

Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf

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

Rhifyn 76 • Gwanwyn 2023



Mae gyda ni thema cyffrous ar gyfer rhifyn y
Gwanwyn yma o Newyddion i Gynhalwyr:

‘Bro-garwyr Tra Mad’.

Rydyn ni'n ffodus iawn, ac yn hynod falch, i gael
cymaint o ddarparwyr gweithgareddau,
lleoliadau a gwasanaethau gwych, ar garreg ein
drws yn Rhondda Cynon Taf.

Drwy gynnal cymaint â phosibl o'n
teithiau a'n digwyddiadau yn ein
hardal leol, rydyn ni'n dangos ein
cefnogaeth i fusnesau a
gwasanaethau lleol ein
cymunedau, sy'n arbennig o
bwysig yn ystod y cyfnod
economaidd anodd yma.

Rydyn ni'n gobeithio byddwch
chi'n fodlon ymuno i fod yn 'fro-
garwyr tra mad' gyda ni. Efallai y
byddwch chi hyd yn oed yn
darganfod rhywbeth newydd am
eich ardal leol mae modd i chi ei
rannu gyda theulu a ffrindiau!

**BETH AM FOD YN
FRO-GARWYR
TRA MAD Y
GWANWYN YMA?**

Tu mewn

Y Newyddion Diweddaraf
Cyffrous gan Gynllun
Cynnal y Cynhalwyr
Uchafbwyntiau Diweddar
Diweddariad Cynhalwyr
sy'n Oedolion Ifainc
Diweddariad
Cynhalwyr Ifainc
Crynodeb o'r Hyn Rydyn
Ni'n ei Wneud: Llundain o
Hydref/Gaeaf 2022
Rhifau Defnyddiol
Sbotolau ar Gymorth
Gwybodaeth archebu
Achlysuron



Uchafbwyntiau Diweddar
Tudalen 4



Crynodeb o'r Hyn
Rydyn Ni'n ei Wneud
Tudalen 8



Achlysuron
Tudalen 11



RHONDDA CYNON TAF

NEWYDDION CYFFROUS AR GYFER GWANWYN '23 –

Y Newyddion Diweddaraf am Gynllun Cynnal y Cynhalwyr:

Rydyn ni wedi gweddnewid Newyddion i Gynhalwyr!

Ein datblygiad cyffrous cyntaf yw bod Newyddion i Gynhalwyr wedi cael gweddnewidiad! Rydyn ni'n gwneud ein gorau i helpu'r amgylchedd, felly rydyn ni wedi gwneud ein cylchlythyr ychydig yn fwy cryno nag arfer. Bydd ein holl newyddion pwysig a manylion ar sut i gadw lle ar ein hachlysuron yn dal i fod ym mhob rhifyn, ond rydyn ni wedi lleihau rhai o'r adrannau gwybodaeth rheolaidd, sydd ddim yn newid o fis i fis. Bydd yr holl wybodaeth yma'n parhau i fod ar gael ar ein gwefan, tudalennau cyfryngau cymdeithasol, taflenni, a thaflenni ffeithiau.

Os hoffech chi ymuno â ni yn ein hymdrechion ecogyfeillgar, cysylltwch â ni a rhwch wybod i ni eich bod chi'n hapus i dderbyn Newyddion i Gynhalwyr yn electronig.

Beth am ein dilyn ni i gael yr wybodaeth ddiweddaraf sy'n berthnasol i'ch cefnogi yn eich rôl fel cynhaliwr?



Dewch o hyd i ni ar Facebook: <https://www.facebook.com/RCTCarersSupportProject>



Dewch o hyd i ni ar Twitter: <https://twitter.com/RCTCarerProject>

Rydyn ni'n cyflwyno tri grŵp newydd!

Clustiau i Wrando

Mae ein gwasanaeth cwnsela yn hynod boblogaidd, sydd yn anffodus yn golygu bod gyda ni restr aros. Os ydych chi'n aros am gwnsela, rydyn ni'n eich annog i ddod draw i gael cymorth yn y cyfamser. Er eu bod nhw ddim yn gwnselwyr hyfforddedig, mae ein gweithwyr cymorth i gynhalwyr wir yn deall heriau gwaith cynnal, yr effaith mae'n gallu ei gael, a phwysigrwydd sicrhau bod gyda chi glust i wrando pan fydd angen un arnoch. Bydd sesiynau Clustiau i Wrando yn darparu cyfleoedd i drafod pethau rydych chi, o bosibl, yn cael trafferth gyda nhw, wrth i chi aros i'ch apwyntiad cwnsela gael ei drefnu.



Os ydych chi'n gofalu am rywun sydd â dementia, ac yn aros am gwnsela, ffoniwch ni ar **01443 281463** oherwydd efallai y bydd opsiynau i gael apwyntiad cynt gyda gwasanaethau eraill.

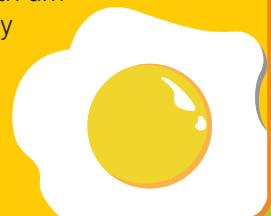
Estyn Croeso ar Ddydd Mercher

Rydyn ni'n gwybod efallai eich bod chi'n teimlo'n nerfus i ddod i'ch achlysur cyntaf neu gysylltu â'n carfan am y tro cyntaf. Dyna pam y byddwn ni'n cynnal grŵp misol croesawgar a hamddenol, dim ond ar gyfer cynhalwyr sydd newydd gofrestru, neu gynhalwyr sydd ddim wedi defnyddio ein gwasanaethau o'r blaen.

Dewch i ymuno â ni am ddiod boeth, cwrdd â chynhalwyr eraill sydd yn yr un cwch, cael golwg ar ein Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, a dod i adnabod ein carfan gynnes a chroesawgar. Bydd hyn yn gyfle gwybodaeth am yr hyn sydd gan y cynllun i'w gynnig!

Brecwast am Ddim

Mae'n bleser gyda ni ail-gydio yn un o'n hoff achlysuron. Pa ffordd well o ddod at ein gilydd a dangos ein cefnogaeth i'n busnesau lleol na thros blât o frecwast? Byddwn ni'n mynd allan i fwyta'i lleol gwybodaeth ledled Rhondda Cynon Taf i gael brecwast am ddim a chlonc. Dewch draw i gael rhagor o wybodaeth am sut gall Cynllun Cynnal y Cynhalwyr eich cefnogi chi. Rydyn ni'n edrych ymlaen at eich gweld chi yno!



Rydyn ni wedi gwella'r broses cadw lle (a'i gwneud yn decach!)...

Newidiadau i'r trefniadau cadw lle

Rydyn ni wedi gwrandao ar eich adborth ac wedi gwneud newidiadau i'n system cadw lle ar-lein. Rydym ni deall fod y bore ddim yn amser cyfleus i fynd ar-lein i bawb.

