

Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf



Dewch o hyd i ni ar facebook.

Rhifyn 72 • Gaeaf 2021

Diwrnod Hawliau Cynhalwyr 2021

Bob blwyddyn mae Diwrnod Hawliau Cynhalwyr yn annog cynhalwyr di-dâl i geisio gwybodaeth am eu hawliau ac yn eu cynghori ynglŷn â sut i gael yr help a'r cymorth sydd eu hangen arnyn nhw. Eleni, bydd Diwrnod Hawliau Cynhalwyr yn cael ei gynnal ddydd Iau 25 Tachwedd.

Rydyn ni o'r farn ei bod hi'n bwysig bod cynhalwyr newydd a'r rheiny sydd wedi bod yn gofalu am rywun ers amser yn deall eu hawliau a bod modd iddyn nhw gael y cymorth sydd ar gael ar yr adeg gywir. Mae llawer o bobl sy'n darparu gofal di-dâl yn ddyddiol, yn dal i ddelio â'u bywydau a'u teuluoedd eu hunain.

Yn ôl arolwg diweddar gan Carers UK (o bron i 6,000 o gynhalwyr) nododd 78% fod anghenion y person maen nhw'n gofalu amdano wedi cynyddu yn ystod pandemig Covid-19. Felly, rydyn ni am achub ar y cyfle yma i atgoffa cynhalwyr am yr ysbrydoliaeth maen nhw'n ei darparu, pa mor werthfawr maen nhw nid yn unig i'r rheiny maen nhw'n gofalu amdanynt ond i'n Gwasanaeth ni hefyd. Rydyn ni am eu hatgoffa am ba mor falch rydyn ni ohonyn nhw hefyd.

Ar Ddiwrnod Hawliau Cynhalwyr eleni byddwn ni'n edrych i mewn i gynorthwyo'r Cynhalwyr hynny i ehangu a gwella eu gwybodaeth a'u hawliau ynghylch y broses bontio ar gyfer y bobl rhwng 16-18 oed maen nhw'n gofalu amdanynt nhw. Bydd hyn yn digwydd ar ffurf gweithdy rhithwir, lle bydd cynrychiolydd o Wasanaethau Cymdeithasol RhCT yn ymuno â ni. Gall y pynciau i'w trafod gynnwys; mynediad i addysg bellach, ennil sgiliau annibyniaeth, cyngor budd-daliadau lles, cyfleoedd swyddi a hyfforddiant a llawer yn rhagor! Os ydych chi'n gynhaliwr ac o'r farn y byddai'r gweithdy o help i chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano, bydden ni wrth ein boddau yn eich gweld chi ar 25 Tachwedd!

I gael rhagor o wybodaeth am y broses cadw lle ar gyfer ein holl achlysuron, ewch i dudalen 2.

Gwefannau defnyddiol i gael gwybodaeth am hawliau Cynhalwyr:

Carers UK: www.carersuk.org

Gofalwyr Cymru: www.carersuk.org/wales

Carers Trust: www.carers.org

Swyddfa Cyngor ar Bopeth:

www.carct.org.uk/

All Wales Forum: www.allwalesforum.org.uk

Llywodraeth Cymru:

<https://llyw.cymru/strategaeth-ar-gyfer-gofalwyr-di-dal>



Blwch 'Danteithion Diefus'

(ar gael o'r diwrnod cadw lle):

Hoffech chi gael pecyn bwyd Cast neu Geiniog y Calan Gaeaf yma? Bydd pob blwch yn cynnwys taleb i chi ffrydio/brynu ffilm angenfilod, losin, a diod befrnog i olchi'r cyfan i lawr. Peidiwch â cholli allan ar y cynnig 'Ffang-tastig' yma. Dim ond hyn a hyn o flychau sydd ar gael. Un i bob cartref.

Sylwch: bydd blaenoriaeth yn cael ei rhoi i'r Cynhalwyr hynny na chafodd ein pecynnau bwyd blaenorol a'n blychau Ffilmiau a Phethau Da.

Tu mewn

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



Hwyl Yr Haf Gyda Chynllun
Cynnal Y Cynhalwyr
Tudalen 7



Celf yn y Parc
Tudalen 13



RHONDDA CYNON TAF

ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU



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 **18 - 22** i weld o dan ba gategori y mae pob achlysur yn dod.

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

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

Ein 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 6 Hydref 2021** rhwng **10am a 5pm**. Os does dim 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 (6 Hydref), bydd modd cadw lle **DROS Y FFÔN YN UNIG** drwy ffonio **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 cadw lle arnyn nhw gyda chi cyn ffonio. Bydd hyn yn ein helpu ni i brosesu'ch ceisiadau mor gyflym â phosibl a symud ymlaen at y Cynhaliwr nesaf.

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



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

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

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

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



Carers Cwtch

At sylw POB cynhaliwr di-dâl yn RhCT



Rydyn ni'n chwilio am bobl sy'n angerddol am ddyfodol maes gofal cymdeithasol a chymorth i gynhalwyr yn RhCT i ddod ynghyd i ffurfio Panel Cynhalwyr. Wrth ymuno â'r panel, byddwn ni'n gofyn am eich adborth ac weithiau yn gofyn i chi i gymryd rhan mewn achlysuron ymgysylltu. Mae modd i chi benderfynu beth rydych chi am gymryd rhan ynddo a pha mor aml, ond bydd eich mewnwelediad gwerthfawr yn helpu i ddatblygu a gwella ein gwasanaethau. Bwriad y panel yw ategu grwpiau presennol o fewn yr awdurdod lleol i alluogi mwy o bobl i ddweud eu dweud.

Os yw hyn yn rhywbeth sydd o ddiddordeb i chi, cysylltwch â'n swyddog ymgysylltu ar gyfer Gwasanaethau i Oedolion, Richard Ferguson, ar e-bost, Richard.Ferguson@rctcbc.gov.uk neu drwy ffonio **07384910500**.

Peth da yw siarad

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

Pam Gwasanaeth Cwnsela?

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

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

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

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

Beth mae cyfrinachedd yn ei olygu?

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

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

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

Fydd cwnsela yn addas i mi?

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

Beth gaf i drafod gyda'r cwnselydd?

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

Sut mae trefnu sesiwn?

Ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar **01443 281463** neu e-bostio: **CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk**

Gostyngiad Hamdden i Gynhalwyr

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

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

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

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

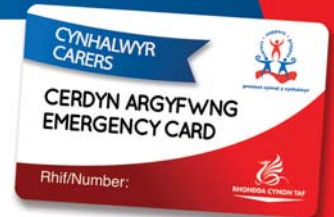
Mae'n hawdd iawn ymuno hefyd!

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



Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr

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



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

Beth yw'r Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr?

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

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

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

Anfonwch e-bost at

CynnalCynhalwyr@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:** wedi'i 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:** 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** yn 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 ar eu cyfer.

Sut i fanteisio ar y gwasanaeth?

