

Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf

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



Rhifyn 75 • Hydref 2022

Ymunwch â ni i ddathlu Diwrnod Hawliau Cynhalwyr 2022

Thema eleni yw

GOFALU AM EICH DYFODOL

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn cynnal achlysur ddydd Gwener 25 Tachwedd rhwng 10.30am a 2.30pm yng Nghanolfan Hamdden Llantrisant.

Ymunwch â ni wrth i ni ddod â'r gymuned at ei gilydd, eich helpu chi i ddod i nabod eich hawliau, a rhoi gwybod am y cymorth a'r gefnogaeth y mae hawl gyda chi i dderbyn.

Bydd stondinau gwybodaeth, gweithwyr proffesiynol wrth law i ateb unrhyw ymholiadau a rhoi cymorth, amrywiaeth o weithgareddau llawn hwyl ar gael drwy gydol y dydd, a gweithdai gyda'r nod o'ch helpu chi yn eich rôl fel cynhaliwr.

Cadwch le o ddydd Mawrth 27 Medi ymlaen (am ragor o wybodaeth, trowch i dudalen 2).

Tu mewn

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



Dydd Gwener Digidol
Tudalen 6



Gwib-gartio
Tudalen 12



Rhoi cymorth i frodyr a
chwiorydd sy'n gynhalwyr
Tudalen 16



RHONDDA CYNON TAF

ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU



Sut i gadw lle ar gyfer Achlysuron a Gweithgareddau

Mae ein gweithgareddau ac achlysuron yn cael eu rhannu i'r tri chategori canlynol: **Aur, Arian neu Efydd**. Mae modd i chi ddewis 3 aur, 3 arian a chynifer o weithgareddau ac achlysuron efydd ag yr hoffech chi.

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

Bydd modd cadw lle ar gyfer achlysuron o **ddydd Mawrth 27 Medi 2022** ymlaen.

Ar y diwrnod cyntaf (27 Medi), bydd modd cadw lle ar-lein:

<https://porthigwsmeriaid.rctcbc.gov.uk/achlysuronigynhalwyr>

Bydd modd cadw lle ar-lein am 72 awr. Wedi hynny, dylech chi gadw lle dros y ffôn neu trwy e-bost.

Bydd modd derbyn tocynnau heb e-bost ar y diwrnod cadw lle yn unig. 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.

Rydyn ni'n eich annog chi i gadw lle ar gyfer unrhyw achlysur trwy ein ffurflen cadw lle ar-lein. Mae modd ffonio ni ar **01443 281463**, ond weithiau mae ein llinellau ffôn yn hynod o brysur.

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'n 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.

Ymunwch â ni ar ail ddydd
Mawrth bob mis rhwng
10am-11.30am
Rhaid cadw lle ymlaen llaw.
Mae'r Grŵp yn cwrdd yn ein
Hwb i Gynhalwyr,
10-12 Heol Gelliwastad,
Pontypridd CF37 2BW



Cofion cynnes!

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



Grŵp "Carers Cwtch"

Mae'r grŵp 'Carers Cwtch' yn gyflwr 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 cwrdd yn ein Hwb i Gynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW.

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



Peth da yw siarad

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

Pam Gwasanaeth Cwnsela?

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

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

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

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

Beth mae cyfrinachedd yn ei olygu?

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

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

I ddechrau, bydd hyd at 6 sesiwn yn cael ei chynnig i chi a bydd pob un yn para hyd at 50 munud. Mae'r mwyafrif helaeth o gynhalwyr yn dod i sesiynau bob yn ail wythnos. Mynnwch air â'r cwnselydd i drafod pa mor aml yr hoffech chi ddod i sesiynau.

Fydd cwnsela yn addas i mi?

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

Beth ga i drafod gyda'r cwnsler?

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

Sut mae trefnu sesiwn?

Ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar

01443 281463

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

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

NEWYDDION I
GYNHALWYR

4

Gostyngiad Hamdden i Gynhalwyr

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

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

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

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

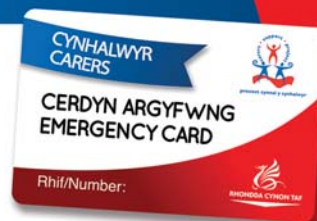
Mae'n hawdd iawn ymuno hefyd!

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



Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr

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



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

Beth yw'r Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr?

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

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

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

Anfonwch e-bost at

CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

neu ffonio

01443 281463

i ofyn am gopi caled o'r ffurflen.



RHIFYN 75

Enwebu Cynhaliwr

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

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



prosiect cynnal y cynhalwyr

Cynhalwyr Ysbrydoledig



Hoffen ni gyflwyno un o'n cynhalwyr anhygoel i chi, Gaynor Perry. Yn ogystal â'i rôl anodd fel cynhaliwr, mae Gaynor wedi cyflawni cymaint dros y flwyddyn ddiwethaf ein bod ni eisiau manteisio ar y cyfle i ddweud wrthoch chi. Ym mis Mawrth 2021 ymunodd Gaynor â'r her fisol 'Lifestyle with Lynds'. Daeth Gaynor yn aelod cefnogol o'r grŵp o'r dechrau wrth iddi gefnogi eraill, ysgogi unigolion, mynd ar deithiau cerdded wythnosol a chymryd rhan yn yr heriau wythnosol sy'n cael eu gosod. Roedd gan aelodau'r grŵp y dewis ar y diwedd i gymryd rhan mewn her rithwir i gadw'n heini ar ôl i 'Lifestyle with Lynds' ddod i ben. Dewisodd Gaynor gymryd rhan yn her rithwir 'King of Kerry' gyda

tharged sylweddol o 124.3 milltir. Cwblhaodd Gaynor yr her mewn ychydig wythnosau, sy'n gyfnod o amser arbennig o dda. Gyda'i hawydd am her a'i chymhelliant i lwyddo, roedd hi'n benderfynol ac mae hi bellach wedi cwblhau 7 her arall a cherdded cyfanswm o 981 milltir. Ar ôl gofyn iddi sut mae'r heriau'n gwneud iddi deimlo, dywedodd Gaynor "Rydw i wrth fy modd yn mynd ar y teithiau cerdded yma a chael y medalau. Cyn cychwyn arnyn nhw, doeddwn i ddim yn gadael y tŷ rhyw lawer, yna rhoddodd Lindsey gyfle i mi wneud yr un gyntaf. Roeddwn i'n dwlu arni hi cymaint, dw i bellach wedi gwneud 8 ac yn edrych ymlaen at yr un nesaf. Maen nhw'n gwneud i mi deimlo fy mod i wedi cyflawni rhywbeth, ac rydw i wastad yn teimlo hunan-falchder wrth fynd y filltir eithaf. Heb gefnogaeth y grŵp 'Lifestyle with Lynds' fyddwn i byth wedi eu gwneud nhw a hoffwn i ddiolch iddyn nhw i gyd."