Am y rheswm yma, rydym ni nawr yn cynnig dau slot amser lle mae modd i chi gadw lle ar ein hachlysuron: un yn ystod y dydd ac un gyda'r nos. Bydd y system cadw lle ar-lein ar agor o: 10am tan 2pm ac yn ailagor o 6pm tan 10pm.

Byddwn ni'n dal hanner y lleoedd yn ôl ar gyfer y noson. Cofiwch na fydd staff ar gael i helpu gydag unrhyw gwestiynau yn ystod y cyfnod gyda'r nos.

Rydym ni'n gobeithio eich bod chi'n teimlo fod hon yn broses decach ac rydym ni'n edrych ymlaen at glywed eich barn!

Rydym ni'n barod ac yn aros i glywed rhagor gennych chi!

Mae'n bwysig iawn i ni ein bod ni'n cynnig y cymorth gorau posibl i chi. Rydym ni wedi llunio arolwg byr a byddwn ni'n gwerthfawrogi'n fawr pe bai modd i chi ein helpu drwy ei lenwi.

Dyma'ch cyfle i ddweud wrthyn ni beth rydym ni'n ei wneud yn dda, os oes angen i ni wella unrhyw beth, a beth arall yr hoffech chi ei weld yn cael ei gynnig gan y cynllun yn y dyfodol.

Mae modd i chi gael mynediad at yr arolwg yma:

<https://RCTCBC.welcomesyourfeedback.net/ttwd92>

Fel arall, beth am sganio ein cod QR i agor yr arolwg ar eich ffôn clyfar?



Gweithredu dros Blant yn ennill cytundeb Cynhalwyr Ifainc!

Bydd Gweithredu dros Blant yn parhau i gynnig cymorth i'n cynhalwyr ifainc yn RhCT dros y 3 blynedd nesaf.

Maen nhw'n darparu amrywiaeth o gymorth ymarferol gan gynnwys: cymorth personol, cyngor ac arweiniad, cymorth unigol a grŵp, teithiau a gweithgareddau, cymorth i gael mynediad at wasanaethau arbenigol, a chymorth i gael mynediad at wasanaethau hamdden ac ieuenctid.

Ffoniwch Gweithredu dros Blant am ragor o wybodaeth: **01443 433079**.

Os hoffech chi drefnu Asesiad Anghenion Cynhalwyr Ifainc, ffoniwch: **01443 425006**.



Newyddion da! Mae Cyngor RhCT yn gyflogwr Hyderus o ran Cynhalwyr

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf wedi llwyddo i ennill meincnod Cyflogwr sy'n Hyderus o ran Cynhalwyr gan Employers for Carers (Carers UK) i gydnabod ei ymrwymiad parhaus i gefnogi ei aelodau o staff sy'n gynhalwyr sy'n gweithio. Mae hwn yn gyflawniad gwych gan ein bod ni'n un o ddim ond 6 awdurdod lleol Hyderus o ran Cynhalwyr ledled Cymru a Lloegr!



Cyfarfod Rheolaidd Newydd ar gyfer Cynhalwyr sy'n Gweithio!

Ydych chi'n gweithio i Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf? Dyma'r grŵp i chi!

Bydd y grŵp yma'n cyfarfod trwy Microsoft Teams amser cinio ar yr ail ddydd lau bob yn ail fis.

Dyma gyfle i gwrdd mewn lleoliad cefnogol a siarad â chydweithwyr sydd hefyd yn gynhalwyr. Bydd cyngor ac awgrymiadau yn cael eu rhannu ym mhob sesiwn a bydd y pynciau trafod yn cael eu dewis gennych chi. Dyma'r sesiynau dros y Gwanwyn:

- Gofalu am fy lechyd Meddwl a minnau'n Gynhaliwr sy'n Gweithio, ddydd lau 9 Chwefror, 1-2pm
- Ymdopi ag Euogrwydd a minnau'n Gynhaliwr sy'n Gweithio, ddydd lau 20 Ebrill, 1-2 pm. (Fydd y sesiwn yma ddim yn dilyn y patrwm arferol oherwydd gwyliau'r Pasg).

Mae rhagor o wybodaeth yma:

<https://rct.learningpool.com/enrol/index.php?id=2058> neu anfonwch e-bost i: CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk.

UCHAFBWYNTIAU DIWEDDAR:

Beth ydyn ni wedi bod yn ei wneud?

Mae gofalu am eich lles yn un o'n prif flaenoriaethau, felly rydyn ni'n sicrhau ein bod ni'n cynnig llawer o achlysuron yn ymwneud â'ch iechyd a'ch lles meddyliol a chorfforol gan gynnwys:

Chatterbox, Cwtch, a Carers Connects



Mae ein hachlysuron lles rheolaidd yn cynnwys ein Grwpiau **Chatterbox**, **Cwtch** a **Carers Connects**. Mae'r grwpiau yma'n gyfleoedd i chi gwrdd â chynhalwyr eraill, yn ogystal â chael cymorth gan ein cwnselwyr neu weithwyr cymorth i gynhalwyr. Os dydych chi ddim wedi dod i grŵp **Chatterbox**, **Cwtch**, neu **Carers Connects** eto, rydych chi wedi bod yn colli allan! Cysylltwch i gael rhagor o wybodaeth – mae croeso cynnes bob amser a phaned yn aros amdanoch chi.

Maen nhw'n digwydd un diwrnod yn unig! Rhagor o achlysuron rhagorol:

Yn ogystal â'n hachlysuron rheolaidd, fe wnaethon ni gynnig achlysuron lles ychwanegol drwy gydol yr Hydref. Fe wnaethon ni ddathlu Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd gyda **'Wellness, Me & Tai Chi'**. Ym mis Hydref, fe wnaethon ni gynnal rhagflas **Gweithdy Hunanamddiffyn** – i helpu ein cynhalwyr i deimlo'n llawer mwy diogel! Ar gyfer ein Strafagansa'r Hydref fe wnaethon ni gynnig celf, crefftau a gemau i'r teulu cyfan – roedd hyn yn gyfle i ni ofalu am y bobl sy'n agos atoch chi yn ogystal â gwirio'ch lles chi! Yn ôl ym mis Tachwedd, fe wnaethon ni gynnig ychydig o seibiant therapiwtig i chi ar ffurf **Ymlacio drwy Gelf**.

Un o'n huchafbwyntiau personol yma yn y prosiect oedd **Noson Cwis y Cynhalwyr**. Mae'n debyg y byddwch chi'n adnabod y cwisfeistri, ein Lynds a Becs ni, a gwnaethon nhw'r noson yn llwyddiant ysgubol! Rydyn ni'n gobeithio fod ein hachlysuron lles wedi eich atgoffa eich bod chi'n gwneud gwaith anhygoel, ac wedi'ch helpu i gymryd ychydig o amser i chi eich hun, a dysgu ffyrdd newydd o ofalu amdanoch chi eich hun hefyd.



