiki, tylino pen Indiaidd a thylino aromatherapi.	The Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ <b>Dydd Iau 20 Mehefin, Rhaid trefnu apwyntiad</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Gweithdy Cynllunio ar gyfer y Dyfodol</b> - 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 marw? Beth fyddai'n digwydd i fy nhŷ? Cynilion? Beth fyddai'n digwydd pe na fyddai modd i'r sawl rydw i'n rhoi gofal iddo reoli materion cyllid hebof i? Does gan y sawl rydw i'n rhoi gofal iddo ddim gallu meddyliol, beth sy'n digwydd wedyn? Beth fyddai'n digwydd i fi pe bawn i'n mynd yn sâl a does dim modd i fi fyw'n annibynnol rhagor? Ymunwch â ni yn ein Gweithdy Cynllunio ar gyfer y Dyfodol a chael atebion i'ch cwestiynau. Bydd y gweithdy yma yn canolbwyntio ar Gynllunio ar gyfer y Dyfodol o safbwynt ariannol.	Canolfan Hamdden y Ddraenen Wen, Lôn Maes-teg, Y Ddraenen Wen CF37 5LN <b>Dydd Mercher 26 Mehefin, 10am-12pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Taith Gudd</b> - Ymunwch â ni ar ein Taith Siopa Gudd i Gynhalwyr. Bydd cyfle i weld yr ardal, gwerthfawrogi'r hanes, mynd i'r amgueddfeydd ac orielau, mwynhau yn y bwytai, cael paned tawel neu siopa. Chi piau'r dewis! Ble bydd y lleoliad cudd?	Lleoliad Cudd <b>Dydd Iau 27 Mehefin, 8am-7pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig.</b> <b>Rhaid cadw lle.</b> ★

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
<b>Gorfennaf 2019</b>		
<b>Chatterbox</b> - dyma ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Ymunwch â ni am banded a sgwrs yn y cylch cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (i fyny'r grisiau) <b>Dydd Mawrth 2 Gorffennaf, 10-11.30am</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.</b> 
<b>Gweithdy Dysgu Tylino Pen Indiaidd</b> - Bydd y gweithdy yma yn dysgu techneg tylino arbennig sy'n gweithio ar wasgbwyntiau i ysgogi gwaed, lymff ac ocsigen i symud yn rhan uchaf y corff. Byddwch chi'n dysgu sut i wneud y dechneg, a hanes a manteision tylino pen Indiaidd.	The Pop Factory, Jenkin Street, Y Porth CF39 9PP <b>Dydd Iau 4 Gorffennaf, 10am-2pm</b>	Arian <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.</b> 
<b>Carers Connects</b> - Ymunwch â'r grŵp cymorth gan gyfoedion a chwedd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a chynnig cyfarwyddyd a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd cyfle gyda chi i drafod eich pryderon neu wrando ar bobl eraill.	Llyfrgell Pontypridd, Heol y Llyfrgell, Pontypridd, CF37 2DY <b>Dydd Mawrth 9 Gorffennaf, 10am-12pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.</b> 
<b>Carers Cwtch</b> - Ymunwch â ni am noson wych o ffilmiau, gemau, bwyd a hwyl! Dyma gyfle i Gynhalwyr ddod at ei gilydd i fwynhau 'noson i mewn' glasurol mewn awyrgylch cyfeillgar gyda phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (Y caffi) <b>Dydd Mawrth 9 Gorffennaf, 6.30-9pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.</b> 
<b>Safari ar y Môr</b> - Byddwch chi'n mynd ar long ym Mae Caerdydd tuag at Argae Caerdydd i edrych ar y môr. Unwaith eich bod chi'n cyrraedd Môr Hafren byddwch chi'n mynd ar fordaith ar hyd morlin Cymru gan edrych ar olygfeydd Penarth, Trwyn Larnog a Sili cyn mynd i Ynys Echni lle bydd ein tywysydd yn rhoi gwybodaeth ar hanes, daeareg a natur yr ynys, gan gynnwys y dafarn fwyaf deheuol yng Nghymru, The Gull & Leek. Byddwn ni'n gorffen gyda thaith gyflym yn ôl i Forglawdd Bae Caerdydd gan ddechrau i Mermaid Quay. Byddwn ni wedyn yn mwynhau cinio canol dydd ym Mae Caerdydd. Bydd gyda chi amser rhydd trwy gydol y dydd.	Bae Caerdydd, Mermaid Quay, Caerdydd, CF10 5BZ <b>Dydd Iau 11 Gorffennaf, 10am-5pm</b>	Aur <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.</b> 