Gallwch chi hunanatgyfeirio heb weld eich meddyg teulu 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 gwblhau 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 gael ei hanfon atoch chi drwy'r post neu 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/>



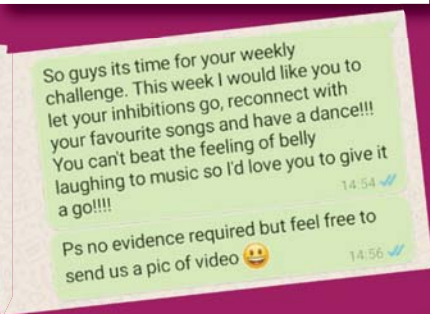
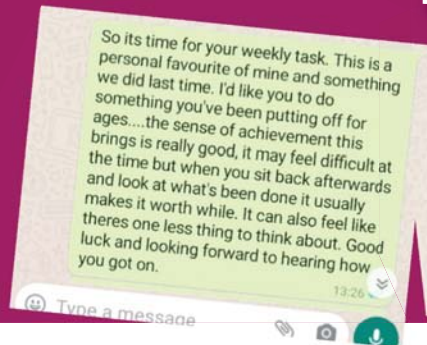
DATBLYGU CYDNERTHEDD, FFYNIANT A LLES
BUILDING RESILIENCE, PROSPERITY AND WELLBEING

Ffordd o Fyw gyda Lynds

Mae 'Ffordd o Fyw gyda Lynds' yn her sy'n cael ei gynnal dros fis a fydd yn eich annog chi i ddod yn fwy egniol a hefyd, gobeithio, yn rhoi ymdeimlad o gymuned a chyfeillgarwch i chi.

Yn ystod y mis bydd heriau wythnosol yn cael eu gosod i chi eu cwblhau, gan ganolbwyntio ar wella iechyd, lles a hunanhyder. Byddwch chi hefyd yn cael cyfle i fynd i'n teithiau cerdded wythnosol. Mae'r grŵp WhatsApp 'Ffordd o Fyw gyda Lynds' wedi bod yn allweddol wrth roi cefnogaeth ac anogaeth gan gymheiriaid i gyfranogwyr, a'r ymdeimlad o fod yn rhan o rywbeth gwyb. Mae'r gefnogaeth a'r anogaeth a gewch gan gynhalwyr eraill i gyflawni eich nodau yn hollbwysig os ydych chi am lwyddo.

Ar ddiwedd y mis mae'r grŵp yn cael cyfle i gymryd rhan mewn her rithwir i'w chwblhau yn eu hamser eu hunain. Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT yn hynod falch o gyflawniadau aelodau grŵp 'Ffordd o Fyw gyda Lynds'.



Ac nid dyna'r ddiwedd....



Ers mynychu 'Ffordd o Fyw gyda Lynds' mae Gaynor Perry wedi cymryd rhan mewn 3 her rithwir gan gyflawni pellter anhygoel o 243 milltir mewn ychydig fisoedd.

Dywedodd Gaynor "Mae cymryd rhan yn 'Ffordd o Fyw gyda Lynds' wedi fy helpu llawer. Doeddwn i ddim yn mynd allan o gwbl, ond ers cymryd rhan yn yr heriau rydw i'n cerdded y rhan fwyaf o ddyddiau... fe drefnodd hi'r her gerdded gyntaf i fi ac ers cyflawni honno rydw i wedi cyflawni dwy arall, a byddaf fi'n gwneud rhagor.... Diolch i Lyndsey am yr holl gefnogaeth ac anogaeth."

Mae Vicki Leader hefyd wedi goresgyn Mount Fuji. Pan ofynnon ni iddi beth mae cyflawni'r her hon wedi'i olygu iddi, dywedodd Vicki, "Fe wnes i fwynhau'r her Mount Fiji yn fawr. Fe roddodd y cymhelliant i fi gwblhau'r her. Roedd cardiau post rithwir a golygfeydd stryd hefyd ar hyd y ffordd ynghyd â'r cyfle

i ryngweithio ag eraill drwy'r sgwrs ar-lein, ac roedd hyn yn gwneud yr holl her yn profiad difyr a llawn hwyl".

Cadwch lygad am ragor o gyflawniadau ysbrydoledig ac anhygoel gan y grŵp 'Ffordd o Fyw gyda Lynds'.

Os hoffech chi gymryd rhan yn Ffordd o Fyw gyda Lynds cofrestrwch ar gyfer ein rhaglen newydd sy'n dechrau fis Ionawr 2022!!!

Cofiwch – cadwch yn gryf a daliwch ati.... Mae modd i chi gyflawni pethau gwyb - dyfal donc a dyrr y garreg.

HWYL YR HAF GYDA CHYNLLUN CYNNAL Y CYNHALWYR



Cacen Hirsgwar Ceirios ac Almon

Cynhwysion:

Ar gyfer y llenwad

- 300 gram o fenyn
- 300 gram o siwgr mân
- 375 gram o flawd codi
- 1 lemon, croen a sudd
- 85 gram o almonau wedi'u malu
- 4 wy buarth, wedi'u curo'n ysgafn
- 25 gram o farsipán, wedi'i oeri a'i gratio
- 2 llwy de o rin almon
- 1 llwy de o bowdr codi
- 3 llwy fwrdd o laeth cyflawn
- 200 gram o Geirios glacé, wedi'u chwarteru. Cadwch 8 ar gyfer addurno
- Darnau mân o almonau wedi'u tostio



Cynhwysion: Ar gyfer yr eisin

- Siwgr eisin ffondant
- Sudd 1 lemon

Sut i baratoi cacen hirsgwar ceirios ac almon

1. Cynheswch y popty i 180C/ffan 160C/marc nwy 4.
2. Iwrch a leiniwch dun hirsgwar, tua 28 x 28cm, gyda phapur pobi.
3. Rhowch holl gynhwysion llenwad y gacen (ar wahân i'r ceirios) mewn powlen gymysgu fawr neu beiriant cymysgu a'i guro gyda'i gilydd nes ei fod wedi'i gyfuno'n drylwyr.
4. Taflwch y ceirios mewn ychydig o flawd, yna'u plygu i'r gymysgedd gan ddefnyddio sbatwla.
5. Rhowch y gymysgedd yn y tun sydd wedi'i baratoi a'i bobi am 30-35 munud nes bod y gacen yn frown euraidd, yn bownsio'n ôl ar ôl i chi ei gyffwrdd, a bod sgiwer yn dod allan yn lân pan fyddwch chi'n ei roi yng nghanol y gacen. Gadewch iddo oeri yn llwyr yn y tun.
6. I wneud yr eisin, hidlwch y siwgr eisin i mewn i bowlen, yna ychwanegwch y sudd lemwn a digon o ddŵr i wneud eisin trwchus ond hylifol. Rhowch yr eisin sy'n weddill dros y gacen wedi'i hoeri - dylai fod yn ddigon hylifol i wasgaru ei hun; os nad ydy, defnyddiwch gyllell balet i'w llyfnhau dros y gacen.
7. Torwch y gacen yn sgwariau a'u haddurno â chwarteri ceirios glacé a darnau mân o almonau wedi'u tostio.

Mwynhewch!

Mae modd i chi ffonio Llinell Gymorth
Macmillan ar 0808 808 00 00.

Beth sy'n digwydd dros yr ychydig fisoedd nesaf...

Mae gyda ni lawer ar y gweill ar eich cyfer chi dros yr ychydig fisoedd nesaf, gan gynnwys...

Maeth a Chwsg

Dydd Iau 21 Hydref - 10:30am - 12pm

Ydych chi erioed wedi meddwl y gallai'ch deiet fod yn cael effaith ar eich gallu i gael noson dda o gwsg? Ymunwch â Joanne Crovini, therapydd maeth, wrth iddi drafod sut y gall newidiadau bach yn eich deiet gael effaith fawr ar les.

Gweithdy Synhwyrdd

Dydd Mawrth 19 Hydref, 10am - 12pm

Bydd y gweithdy yma'n canolbwyntio ar anghenion synhwyrdd eich plentyn o safbwynt Therapydd Galwedigaethol. Byddwn ni'n edrych ar sut y mae plant yn amrywio o ran y lefel o ysgogiad maen nhw angen o'r amgylchedd o'u cwmpas, a sut y mae modd cyflawni hyn yn y cartref a'r amgylchedd dysgu.