Nid yn unig ydy Gaynor yn aelod ysbrydoledig o'r grŵp ond hefyd yn fodel rôl gwych i gynhalwyr eraill. Mae hi'n gynnes ac yn groesawgar i gynhalwyr newydd mewn achlysuron ac yn helpu staff Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn fwy nag y byddai hi'n sylweddoli. Diolch Gaynor am bopeth, ac rydyn ni'n edrych ymlaen at gylwed am eich her nesaf.

Os hoffech chi fod yn rhan o 'Lifestyle with Lynds', mae gyda ni her fisol newydd yn dechrau ddydd Llun 3 Hydref 2022.



DYDD GWENER DIGIDOL

Erioed wedi defnyddio'r rhyngrwyd o'r blaen, neu hoffech chi gael cymorth i ddefnyddio eich cyfrifiadur, llechen neu ffôn? Dewch i sesiwn Dydd Gwener Digidol.

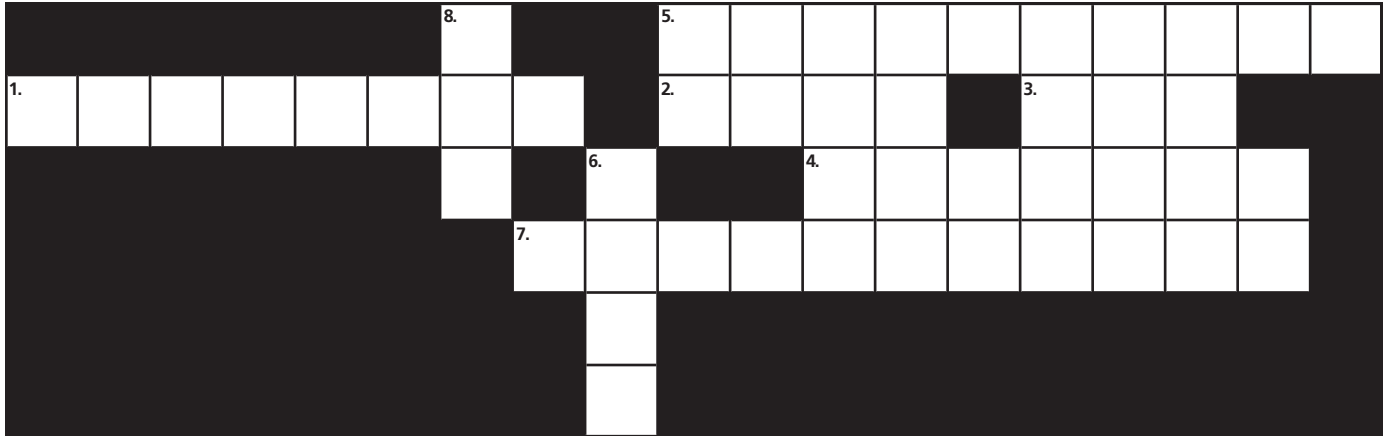
Mae modd inni eich helpu chi i ddechrau arni, gan ddangos ichi sut i ddefnyddio pethau fel Skype a sut i gadw'n ddiogel ar-lein. Pa bynnag gwestiwn sydd gennych chi, galwch heibio ac fe wnawn ni ein gorau glas i'ch helpu chi.

Does dim rhaid i chi ddod â'ch cyfrifiadur eich hunain, bydd modd i chi ddefnyddio'r cyfrifiaduron sydd ar gael i'w defnyddio am ddim yn y lleoliad Dydd Gwener Digidol. Fodd bynnag, croeso i chi ddod â chyfrifiadur os oes un gennych chi. Mae'n haws weithiau i ddysgu drwy ddefnyddio eich cyfrifiadur, llechen neu ffôn eich hunain. Byddwn ni'n dangos i chi sut i gysylltu â'r WiFi sydd ar gael ym mhob lleoliad.

Cysylltwch â'ch llyfrgell leol i gadw lle ar sesiwn.



Croesair y Cynhalwyr



Cliwiau:

Ble mae'r lle cyflymaf i gadw eich lle ar ein hachlysuron?

1 ar draws (8), 2 ar draws (4), 3 ar draws (3), 4 ar draws (7) - 4 geiriau

2. Ym mha dref ydy swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr?

5 ar draws (10) - 1 gair

3. Ar ba heol ydy ein swyddfa ni?

6 i lawr (4) a 7 ar draws (11) - 2 geiriau

4. Faint o'r gloch yn y bore ydy ein ffurflen cadw lle ar-lein ar gael?

8 i lawr (3) - 1 gair

Llenwch y bylchau







Cliwiau:

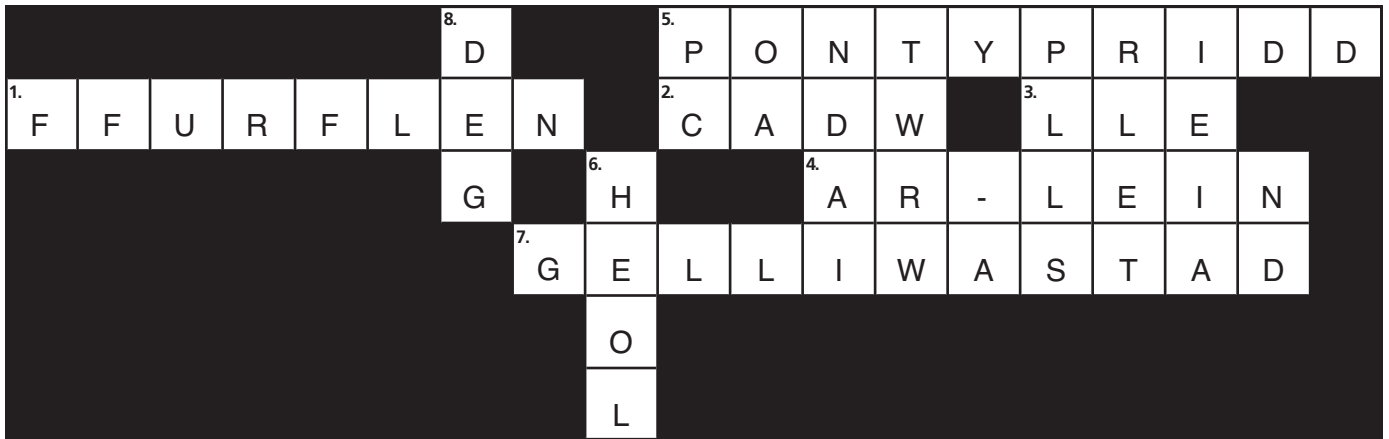
Pa rifau stryd ydy swyddfa Cynllun Cynnal y Cynhalwyr?

Beth yw ein cyfeiriad e-bost ni?

Beth yw ein rhif ffôn ni?

Atebion ar dudalen 8

Atebion Croesair y Cynhalwyr



Llenwch y bylchau Atebion



1 0 - 1 2



C y n n a l y C y n h a l w y r @
r c t c b c . g o v . u k



0 1 4 4 3 2 8 1 4 6 3

Beth oedd eich sgôr?