Gwybodaeth a Hyfforddiant i Gynhalwyr

Rhywbeth arall sy'n wirioneddol bwysig i ni yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr yw gwneud yn siŵr bod gyda chi'r wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen arnoch chi i deimlo'n rymus yn eich rôl fel cynhaliwr. Dros yr Hydref, fe wnaethon ni gynnal **Sesiwn Ymwybyddiaeth o Dementia**, a sesiwn **Ymdopi â Gwaith Cynnal a'r Menopos**, a **Chlinig i Gynhalwyr** gyda Chyngor ar Bopeth.

Hoffen ni glywed pa sesiynau gwybodaeth yr hoffech chi i ni eu cynnig yn y dyfodol. Beth am lenwi ein harolwg newydd ar **dudalen 3** i roi gwybod i ni?

Diwrnod Hawliau Cynhalwyr

EICH DATHLU A'CH GRYMUSO CHI!

Ar ôl wynebu cyfyngiadau yn ystod y blynyddoedd diwethaf, roedd yn wych gallu dod at ein gilydd a chynnal ein hachlysur Diwrnod Hawliau Cynhalwyr mwyaf hyd yma.

Hoffen ni **DDIOLCH YN FAWR IAWN** i'r holl wasanaethau lleol a ymunodd â ni i ddarparu gwybodaeth a chyngor yn ystod y dydd. Yn rhan o'r diwrnod, fe wnaethon ni gynnal gweithdy ar gyfer cynhalwyr sy'n gweithio, gan drafod hawliau cynhalwyr yn y gweithle.

Diolch i Gofalwyr Cymru a Chyflogwyr i Ofalwyr am ddod i siarad â ni—ac am roi copi o'u 'Working Carers Guide' i ni i gyd hefyd! Os hoffech chi dderbyn y sleidiau o'r gweithdy yma, anfonwch e-bost i: CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk



Teimlo'n Nadoligaidd yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr!

Siopa Nadolig ym Mryste

Daeth dau fws yn llawn cynhalwyr draw am ddiwrnod o siopa a chymdeithasu. Cawson ni adborth gwych, yn enwedig am sgiliau galw bingo gwych ein Darren ni, a oedd yn ôl pob sôn wedi diddanu pawb yr holl ffordd yno ac yr holl ffordd yn ôl. Am ffordd hyfryd i ddechrau cyfnod y Nadolig!

Sesiwn Nadoligaidd Bod yn Brysur gyda Becs

Diolch i bawb a ddaeth i'r achlysur crefft Nadoligaidd yma! Roedd yn wych eich gweld chi, ac rydyn ni'n gobeithio fod pwy bynnag oedd yn ddigon ffodus i dderbyn yr anrhegion a wnaethoch chi yn eu mwynhau. Fe wnaethon ni yn sicr!

Y Nadolig yng Nghwm Cynon

Rydyn ni'n gwybod pa mor bwysig yw achlysuron sy'n addas i deuluoedd, felly rydyn ni'n gwneud yn siŵr ein bod ni'n cynnig achlysuron lle mae modd i chi ddod â'r person rydych chi'n gofalu amdano gyda chi wrth fwynhau eich hun mewn amgylchedd cefnogol. Diolch yn fawr i Siôn Corn a'i gorachod ffyddlon am wneud i hyn ddigwydd! Fe wnaethon ni fwynhau eich gweld chi a'ch teuluoedd yn fawr - a gobeithio eich bod chi i gyd wedi mwynhau'r achlysur Nadoligaidd gwych yma!

Beth am fwrw golwg ar gefn y rhifyn yma i ddarganfod rhagor am yr achlysuron teuluol rydyn ni'n eu cynnal y gwanwyn yma?

Goleuadau Parc Biwt

Gwnaeth y tymheredd rhewllyd ddim eich rhwystro rhag mynd allan i weld yr arddangosfeydd syfrdanol! Am weithgaredd hyfryd i'ch rhoi chi mewn hwyliau at y Nadolig - gadewch i ni wybod os gwnaethoch chi ei fwynhau ac anfonwch eich lluniau aton ni! Mae modd i chi hyd yn oed ein tagio ar y cyfryngau cymdeithasol!

'Jack and the Beanstalk' - Rydyn ni y tu ôl i chi! O ydyn, mi rydyn ni!

Gobeithio eich bod chi i gyd wedi mwynhau yr achlysur yma, a bod neb wedi cwympo oddi ar y goeden ffa enfawr!

Braf oedd clywed cymaint o chwerthin a'ch gweld chi i gyd yn cael hwyl – nawr ble mae'r ffa hud yna?



CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC



Y Newyddion Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc Diweddaraf

Ar ôl mwynhau haf prysur yn llawn achlysuron llawn adrenalin, aethon ni i ymweld â gwifren wib gyflymaf y byd yn Zip World Tower. Peidiwch â phoeni, mae yna gyfleoedd wedi bod i'n cynhalwyr sy'n well ganddyn nhw ffordd fwy hamddenol o fyw i ymlacio hefyd. Roedd Gŵyl Comicon Anime a thaith i weld Elf the Musical ill dau yn achlysuron gwych (ac yn llawer mwy sidet na'r wifren wib!).

Rydyn ni wedi cael nosweithiau bowllo a phŵl yn ddiweddar hefyd. Llongyfarchiadau i Cameron a Sam a enillodd y cystadlaethau bowllo a phŵl yn ôl eu trefn, ac aeth y ddau â'r tlysau adref gyda balchder!

Gofalu a Rhoi Cymorth i'n Gilydd (CASE)

Mae cyfarfod diweddaraf CASE wedi arwain at drefnu achlysur o'r enw 'Fibre Art Friday!'. Bydd hyn yn digwydd ddydd Gwener 27 Ionawr 2023, gyda llawer o'n pobl ifainc dalentog yn gwirfoddoli eu hamser a'u sgiliau i ddangos eu doniau. Bydd yr achlysur yn cael ei gynnal yn yr Hwb Cymorth i Gynhalwyr ac mae croeso i bob Cynhaliwr sy'n Oedolyn Ifainc cofrestredig! Awgrymwyd y syniad gan obeithio y gallai pobl ddefnyddio eu sgiliau a'u doniau newydd, bod yn grefftus a chreadigol dros y gaeaf, ac yna gwerthu popeth maen nhw'n ei wneud mewn ffair grefftau yn y gwanwyn (gyda'r holl elw yn mynd i Gronfa Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc CASE). Os oes gyda chi ddawn grefftus a hoffech chi gymryd rhan, neu ddim ond galw i mewn a dysgu sgil newydd, cysylltwch â ni! Cawn gyfle i ddysgu sut i wau, crosio, croesbwytho, defnyddio ffeltwaith, modelu gyda chlai, gwnïo a gwneud 'scrunchies'!

CYSTADLEUAETH - Logo Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc!