Canu Carolau

Dydd Gwener 17 Rhagfyr - 6.00pm

Parc Ynysangharad, Pontypridd

Ymunwch â ni am Hwyl yr Ŵyl gyda sesiwn canu carolau gyfeillgar i deuluoedd. Byddwn ni'n canu carolau poblogaidd, a chaneuon llawn hwyl Nadoligaidd hefyd.

Maeth a Rheoli Pwysau

Dydd Iau 13 Ionawr - 10.30am - 12pm

Dewch i siarad am Ddiwedd y Mislif... gall magu pwysau pan dydych chi ddim wedi newid eich diet na'ch ffordd o fyw fod yn rhwystredig, a gall hyn fod yn stori gyfarwydd yn ystod cyfnod diwedd y mislif. Ymunwch â Joanne Crovini, therapydd maeth wrth iddi egluro sut i fynd i'r afael ag ef.

**Rhagor o wybodaeth
ar dudalennau 18 i 22.**



prosiect cynnal y cynhalwyr

Hyfforddiant Hunan Eiriolaeth ar gyfer Cynhalwyr gan Gofalwyr Cymru (Carers Wales)

Gall gofalu fod yn werth chweil ond hefyd yn ynysig iawn. Efallai nad ydych yn gwybod beth yw eich hawliau cyfreithiol, pa gymorth a allai fod ar gael a beth mae modd i chi ofyn amdano, sut i ofyn, neu yn wir pwy i'w holi.

Mae Gofalwyr Cymru yn cynnal gweithdai 'Hawliau Cynhalwyr a sut i eirioli drosoch eich hun' ddydd lau 2 Rhagfyr a dydd lau 24 Chwefror, ill dau rhwng 1pm a 4pm.

Nod hyfforddiant Hunan-Eiriolaeth Gofalwyr Cymru yw eich helpu chi i ddeall eich hawliau fel Cynhaliwr, y system, yn ogystal ag ystyried ffyrdd i chi allu trafod gyda gweithwyr proffesiynol mewn ffordd gadarnhaol.

Nod yr hyfforddiant yw rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau i chi gyfleu'ch neges yn effeithiol er mwyn sicrhau bod eich anghenion yn cael eu hystyried yn iawn.

I gadw lle, ewch i wefan Eventbrite a chwiliwch am 'Carers Wales Self Advocacy Training', neu ewch i:

<https://www.eventbrite.co.uk/e/carers-rights-and-how-to-advocate-for-yourself-tickets-159409611439>



Gwasanaeth Gwrando a Chefnogaeth Gofalwyr Cymru



Gall gofalu fod yn werth chweil, ond gall hefyd deimlo'n ynysig neu'n heriol ar brydiau. Mae'r Gwasanaeth Gwrando a

Chefnogaeth yn cynnig cyfres o alwadau ffôn gyda rhywun sy'n deall y da a'r drwg o ran gofalu ac sy'n gallu cynnig clust i wrando. P'un a ydych am drafod rhai o'r materion rydych yn eu hwynebu fel cynhaliwr, neu ddim ond eisiau sgwrsio, mae ein gweithwyr cyfeillgar, hyfforddedig yma dros y ffôn i wrando arnoch chi. Chi sy'n penderfynu sut rydych chi'n defnyddio'r galwadau.

Beth allwch chi ei ddisgwyl

Bydd ein gweithwyr yn eich ffonio chi unwaith yr wythnos / pythefnos, hyd at bedair gwaith, i gael cyfle i sgwrsio. Mae galwadau'n digwydd tua'r un diwrnod ac amser bob wythnos / pythefnos, ac yn para tua 30 munud. Mae modd i'r gweithwyr dros y ffôn (sydd i gyd yn wirfoddolwyr hyfforddedig) gynnig cefnogaeth emosiynol ac awgrymu gwasanaethau i gysylltu â nhw i gael rhagor o gymorth, ond does dim modd iddyn nhw roi cyngor na chwrsela.

Sut mae cofrestru?

I ddysgu rhagor mwy a / neu gofrestru i'r Gwasanaeth Gwrando a Chefnogaeth, ewch i: <https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/listening-support-service>



Enwebu Cynhaliwr

2020 - am flwyddyn! Rydyn ni'n gwybod bod Cynhalwyr, yn ôl pob tebyg yn fwy nag erioed, wedi wynebu heriau mawr dros y flwyddyn ddiwethaf. Yma yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr, rydyn ni wedi clywed rhai straeon anhygoel am gydnerthedd, 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 ydyn nhw!

Cysylltwch ag: CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk



prosiect cynnal y cynhalwyr

Gwasanaeth Adfer ar ôl Strôc Rhondda Cynon Taf

Ynglŷn â'r Gwasanaeth

Mae Gwasanaeth Adfer ar ôl Strôc Rhondda Cynon Taf yn cynnig cyngor ymarferol, cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth o ansawdd uchel yn dilyn strôc. P'un a ydych chi wedi dioddef o strôc, yn gynhaliwr neu'n aelod o'r teulu i rywun sydd wedi dioddef o strôc, byddwn ni'n gweithio gyda chi i nodi a mynd i'r afael â'ch anghenion corfforol trwy gynllun wedi'i bersonoli, a'ch cefnogi chi i ailadeiladu'ch bywyd ar ôl strôc.

Mae'r gwasanaeth yma'n cynnig:

- Cefnogaeth gydlynol trwy gydol eich taith o ran strôc
- Ymweliadau cartref a / neu alwadau ffôn rheolaidd
- Taflenni, ffeithlenni a gwybodaeth
- Help gyda dychwelyd i'r gwaith, os oes angen
- Cymorth wrth fanteisio ar gyfleusterau hamdden lleol, gweithgareddau cymdeithasol ac offer hunanreoli
- Cymorth ar gyfer cynhalwyr
- Cyfeirio at sefydliadau eraill a allai helpu.

Ar gyfer pwyr mae'r gwasanaeth yma?

Mae'r gwasanaeth yma ar gyfer pobl sydd wedi dioddef o strôc (gan gynnwys Pwl o isgemia dros dro (TIAs) / strôc fach), a theuluoedd a chynhalwyr pobl sydd wedi'u heffeithio gan strôc, sy'n byw yn y Porth, Pentre'r Eglwys, Cwm Rhondda, Llantrisant, Aberpennar, Tonyrefail, Pontypridd, Aberdâr a Thonypandy.

Manylion Cyswllt

Stephanie Martin -

Stephanie.Martin@stroke.org.uk

neu **07951 206353**

Os nad oes modd i chi ddod o hyd i wasanaeth addas yn eich ardal chi, cysylltwch â'n Llinell Gymorth ar gyfer Strôc ar **0303 3033 100**, neu e-bostiwrch helpline@stroke.org.uk, ac efallai bydd modd i ni eich rhoi chi mewn cysylltiad â chymorth arall.

Cofrestr o Wasanaethau sydd â Blaenoriaeth

Beth yw'r Gofrestr o Wasanaethau sydd â Blaenoriaeth?

Mae'r Gofrestr o Wasanaethau sydd â Blaenoriaeth (PSR) yn system wirfoddol ac am ddim y mae'ch cyflenwr yn ei defnyddio i sicrhau bod y cymorth gywir yn cael ei rhoi i'w chwsmeriaid mwyaf agored i niwed.

Mae'n system sydd wedi'i ddylunio a'i goruchwyllo gan Ofgem i sicrhau bod unigolion â gofynion arbennig yn cael mynediad at gymorth ychwanegol gan eu cyflenwr ynni yn ôl yr angen.

Mae'r cymorth yma'n yn amrywio yn ôl y cyflenwr ac amgylchiadau'r unigolyn, ond gall gynnwys:

- Biliau gyda fformat mawr neu filiau Braille
- Rhybudd cynharach o ymyrraeth yn y gwasanaeth
- Blaenoriaeth yn ystod toriad yn y cyflenwad trydan
- Darlleniadau chwarterol o'r mesurydd

Sut i gofrestru?

