

Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf



Dewch o hyd i ni ar facebook.

Rhifyn 74 • Haf 2022

Wythnos y Cynhalwyr 2022

Yn ystod Wythnos y Cynhalwyr, rydyn ni'n dod at ein gilydd i
**WNEUD GOFALU AM ERAILL YN WELADWY, A'I FOD YN
CAEL EI WERTHFAWROGI A'I GEFNOGI.**

Wythnos Gofalwyr

Beth yw Wythnos y Cynhalwyr?

Mae Wythnos y Cynhalwyr yn ymgyrch flynyddol. Ei diben yw gwella ymwybyddiaeth ynghylch materion gofal, tynnu sylw at yr heriau y mae cynhalwyr di-dâl yn eu hwynebu a chydabod y cyfraniad y maen nhw'n ei wneud i deuluoedd a chymunedau. Mae hefyd yn helpu'r rheiny sydd ddim yn meddwl bod gyda nhw gyfrifoldebau gofalu i ystyried eu bod nhw'n gynhalwyr, a bod mynediad at gymorth ar gael iddyn nhw.

Daw miloedd o unigolion a sefydliadau ynghyd i ddod â'r ymgyrch yn fyw, gan ddarparu cefnogaeth i gynhalwyr, cynnal gweithgareddau, tynnu sylw at rôl hanfodol cynhalwyr yn ein cymunedau ac at ba mor bwysig yw gofalu.

Beth sy'n digwydd yn ystod Wythnos y Cynhalwyr 2022?

"Chatterbox" -

ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.

Dydd Mawrth 7 Mehefin

10am – 11.30am

**Hwb Cynllun Cynnal
y Cynhalwyr**

Cynhalwyr yn Dringo -

ymunwch â'r garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr i ddathlu 'Wythnos y Cynhalwyr' trwy ddringo Pen-y-fan a phrofi bod modd i chi oresgyn unrhyw her!

Dydd Mercher 8 Mehefin

10:30am ymlaen

Cyfarfod ym

**Maes Parcio'r 'Storey Arms',
Aberhonddu, LD3 8NL**

Cynhalwyr yn Zip World! -

ymunwch â chynhalwyr eraill ar yr antur gyffrous, llawn hwyl yma. Cewch fwynhau golygfeydd godidog Cymoedd De Cymru a chael profiad o wefr unwaith mewn oes o bosib!

Dydd Iau 9 Mehefin

11am

**Zip World Tower,
Aberdâr, CF44 8UF**

Cynhalwyr a Chacennau -

mwynhewch De Prynawn bendigedig yng Ngwesty Miskin Manor - dyma'r pleser perffaith ar gyfer unrhyw achlysur. Mwynhewch deisennau a chacennau hyfryd mewn Maenordy Rhestredig Gradd II hanesyddol wedi'i leoli ar dir hardd.

Dydd Gwener 10 Mehefin

2pm – 4pm

**Gwesty Miskin Manor,
Pont-y-clun, CF72 8ND**

Tu mewn

Cymorth i Gynhalwyr
Achlysuron i Gynhalwyr

Cynhalwyr sy'n
Oedolion Ifainc

Cynhalwyr Ifainc

Wilian

Rhestr o Achlysuron



Rafftio dŵr gwyn
Tudalen 11



Cystadleuaeth y Pasg
Tudalen 13



Côr y Cynhalwyr Ifainc
Tudalen 13



RHONDDA CYNON TAF

ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU



Sut i gadw lle ar 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 **Platinwm, Aur, Arian neu'n Efydd**. Edrychwch ar ein rhestr achlysuron ar dudalennau **17-22** i weld o dan ba gategori y mae pob achlysur yn dod.

Bwriwch olwg ar y talebau sydd ar gael gyda ni i Gynhalwyr ar dudalen 14.

Sylwch - mae modd i chi ddewis y nifer canlynol o weithgareddau ac achlysuron:

1 Platinwm, 2 Aur, 3 Arian a **nifer diderfyn Efydd**. **Cyntaf i'r felin gaiff falu fydd hi o ran dyrannu llefydd.**

Y diwrnod cadw lle diwethaf oedd yr un mwyaf prysur erioed. Roedd hyn wedi achosi galw anodd dod i ben ag ef ar gyfer Carfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr. Oherwydd hyn, byddwn ni'n rhoi cynnig ar weithdrefn newydd ar gyfer cadw lle.