Rydyn ni wedi cael cyfle i gydweithio â'r artist lleol proffesiynol, Bagsy, i lunio logo newydd ar gyfer Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc. Un ohonoch chi fydd yn gwneud y dyluniad! Bydd Bagsy yn cyflwyno sesiynau ar-lein ac yna'n ein gwahodd ni i'w stiwdio i argraffu'r logo buddugol ar hwdis a chrysau-t! Bydd gwobr i'r dyluniad buddugol, felly byddwch yn greadigol dros fisoedd oer y gaeaf a chofiwch gysylltu â ni os hoffech chi gymryd rhan yn y gystadleuaeth!

Achlysuron i ddod yn gynnar yn 2023...

Mae gyda ni ddechrau prysur i 2023 ar y gweill. Mae ein hachlysuron a'n gweithgareddau yn amrywio o yrru go-certi i brofiadau ystafell ddianc i sioe gomedi, celf ffibr a'r gystadleuaeth dylunio logo y soniwyd amdany'n nhw uchod. Rydyn ni hefyd wedi cynllunio cwrs cymorth cyntaf, sgwrs am berthnasoedd diogel a thaith i brifysgol: cyfle i oedolion ifainc sy'n gynhalwyr ymweld â phrifysgol a chael trafodaethau am gyfleoedd addysg uwch ac addysg bellach sydd ar gael iddyn nhw. Dwi wedi blino jyst yn meddwl am y peth!

Cyflawniadau Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc!

Mae yna ddigonedd o newyddion da gyda chyfleoedd cyflogaeth newydd i Yavi yn gweithio i Cobra Workwear, mae Hannah-Rose wedi cael swydd yn siop newydd Home Bargains, mae Lara wedi dechrau gweithio mewn bwyty Eidalaid ac mae Jasmin yn gweithio yn New Look. Llongyfarchiadau i chi i gyd ac rydw i'n gobeithio am ostyngiad pan fyddaf i'n ymweld!

Llongyfarchiadau enfawr i Katie Gully sydd wedi pasio ei phrawf gyrru! Rydych chi'n gwybod pwy i gysylltu â nhw i gael lifft i achlysuron yn y dyfodol!

Newyddion



Rhondda Cynon Taf
Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles
Health, Social Care & Well-Being
Rhondda Cynon Taf

Cynhalwyr Ifainc RhCT

Diweddariad ar Gerdyn Cynhalwyr Ifainc

Beth ydych chi'n ei feddwl o'r dyluniad anhygoel yma? Yn dilyn gweithdy yn ystod gwyliau'r ysgol, lluniodd rhai o'n cynhalwyr ifainc y poster creadigol yma i hyrwyddo'r Cerdyn Adnabod Cynhalwyr Ifainc. Da iawn i bawb a gymerodd ran. Edrychwch ar y poster isod am ragor o wybodaeth.

WYT TI O DAN 18 OED?

Wyt ti'n gofalu am aelod o dy deulu neu ffrind sy'n methu ag ymdopi hebddot ti o ganlyniad i salwch, anabledd, cyflwr iechyd meddwl neu ddibyniaeth?

Os wyt, mae'n bosibl bod gyda ti hawl i gael Cerdyn Cynhaliwr Ifanc.

I gael rhagor o wybodaeth

ffonia'r Gweithiwr Asesu Cynhalwyr Ifainc ar **01443 425006**, e-bostio carfancynhalwyrifainc@rhondda-cynon-taf.gov.uk, neu siarad ag aelod o staff yn dy ysgol neu goleg.

CRYNODEB O'R HYN RYDYN NI'N EI WNEUD: LLUNIAU O HYDREF/GAEAF 2022

Mae ein lluniau yn dweud mil o eiriau. Beth am wyllo'r cyfosodiad fideo gwych yma o'r hyn rydyn ni wedi bod yn ei wneud dros y misoedd diwethaf?

<https://fb.watch/hmJUgMe-4C/>



Mae croeso i chi gysylltu â ni os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am ein hachlysuron sydd i ddod, ymwneud â ni yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr, neu i gael rhagor o wybodaeth am y gwasanaethau rydyn ni'n eu cynnig.

Diolch am eich adborth!

Diolch i bawb a gysylltodd i ddweud wrthyn ni am y gwahaniaeth rydyn ni'n ei wneud. Rydyn ni bob amser wrth ein bodd yn clywed sut mae ein gwasanaethau yn eich helpu chi. Dyma ddetholiad byr o'r hyn ddywedodd rhai ohonoch chi!

“ Cefais amser gwych yn Tai Chi ac roedd y sesiwn lles yn ddefnyddiol iawn. Roedd Bec yn anhygoel unwaith eto ac fe wnaeth ein cysuro ni a'n helpu ni i fod yn agored. Diolch i bawb yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr a diolch am yr holl brosiectau y gwnaethoch chi eu trefnu ar ein cyfer ni. ”

“ Fe wnaeth y ddau ohonon ni fwynhau ein hunain yn fawr ac roedd y cinio yn flasus. Gwnaeth mam yn dda iawn...Diolch am yr holl waith caled, bawb, cawson ni amser gwych. ”

“ Rydw i wir yn gweld y sgysiau yma'n ddefnyddiol iawn ar gyfer fy ngallu meddyliol i ymdopi â gwaith gan fy mod yn teimlo ei fod yn cynnig cefnogaeth i ran gudd iawn o'r gweithlu amser llawn. ”

“ Roedd hi'n hyfryd cael sgwrsio â phobl eraill sy'n deall yr amrywiaeth o dasgau gwahanol y mae'n rhaid i chi eu gwneud fel cynhaliwr! ”