Mwy na 2?	<input type="checkbox"/>	"Hwrê, 'co ni off!"
Pedwar neu fwy?	<input type="checkbox"/>	"Sgôr arbennig!"
Chwech neu ragor?	<input type="checkbox"/>	"Waw!"
Atebion cywir i gyd?	<input type="checkbox"/>	"Anhygoel!"

Cwestiynau Cyffredin

Oes modd i mi ddod â fy mhartner i'r achlysur?

Bydd achlysuron sy'n caniatáu i chi ddod â gwestai yn cael eu nodi'n glir.

Os byddaf i'n cadw lle ar un achlysur sy'n cael ei gynnal yn rheolaidd fel Carers Cwtch neu Chatterbox, ydy hynny'n golygu fy mod i wedi cadw lle ar bob un ohonyn nhw?

Nac ydy, bydd yn rhaid i chi gadw lle bob tro ar gyfer dyddiadau gwahanol.

Ble oes modd i mi gael gwybod sut i dderbyn lwfans gofalwr?

Mae gwefan www.gov.uk yn cynnwys gwybodaeth am hyn a sut y mae modd i chi wneud cais

Ble oes modd i mi ddarganfod sut i gael Asesiad i Gynhalwyr?

Os yw'r person o dan eich gofal chi'n blentyn, ffoniwch y Gwasanaethau i Blant: 01443 425006.

Os yw'r person yn oedolyn, ffoniwch y Gwasanaethau i Oedolion: 01443 425003

Sut mae modd i mi wneud cais am lythyr gostyngiad hamdden?

Ffoniwch 01443 281463 neu e-bostiwch cynnalcyndhalwyr@rctcbc.gov.uk i wneud cais.

Sut mae modd i mi wneud cais am Gerdyn Argyfwng i Gynhalwyr

1. Mae modd gwneud cais ar ein gwefan: <https://www.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/AdultsandOlderPeople/Caringforotherpeople/Supportforcarers/CarersEmergencyCard.aspx>

2. Ffoniwch 01443 281463 neu e-bostiwch cynnalcyndhalwyr@rctcbc.gov.uk i ofyn am ffurflen gais Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr.

CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC

Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc newydd

Ydych chi rhwng 18 a 25 oed? Ydych chi'n gynhaliwr?

Cysylltwch â ni am y cyfle i gwrdd â phobl newydd, cymdeithasu, cael mynediad at gwrsela a chymorth emosiynol, cael gwybodaeth, a chyngor ynglŷn ag asiantaethau sydd â'r modd i gefnogi gyda chyfleoedd addysg a gwaith.

Cysylltwch â fi neu'r cynllun! Rydyn ni'n cynnal 2 holiadur asesu bob blwyddyn lle rydyn ni'n cwrdd i drafod eich rôl fel cynhalwyr ac yna, dyna ni – rydych chi wedi cofrestru ac yn gallu manteisio ar bopeth sydd gan y gwasanaeth i'w gynnig.

Cofiwch, fel Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc mae modd i chi fynd i'r holl achlysuron a manteisio ar y gefnogaeth sydd gan weddill y prif gynllun i'w cynnig!



Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc presennol – oes modd i mi helpu gydag unrhyw beth?

Mae Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc yn cysylltu â fi am nifer o resymau, megis cymorth wrth lenwi ffurflenni, cyfryngu gyda phrifysgolion a cholegau, atgyfeiriadau i wasanaethau cwrsela, geirdaon, dilysu ar gyfer cardiau adnabod, atgyfeiriadau i wasanaethau Cyngor ar Bopeth, cyngor cyffredinol – os does dim modd i mi helpu, bydda i'n siŵr o'ch cyfeirio chi at rywun fydd modd!

Dewch i wybod rhagor!

E-bostiwch: Darren.young@rctcbc.gov.uk neu ffonio **07385 401851**. Fel arall, ffoniwch y swyddfa ar **01443 281463**, neu e-bostio CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Gofal a Chymorth i'n Gilydd (CASE) – rydyn ni eich angen chi!

Llongyfarchiadau i Becky John a Kat Newman sydd wedi cael eu hethol yn Gadeirydd ac Is-Gadeirydd CASE (yn y drefn honno). Diolch i'r holl Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc a gyflwynodd eu hunain i sefyll ac i'r rhai a gymerodd yr amser i bleidleisio! Mae amgylchiadau wedi newid, felly yn y cyfamser, os oes unrhyw Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc yn dymuno defnyddio'r llwybr yma ar gyfer cefnogaeth a gohebiaeth, cysylltwch â'r Cadeirydd dros dro, Lara Collins.

Mae CASE wedi bod yn llwyfan cadarnhaol i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc ddweud eu dweud yn ffurfiol, i rannu syniadau am achlysuron fyddai o ddiddordeb iddyn nhw, i rannu syniadau codi arian a chael cyfleoedd i glebran a chynnig cymorth emosiynol ac ymarferol i'w gilydd. Mae Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc yn gyfrifol am y grŵp ac maen nhw bob amser yn chwilio am gynhalwyr newydd a chyn-gynhalwyr i fod yn rhan o'ch grŵp chi!

Mae'r Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc wedi cael cyfle gwych i godi arian tuag at brofiad preswyl. Mae stondin wedi'i chadw i ni yn y lleoliadau er mwyn i ni godi arian a chodi ymwybyddiaeth – jyst eich help chi sydd ei angen nawr! Cysylltwch â ni os ydych chi'n dymuno helpu mewn unrhyw ffordd

Achlysuron ar y gweill – mae'r ffilm Nadolig orau erioed heb os nac oni bai, Elf, yn dod i'r Motorpoint Arena yng Nghaerdydd fel fersiwn fyw ar y llwyfan ac fe fyddwn ni yno! Byddwn ni hefyd yn cynnal sesiwn gwib-gartio arall lle bydd modd i chi Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc ddial ar y trac ar ôl fy muddugoliaeth gyfforddus y tro diwethaf! Ar gyfer y Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc anturus, bydd cyfle i fynd ar y wifren wib gyflymaf yn y byd yn Zip World, Hirwaun, a dewis o brofiad mwy hamddenol yng Ngwesty'r Vale ar gyfer Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc newydd. Bydd hefyd ymweliad â Manor Wildlife Park lle bydd modd i'r Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc nid yn unig ymweld â'r parc ond hefyd ddod yn warcheidwad a chael profiad 'tu ôl i'r llenni' gyda'r lemyriaid a'r swricataid (meerkats)! Bydd Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc yn mynd yn llu i Comicon Anime eleni ym Mhrifysgol Caerdydd, ac mae hefyd gyda ni gystadleuaeth bowlïo a phŵl yn Nantgarw sy'n achlysur lle bydd modd gwahodd gwestai, felly cofiwch ddod â'r person sydd o dan eich gofal, ffrind, partner neu bwy bynnag rydych chi'n dymuno! Os oes gyda chi ddiddordeb yn unrhyw un o'r cyfleoedd yma, cysylltwch â ni i gadw lle!