Bydd modd cadw lle o **ddydd Gwener 27 Mai 2022** ymlaen rhwng **10am and 5pm**.

Os nad oes modd i chi gysylltu â ni yn ystod yr amseroedd yma, bydd angen i chi gysylltu â'r garfan y diwrnod canlynol i gadarnhau'ch lle.

Ar y diwrnod cyntaf **ddydd Gwener 27 Mai 2022** bydd modd cadw lle ar-lein ar **<https://porthigwsmeriaid.rctcbc.gov.uk/achlysuronigynhalwyr>**, neu **DROS Y FFÔN YN UNIG** drwy alw **01443 281463**. Dim ond wedi hynny bydd modd i ni dderbyn ceisiadau drwy e-bost. Fydd DIM modd cadw lle drwy'r cyfryngau cymdeithasol, gan gynnwys Facebook.

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

Cofiwch y gall ein llinellau ffôn fod yn brysur iawn ond rydyn ni'n gwerthfawrogi'ch amynedd wrth i ni brosesu'ch ceisiadau. Byddai hi o gymorth i ni pe bai holl fanylion yr achlysuron rydych chi eisiau cymryd rhan ynddyn nhw gyda chi cyn ffonio. Bydd hyn yn ein helpu ni i brosesu'ch ceisiadau mor gyflym â phosibl a symud ymlaen at y Cynhaliwr nesaf.

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



Carers Connects

Annwyl Gynhalwyr,

Galwch heibio i gwrdd â chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi cyngor a chymorth i'ch gilydd.

Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny. Mae'r grŵp yn cael ei hwyluso gan Gwnselydd Cynllun Cynnal y Cynhalwyr.

Edrychwn ymlaen at eich gweld.

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-11:30am
Rhaid cadw lle ymlaen llaw.
Mae'r Grŵp yn cwrdd yn ein
Hwb i Gynhalwyr,
11-12 Heol Gelliwastad,
Pontypridd CF37 2BW



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

Ymunwch â ni am noson wych o gemau, cwisiau, bingo a 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, 11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW.

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



Grŵp "Carers Cwtch"

CADWCH 24 MAI 2022 YN RHYDD

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

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

Felly, gwisgwch eich esgidiau cerdded, llenwch eich poteli dŵr, paciwch eich gwên yn barod ar gyfer y llun ar y copa, ac ymuno â ni ar yr her gerdded epig yma. Cadwch eich lle ar ddydd Mawrth 24 Mai 2022.

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: CynnalCynhalwyr@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.

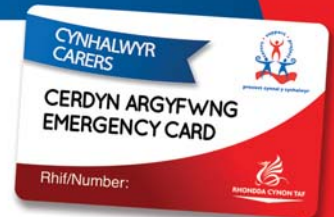
Mae'n hawdd iawn ymuno hefyd!

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

CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

neu ffonio

01443 281463

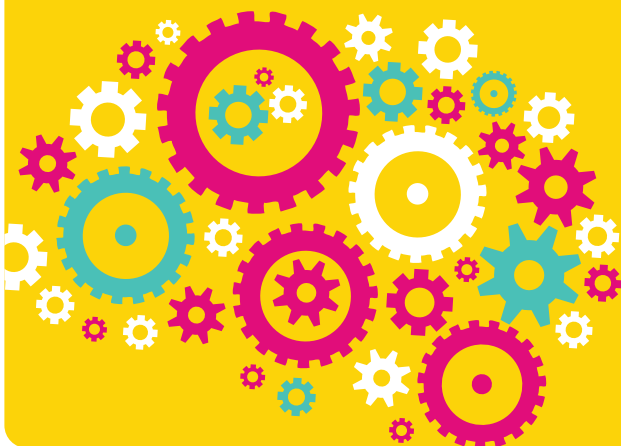
i ofyn am gopi caled o'r ffurflen.



Dementia a Fi

Dydd Gwener 17 Mehefin 2022
10.30am – 3pm

Cynllun Cynnal y Cynhalwyr,
11-12 Heol Gelliwastad,
Pontypridd, CF37 2BW



Diwrnod o weithgareddau rhyngweithiol a chreadigol ar gyfer pobl y mae Dementia yn effeithio ar eu bywydau, neu sydd wedi cael eu heffeithio gan Dementia.