Rhifau Defnyddiol

Sefydliad:	Gwybodaeth allweddol:	Manylion Cyswllt:
Gweithredu dros Blant	Yn cynnig cymorth personol ac emosiynol i gynhalwyr ifainc yn RhCT gan gynnwys cynnal grwpiau cymdeithasol rheolaidd.	01443 433 079
Gwasanaethau i Oedolion	Yn darparu ystod o wasanaethau i gynorthwyo oedolion i ddiwallu eu hanghenion gofal a chymorth i'w galluogi i fyw mor annibynnol â phosibl.	01443 425003 gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk
Age Connects Morgannwg	Yn rhoi cymorth i bobl hŷn drwy gynnig gwybodaeth a chyngor, eiriolaeth, cyfeillio, torri ewinedd, cymdeithasu, a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed.	01443 490650 information@acmorgannwg.org.uk
Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Yn rhoi cymorth i gynhalwyr o bob oed ar draws Rhondda Cynon Taf, drwy roi gwybodaeth, cyngor, gweithgareddau lles, grwpiau cymorth, a llawer yn rhagor!	01443 281463 CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk
Gofalwyr Cymru	Yn rhoi cymorth i gynhalwyr yng Nghymru drwy gynnig gwybodaeth, cyngor, hyfforddiant a gweithgareddau lles.	029 2081 1370 Info@carerswales.org
Gwasanaethau i Blant	Yn darparu ystod o wasanaethau i amddiffyn plant, pobl ifainc a'u teuluoedd a'u cynhalwyr, a rhoi cymorth iddyn nhw i sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu.	01443 425006 gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk
Cyngor ar Bopeth	Yn cynnig gwybodaeth a chyngor annibynnol a chyfrinachol gydag ymholiadau ariannol, cyfreithiol, budd-daliadau, ynni neu filiau, yn ymwneud â grantiau, neu ymholiadau sy'n ymwneud â thai.	0800 7022 020
Gofal a Thrwsio	Yn helpu pobl hŷn gydag addasiadau a gwaith atgyweirio wedi'i ariannu i'w cartrefi, yn ogystal â chyngor ac arweiniad.	01443 755696
Canolfan Byw Annibynnol 'Dewis'	Yn rhoi cymorth gyda sefydlu a rheoli Taliadau Uniongyrchol. Darparu gwasanaethau eiriolaeth.	01443 827930
Interlink	Yn cynnig cyngor lles i unigolion a chyfleoedd i gymryd rhan yn eich cymuned.	01443 846200 info@interlinkrct.org.uk
MIND	Yn darparu cyfleoedd i siarad am yr hyn rydych chi'n mynd drwyddo a chael cymorth iechyd meddwl.	01685 707480 info@ctmmind.org.uk
New Horizons	Yn cynnig grwpiau creadigol a chymdeithasol rheolaidd, gan gynnwys grŵp cerdded, grŵp i ddynion, a grŵp ysgrifennu creadigol.	01685 881113 info@newhorizonsmentalhealth.co.uk
Platfform	Yn cynnig hyfforddiant, arweiniad, a chyngor i unrhyw un sy'n darparu gofal i rywun sy'n byw gyda dementia, gan gynnwys cyfleoedd cwnsela.	01443 845975 connect@platfform.org
Y Samariaid	Cyfleoedd i siarad â rhywun os ydych chi'n cael amser anodd ar y ffôn, trwy e-bost, neu drwy ysgrifennu llythyr - beth bynnag sy'n gweithio i chi. Mae modd i chi wneud hynny yn Gymraeg hefyd.	116 123 (gwasanaeth 24 awr) 0808 164 0123 (llinell Gymraeg)
Y Care Collective	Rhoi gwybodaeth a chyngor am eich hawliau, iechyd neu arian. Cynnig cefnogaeth emosiynol a chymorth i wneud cais am grantiau.	01495 769996 contact@thecarecollective.wales
Camau'r Cymoedd	Darparu cyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar a lles am ddim.	01443 803048 info@valleyssteps.org
Cwmni Vision Products	Siop arbenigol yn gwerthu cymhorthion byw dyddiol a chynhyrchion symudedd a all gynorthwyo unigolion ag anableddau neu bobl hŷn.	01443 229988

Mae yna lawer o sefydliadau gwych eraill. Yn anffodus does dim modd i ni ffio pob un ar un dudalen a rhoi digon o le iddyn nhw. Dyna pam mae gyda ni adran Sbotolau ar Gymorth ar y dudalen ganlynol. Mae croeso i chi gysylltu â ni os ydych chi'n chwilio am rywbeth penodol fel bo modd i ni eich cyfeirio chi i'r sefydliad cywir. Rydyn ni bob amser yn fwy na pharod i'ch helpu!

Sbotolau ar Gymorth



Ym mhob rhifyn o Newyddion i Gynhalwyr rydyn ni'n tynnu sylw at wasanaeth cymorth gwahanol. Y gwanwyn yma, rydyn ni'n edrych ar Bosom Pals Pont-y-clun.

Mae yna ychydig bach am yr hyn maen nhw'n ei wneud ymhellach i lawr, ond os hoffech chi ragor o wybodaeth, ffoniwch Sue ar y rhif isod!

Yn ddiweddar, lluniodd Pals Bosom Pont-y-clun galendr gwych ar thema Calendar Girls ar gyfer 2023. Rydyn ni'n meddwl ei fod yn hynod o greadigol! Os hoffech chi gefnogi'r achos gwych yma, mae'n costio £10 ac mae ar gael yn y Bulls Head neu Café 50 ym Mhont-y-clun neu rhowch ganiad i Sue ar y rhif isod!

**AM RAGOR O WYBODAETH, FFONIWCH: SUE HADLOW,
LLYSGENNAD, PONTYCLUN BOSOM PALS: 07889044697**

"Yn 2023, mae Bosom Pals Pont-y-clun yn dathlu 15 mlynedd o gefnogi cleifion canser y fron a'u teuluoedd trwy eu taith canser a thu hwnt. Mae gwên gyfeillgar, cwtsh, a phaned yn golygu cymaint i rywun sy'n wynebu diagnosis o ganser. Rydyn ni'n cynnal achlysuron drwy gydol y flwyddyn, ciniawau arbennig, te prynhawn, ymweliadau â chanolfannau garddio, achlysuron codi arian. Mae gyda ni aelodau o Bontypridd i Bencoed.

Rydyn ni'n cyfarfod bob dydd Mercher cyntaf y mis yn y Boars Head, Tyla Garw, Pont-y-clun, CF72 9EZ o 11am tan 1pm"

Popeth y mae angen i chi ei wybod am sut i gadw lle ar gyfer achlysuron!

I gadw lle, ewch i <https://porthigwsmeriaid.rctcbc.gov.uk/achlysuronigynhalwyr> ar ddydd lau 26 Ionawr 2023 rhwng 10am a 2pm neu rhwng 6pm a 10pm.

Bydd y system cadw lle ar-lein ddim ar gael y tu allan i'r amseroedd yma a bydd y ddolen ddim yn gweithio. Ffoniwch y rhif canlynol dim ond os does dim modd i chi gadw lle ar lein (01443) 281463 rhwng 10am a 2pm. Gofalwch fod gyda chi'r holl fanylion am bob achlysur yr hoffech chi fynd iddo yn barod.

Beth os oes gen i anghenion dietegol neu anghenion o ran hygyrchedd?

Bydd angen i **chi** roi gwybod i ni pan rydych chi'n cadw lle fel y bo modd i ni gynllunio ymlaen llaw a gwneud trefniadau addas. Bydd lle ar y ffurflen cadw lle ar-lein i sôn am yr hyn y bydd ei angen arnoch chi.

Ar faint o achlysuron oes modd i mi gadw lle?

Uchafswm o 1 achlysur Aur, 3 achlysur Arian, a nifer diderfyn o achlysuron Efydd.

Beth arall sydd angen i mi ei wybod?