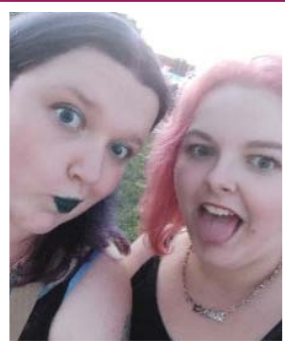
Llwyddiannau Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc



Llongyfarchiadau mawr i Amy Gunning sydd wedi llwyddo yn ei gradd BA (Anrh.) Rheoli Achlysuron – da iawn Amy, dw i'n gwybod pwyl i alw arni nawr pan fydda i'n cynllunio'r achlysur nesaf ar gyfer y Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc!



Da iawn i Sammyjo Childs sydd wedi pasio ei phrawf gyrru y tro cyntaf! Dwlu ar y car newydd hefyd! Llongyfarchiadau mawr, am orchest!



Hefyd, rhaid i ni gydnabod Amy Burman sydd wedi bod yn gweithio'n galed ac yn chwarae'n galed, wrth iddi hi lwyddo i ffitio gwyliau i Brine Sands a swydd amser llawn, a'r cyfan tra'n ymgymryd â'i rôl anodd yn gynhaliwr! Llongyfarchiadau Amy!



Llongyfarchiadau mawr i Lauren oedd yn un o bedwar artist talentog lleol oedd yn brif berfformwyr GenZFest yn Nhreorci i ddathlu Diwrnod Rhyngwladol Ieuenticid. Perfformiodd Lauren ei barddoniaeth 'slam' i gynulleidfa oedd ar draws

pedwar lleoliad yn y dref, gan rannu ei phrofiadau o dyfu lan yn gynhaliwr trwy gyfrwng y Gymraeg a'r Saesneg yn ei harddull fynegiannol unigryw ei hun. Roedd yn ffrainc cael gwyllo Lauren yn perfformio darn gwefreiddiol, cyfareddol, llawn hiwmor du. Dyma ddechrau pethau gwych, gobeithio – da iawn Lauren!

Hwyl fawr



Kat Newman – Mae ein his-gadeirydd CASE newydd wedi ymddiswyddo'n syth bin! Serch hynny, rydyn ni'n maddau iddi hi gan fod Kat wedi cael cynnig cyfle gwych i wneud gwaith cenhadol ar long o'r enw Trinity. Llongyfarchiadau mawr i ti Kat, byddwn ni'n gweld eisiau dy agwedd bositif a dy ymgysylltiad gyda'r Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc. Cadwa mewn cysylltiad a byddwn ni'n edrych ymlaen at glywed am dy antur!

Chwarae meddal Dragon's Den

Roedd cyfle i'r Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc fynd â'u plant eu hunain, brodyr neu chworydd iau, nithoedd neu neiaint, neu lysblant i ganolfan chwarae meddal Dragon's Den yn Aberdâr. Roedd y lleoliad wedi'i gadw i ni'n unig ac roedd y profiad yn cynnig cyfleoedd i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc mewn sefyllfa oedd tebyg gwrdd. Cafodd y rhai a oedd yno amser gwych!

Canolfan Cyngor ar Bopeth

Ymwelodd staff y Ganolfan Cyngor ar Bopeth â'r swyddfa i gynnig cyngor ariannol arbenigol a chymorth i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc ynghylch budd-daliadau, cyllidebu a mynd i'r afael â'r argyfwng costau byw cynyddol. Roedd cyngor ar dechnegau arbed ynni a chyfle i wirio bod pobl yn derbyn y budd-daliadau a'r incwm cywir, ac roedd llawer o'r Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc wedi elwa o'r cyngor.

cyngor ar bopeth

citizens advice

Rhondda Cynon Taff

Dydd Llun Ymwybyddiaeth Ofalgar Misol

Unwaith y mis mae cyfle i unrhyw Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc gwrdd mewn pentrefi a threfi gwahanol ledled RhCT. Os oes awydd gyda chi i gael sgwrs dros goffi, ychydig o gyngor neu ddim byd ond cyfle i gwrdd ag eraill yn nes at eich cartref chi, dewch draw i ymuno â ni am 1pm ar ddydd Llun cyntaf bob mis.

CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC

Hyfforddiant Cymorth Cyntaf

Yn ystod cyfarfod CASE, nododd y Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc y byddai cwrs cymorth cyntaf o fudd iddyn nhw yn y gwaith ac yn rhywbeth gwerthfawr i ychwanegu at unrhyw CV, yn ogystal â nodi eu bod angen y sgil yn eu rôl fel cynhalwyr. Cymerodd 8 cynhalwr ran yn y cwrs a llwyddo ynddo, gan ddysgu a chael hwyl yn y broses.



Gwib-gartio

Cymerodd cynhalwyr ran mewn Grand Prix hynod gystadleuol ar drac cartio dan do yng Nghaerdydd. Roedd sgiliau moethus i'w gweld, er fyddwn i ddim yn annog ambell un o'r cynhalwyr i sefyll eu prawf gyrru yn y dyfodol!



Te Prynhawn

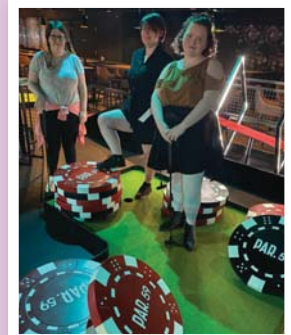
Cafodd yr achlysur yma ei drefnu er mwyn i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc wahodd y person o dan eu gofal nhw i fwynhau te blasus gyda'i gilydd yng Nghaffi The Prince's ym Mhontypridd. Roedd digonedd o fwyd blasus. Roedd pawb wedi mwynhau a mynd â digon o fwyd dros ben adref gyda nhw, felly trodd te prynhawn yn swper prynhawn, brecwast prynhawn a chinio prynhawn!

Sba Gwesty'r Vale

Y lleoliad perffaith i'r Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc gael maldod am ychydig oriau, gan fwynhau tyliniad a the mawr, yn ogystal â defnyddio'r cyfleusterau sba rhagorol sydd gan y lleoliad i'w cynnig. Cyfle mawr ei angen i ailosod a chael seibiant o'u rôl anodd fel cynhalwyr.

Golff gwallgof a phryd o fwyd yn Par 59

Gwnaethon ni wir fwynhau ein noson yng Nghaerdydd yn y bar a'r bwyty newydd i oedolion ar thema golff o'r enw 'Par 59', lle cawson ni noson wych o golff cystadleuol a bwyd blasus. Llwyddodd rhai i daro'r bêl i mewn i'r twll ar y cynnig cyntaf a rhai eraill ar gynnig rhif 101, ond pawb a ddaeth oedd yn fuddugol gan fod pawb a fwynhaodd wedi datgan y bydden nhw wrth eu bodd yn dod yn ôl eto.