Byddwn ni'n defnyddio cerddoriaeth, barddoniaeth a darluniau i'ch helpu chi i fynegi eich llais a rhannu eich straeon.

Bydd yr hyn sy'n cael ei drafod yn ystod y dydd yn ein helpu i ddeall eich anghenion, a byddwn ni'n defnyddio hyn i lunio cynllun cymorth ar gyfer y dyfodol.

Bydd yn amgylchedd hamddenol a chroesawgar iawn lle bydd modd i bobl fynegi eu hunain. Bydd y sesiwn yma hefyd yn gyfle i gwrdd â phobl eraill sydd wedi cael profiadau bywyd tebyg.

Os ydych chi'n gofalu am rywun sydd â dementia ar hyn o bryd mae croeso cynnes i chi ddod â nhw gyda chi os ydych chi'n teimlo bod modd i chi wneud hynny.

Darperir cinio a lluniaeth trwy gydol y dydd. Os oes gennych anghenion dietegol neu alergeddau, rhowch wybod i ni fel y gallwn ddarparu ar eich cyfer.

Peidiwch â phoeni os mai dim ond am ran o'r diwrnod mae modd i chi ddod - cysylltwch â ni a dewch draw os oes modd.

Os ydych chi eisiau cadw lle, ffoniwch: **01443 281463** neu anfon e-bost: **CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk**

Os nad oes modd i chi ddod ond yr hoffech rannu eich barn ynglŷn â sut olwg all fod ar gymorth yn y dyfodol ar gyfer pobl â dementia a'r rhai sy'n gofalu amdany'n nhw, bydden ni'n awyddus i glywed gennych chi.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni:
marion.nuttall@rctcbc.gov.uk

Grant Gofalwyr Llywodraeth Cymru

Mae taliad untro gwerth £500 ar gael i bob Cynhaliwr di-dâl cymwys yng Nghymru a oedd yn derbyn Lwfans Gofalwr ar 31 Mawrth 2022.

Mae'r taliad yn cael ei wneud i gydnabod y pwysau ariannol cynyddol y mae llawer o Gynhalwyr di-dâl wedi'u profi yn ystod y pandemig, ac i helpu gyda rhai o'u costau ychwanegol. Mae'r taliad wedi'i dargedu tuag at yr unigolion hynny sy'n gofalu am rywun am o leiaf 35 awr yr wythnos ac ar incwm isel.

Dydy unigolion ddim yn gymwys ar gyfer y taliad os yw'r canlynol yn berthnasol:

- Mae ganddyn nhw hawl sylfaenol i Lwfans Gofalwr, ond dydyn nhw ddim yn cael taliad gan eu bod nhw'n cael budd-dal arall ar yr un gyfradd, neu gyfradd uwch; neu
- Maen nhw'n derbyn premiwm Gofalwr yn rhan o fudd-dal sy'n dibynnu ar brawf modd

Os ydych chi o'r farn eich bod chi'n gymwys ar gyfer y cymorth yma, mae modd i chi gyflwyno hawliad drwy'r wefan yma: **www.rctcbc.gov.uk/taliadcynhaliwr** ar 16 Mai 2022.

Mae modd gwneud cais am gopi caled trwy e-bostio: **CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk** neu ffonio **01443 281463**.

Bydd taliadau ar gyfer hawliadau llwyddiannus yn cael eu gwneud o fis Mehefin hyd at ddiwedd mis Medi 2022.

Sylwch, dylech gofrestru gyda'r Cyngor lle rydych chi'n byw, nid y Cyngor lle mae'r person rydych chi'n gofalu amdano yn byw (os yw'n wahanol).

Bydd diweddariadau pellach, gan gynnwys dolen i'r ffurflen ar-lein, yn cael eu rhannu ar gyfrifon cyfryngau cymdeithasol Cyngor RhCT a Chynllun Cynnal y Cynhalwyr maes o law.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

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@rctcbc.gov.uk



prosiect cynnal y cynhalwyr

Cefnogi ein Cynhalwyr sy'n Gweithio

Ydych chi'n gweithio i Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf?