- Bydd lleoedd yn cael eu rhoi ar sail 'cyntaf i'r felin'.
- Fydd hanner y lleoedd ar gyfer achlysuron ddim ar gael i'w cadw tan y cyfnod cadw lle gyda'r nos, felly fyddwch chi ddim dan anfantais os byddwch chi'n dewis cadw lle bryd hynny.
- Fydd dim hawl cadw lle dros y cyfryngau cymdeithasol.
- Fydd ceisiadau drwy e-bost ddim yn cael eu hystyried nes y diwrnod canlynol, dydd Gwener 27 Ionawr. Mae hi bob amser yn gynt ac yn haws i gadw lle drwy ein porth ar-lein i wneud yn siŵr eich bod chi ddim yn colli allan.
- Mae gyda ni restrau wrth gefn ar gyfer ein holl achlysuron. Cysylltwch â ni o 10am ddydd Gwener 27 Ionawr dros y ffôn neu drwy e-bost os hoffech i'ch enw gael ei ychwanegu.
- Fydd staff ddim ar gael yn ystod y cyfnod cadw lle gyda'r nos. Ffoniwch ni o flaen llaw os oes gyda chi unrhyw gwestiynau.



Nodyn byr i'ch atgoffa...

Rydyn ni'n deall bod cynlluniau'n newid a bod pethau'n codi, ond cofiwch barhau i roi gwybod i ni cyn

gynted â phosibl os ydych chi'n methu dod i achlysur. Mae gan y rhan fwyaf o'n hachlysuron restrau wrth gefn, ac os rhowch wybod i ni, bydd modd i gynhaliwr arall ddod yn eich lle.

Mae'n gymaint o drueni gwybod bod eraill wedi colli allan ar ein hachlysuron pan dydy pobl ddim yn dod ar y diwrnod. Meddyliwch am eraill a rhowch wybod i ni os dydych chi ddim yn gallu dod.

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Chwefror 2023		
Dawns y Cynhalwyr: Sesiwn Cadw'n Heini Hwyllog! – Dewch draw i symud! Dyma gyfle i gael hwyl gyda chynhalwyr eraill a rhoi cynnig ar rai camau dawnsio newydd. Mae'n siwr o wneud i chi deimlo'n llawn egni!	Dydd Mercher 1 Chwefror 10.30am – 12 canol dydd Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig.
Gweithdy Crochenwaith – Ymunwch â'r hynod dalentog Anne-Mie wrth iddi arddangos rhai arddulliau crochenwaith syml ond effeithiol. Yn ystod y gweithdy cewch gyfle i greu eich campwaith eich hun. Bydd y sesiwn gyntaf yn archwilio clai a byddwch chi'n creu eich darn eich hun. Yn yr ail sesiwn byddwch chi'n gorffen eich gwaith i'w fynd ag ef adref a'i fwynhau.	Sesiwn 1: Dydd Iau 2 Chwefror 10.30am – 12.30pm a hefyd Sesiwn 2: Dydd Iau 9 Mawrth 10.30am – 12.30pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Arian. Cynhalwyr yn unig.
'Chatterbox' – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftiau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Dydd Mawrth 7 Chwefror 10am – 11.30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig.
Estyn Croeso ar Ddydd Mercher – Ydych chi newydd gofrestru gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT? Neu efallai dydych chi erioed wedi dod i unrhyw un o'n achlysuron o'r blaen? Beth am alw draw i ymweld â'r Hwb am banded, cwrdd â'r garfan a dysgu rhagor am yr hyn sydd gan y cynllun i'w gynnig!	Ddydd Mercher 8 Chwefror 10.30am – 12 canol dydd Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig.
'Carers Connects' – Mae'r grŵp misol rheolaidd yma'n rhoi cyfle hamddenol i siarad ag eraill, yn ogystal â chynghorydd hyfforddedig, ac mae'n edrych ar wahanol ffyrdd o ofalu am eich lles, a strategaethau a allai eich helpu i ofalu amdanoch eich hun wrth fod yn gynhaliwr.	Dydd Mawrth 14 Chwefror 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 14 Chwefror 6.30pm – 8pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig.
Brecwast am Ddim – Mae brecwast ardderchog ar gael yn Rhondda Cynon Taf! Dewch i gwrdd â chynhalwyr eraill, mwynhewch frecwast swmpus am ddim a chefnogi ein caffis lleol. Bydd cyfle am sgwrs ac i ddysgu rhagor am sut mae modd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr eich cefnogi. Barod am damaid?	Dydd Iau 16 Chwefror 10am – 11.30am Siop Fferm Cwm, Heol Ynys-wen, Ynys-wen, Treorci, Cwm Rhondda, CF42 6DL	Efydd. Cynhalwyr yn unig.