Syrkas

Cawson ni dorf fawr o Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc yn 'Circus Extreme' yng Nghaerdydd i fwynhau sioe yn arddangos sgiliau aruthrol a champau cyffrous! Roedd gweld gweithredoedd dewr y perfformwyr proffesiynol yn ysbrydoliaeth am archebu'r tocynnau Zip World!



Cynhalwyr Ifainc RhCT

Diweddariad ar Gerdyn Cynhalwyr Ifainc

Mae'r Cynllun Cerdyn Cynhalwyr Ifainc, sy'n bartneriaeth rhwng yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr a phob awdurdod lleol ledled Cymru, wedi bod ar waith yn Rhondda Cynon Taf ers dros 18 mis ac mae bron i 100 o gynhalwyr ifainc wedi gwneud cais am y cerdyn hyd yn hyn.

Mae'r Cerdyn Cynhalwyr Ifainc yn darparu cerdyn adnabod gyda llun ar gyfer pob Cynhaliwr Ifainc sy'n 18 oed neu'n iau sy'n dymuno ei gael. Mae hyn yn eu galluogi nhw i brofi'u statws yn hawdd i weithwyr proffesiynol heb orfod rhannu manylion personol am eu dyletswyddau gofalu. Y gobaith yw y bydd y cerdyn yn rhoi hyder i Gynhalwyr Ifainc ofyn am gymorth neu gydymdeimlad gan weithwyr proffesiynol fel athrawon, meddygon a fferyllwyr mewn ffordd ddisylw.

Mae'r Cerdyn Cynhalwyr Ifainc hefyd yn rhoi'r modd i gynhalwyr ifainc gael gostyngiadau ac rydyn ni newydd ail-lansio ein cynllun partneriaeth gyda charfan hamdden y Cyngor fel bod modd i gynhalwyr ifainc sydd â'r cerdyn wneud cais am aelodaeth hamdden STARS. Mae hyn yn rhoi'r hawl i'r cynhaliwr ifainc ddefnyddio cyfleusterau canolfan hamdden am £2 y tro. Felly, mae cynhalwyr ifainc rhwng 11-15 oed yn gallu arbed £1.70 wrth ddefnyddio'r gampfa ac mae modd i'r rhai 16 ac 17 oed arbed £4 y tro wrth ddefnyddio'r gampfa neu gyfleusterau eraill.

Os ydych chi'n gynhaliwr ifainc sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf ac eisiau gwneud cais am gerdyn neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth am y cynllun, ffoniwch y Gweithiwr Asesu a Datblygu Cynhalwyr Ifainc ar **07824496485** neu e-bostiwch **carfancynhalwyrifainc@rctcbc.gov.uk**.

Fel arall, mae modd i chi wneud cais ar-lein:

<https://porthigwsmeriaid.rctcbc.gov.uk/CerdynGofalwrlfainc> neu ofyn i athro neu weithiwr proffesiynol sy'n rhoi cymorth i chi i wneud cais ar eich rhan.





Mae modd i ofalu am blentyn ag anghenion ychwanegol, anabledau neu gyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd fod yn daith unig sydd weithiau'n ddryslyd, weithiau'n rhwystredig, weithiau'n frawychus ond hefyd yn daith gwerth chweil. Rydyn ni'n ffodus yn RhCT i gael grwpiau cymorth i gyfoedion anhygoel i helpu teuluoedd i wynebu'r ystod o emosiynau yma gyda'i gilydd a deall eu bod nhw'n rhannu profiadau tebyg ag eraill.

Pals Cwm Cynon

Chwarae a hamdden i blant ag anabledau

Mae croeso i chi ymuno â ni ar gyfer ein sesiynau chwarae i'r teulu lle mae modd i'ch plant chi gael hwyl a sbri wrth i chi ymlacio a chwrdd â rhieni eraill.

Dragon's Den, 29 - 30, Parc Aberaman,
Aberdâr CF44 6DA

Y dydd Mercher cyntaf a'r trydydd un o bob mis.

Edrychwn ymlaen at eich gweld yn fuan!

Mae Pals Cwm Cynon yn cynnal sesiynau chwarae i'r teulu ddwywaith y mis yng nghanolfan chwarae meddal Dragon's Den, Aberdâr ond maen nhw hefyd yn cynnig llawer o gyfleoedd i deuluoedd fynd mas yn ystod gwyliau'r ysgol. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Pals drwy eu tudalen Facebook neu e-bostiwch cynonvalleypals@aol.co.uk



contact For families with disabled children

Mae Contact yn elusen sy'n cefnogi teuluoedd â phlant ag anabledau yng Nghymru, Lloegr, Gogledd Iwerddon a'r Alban. Mae ei gwefan yn ffynhonnell dda o wybodaeth ac yn cynnwys canllaw A-Y o gyflyrau meddygol, gwybodaeth am gymorth blynyddoedd cynnar, cymorth gyda budd-daliadau, addysg, gofal plant, cyngor costau byw a llawer mwy.

Ewch i contact.org.uk am ragor o wybodaeth.

CBS yn eich cymuned

Rhoi cymorth i rieni/gwarcheidwaid â phlant sydd ag anghenion ychwanegol. Does dim angen diagnosis.

Grŵp cymorth cyfoedion i rieni gyda siaradwyr gwadd rheolaidd.

Pob sesiwn rhwng 10am a 12pm.

Does dim rhaid cadw lle.

Dydd Iau cyntaf y mis
Hwb CBS Pontypridd
33 Heol Gelliwastad, CF37 2BN

Ail ddydd Iau y mis
Cynon Linc, Aberdâr,
Stryd Seymour, CF44 7BD

Trydydd dydd Iau y mis
Hwb CBS Pontypridd
33 Heol Gelliwastad, CF37 2BN

Pedwerydd dydd Iau y mis
Canolfan Soar, Penygraig,
Heol Tylacelyn, CF40 1JZ

"Ces i groeso gan grŵp CBS, gwrandawon nhw, ces i gymorth ac arweiniad, gwnaethon nhw adael i mi grio cyn fy nghodi i a'm rhoi ar y trywydd cywir." - Rhiant

www.challengingbehavioursupport.org.uk/cy



Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

NAS RhCT

Mae cangen Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Rhondda Cynon Taf (NAS RhCT) yn rhoi cymorth a gwybodaeth i bobl ag awtistiaeth a'u teuluoedd, a'r rhai sy'n mynd drwy'r broses o gael diagnosis. Maen nhw'n gwahodd siaradwyr gwadd rheolaidd, yn trefnu cyrsiau ac achlysuron, ac yn rhoi cymorth i unigolion, rhieni/gwarcheidwaid drwy'r broses o gael diagnosis a thu hwnt.

Mae NAS RhCT yn grŵp cynhwysol ac mae croeso i bawb.

Maen nhw hefyd yn darparu profiadau cymdeithasol a hamdden o ansawdd uchel i unigolion ag Anhwylder Sbectrwm Awtistig, tra'n cael cymorth gan y teulu NAS.