Mae modd i chi wneud cais trwy gysylltu â'ch cyflenwr ynni neu weithredwr rhwydwaith.

Rhowch gymaint o wybodaeth iddyn nhw ag y gallwch chi am eich anghenion. Mae modd i'ch cyflenwr drosglwyddo'ch manylion i'ch gweithredwr rhwydwaith i'ch ychwanegu at eu cofrestr nhw hefyd. Mae'n syniad da gofyn iddyn nhw wneud hyn os ydych chi'n dibynnu ar eich cyflenwad ynni am resymau meddygol.

Os oes gyda chi gyflenwr gwahanol ar gyfer eich nwy a'ch trydan, mae angen i chi gysylltu â'r ddau.

I ddysgu rhagor, ewch i: www.ofgem.gov.uk

Meddyliwch 111

Mae yna nifer o wahanol ffyrdd i chi gael mynediad i'r GIG heb orfod mynd at eich meddyg teulu. Os oes angen gofal iechyd sydd ddim yn fater brys, mae gwefan GIG Cymru 111, a gwiriwr symptomau ar-lein, yn ffyrdd cyflym a hawdd ichi gael gafaer ar gyngor a gwybodaeth gofal iechyd bob awr o'r dydd.

Os yw'n fater sy'n peryglu bywyd neu'n argyfwng, ffoniwch 999 neu ewch i'r Adran Achosion Brys.

Mae modd i chi ddefnyddio gwefan GIG 111 Cymru i gael:

- gofal brys
- cymorth ar gyfer mân anafiadau
- Meddyg Teulu – gwasanaeth ôl-oriau arferol y gwaith
- cyngor a gwybodaeth iechyd gyffredinol
- Gwasanaethau Gofal Sylfaenol

Gallwch hefyd gael ymgynghoriad GIG am ddim, a meddyginiaethau dros y cownter am ddim ar gyfer 26 o anhwylderau cyffredin yn eich fferyllfa. Cofrestrwch gyda'r fferyllfa o'ch dewis chi. Mae'n debyg y bydd hyn yn arbed taith i'r meddyg teulu i chi, ond, os bydd angen i chi siarad â meddyg, bydd eich fferylllydd yn eich cynghori chi i wneud hyn hefyd. Ffôn: **111** Gwefan: www.111.nhs.uk

Meddyliwch
111

Cynllun WaterSure Dŵr Cymru

Os oes gyda chi fesurydd eisoes, neu os ydych chi wedi gofyn am un, mae'r cynllun WaterSure yn rhoi terfyn uchaf ar y swm y mae'n rhaid i chi ei dalu am eich dŵr. Mae WaterSure yn rhoi terfyn uchaf ar swm bil blynyddol eich mesurydd felly fyddwch chi ddim yn talu dros swm penodol am y flwyddyn, ni waeth beth yw eich gwir ddefnydd.

Ydw i'n gymwys?

Mae'r cynllun ar gael i gwsmeriaid sydd eisoes â mesurydd dŵr neu sy'n dewis cael un. I fod yn gymwys, rhaid eich bod chi'n derbyn budd-dal cymwys neu gredyd treth a bod un o'r canlynol yn berthnasol i chi:

1. Mae gyda chi 3 neu ragor o blant o dan 19 oed sy'n byw yn eich cartref ac rydych chi'n hawlio budd-daliadau plant ar eu cyfer.
2. Mae gan aelod o'ch cartref gyflwr meddygol sy'n golygu eich bod chi'n defnyddio llawer yn rhagor o ddŵr.

Budd-daliadau Cymwys

Rhaid eich bod chi'n hawlio o leiaf un o'r canlynol:

- Cymhorthdal Incwm
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar Incwm
- Lwfans Ceisio Gwaith sy'n Seiliedig ar Incwm (JSA)
- Credyd Pensiynau
- Budd-dal Tai
- Lwfans Gweini (AA)
- Credyd Treth Gwaith
- Credyd Treth Plant (ac eithrio teuluoedd sydd dim ond yn derbyn yr elfen deuluol)
- Credyd Cynhwysol
- Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)
- Taliad Annibyniaeth Personol (PIP)

Cyflyrau meddygol

Gall amodau cyffredin sy'n gofyn am gryn dipyn o ddŵr ychwanegol gynnwys:

- Cyflwr Digroeniad (clefyd croen caenog)
- Croen diferol (ecsema, psoriasis, briw faricos)
- Anymataliaeth
- Stoma abdomenol
- Afiechyd Crohn
- Methiant yr arenau sydd angen dialysis cartref (ac eithrio sefyllfa lle mae'r awdurdod iechyd yn cyfrannu at gost y dialysis)

Os nad yw'ch cyflwr wedi'i restru yma, ond yn dal i fod angen cryn dipyn o ddŵr, mae modd i chi nodi'r wybodaeth yn eich cais.

I ddysgu rhagor neu i wneud cais, lawrlwythwch ffurflen o'r wefan:

<https://www.dwrcymru.com/cy-gb/my-household/get-help-paying-your-bill/watersure-scheme> neu ffoniwch Dŵr Cymru ar **0800 052 0145**

Tariff HelpU Dŵr Cymru

Mae tariff HelpU yn helpu cartrefi incwm isel trwy roi terfyn uchaf ar y swm y mae'n rhaid i chi ei dalu am eich dŵr. Mae tariff HelpU yn helpu'r cartrefi incwm isaf yn ein rhanbarth. Os ydych chi'n gymwys ar gyfer y cynllun, byddwn ni'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 gyda chi fesurydd dŵr, fyddwch chi byth yn talu mwy na'r swm rydych wedi'i ddefnyddio. Os yw'ch defnydd yn llai na swm terfyn uchaf y tariff HelpU, byddwch chi'n cael bil am faint o ddŵr rydych chi wedi'i ddefnyddio yn unig.

Ydych chi'n gymwys?

I fod yn gymwys ar gyfer y tariff:

- rhaid i'r cyflenwad dŵr i'r cartref fod at ddefnydd domestig yn unig
- rhaid bod rhywun yn y cartref yn derbyn o leiaf un budd-dal sy'n dibynnu ar brawf modd
- rhaid i incwm blynyddol cyfun yr aelwyd fod ar neu o dan y trothwy ar gyfer maint yr aelwyd fel sydd i'w weld yn y tabl isod.

Dyma restr o'r mathau o fudd-daliadau sy'n dibynnu ar brawf modd y mae'n rhaid i rywun yn y cartref fod yn derbyn o leiaf un ohonyn nhw:

- Credyd Pensiynau
- Lwfans Ceisio Gwaith sy'n Seiliedig ar Incwm
- Cymhorthdal Incwm
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn seiliedig ar Incwm
- Credyd Treth Plant
- Credyd Treth Gwaith
- Credyd Cynhwysol
- Credyd Tai
- Budd-dal Tai
- Gostyngiad/Cymorth Treth y Cyngor

Byddai angen i chi hefyd ailymgeisio ar gyfer y tariff ar ddiwedd pob cyfnod o 12 mis.

I ddysgu rhagor neu i wneud cais, lawrlwythwch ffurflen o'r wefan:

<https://www.dwrcymru.com/cy-gb/my-household/get-help-paying-your-bill/helpu-tariff> neu ffoniwch Dŵr Cymru ar **0800 052 0145**



Dŵr Cymru
Welsh Water

CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC



YACTY YAC

Mae'r Gwasanaeth Cynhalwyr yn hybu gwytnwch. Dyma'r gallu i addasu i newidiadau a datrys problemau mewn ffyrdd creadigol wrth wynebu heriau bywyd.