<b>Cylch Trafod Iechyd Meddwl i Gynhalwyr</b> - Os ydych chi'n rhoi gofal i aelod o'ch teulu sydd â salwch meddwl, os oes cwestiynau / ymholiadau gyda chi o ran eich rôl ofalu, neu os oes diddordeb gyda chi mewn cwrdd â Chynhalwyr eraill, dewch i ymuno â'n grŵp anffurfiol. Mae siaradwyr gwadd yn cael eu trefnu ar gyfer pob cylch trafod.	Eglwys y Santes Catrin (i fyny'r grisiau), Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF <b>Dydd Mawrth 16 Gorffennaf, 10.30am-12.30pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.</b> 
<b>Pause &amp; Play</b> - Ymunwch â'n Swyddog Cynhalwyr sy'n Rhieni a'n Cynhalwyr sy'n Rhieni ifainc am banded, sgwrs dda a mynd am dro o gwmpas y parc. Mae croeso i blant ddod.	Parc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr, CF44 7RG <b>Dydd Mercher 17 Gorffennaf, 10am-12pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr a'r rheiny sy'n derbyn gofal. Galwch heibio.</b> 
<b>Tawel Nos</b> - Ymunwch â ni yn ein gweithdy Tawel Nos sydd â'r bwriad o'ch helpu chi i ddeall eich anawsterau cwsig a rhoi technegau i chi eu defnyddio i wella ansawdd eich cwsig.	Feel Good Factory, Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ <b>Dydd Iau 18 Gorffennaf, 10am-12pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.</b> 
<b>Magu Nerth</b> - Trefnwch sesiynau therapi cyfannol fesul un gyda therapydd cymwysedig. Dyma'r therapiau sydd ar gael: reiki, tylino pen Indiaidd a thylino aromatherapi.	The Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ <b>Dydd Iau 18 Gorffennaf, 10am-3pm Rhaid trefnu apwyntiad</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.</b> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
<b>Awst 2019</b>		
<b>Sgiliau Syrcas</b> - Dewch yn llu am brofiad syrcas a sbri! Eisiau dysgu i jyglo? Eisiau bod yn feistr syrcas? Dewch i ddysgu sgiliau syrcas a chael hwyl gyda'r teulu.	Eglwys Sant Ioan, Stryd y Graig, Pontypridd CF37 4AR <b>Dydd Iau 1 Awst, 11am-12.30pm NEU 1-2.30pm (un sesiwn fesul teulu)</b>	Arian <b>Cynhalwyr a'u teuluoedd. Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Chatterbox</b> - dyma ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Ymunwch â ni am banded a sgwrs yn y cylch cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (i fyny'r grisiau) <b>Dydd Mawrth 6 Awst, 10-11.30am</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.</b> ★
<b>Sesiwn Cymryd dros Barc Ponty!</b> - Hwyl i'r teulu cyfan. Ymunwch â ni a theuluoedd eraill am hwyl ym Mharc Ponty. Dyma gyfle i gymryd rhan mewn chwaraeon mabolgampau hen-ffasiwn, mynd ar daith gerdded helpa sborion, bwytia eich picnic yn yr haul (yn anffodus, does dim modd i ni gadarnhau'r haul ond byddwn ni'n rhoi gwybod i chi am y tywydd) a mwynhau'r hyn sydd gan y parc i'w gynnig.	Parc Coffa Ynysangharad/Parc Ponty, Stryd y Bont, Pontypridd CF37 4PE <b>Dydd Iau 8 Awst, 11am-3pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr a'u teuluoedd! Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Carers Connects</b> - Ymunwch â'r grŵp cymorth gan gyfoedion a chw'rdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a chynnig cyfarwyddyd a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd gyda chi gyfle i drafod eich pryderon neu cewch chi ddewis i wrando ar bobl eraill.	Llyfrgell Pontypridd, Heol y Llyfrgell, Pontypridd, CF37 2DY <b>Dydd Mawrth 13 Awst, 10am-12pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.</b> ★