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Chwefror 2023 (Parhad)		
Profiad y Bathdy Brenhinol – Mae Profiad y Bathdy Brenhinol wedi dod yn un o atyniadau mwyaf poblogaidd De Cymru. Mentrwch y tu ôl i lenni un o'n trysorau lleol i ddarganfod byd cyfan o ddarnau arian a phrofi hanes lleol yn dod yn fyw! Sylwch, oherwydd y galw am docynnau / maint grwpiau, bydd tocynnau'n cael eu dyrannu ar gyfer 1 cynhaliwr ac 1 sydd dan eu gofal.	Bore Sadwrn, 18 Chwefror Taith yn dechrau am 10am Y Bathdy Brenhinol, Ynysmaerdy, Pont-y-clun, CF72 8YT	Arian. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. 
Clustiau i Wrando – Ydych chi ar ein rhestr aros am gwnsela ar hyn o bryd? Os ydych chi'n teimlo y gallech elwa o glust sy'n gwrandao, dewch draw am sgwrs hamddenol gyda'n carfan gydymdeimladol a thosturiol dros baned a bisged!	Dydd Mercher 22 Chwefror 10am – 11.30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Hwyl i'r Teulu yn yr Awyr Agored – Allwch chi fod y Robin Hood nesaf? Beth am brofi eich sgiliau saethyddiaeth yn ystod hanner tymor mis Chwefror? Gadewch i ni wneud y gorau o'r atyniad gwych yma ar garreg ein drws a mynd allan i'r awyr agored. Gyda 75 erw o goetir naturiol, pa le gwell i archwilio ein hamgylchedd lleol? Hwyl i'r teulu cyfan!	Dydd Gwener 24 Chwefror 10.30am – 12.30pm Canolfan Awyr Agored Glyn cornel, Llwynypia, Cwm Rhondda, CF40 2JF	Efydd. Cynhalwyr a'u teuluoedd. 
Cyfathrebu a Dementia – Mae'r sesiwn yma'n cael ei chynnal gan ein ffrindiau yn Effro a bydd yn canolbwyntio ar strategaethau cyfathrebu ar gyfer anwyliad sydd â dementia. Bydd y gweithdy yn ymdrin â: cryfderau a materion cyfathrebu, awgrymiadau a syniadau cyfathrebu, deall ymddygiad a sut i ymateb, delio â thrallod, a dulliau cyfathrebu i roi cynnig arny'n nhw.	Dydd Mawrth 28 Chwefror 10.30am – 12 canol dydd Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Mawrth 2023		
Ymlacio drwy Gelf – Rydyn ni'n gwybod cymaint y gall celf fod yn ddihangfa yn ystod cyfnod anodd. Mae celf yn gallu bod yn ffordd wych o reoli emosiynau a'n helpu i fynegi ein teimladau, felly ymunwch â ni ar gyfer y sesiwn therapiwtig yma, gan roi'r cyfle i chi ymlacio a phlymio i fyd celf.	Dydd Gwener 3 Mawrth 11.30am – 1.30pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Arian. Cynhalwyr yn unig. 
Newid eich Ffordd o Fyw gyda Lynds – Ymunwch â Lyndsey ar yr her fisol yma. Drwy gydol y mis byddwch yn 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. Dewch i gael hwyl, cwrdd â phobl newydd, a gwneud ffrindiau ar hyd y ffordd.	Ddydd Llun 6 Mawrth Bydd y cyfarfod Zoom cyntaf am 1pm Mae hon yn her fisol a bydd yn digwydd mewn gwahanol leoliadau.	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
'Chatterbox' – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Dydd Mawrth 7 Mawrth 10am – 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
Mawrth 2023 (Parhad)		
Estyn Croeso ar Ddydd Mercher – Ydych chi newydd gofrestru gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT? Neu efallai dydych chi erioed wedi dod i unrhyw un o'n hachlysuron o'r blaen? Beth am alw draw i ymweld â'r Hwb am banded, cwrdd â'r garfan a dysgu rhagor am yr hyn sydd gan y cynllun i'w gynnig!	Dydd Mercher 8 Mawrth 10.30am – 12 canol dydd Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig.
'Carers Connects' – Mae'r grŵp misol rheolaidd yma'n rhoi cyfle hamddenol i siarad ag eraill, yn ogystal â chynghorydd hyfforddedig, ac mae'n edrych ar wahanol ffyrdd o ofalu am eich lles, a strategaethau a allai eich helpu i ofalu amdanoch eich hun wrth fod yn gynhaliwr.	Dydd Mawrth 14 Mawrth 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 14 Mawrth 6.30pm – 8pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig.
Brecwast am Ddim – Mae brecwast ardderchog ar gael yn Rhondda Cynon Taf! Dewch i gwrdd â chynhalwyr eraill, mwynhewch frecwast swmpus am ddim a chefnogi ein caffis lleol. Bydd cyfle am sgwrs ac i ddysgu rhagor am sut mae modd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr eich cefnogi. Barod am damaid?	Dydd Iau 16 Mawrth 10am – 11.30am Y "Feel Good Factory" Ffordd Aberpennar, Abercynon, Aberpennar, CF45 4XZ	Efydd. Cynhalwyr yn unig.
Bath Gong – Mae pobl yn aml yn gofyn "Beth yw bath gong?" Peidiwch â phoeni, does dim dŵr dan sylw a does dim angen tynnu eich dillad! Mae bath gong yn eich trochi mewn tonnau sain sy'n cael eu gwneud gan gongiau. Mae'r rhain yn gallu lleihau straen a phryder, helpu i leddfu poen a hyd yn oed wella cwsig. Rydych chi'n gorwedd ar fat yoga, yn gorchuddio'ch hun mewn blanced a gadael i'r tonnau sain olchi drosodd chi. Llwenydd llwyr!	Gwener 17 Mawrth 10.30am – 11.30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Arian. Cynhalwyr yn unig.
Bonansa Bingo – Ymunwch mewn sesiwn Bingo arbennig lle bydd gwobrau gwych ar gael!	Dydd Iau 23 Mawrth 6pm – 7.30pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal.
Gwneud Gemwaith – Dewch draw i wneud y pâr perffaith o glustdlysau i gyd-fynd â'r wisg honno. Neu os oes angen mwclis newydd arnoch chi, dyma'r sesiwn i chi! Ymunwch â chynhalwyr eraill yn y sesiwn ymlaciol a chreadigol yma. Bydd yr holl ddeunyddiau yn cael eu darparu.	Ddydd Llun 27 Mawrth 10.30am – 12.30pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Arian. Cynhalwyr yn unig.
Clustiau i Wrando – Ydych chi ar ein rhestr aros am gwnsela ar hyn o bryd? Os ydych chi'n teimlo y gallech elwa o glust sy'n gwrando, dewch draw am sgwrs hamddenol gyda'n carfan gydymdeimladol a thosturiol dros banded a bisged!	Dydd Mercher 29 Mawrth 10am – 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
Mawrth 2023 (Parhad)		
Cymorth Cyntaf, Cynnal Bywyd Sylfaenol – Mewn argyfwng, mae modd i gymorth cyntaf achub bywyd rhywun o bosibl. Yn ystod y gweithdy yma byddwch chi'n dysgu adfywio cardio-pwlmonaidd, a sut i fynd i'r afael â thagu, llosgiadau a mân anafiadau. Bydd cinio blasus yn cael ei ddarparu hefyd, amser gwych i ddangos eich tystysgrif newydd!	Dydd Iau 30 Mawrth 11am – 2pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Arian. Cynhalwyr yn unig. 
Ebrill 2023		
'Chatterbox' – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftiau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Dydd Mawrth 4 Ebrill 10am – 11.30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Ŵy-a-sbri'r Pasg – Dyma alw ar yr holl helwyr wyau i ddod i grwydro drwy un o atyniadau mwyaf poblogaidd Rhondda Cynon Taf. Chwiliwch am yr wyau mawr, ac wrth gwrs bydd ŵy siocled i chi ar y diwedd.	Dydd Iau 6 Ebrill Amser: I'w gadarnhau Parc Treftadaeth Cwm Rhondda, Heol Coedcae, RCT, CF37 2NP	Aur. Cynhalwyr a'u teuluoedd. 
'Carers Connects' – Mae'r grŵp misol rheolaidd yma'n rhoi cyfle hamddenol i siarad ag eraill, yn ogystal â chynghorydd hyfforddedig, ac mae'n edrych ar wahanol ffyrdd o ofalu am eich lles, a strategaethau a allai eich helpu i ofalu amdanoch eich hun wrth fod yn gynhaliwr.	Dydd Mawrth 11 Ebrill 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 11 Ebrill 6.30pm – 8pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Estyn Croeso ar Ddydd Mercher – Ydych chi newydd gofrestru gyda Chynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT? Neu efallai dydych chi erioed wedi dod i unrhyw un o'n hachlysuron o'r blaen? Beth am alw draw i ymweld â'r Hwb am banded, cwrdd â'r garfan a dysgu rhagor am yr hyn sydd gan y cynllun i'w gynnig!	Dydd Mercher 12 Ebrill 10.30am – 12 canol dydd Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Hwyl i'r Teulu yn yr Awyr Agored – Mae gan chwarae yn yr awyr agored lu o fanteision i blant. Ymunwch â ni yn ystod Gwyliau'r Pasg am anturiaethau gwyllt a hwyl i'r teulu wrth i ni fynd i grwydro o amgylch ein Parc Gwledig Cwm Dâr lleol poblogaidd!	Dydd Iau 20 Ebrill 1pm – 3pm Parc Gwledig Cwm Dâr Aberdâr, CF44 7RG	Efydd. Cynhalwyr a'u teuluoedd. 
Brecwast am Ddim – Mae brecwast ardderchog ar gael yn Rhondda Cynon Taf! Dewch i gwrdd â chynhalwyr eraill, mwynhewch frecwast swmpus am ddim a chefnogi ein caffis lleol. Bydd cyfle am sgwrs ac i ddysgu rhagor am sut mae modd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr eich cefnogi. Barod am damaid?	Thursday 20th April 10am – 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
Ebrill 2023 (Parhad)		
Gweithdy Pryder mewn Plant – Mae llawer o blant, yn enwedig y rhai ag anghenion ychwanegol, yn cael trafferth gyda phryder. Bydd y gweithdy yma, sy'n cael ei gyflwyno gan Outside Education and Training, yn canolbwyntio ar ffyrdd o gefnogi eich plentyn a deall rhai o'r ffactorau sy'n cyfrannu at bryder mewn plant.	Dydd Mawrth 25 Ebrill 10.30am - 12.30pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig.
Clustiau i Wrando – Ydych chi ar ein rhestr aros am gwnsela ar hyn o bryd? Os ydych chi'n teimlo y gallech elwa o glust sy'n gwranddo, dewch draw am sgwrs hamddenol gyda'n carfan gydymdeimladol a thosturiol dros baned a bisged!	Dydd Mercher 26 Ebrill 10am – 11.30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig.
Noson Cwis i Gynhalwyr – Yn dilyn llwyddiant ein noson gwis diwethaf, mae Becs a Lynds yn ôl i gynnal gornest arall sy'n cynnwys eich holl hoff sioeau cwis! Wnaethon ni sôn hefyd bod modd i chi gael byrgyr gwych ar y noson?!? Efallai y byddwn ni hefyd yn cynnwys rhai cwestiynau am yr ardal leol!	Dydd Iau 27 Ebrill 6.30pm – 8.30pm Caffi Barry Sidings, Parc Gwledig Barry Sidings, CF37 2PE	Aur. Cynhaliwr ac un arall.
Mai 2023		
'Chatterbox' – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Dydd Mawrth 2 Mai 10am – 11.30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig.
Cynhalwyr Crefftus – Dewch draw am ychydig o grefftio creadigol a phaned mewn amgylchedd croesawgar, cyfeillgar ac efallai dysgu sgil neu ddwy newydd!	Dydd Iau 4 Mai 10.30am – 12 canol dydd Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Arian. Cynhalwyr yn unig.
'Carers Connects' – Mae'r grŵp misol rheolaidd yma'n rhoi cyfle hamddenol i siarad ag eraill, yn ogystal â chynghorydd hyfforddedig, ac mae'n edrych ar wahanol ffyrdd o ofalu am eich lles, a strategaethau a allai eich helpu i ofalu amdanoch eich hun wrth fod yn gynhaliwr.	Dydd Mawrth 9 Mai 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 9 Mai 6.30pm – 8pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig.