Mae'r haf yma wedi cyflwyno heriau newydd a hyd yn oed mwy o newidiadau. Mae Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc wedi dysgu sut i addasu fel unigolion wrth barhau i roi gofal. Mae wedi cymryd amser i ddeall ac addasu i'r holl newidiadau a'r cyfleoedd maen nhw'n eu cynnig wrth barhau i fod yn ddiogel. Does dim prinder gwytnwch, ond mae'r dasg yn haws gyda chymorth a chefnogaeth. Dyma mae'r gwasanaeth Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc a Chynllun Cynnal y Cynhalwyr yn ei gynnig.

Hoffwn achub ar y cyfle i ddiolch i'r holl Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc, hen a newydd, am y gofal a'r gefnogaeth rydych chi wedi'u dangos i mi fel eich Gweithiwr Cymorth a Datblygu. Rydych chi wedi gwneud i mi chwerthin a chrïo, ac rydych chi wedi ymddiried ynof fi pan fod pethau wedi bod yn anodd. Rydw i wedi dysgu cymaint am ofalu a rhannu drwy weld eich gweithredoedd o garedigrwydd a'ch gwytnwch. Mae'n bryd i fi symud ymlaen i anturiaethau a heriau newydd ond rwy'n teimlo'n freintiedig iawn fy mod i wedi gweithio gyda chi i gyd. DIOLCH yn fawr!

Bywyd yr Ynys

Doedd y cymylau tywyll a'r bygythiad o stormydd ddim yn ein dal yn ôl wrth i ni fynd i Ynys y Barri!

Daeth ffrindiau at ei gilydd, cafwyd llawer o wenu, chwerthin, ymlacio a hyd yn oed nofio yn y môr! Roedd yn ddiwrnod i'w gofio ac yn un a adfywiodd ein hysbryd...



Achlysuron sydd ar y gweill

Dros y misoedd nesaf byddwn ni'n cael cyfarfod 'Pop up', Noson Cwis Ar-lein ac yn dathlu Calan Gaeaf.

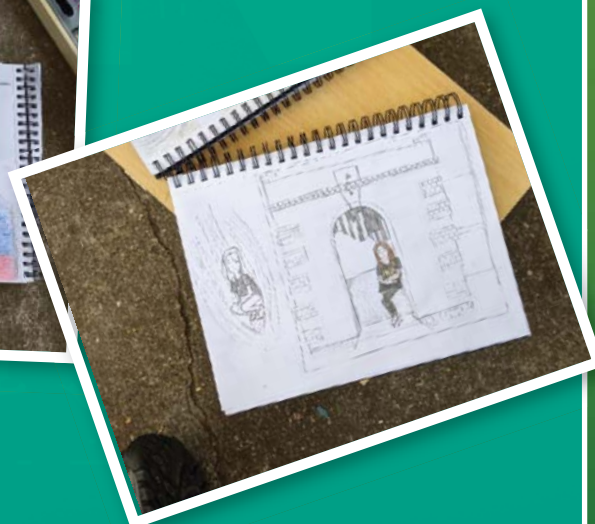
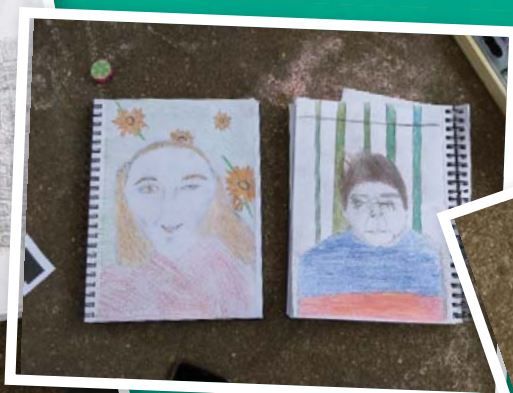
Cadwch mewn cysylltiad

Os oes unrhyw gwestiynau gyda chi am y Gwasanaeth Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc, neu os oes angen cymorth arnoch chi cysylltwch â ni drwy ffonio **01443 281463** neu anfon e-bost: **CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk**

Beth sydd wedi bod yn digwydd?

Celf yn y Parc

Roedd yr haul yn gwenu ac fe wnaeth yr artist a'r athro, Kristel Trow, ein helpu i greu portreadau gan ddefnyddio sgiliau a thechnegau artistig newydd. Ydych chi'n adnabod unrhyw un ohonon ni?!





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 o ran 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 o ran eu bywyd personol a'u 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 yma o bobl ifainc sy'n agored i niwed yn cael cydnabyddiaeth a chymorth i gyrraedd eu llawn botensial.

Mae'r Wobr yn sicrhau bod arfer da ar waith mewn sefydliadau addysg o ran Cynhalwyr Ifainc a'u hanghenion. Ynghyd â chymorth gan Wasanaeth Cynhalwyr Ifainc mae modd i ysgolion roi cynlluniau ar waith i weithio tuag at safonau penodol. Bydd yr ysgol yn cael ei chydabod trwy gyflawni lefelau efydd, arian neu aur y wobr. Bydd y wobr y maen nhw'n ei hennill yn dibynnu ar faint maen nhw'n ymroi i'r wobr a'r hyn maen nhw'n ei roi ar waith ar gyfer cynhalwyr ifainc. Rydyn ni'n gobeithio bydd y wobr yn datblygu dull cyson a chefnogol ar gyfer cynhalwyr ifainc ym mhob ysgol yn Rhondda Cynon Taf, ac yn codi proffil cynhalwyr ifainc ymhlith disgyblion a staff. Mae'r cynhalwyr ifainc wedi cael dweud eu dweud ynghylch beth ddylai'r safonau fod, a byddan nhw'n cael eu cynnwys ac yn cymryd rhan yn y broses.

Pob lwc!



Arbedwch arian gyda cherdyn MAX

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

Cafodd y cynllun ei sefydlu i wneud ymweld â llefydd yn fwy hygyrch a fforddiadwy i deuluoedd. Cewch chi fanteisio ar 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** or email: Lyndsey.r.williams@rctcbc.gov.uk

Canllaw Goroesi'r Nadolig gan Gynllun Cynnal y Cynhalwyr

Efallai nad y Nadolig diwethaf oedd y Nadolig yr oedden ni wedi'i gynllunio - doedd dim modd cwrdd mewn grwpiau mawr; dim traed moch wrth drefnu cinio Nadolig i 20 o bobl, na chwaith y pantomeimiau, partiön a chyngherddau Nadolig ysgol arferol. Efallai bod rhai pobl wedi croesawu hyn, neu efallai eich bod chi'n awyddus i gael Nadolig traddodiadol eleni. Pa bynnag ffordd rydych chi'n hoffi dathlu tymor yr Yfyl, cofiwch fod modd i ni i gyd ddathlu'r Nadolig yn ein ffordd ein hunain a dylai hyn weddu orau i anghenion eich teulu.

Rydyn ni wedi llunio'r canllaw goroesi byr yma i wneud pethau ychydig yn haws i chi.

Y cyfnod cyn y Nadolig

Yn aml iawn, mae cyfnod y Nadolig yn golygu bod trefnau pob dydd yn y cartref, yn yr ysgol ac yn y gymuned ehangach, yn newid. Paratowch eich plentyn ymlaen llaw a'i gynnwys cymaint â phosibl trwy siarad am y Nadolig, defnyddio cymhorthion gweledol, dangos lluniau iddo o'r Nadolig blaenorol, a siarad â chynhalwyr eraill, ac yn enwedig yr ysgol, i'w hannog i ddefnyddio'r un dull â chi.