Maen nhw'n cynnal amrywiaeth o weithgareddau hwyliog lle mae modd i blant ag Anhwylder Sbectrwm Awtistig, a'r teulu cyfan, wneud ffrindiau a mwynhau profiadau gyda'i gilydd.

Mae croeso mawr i oedolion sydd wedi cael diagnosis o Anhwylder Sbectrwm Awtistig a'r rhai sy'n mynd drwy'r broses o gael diagnosis i fynd i'r Grŵp Cymorth i Gyfoedion Anhwylderau'r Sbectrwm Awtistig. Maen nhw'n cwrdd bob mis mewn gwahanol leoliadau (gwiriwch y dudalen/grŵp Facebook neu e-bostiwch am fanylion).

Mae sesiynau wythnosol i NAS RhCT yn unig yn cynnwys...

- Clwb leuenctid yng Nghanolfan Pentre, Pentre bob dydd Llun 6.30–8pm.
- Sesiwn Chwarae Meddal i'r Teulu yn FuZe bob dydd Mercher 5–6.30pm.
- Sesiwn Nofio Neilltuedig i'r Teulu ym Mhwll Nofio Bronwydd, Y Porth bob dydd Sul 2–3pm gyda theganau gwynt ar ddydd Sul olaf bob mis.
- Grŵp Cymorth i Gyfoedion misol i oedolion
- Bore Coffi Misol i Rieni/Warcheidwaid
- Bore Coffi a Sesiwn Galw Heibio i Oedolion ar gyfer unigolion ag awtistiaeth a'r rhai sy'n mynd drwy'r broses o gael diagnosis.

Am ragor o wybodaeth ac amseroedd, cysylltwch â changen NAS RhCT.

Mae NAS RhCT hefyd yn cynnal achlysuron ychwanegol yn ystod y gwyliau, fel bowlïo, trampolinio, ymweliadau â sinema, a gweithgareddau awyr agored.

Mae hefyd modd i chi gysylltu ar Facebook Messenger neu trwy e-bost i gadw lle ar unrhyw un o'r sesiynau a'r achlysuron.

Am ragor o wybodaeth diweddar, ewch i

 Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Rhondda Cynon Taf (NAS RhCT)

 rhonddacynontaff.branch@nas.org.uk



National Autistic Society

Rhondda Cynon Taf Branch
Cangen Rhondda, Cynon Taf



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

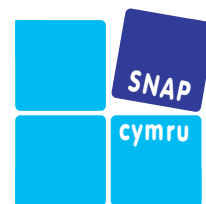
KIDSCAPE

Gweledigaeth 'Kidscape' yw i bob plentyn fyw mewn byd sy'n rhydd rhag bwlio a niwed, gydag oedolion sy'n eu cadw'n ddiogel ac yn eu helpu i gyrraedd eu potensial llawn. Cenhadaeth yr elusen yw rhoi cyngor, hyfforddiant ac adnoddau ymarferol i blant, teuluoedd, cynhalwyr a gweithwyr proffesiynol i atal bwlio ac amddiffyn bywydau ifanc.

Mae Kidscape yn cynnal nifer o weithdai ar gyfer rhieni a phobl ifainc, ac mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT wedi bod yn ddigon ffodus i weithio gyda'r elusen eleni. Os oes diddordeb gyda chi mewn darganfod rhagor am Kidscape a chofrestru eich diddordeb ar gyfer gweithdai yn y dyfodol, ffoniwch Lyndsey ar **07887450717**. Mae modd i chi hefyd fynd i www.kidscape.org.uk am ragor o wybodaeth.

Rhoi cymorth i frodyr a chwiorydd sy'n gynhalwyr

Yn rhan o Gynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT, mae'n bleser i ni weithio gyda grŵp gwych o frodyr a chwiorydd sy'n gynhalwyr. Mae brodyr a chwiorydd i bobl ag anghenion ychwanegol, anabledau neu gyflyrau sy'n cyfyngu ar fywyd ymhlith y bobl ifainc fwyaf caredig, amyneddgar ac empathig, ac mae'n bleser mawr i roi cymorth iddyn nhw. Ym mis Ebrill, gwnaethon ni gynnal ein gŵyl gyntaf erioed er mwyn dathlu brodyr a chwiorydd sy'n gynhalwyr a phopeth maen nhw'n ei wneud. Roedd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT eisiau taflu goleuni arny'n nhw am y diwrnod a dangos profiad 'VIP' iddyn nhw. Cawson ni 'haf o hwyl' prysur iawn diolch i gyllid gan y llywodraeth gan roi rhywfaint o hwyl, seibiant ac amser gwerthfawr i frodyr a chwiorydd sy'n gynhalwyr a'u rhieni gyda'i gilydd. Dyma rai o'r uchafbwyntiau.



Mae SNAP Cymru yn elusen genedlaethol gyda'r nod o hyrwyddo addysg pobl Cymru ac annog cynhwysiant.

Mae SNAP Cymru yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth annibynnol rhad ac am ddim, i helpu i gynnig yr addysg gywir i blant a phobl ifainc sydd â phob math o anghenion addysgol arbennig (AAA)/anghenion dysgu ychwanegol (ADY) ac anabledau. Mae'n rhoi cyngor a chymorth ar ystod o faterion gan gynnwys asesiadau, cynlluniau addysg unigol, datganiadau o anghenion addysgol arbennig, bwlio, presenoldeb ysgol, gwaharddiad, darpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol, a gwahaniaethu.

Mae hefyd yn darparu eiriolaeth, datrys anghytundeb, cyngor ar wahaniaethu, eiriolaeth a hyfforddiant ar gyfer pobl ifainc, rhieni a gweithwyr proffesiynol.

Mae SNAP Cymru wedi gweithio i hwyluso partneriaeth ers dros 36 mlynedd ac mae ganddi lawer o wybodaeth a phrofiad. Mae ganddi Nod Ansawdd Arbenigol yr Asiantaeth Cymorth Cyfreithiol, Nod Ansawdd Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr, ac mae wedi derbyn Gwobr Jiwbilif Diemwnt y Frenhines am Wasanaeth Gwirfoddol.









SNAP Cymru yw'r prif ddarparwr o wasanaethau Partneriaeth Rhieni a Datrys Anghytundebau yng Nghymru, ac mae wedi datblygu gwasanaethau cynrychioli ac eirioli i blant a phobl ifainc, rhieni a gwarcheidwaid.

Mae SNAP Cymru yn gweithio gyda'r ddau ar hugain Awdurdod Lleol yng Nghymru. Maen nhw hefyd yn gweithio'n agos gyda phartneriaid gwasanaethau cymdeithasol, iechyd, ysgolion, darparwyr gofal y blynyddoedd cynnar, darparwyr gofal cymdeithasol, Gyrfa Cymru a phartneriaid yn y Trydydd Sector.