<b>Carers Cwtch</b> - Ymunwch â ni am noson wych o ffilmiau, gemau, bwyd a hwyl! Dyma gyfle i Gynhalwyr ddod at ei gilydd i fwynhau 'noson i mewn' glasurol mewn awyrgylch cyfeillgar gyda phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (y caffi) <b>Dydd Mawrth 13 Awst, 6.30-9pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.</b> ★
<b>Diwrnod yn y Bae</b> - Dewiswch sut byddwch chi'n treulio'ch diwrnod. Y lleoliad cyntaf fydd Techniquet lle cewch chi ddarganfod hwyl gwyddoniaeth a mwynhau'r holl weithgareddau rhyngweithiol sydd ar gael. Wedyn, cewch chi archwilio harddwch Bae Caerdydd yn rhydd. Ewch i'r traeth neu wyllo'r cychod yn mynd heibio. Os nad yw Techniquet yn apelio, ymunwch â ni am daith tu ôl i'r llenni yng Nghanolfan Mileniwm Cymru. Cewch wybod pam nad oes ystafell wisgo rhif 13 a chewch chi gamu mewn olion traed rhai o'r sêr disgleiriaf. Hwyl i'r teulu cyfan.	Bae Caerdydd, Mermaid Quay, Caerdydd CF10 5BZ <b>Dydd Iau 15 Awst, 9am-3pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr a'u teuluoedd! Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Magu Nerth</b> - Trefnwch sesiynau therapi cyfannol fesul un gyda therapydd cymwysedig. Dyma'r therapiâu sydd ar gael: reiki, tyli-no pen Indiaidd a thylino aromatherapi.	The Feel Good Factory, Heol Abercynon, Aberpennar CF45 4XZ <b>Dydd Iau 15 Awst, 10am-3pm Rhaid trefnu apwyntiad</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Cantref</b> - Diwrnod hwyl hen-ffasiwn i'r teulu. Beth bynnag fo'r tywydd, mae Cantref yn lle perffaith am ddiwrnod hwyl i'r teulu cyfan. Mae Cantref 3 milltir o Aberhonddu gyda golygfeydd hardd o'r Bannau Brycheiniog a'r Mynyddoedd Du. Mae Parc Fferm i Blant ar y safle, yn ogystal â manau chwarae mewnol/yn yr awyr agored a sioeau anifeiliaid a chaffi.	Cantref, Fferm Cantref Uchaf, Aberhonddu LD3 8LR <b>Dydd Mawrth 20 Awst, 9.30am-4pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr a'u teuluoedd. Rhaid cadw lle.</b> ★
<b>Medi 2019</b>		
<b>Chatterbox</b> - dyma ein bore coffi galw heibio rheolaidd sy'n cael ei gynnal ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Ymunwch â ni am banded a sgwrs yn y cylch cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (i fyny'r grisiau) <b>Dydd Mawrth 3 Medi, 10-11.30am</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.</b> ★
<b>Carers Connects</b> - Ymunwch â'r grŵp cymorth gan gyfoedion a chw'rdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a chynnig cyfarwyddyd a chymorth i Gynhalwyr eraill. Bydd gyda chi gyfle i drafod eich pryderon neu cewch chi ddewis i wrando ar bobl eraill.	Llyfrgell Pontypridd, Heol y Llyfrgell, Pontypridd, CF37 2DY <b>Dydd Mawrth 10 Medi, 10am-12pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.</b> ★
<b>Carers Cwtch</b> - Ymunwch â ni am noson wych o ffilmiau, gemau, bwyd a hwyl! Dyma gyfle i Gynhalwyr ddod at ei gilydd i fwynhau 'noson i mewn' glasurol mewn awyrgylch cyfeillgar gyda phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2UF (Y caffi) <b>Dydd Mawrth 10 Medi, 6.30-9pm</b>	Efydd <b>Cynhalwyr yn unig. Galwch heibio.</b> ★