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Mai 2023 (Parhad)		
Caru Fy Nhirwedd Leol – Yn rhan o'n thema 'Bro-garwyr Tra Mad', pa ffordd well o werthfawrogi'r harddwch o'n cwmpas na thrwy lens eich camera? Ymunwch â ni yn y sesiwn hwyliog a rhyngweithiol yma a dysgwch awgrymiadau a thriciau wrth ddefnyddio camera eich ffôn clyfar.	Dydd Gwener 12 Mai 11am – 1pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW (Bydd disgwyl i gynhalwyr dynnu lluniau yn yr ardaloedd cyfagos)	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Cerddwyr dydd Mercher – Camwch ymlaen a mentro i fannau prydferth lleol. Ymunwch â ni yn ein grŵp cerdded i glirio'r pen a mwynhau'r gwanwyn. Yn sicr o godi gwên yn y gwanwyn!	Dydd Mercher 17 Mai 1pm – 2pm Parc Gwledig Cwm Clydach, Cwm Clydach, CF40 2XX	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Brecwast am Ddim – Mae brecwast ardderchog ar gael yn Rhondda Cynon Taf! Dewch i gwrdd â chynhalwyr eraill, mwynhewch frecwast swmpus am ddim a chefnogi ein caffis lleol. Bydd cyfle am sgwrs ac i ddysgu rhagor am sut mae modd i Gynllun Cynnal y Cynhalwyr eich cefnogi. Barod am damaid?	Dydd Iau 18 Mai 10am – 11.30am Caffi Chocolate House, Parc Treftadaeth Cwm Rhondda, Trehafod, CF37 2NP	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
The Commitments – Mae'r sioe yma'n adrodd hanes Jimmy Rabbitte, dyn ifanc 'dosbarth gweithiol' sy'n frwdfrydig am gerddoriaeth sy'n trawsnewid criw annhebygol o gerddorion amatur yn act fyw anhygoel! Mae'r sioe gerdd yma'n ddathliad gwych o gerddoriaeth 'soul'! Nodwch: Does dim cludiant yn cael ei ddarparu ar gyfer yr achlysur yma	Dydd Mercher 24 Mai Mae'r sioe'n dechrau am 7.30pm Canolfan Mileniwm Cymru, Caerdydd, CF10 5AL	Aur. Cynhalwyr yn unig. 
Cynnal ac Iechyd Meddwl – Ydych chi'n cynnal rhywun sydd â chyflwr iechyd meddwl? Bydd MIND yn ymuno â ni i drafod sut mae modd i chi gefnogi eich anwylyd, a ffyrdd i ofalu amdanoch chi eich hun, beth i'w wneud mewn argyfwng, ac agweddau cyfreithiol ar gynnal.	Dydd Iau 25 Mai 10.30am – 12 canol dydd Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Clustiau i Wrando – Ydych chi ar ein rhestr aros am gwnsela ar hyn o bryd? Os ydych chi'n teimlo y gallech elwa o glust sy'n gwrando, dewch draw am sgwrs hamddenol gyda'n carfan gydymdeimladol a thosturiol dros baned a bisged!	Dydd Mercher 31 Mai 10am – 11.30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Cynhalwyr a Chacennau Cwpan – Hwyl i'r teulu cyfan gydag ychydig o gystadleuaeth wedi'i ychwanegu! Ewch draw i Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr a dewch â'ch dyluniadau addurno cacennau gorau gyda chi. Bydd yr holl ddeunyddiau yn cael eu darparu.	Dydd Mercher 31 Mai 1pm – 3pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr, 10-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW	Arian. Cynhalwyr a'u teuluoedd. 