Am ragor o wybodaeth, ewch i snapcymru.org.uk

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

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Hydref 2022		
<p>Lifestyle with Lynds – Ymunwch â Lyndsey ar yr her fisol yma, sef 'camau i'r enaid'. Drwy gydol y mis byddwch chi'n pennu'ch nodau eich hunain ac yn rhan o grŵp a fydd yn eich cymell a'ch annog chi i adael y tŷ a dod yn egnïol. Dewch i ymuno â ni am hwyl, cyfle i gwrdd â phobl newydd, a gwneud ffrindiau newydd ar hyd y ffordd.</p>	<p style="text-align: center;">Dydd Llun 3 Hydref Cyfarfod Zoom cychwynnol 1pm</p> <p>Her fisol yw hon, felly bydd hi'n digwydd mewn gwahanol leoliadau.</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p>
<p>Chatterbox – Ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p style="text-align: center;">Dydd Mawrth 4 Hydref 10am – 11.30am</p> <p>Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p>
<p>Llesiant, Fi a Tai Chi – Ar Ddiwrnod Iechyd Meddwl y Byd 2022, bydd y Cydlynnydd Lles Melanie yn ymuno â ni i drafod hybu hunan-les a phwysigrwydd gofalu am ein hiechyd meddwl. Yna bydd sesiwn 'blasu' Tai Chi i gloi'r prynhawn.</p>	<p style="text-align: center;">Dydd Llun 10 Hydref 1pm – 2.30pm</p> <p>Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW</p>	<p>Arian. Cynhalwyr yn unig.</p>
<p>Carers Connects – Dewch i ymuno â'r cylch cymorth i gyfoedion yma a chwrdd â chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon os oes awydd arnoch chi, neu wrando ar eraill.</p>	<p style="text-align: center;">Dydd Mawrth 11 Hydref 10am – 11.30am</p> <p>Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p>
<p>Carers Cwtch – Ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda chynhalwyr eraill mewn awyrgylch anffurfiol?</p>	<p style="text-align: center;">Dydd Mawrth 11 Hydref 6.30pm – 8pm</p> <p>Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p>
<p>Achlysur Ymwybyddiaeth Dementia – Ydych chi'n gofalu am rywun â dementia? Hoffech chi ragor o wybodaeth a phrofi cymorth gwell? Ymunwch â ni yn y gweithdy yma i gael rhagor o wybodaeth am ddementia a chyfathrebu, y grefft o hel atgofion, a chymryd rhan mewn ymarferion ymlacio. Bydd hefyd modd i chi gwrdd â chynhalwyr eraill sydd mewn sefyllfaoedd tebyg i chi.</p>	<p style="text-align: center;">Dydd Mercher 12 Hydref 10:30am – 12:30pm</p> <p>Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p>
<p>Ymdopi â bod yn gynhaliwr a'r menopos – Ymunwch â ni i ddathlu Diwrnod Menopos y Byd! Yn aml, mae modd i'r newidiadau corfforol ac emosiynol rydyn ni'n eu profi yn rhan o'r menopos waethygu'r anawsterau rydyn ni'n eu hwynebu yn ein rôl fel cynhalwyr. Ymunwch â ni am y sesiwn addysgiadol yma fydd yn ceisio rhoi gwybodaeth a rhannu sgiliau ymarferol ar y ffordd orau i ni wynebu ein newidiadau corfforol.</p>	<p style="text-align: center;">Dydd Mawrth 18 Hydref 10:30am-12:30pm</p> <p>Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW</p>	<p>Efydd. Cynhaliwr yn unig.</p>