Anrhegion

Mae rhai plant wrth eu bodd ag anrhegion annisgwyl, ond i eraill gall fod yn ormod. Os yw hyn yn wir, ystyriwch beidio â lapio anrhegion ond eu rhoi nhw mewn bagiau anrheg yn lle hynny. Os ydych chi'n lapio anrhegion, rhowch lun o'r cynnwys ar y label. Siaradwch ag aelodau eraill o'r teulu ynglŷn â gwneud yr un peth. Cofiwch hefyd y gall llawer o anrhegion fod yn llethol i blant, felly cyflwynwch nhw fesul un, eu hagor nhw bob

yn dipyn yn ystod y dydd neu adael i'r plant fynd draw at yr anrhegion pan fyddan nhw'n barod.

Cinio Nadolig

Fel arfer, mae disgwyl i bawb eistedd i lawr gyda'i gilydd a mwynhau cinio rhost blasus ar ddydd Nadolig - ond os mai dim ond nygets cyw iâr a sglodion y bydd eich plentyn yn eu bwyta, ydy hyn yn broblem mewn gwirionedd? Gwnewch yr hyn sy'n addas i chi a'ch teulu yn hytrach na chydymffurfio â normau cymdeithasol. Efallai hyd yn oed fod Noswyl Nadolig / Dydd San Steffan yn ddiwrnod mwy priodol i eistedd i lawr gyda'ch gilydd i fwyta cinio Nadolig. Ystyriwch hefyd baratoi plant os bydd cynllun y bwrdd yn newid, neu bydd pobl wahanol o amgylch y bwrdd cinio, ond lle bynnag y bo modd, cadwch bethau'r un peth iddyn nhw (ble maen nhw'n eistedd, y plât maen nhw'n ei ddefnyddio, ac ati).

Ymwelwyr

Lle bynnag y bo modd, siaradwch â'ch ffrindiau a'ch teulu ynglŷn â threfnu eu hymweliadau ymlaen llaw fel bod modd i chi baratoi eich plentyn. Gall ymweliadau dirybudd fod yn llethol ac achosi trallod.

Cofiwch mai'r peth pwysicaf am y Nadolig yw'r amser rydych chi'n ei dreulio gyda'ch gilydd.

Yng ngeiriau Dr Seuss, "It came without ribbons, it came without tags, it came without packages, boxes or bags, Then the Grinch thought of something he hadn't before, maybe Christmas he thought doesn't come from a store, maybe Christmas perhaps means a little bit more". (Dr Seuss, How the Grinch Stole Christmas)



Cymorth ariannol ar ôl colli plentyn

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi taliad newydd o £500 i rieni mewn profedigaeth. Bydd yn cael ei gyflwyno ym mis Ebrill 2021.

O dan y cynllun newydd yma, bydd teuluoedd yng Nghymru sy'n cofrestru marwolaeth plentyn o dan 18 oed yn derbyn £500 fel cyfraniad tuag at gostau angladd eu plentyn.

Fydd dim angen i rieni wneud cais am y budd-dal yma. Bydd y taliad yn cael ei gynnig gan y Cofrestrydd pan fydd y farwolaeth wedi'i chofrestru.

Am ragor o wybodaeth, gweler:

<https://llyw.cymru/ps500-i-helpu-rhieni-mewn-profedigaeth-yng-nghymru>

Beth yw'r cynllun Cychwyn Iach?

Os ydych chi'n feichiog neu os oes gyda chi blant o dan 4 oed, mae modd i chi dderbyn talebau neu daliadau am ddim bob 4 wythnos i'w gwario ar:

- Ilaeth buwch
- ffrwythau a llysiau ffres, neu ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi neu mewn tun
- Ilaeth fformiwla i fabanod
- corbys ffres, sych a thun

Mae modd i chi hefyd gael fitaminau Cychwyn Iach am ddim.

Sut mae gwneud cais...

Byddwch chi'n gymwys ar gyfer y cynllun Cychwyn Iach os ydych chi o leiaf 10 wythnos yn feichiog neu os oes gyda chi o leiaf un plentyn sydd o dan 4 oed.

Yn ogystal, rhaid eich bod chi'n derbyn unrhyw un o'r canlynol:

- Credyd Treth Plant (dim ond os yw incwm blynyddol eich teulu yn £16,190 neu lai)
- Cymhorthdal Incwm
- Lwfans Ceisio Gwaith sy'n Seiliedig ar Incwm
- Credyd Pensiwn (sy'n cynnwys ychwanegiad y plentyn)
- Credyd Cynhwysol (dim ond os yw cyflog net y teulu yn £408 neu lai y mis)

Byddwch chi hefyd yn gymwys ar gyfer Cychwyn Iach os:

- ydych chi o dan 18 oed ac yn feichiog, hyd yn oed os nad ydych chi'n hawlio unrhyw fudd-daliadau
- ydych chi'n hawlio Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA) sy'n gysylltiedig ag incwm ac rydych chi dros 10 wythnos yn feichiog
- ydych chi neu'ch partner yn derbyn Credyd Treth Gwaith sy'n 'rhedeg ymlaen'. (Credyd Treth Gwaith sy'n 'rhedeg ymlaen' yw'r Credyd Treth Gwaith rydych chi'n ei dderbyn am 4 wythnos ar ôl i chi roi'r gorau i weithio 16 awr neu fwy bob wythnos)

Gweithdy Synhwyrdd.

Dydd Mawrth 19 Hydref
10am - 12pm

Bydd y gweithdy yma'n canolbwyntio ar anghenion synhwyrdd eich plentyn o safbwynt Therapydd Galwedigaethol. Byddwn ni'n edrych ar sut y mae plant yn amrywio o ran y lefel o ysgogiad maen nhw ei hangen o'r amgylchedd o'u cwmpas, a sut y mae modd cyflawni hyn yn y cartref a'r amgylchedd dysgu.

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

Cymorth i Frodyr a Chwiorydd - bod yn agored am anabledd

Mae llawer o rieni'n teimlo'n bryderus am ddweud wrth frodyr a chwiorydd am anabledd neu gyflwr eu brawd neu chwaer. Yn aml iawn maen nhw'n teimlo y bydd yn rhy ofidus neu eu bod nhw'n rhy ifanc i ddeall, ond yn ôl 'Sibs', yr elusen ar gyfer cynhalwyr sy'n frodyr neu'n chwiorydd, mae angen dweud wrth frodyr a chwiorydd beth sy'n digwydd i'w helpu i ymdopi'n well.

Mae siarad â brodyr a chwiorydd am eu brawd neu chwaer yn helpu i **WELLA DEALLTWRIAETH**. Efallai y byddan nhw'n dechrau sylweddoli pam fod pethau'n wahanol yn eu teulu a pham efallai bod angen ychydig bach mwy o sylw ar eu brawd neu chwaer ar brydiau. Mae hefyd yn eu helpu i **WELLA EU PERTHYNAS** â'u brawd neu chwaer. Gall Cynhalwyr sy'n Frodyr neu'n Chwiorydd fod ymhlith rhai o'r bobl ifanc fwyaf empathig, amyneddgar a charedig. Mae bod yn agored gyda'ch plentyn hefyd yn helpu i **GYNNAL YMDDIRIEDAETH**. Weithiau gall peidio â dweud y gwir gael effeithiau gwaeth. Gall plant ddychmygu pob math o bethau sydd fel arfer yn fwy brawychus ac afrealistig na'r gwir.

Sut i siarad â brodyr a chwiorydd

Os yw'n bosibl, dywedwch wrth eich plentyn adeg y diagnosis, atebwch gwestiynau wrth iddyn nhw godi ac os nad ydych chi'n gwybod yr ateb, byddwch yn agored ac yn onest... dysgwch gyda'ch gilydd. Cadwch bethau'n gyfredol ac, yn dibynnu ar oedran, efallai y bydd angen gwybodaeth fanylach arnoch chi wrth iddyn nhw heneiddio.