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Hydref 2022 (Parhad)		
Clinig Cynhalwyr – Bydd y Garfan Cynhalwyr yn croesawu Canolfan Cyngor ar Bopeth RhCT i gynnig gwybodaeth am faterion ariannol amrywiol, megis biliau ynni a chynlluniau dŵr rhatach, cynilo a biliau'r cartref.	Dydd Iau 20 Hydref 10:30am-12:30pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Barbwr a Brechdan – Yn dilyn llwyddiant ein hachlysur 'Barbwr a Brechdan' diwethaf, rydyn ni'n cynnig cyfle i'n cynhalwyr gwrywaidd gael toriad gwallt am ddim, brechdan cig moch a sgwrs dda gyda'r bois!	Dydd Mawrth 25 Hydref 12:30pm-2:30pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr gwrywaidd yn unig. 
Gweithdy Hunan-amddiffyn – Ymunwch â ni ar gyfer y sesiwn blasu hunan-amddiffyn yma. Bwriad y sesiwn yw rhoi sgiliau sylfaenol i chi yn y grefft o amddiffyn eich hun, a'r cyfan mewn amgylchedd hwyliog a diogel. Mae croeso i bobl o bob gallu, ond cofiwch fod angen lefel sylfaenol o symudedd oherwydd natur yr achlysur.	Dydd Gwener 26 Hydref 10:30am – 12pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Tachwedd 2022		
Chatterbox – Ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Dydd Mawrth 1 Tachwedd 10am – 11.30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Strafagansa'r hydref – Cyfle gwych i deuluoedd dros hanner tymor mis Hydref eleni. Ymunwch â ni am gelf, crefftau, gemau a rhagor. Cofiwch nodi cyfanswm y tocynnau oedolion a phlant sydd eu hangen wrth archebu.	Dydd Iau 3 Tachwedd 11:00am-2:00pm Canolfan Cymuned y Ddraenen Wen, Lôn Maes-teg, Y Ddraenen Wen CF37 5LN	Arian. Cynhalwyr a'u teuluoedd. 
Sister Act the Musical – Gyda chaneuon wedi'u hysbrydoli gan gerddoriaeth Motown, yr enaid a disgo, mae'r sioe gerdd yma'n hapus ac yn llawen. Sioe gerdd o'r nef yw Sister Act – sioe wych y mae'n rhaid ei gweld sy'n codi'r galon a'r ysbryd dro ar ôl tro! (Sylwch, fydd cludiant ddim yn cael ei ddarparu)	Dydd Iau 3 Tachwedd Dechrau'r sioe: 2:30pm Canolfan y Mileniwm, Bae Caerdydd	Aur. Cynhalwyr yn unig. 
Carers Connects – Dewch i ymuno â'r cylch cymorth i gyfoedion yma a chwrrd â chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon os oes awydd arnoch chi, neu wrando ar eraill.	Dydd Mawrth 8 Tachwedd 10am – 11.30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	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 anffurfiol?	Dydd Mawrth 8 Tachwedd 6.30pm – 8.00pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Tachwedd 2022 (Parhad)		
Ciniawa gyda Claire – Ymunwch â ni ar gyfer ein hachlysur coginio ar y cyd a gadewch i ni greu bwyd blasus, a'r cyfan o'ch cegin eich hun!	Dydd Mercher 9 Tachwedd 10:30-12noon Zoom	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Adfywiogi â Chelf – Rydyn ni'n gwybod bod modd i gelf gynnig dihangfa yn ystod cyfnod anodd. Mae modd i gelf fod yn ffordd wych o reoli emosiynau a'n helpu ni i fynegi ein teimladau, felly ymunwch â ni ar gyfer y sesiwn therapiwtig yma, gan roi'r cyfle i chi ddiffodd eich meddyliau a phlymio i fyd celf.	Dydd Gwener 11 Tachwedd 11:30am – 1:30pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Arian Cynhalwyr yn unig. 
Noson Gwis i Oedolion – Erioed wedi bod yn eistedd gartref yn gweiddi'r atebion ar y teledu wrth wyllo The Chase, Pointless neu Who Wants to be a Millionaire? Wel, dyma'ch cyfle chi i gamu i'r adwy. Bydd cwis-feistr proffesiynol yn cyflwyno noson gwis unigryw. Mae hwyl a chwerthin yn anochel!	Dydd Iau 17 Tachwedd 6:30pm-9:30pm Parc Gwledig Barry Sidings, Trealaw CF37 2PE	Aur. Cynhalwyr yn unig. 
Taith Siopa Nadolig – Ymunwch â ni am hwyl ym Mryste am y diwrnod. Mae digonedd o siopau a bwytai i'ch diddanu, yn ogystal â marchnad awyr agored. I'r rhai sy'n hoff o fynd i ymweld ag atyniadau, mae llawer o'r rhain ar gael yn y ddinas hanesyddol yma hefyd! (Sylwch fod yr achlysur yma'n agored i gynhalwyr a'r rhai o dan eu gofal sydd ddim o fewn oedran ysgol).	Dydd Gwener 18 Tachwedd Amser casglu ar y coets: 8.30am Gorsaf Fysiau Pontypridd Canol Dinas Bryste	Aur. Cynhalwyr a'r unigolion o dan eu gofal. 
Diwrnod Hawliau Cynhalwyr – Ymunwch â ni i ddathlu Diwrnod Hawliau Cynhalwyr. Bydd stondinau gwybodaeth, gweithwyr proffesiynol wrth law i ateb unrhyw ymholiadau a rhoi cymorth, amrywiaeth o weithgareddau llawn hwyl ar gael drwy gydol y dydd, a gweithdai gyda'r nod o'ch helpu chi yn eich rôl fel cynhaliwr.	Dydd Gwener 25 Tachwedd 10:30am – 2:30pm Canolfan Hamdden Llantrisant, Lôn Tir Meibion, Parc Porth y De, CF72 8DJ	Efydd. Cynhalwyr a'u teuluoedd. 
Achlysur Nadolig Bishi gyda Becs – Dewch draw i roi cynnig ar grefftio Nadoligaidd neu i greu anrhegion Nadolig unigryw yn yr achlysur un tro yma – byddwch chi ddim eisiau colli hwn!	Dydd Mawrth 29 Tachwedd 10:30am – 12:30pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Arian. Cynhalwyr yn unig. 
Rhagfyr 2022		
Nadolig yng Nghwm Cynon – Dewch draw i'n hachlysur arbennig yng Nghlwb Bowls Dan Do Cwm Cynon. Bydd hwyl i'r teulu cyfan, gan gynnwys cerddoriaeth, pryd o fwyd ac efallai ymweliad gan y 'dyn ei hun' – Siôn Corn. Cofiwch nodi cyfanswm y tocynnau oedolion a phlant sydd eu hangen wrth archebu.	Dydd Sadwrn 3 Rhagfyr 11:00am – 2:30pm Clwb Bowls Dan Do Cwm Cynon, Heol y Dyffryn, Aberpennar CF45 4DA	Aur. Cynhalwyr a'r unigolion o dan eu gofal. 
Chatterbox – Ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf bob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Dydd Mawrth 6 Rhagfyr 10.00am – 11:30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Rhagfyr 2022 (Parhad)		
Panto – Ymunwch â ni ar gyfer pantomeim i'r teulu i ddilyn helynt Jack a Daisy. Gyda chestyll yn y cymylau, iâr euraidd a choeden ffa anferth, mae'r cawr o bantomeim yma'n llawn sbort i'r teulu a hiwmor hudolus. *Bydd hwn yn ddangosiad hamddenol. Cofiwch nodi cyfanswm y tocynnau oedolion a phlant sydd eu hangen wrth archebu.	Dydd Sadwrn 10 Rhagfyr Dechrau am 2pm Theatr y Colisëwm, Bryn Hyfryd, Trecynon, Aberdâr CF44 8NG	Aur. Cynhalwyr a'u teuluoedd. 
Goleuadau Parc Bute – Wrth iddi dywyllu ym mis Rhagfyr eleni, bydd Nadolig ym Mharc Bute yn goleuo ac yn trawsnewid y tiroedd yn le gaeafol hudolus. Ewch ar daith trwy llu trawiadol o oleuadau, cerfluniau ac effeithiau arbennig, gan gynnwys 'ardal goleuadau laser hypnotig' a 'phelen symudliw epig'. Dyma rai o'r golygfeydd newydd fydd yn syfrdanu ymwelwyr o bob oed eleni. Sylwch, oherwydd y galw, bydd tocynnau dim ond ar gael ar gyfer 1 cynhaliwr/1 person o dan eu gofal.	Dydd Sul 11 Rhagfyr O 5.30pm ymlaen Parc Bute, Caerdydd (ewch i mewn trwy fynedfa Stablau'r Castell sy'n arwain at Heol y Gogledd)	Arian. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. 
Carers Connects – Dewch i ymuno â'r cylch cymorth i gyfoedion yma a chwrrd â chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon os oes awydd arnoch chi, neu wrando ar eraill.	Dydd Mawrth 13 Rhagfyr 10.00am – 11.30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	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 anffurfiol?	Dydd Mawrth 13 Rhagfyr 6.30pm – 8.00pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Ionawr 2022		
Carers Connects – Dewch i ymuno â'r cylch cymorth i gyfoedion yma a chwrrd â chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon os oes awydd arnoch chi, neu wrando ar eraill.	Dydd Mawrth 10 Ionawr 10.00am – 11.30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	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 anffurfiol?	Dydd Mawrth 10 Ionawr 6.30pm – 8.00pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Escape Rooms – Bydd yr achlysur yma'n cynnwys un o'r ystafelloedd dianc canlynol – 'Sombiaid', 'Y Beddrod' ac 'Oculus'. Mae pob ystafell angen i chi ddatrys cyfres o bosau o fewn amser penodol i 'ddatgloi' yr ystafell. Gweithgaredd llawn hwyl ac un sy'n siŵr o beri ichi feddwl. (Sylwer nad oes cludiant yn cael ei ddarparu).	Dydd Iau 12 Ionawr O ganol dydd ymlaen Escape Rooms, 119 Heol y Santes Fair, Caerdydd, CF10 1DY	Arian. Cynhalwyr yn unig. 
Achlysur Crefftio – Dewch draw ac ymunwch â ni am banded a chrefftau yn y sesiwn crefftio yma gyda staff Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.	Dydd Iau 19 Ionawr 10:30 – 12:30 Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr 10–12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Arian. Cynhalwyr yn unig. 