Ffyrdd y gallwch chi gefnogi brodyr a chwiorydd iau:

Llyfrau sgrap

Llyfrau stori

Blwch Cwestiynau

Doliau Dal Pryderon

Rhyngrwyd (ond dim ond gwefannau dibynadwy... mae gwybodaeth dda gan elusennau hysbys)

Trafod cyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd

Mae rhai brodyr a chwiorydd yn tyfu i fyny gyda brawd neu chwaer sydd â chyflwr neu salwch sy'n cyfyngu ar fywyd. Fel rhiant rydych chi eisoes yn wynebu sefyllfa hynod heriol ac efallai y bydd ystyried sut i gefnogi brodyr a chwiorydd yn ymddangos yn ormod i chi. Fodd bynnag, mae brodyr a chwiorydd yn ymdopi orau pan ydyn nhw'n cael gwybod am yr hyn sy'n digwydd a phryd mae modd iddyn nhw rannu eu teimladau amdano. Gall fod yn llawer anoddach i frodyr a chwiorydd os ydyn nhw'n clywed pethau gan bobl eraill, yn cael gwybod bod popeth yn mynd i fod yn iawn ond mewn gwirionedd maen nhw'n gwybod nad yw hyn yn wir, yn poeni y gallen nhw gael yr un salwch neu gyflwr, nad oes ganddyn nhw unrhyw un i siarad ag ef (efallai y byddan nhw'n teimlo nad ydyn nhw am roi rhagor o faich ar eu rhieni), yn teimlo'n euog am fwrw ymlaen â'u bywydau eu hunain, yn teimlo eu bod nhw'n cael eu gadael allan o sgysiau.

Am ragor o syniadau ar sut i gefnogi brodyr a chwiorydd, ewch i www.sibs.org.uk






Sibs
for brothers and sisters
of disabled children & adults








Achlysuron, gweithgareddau a gweithdai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr – Gaeaf 2021

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Hydref 2021		
<p>Clwb Llyfrau Becs – Ydych chi'n hoff o ddarllen? Hoffech chi ymgysylltu ag eraill sy'n hoff o ddarllen? Bob mis byddwn ni'n cwrdd fel grŵp yn ddigidol dros baned i drafod llyfr o'ch dewis. Sylwch y bydd yr holl lyfrau yn cael eu darparu i bob Cynhaliwr. Felly, dewch i ymuno â'r clwb unigryw yma. Fyddwch chi ddim yn difaru!</p>	<p>Dydd Llun 4 Hydref 2pm-3pm Zoom</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>'Chatterbox' – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch baned ac ymuno â ni am ychydig o grefft a sgwrs dda hen-ffasiwn yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Dydd Mawrth 5 Hydref 10am – 11:30am Zoom</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>'8 Stages of Man' – Oes awydd gyda chi i ddysgu rhagor amdanoch chi'ch hunan fel person? Dyma wahoddiad i ddysgu am egwyddorion Erikson a'u cymhwysio i'ch taith bywyd eich hun gyda'r bwriad o wella hunanymwybyddiaeth emosiynol a thwrf personol. Byddwch chi'n dysgu am 8 cam dyn Erikson (ochr yn ochr â'r camau cyfochrog a gafodd eu nodi gan Sigmund Freud a Jean Piaget), yn ystyried am sut mae datblygiad seicogymdeithasol yn effeithio ar daith bywyd unigolyn, yn dysgu am bŵer cyfathrebu ar yr hunan ac eraill ac yn dysgu rhai technegau i wella ansawdd bywyd.</p>	<p>1 sesiwn y mis am 6 mis Dydd Gwener 8 Hydref Dydd Gwener 19 Tachwedd Dydd Gwener 10 Rhagfyr Dydd Gwener 14 Ionawr Dydd Gwener 18 Chwefror Dydd Gwener 11 Mawrth 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 iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.</p>	<p>Dydd Mawrth 12 Hydref 10am – 11am Zoom</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>'Carers Cwtch' – Ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwy! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr?</p>	<p>Dydd Mawrth 12 Hydref 6:30pm – 8pm Zoom</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Gweithdy Synhwyaidd – Bydd y gweithdy yma'n canolbwyntio ar anghenion synhwyaidd eich plentyn o safbwynt Therapydd Galwedigaethol. Byddwn ni'n edrych ar sut y mae plant yn amrywio o ran y lefel o ysgogiad maen nhw ei hangen o'r amgylchedd o'u cwmpas, a sut y mae modd cyflawni hyn yn y cartref a'r amgylchedd dysgu.</p>	<p>Dydd Mawrth 19 Hydref 10am – 12pm Zoom</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Wedi'i anelu at Rieni/ Cynhalwyr sydd â phlant ag anghenion ychwanegol</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Hydref 2021 (Parhad)		
Maeth a Chwsg – ydych chi erioed wedi meddwl y gallai'ch deiet fod yn cael effaith ar eich gallu i gael noson dda o gwsg? Ymunwch â Joanne Crovini, therapydd maeth, wrth iddi drafod sut y gall newidiadau bach yn eich deiet gael effaith fawr ar les.	Dydd Iau 21 Hydref 10.30am-12pm Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
'Taith Arswyd' – Achlysur Calan Gaeaf Arbennig – Ymunwch â chynhalwyr eraill a hanesydd gwybodus iawn ar daith frawychus o amgylch hen dref Llantrisant, lle byddwch chi'n dysgu am gartrefi â bwgan, dewiniaeth, ysbrydion, y pla ac ychydig o lofruddiaethau ar ben hynny! Peidiwch â'i cholli!	Dydd Iau 28 Hydref 7pm – 8pm Hen dref Llantrisant	Arian. Cynhalwyr a'r rheiny maen nhw'n gofalu amdany'n nhw (2 ar y mwyaf i bob teulu) Dros 18 oed. 
Tachwedd 2021		
Clwb Llyfrau Becs – Ydych chi'n hoff o ddarllen? Hoffech chi ymgysylltu ag eraill sy'n hoff o ddarllen? Bob mis byddwn ni'n cwrdd fel grŵp yn ddigidol dros baned i drafod llyfr o'ch dewis. Sylwch y bydd yr holl lyfrau yn cael eu darparu i bob Cynhaliwr. Felly, dewch i ymuno â'r clwb unigryw yma. Fyddwch chi ddim yn difaru!	Dydd Llun 1 Tachwedd 2pm-3pm Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
'Chatterbox' – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch baned ac ymuno â ni am ychydig o grefft a sgwrs dda hen-ffasiwn yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Dydd Mawrth 2 Tachwedd 10am – 11:30am Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Lles y Gaeaf – mae straen, pryder ac euogrwydd i gyd yn emosiynau dynol arferol. Ymunwch â ni ar gyfer y gweithdy yma sy'n cael ei ddarparu gan Gwnselydd y Cynllun Cynhalwyr, lle byddwn ni'n edrych ar emosiynau, yn dysgu rhagor am pam rydyn ni'n teimlo'r hyn rydyn ni'n ei deimlo, ac yn dysgu rhai technegau a allai ein helpu i ymdopi'n well â rheoli ein hemosiynau.	Dydd Iau 4 Tachwedd 10:30am-12:30pm Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Carers Connects – dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.	Dydd Mawrth 9 Tachwedd 10am – 11am Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Tachwedd 2021 (Parhad)		
<p>'Carers Cwtch' – Ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr?</p>	<p>Dydd Mawrth 9 Tachwedd 6:30pm – 8pm Zoom</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Gweithdy Gwneud Siocled – Ymunwch yn yr Her Siocled eithaf ar-lein, wedi'i ffrydio'n fyw. Bydd ein harbenigwr egniol yn eich herio chi a chynhalwyr eraill i greu'r tryffls hufen ffres mwyaf dramatig, mwyaf proffesiynol a mwyaf gwallgof. Bydd e/hi hefyd yn dysgu pawb sut i gymysgu'r ganache, peipio fel cogydd proffesiynol a sut mae dipio ac addurno'r tryfflau gan ddefnyddio technegau fel britho a chawellu. Bydd pawb ymhell ar ei ffordd i greu siocledi gwreiddiol sydd hefyd yn blasu'n anhygoel! Bydd yr holl offer a chynhwysion yn cael eu cyflenwi i bob Cynhaliwr ychydig ddyddiau cyn yr achlysur.</p>	<p>Dydd Mercher 10 Tachwedd 10:30am-12pm Zoom</p>	<p>Aur. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Ystafelloedd Dianc – 'Mansion Impossible' – ymunwch â ni am ychydig o hwyl a sbri rhithwir! Gan weithio mewn tîm bydd angen i chi ddatrys cyfres o bosau i ddianc! – "Mae Geoff yr ysbyrd wedi bod yn sownd yn y plasty ers blynyddoedd, heb allu datrys dirgelwch yr hyn sy'n ei gadw yno. Rydych chi wedi mynd i mewn i'r plasty eich hun ac yn darganfod eich bod chithau bellach yn sownd ac angen datrys y posau a dianc o'r plasty cyn hanner nos!</p> <p>Edrychwch yn yr ystafelloedd yn y plasty, gan roi darnau o'r dirgelwch at ei gilydd yn yr antur deuluol wych a llawn hwyl yma!"</p>	<p>Dydd Mawrth 16 Tachwedd 10:30am – 12pm Zoom</p>	<p>Arian. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Ystafelloedd Dianc – 'Who Shot the Sheriff?' – Ymunwch â ni am hwyl a sbri rhithwir a darganfod pwy saethodd y siryf. Mae 'Needletown' yn un o'r ychydig drefi sy'n gyfiawn yn y Gorllewin Gwylt diolch i siryf cyfeillgar y gymdogaeth. Neu, felly roeddech chi'n meddwl. Oherwydd ei fod newydd gael ei saethu. Nawr rhaid i chi brofi eich diniweidrwydd eich hun trwy ddal y troseddwr go iawn, cyn iddo eich saethu chi nesaf. Wedi'r cyfan, dydy'r dref yma ddim yn ddigon mawr i'r ddau ohonoch chi!"</p>	<p>Dydd Mercher 17 Tachwedd 10:30am – 12pm Zoom</p>	<p>Arian. Cynhalwyr yn unig.</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Tachwedd 2021 (Parhad)		
<p>Bishi gyda Becs dros y Nadolig - Ymunwch â'n Becs ni i wneud ychydig o waith crefftio ar thema'r Nadolig a chael cyfle i ddangos eich ochr greadigol! Bydd yr holl eitemau crefft yn cael eu darparu ymlaen llaw.</p>	<p>Dydd Mawrth 23 Tachwedd 10am – 12pm Zoom</p>	<p>Aur. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Diwrnod Hawliau Cynhalwyr – Gweithdy Pontio Anghenion Addysgol Arbennig – Oes gan eich plentyn / y person rydych chi'n gofalu amdano AAA? Ydy e neu hi'n agosáu at ei ben-blwydd/phen-blwydd yn 16/17 oed? Ydy e neu hi ar fin gadael yr ysgol neu yn chwilio am gymorth ynghylch cam nesaf ei fywyd/bywyd? Os felly, dyma'r gweithdy i chi! Ar 'Ddiwrnod Hawliau Cynhalwyr' eleni, rydyn ni'n ffodus iawn i gael Abigail Jennings, Gweithiwr Pontio RhCT, yn gwmni i ni. Bydd modd i chi ofyn cwestiynau iddi am wasanaethau a chynlluniau ac ati gan gynnwys hyfforddiant teithio i gynorthwyo pobl ifainc wrth iddyn nhw dyfu'n oedolion.</p>	<p>Dydd Iau 25 Tachwedd 10:30am – 12pm Zoom</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig. Yn addas ar gyfer Rhieni/ Gwarcheidwaid/ Cynhalwyr sydd â phlant 16-19 oed.</p> 
Rhagfyr 2021		
<p>Dewch i giniawa gyda Claire – Mae'r Nadolig bron ar garreg ein drws ac mae hyn yn golygu dim ond un peth – mae'n bryd coginio ein ffefrynnau Nadoligaidd. Ymunwch â Claire a choginio gwledd greadigol i chi a'ch teulu o'ch cegin eich hun. Camwch o'r neilltu Nigella, Gordon, Jamie – mae Cynhalwyr RhCT yn wrth y stôf! Bydd yr holl gynhwysion yn cael eu darparu.</p>	<p>Dydd Mercher 1 Rhagfyr 11am – 1pm Zoom</p>	<p>Aur. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Clwb Llyfrau Becs – Ydych chi'n hoff o ddarllen? Hoffech chi ymgysylltu ag eraill sy'n hoff o ddarllen? Bob mis byddwn ni'n cwrdd fel grŵp yn ddigidol dros banded i drafod llyfr o'ch dewis. Sylwch y bydd yr holl lyfrau yn cael eu darparu i bob Cynhaliwr. Felly, dewch i ymuno â'r clwb unigryw yma. Fyddwch chi ddim yn difaru!</p>	<p>Dydd Llun 6 Rhagfyr 2pm-3pm Zoom</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>'Chatterbox' – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch banded ac ymuno â ni am ychydig o grefft a sgwrs dda hen-ffasiwn yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Dydd Mawrth 7 Rhagfyr 10am – 11:30am Zoom</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Rhagfyr 2021 (Parhad)		
Carers Connects – dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.	Dydd Mawrth 14 Rhagfyr 10am – 11am Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
'Carers Cwtch' – Ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr?	Dydd Mawrth 14 Rhagfyr 6:30pm – 8pm Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Canu Carolau – Ymunwch â ni am Hwyl yr Ŵyl gyda sesiwn canu carolau i'r teulu. Byddwn ni'n canu carolau poblogaidd, a chaneuon llawn hwyl Nadoligaidd hefyd.	Dydd Gwener 17 Rhagfyr 6:30pm ymlaen Parc Ynysangharad	Efydd. Cynhalwyr a'u teuluoedd. 
Ionawr 2022		
'Chatterbox' – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch banded ac ymuno â ni am ychydig o grefft a sgwrs dda hen-ffasiwn yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Dydd Mawrth 4 Ionawr 10am – 11:30am Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Carers Connects – dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.	Dydd Mawrth 11 Ionawr 10am – 11am Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
'Carers Cwtch' – Ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr?	Dydd Mawrth 11 Ionawr 6:30pm – 8pm Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Maeth a Rheoli Pwysau – Dewch i siarad am Ddiwedd y Mislif... gall magu pwysau pan dydych chi ddim wedi newid eich diet na'ch ffordd o fyw fod yn rhwystredig, a gall hyn fod yn stori gyfarwydd yn ystod cyfnod diwedd y mislif. Ymunwch â Joanne Crovini, therapydd maeth wrth iddi egluro sut i fynd i'r afael ag ef.	Dydd Iau 13 Ionawr 10:30am – 12pm Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Ffordd o Fyw gyda Lynds – Blwyddyn Newydd, Nerth Newydd! Ymunwch â Lyndsey ar yr her fisol yma, '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 dod yn egniol. Cyfle i gael hwyl, cwrdd â phobl newydd, a gwneud ffrindiau newydd ar hyd y ffordd.	Dydd Llun 17 Ionawr 10:30am – 11:30am Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 