RHONDDA CYNON TAF

Ydych chi'n darparu gofal di-dâl ochr yn ochr â'ch swydd neu eisiau dysgu sut i fod yn fwy cefnogol i'ch cydweithwyr sy'n gwneud hynny?

DEWCH I'N GWEITHDAI RHITHWIR YN YSTOD WYTHNOS Y CYNHALWYR ELEN!

Cadwch y dyddiad a dewch draw i'r sesiwn sydd fwyaf cyfleus i chi:

Dydd Mercher 8 Mehefin 2022, 1- 2 pm

Dydd Iau 9 Mehefin 2022, 1- 2 pm



Rydyn ni'n ffodus gan fod carfan Employers for Carers Carers UK yn dod i siarad â staff.

Bydd y sesiynau yma'n helpu i godi ymwybyddiaeth ymhlith ein staff, gan gynnwys y rhai sy'n rheolwr llinell ar eraill, ynghylch sut i adnabod a ydych chi neu gydweithiwr yn gynhaliwr. Bydd y gweithdai yn trafod pam fod angen i ni fod yn gefnogol i gydweithwyr sydd â chyfrifoldebau gofalu di-dâl, a sut i wneud hyn. Bydd y sesiynau yma'n ymdrin â'r cymorth sydd ar gael a sut i fanteisio arno, gan gynnwys y Canllawiau i Gynhalwyr sy'n Gweithio sydd ar ddod a gwyliau â thâl i Gynhalwyr a fydd yn cael ei lansio'r haf yma. **Mae croeso cynnes i'r holl staff.**



Yn y ddau weithdy bydd cyfle i ryngweithio, gofyn cwestiynau a sgwrsio.

Cadwch olwg ar eich cyfathrebiadau staff mewnol am fanylion pellach sy'n dod yn fuan ynglŷn â sut i gadw'ch lle a chymryd rhan.

Oes unrhyw gwestiynau gyda chi?

Cysylltwch â ni WorkingCarers@rctcbc.gov.uk neu CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk

Rhestr bostio Cynhalwyr sy'n Gweithio

Ydych chi'n gweithio i Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf, ac yn gorfod cydbwysu'ch cyfrifoldebau gofalu di-dâl â'ch cyflogaeth? Oes diddordeb gyda chi mewn ymuno â rhestr bostio i dderbyn gwybodaeth a'r newyddion diweddaraf sy'n berthnasol i chi?

Os felly, cadwch olwg ar eich cyfathrebiadau mewnol. Bydd ffurflen gofrestru yn cael ei gynnwys yn y Canllawiau i Gynhalwyr sy'n Gweithio pan gaiff ei lansio.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch drwy e-bostio WorkingCarers@rctcbc.gov.uk neu CynhalwyrSynGweithio@rctcbc.gov.uk



Cyfarpar Diogelu Personol A Phrofion Llif Unffordd (LFTs) Ar Gyfer Cynhalwyr Di-Dâl

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi bod modd i gynhalwyr di-dâl fod yn gymwys ar gyfer cyfarpar diogelu personol a phrofion llif unffordd a gyflenwir gan eu Hawdurdod Lleol.

Mae'n bosibl eich bod chi'n gymwys i gael cyflenwad o gyfarpar diogelu personol gan eich Awdurdod Lleol os yw'r canlynol yn berthnasol i chi:

- Rydych chi'n darparu gofal personol i berson neu bobl â symptomau, neu mae rhywun yn eich cartref chi â symptomau. Mae'n bosibl eu bod nhw'n byw yn eich cartref neu mewn cartref gwahanol i'r un rydych chi'n byw ynddo.
- Rydych chi'n darparu gofal personol i berson neu bobl sy'n perthyn i'r grwpiau sy'n cael eu gwarchod. Mae'n bosibl eu bod nhw'n byw yn eich cartref neu mewn cartref gwahanol i'r un rydych chi'n byw ynddo.
- Rydych chi'n cael eich gwarchod ac yn darparu gofal personol i eraill yn eich cartref.

Gall gofal personol gynnwys helpu rhywun i:

- ymolchi neu ymdrochi
- defnyddio'r toiled
- gwisgo a dadwisgo
- bwyta ac yfed
- cymryd meddyginiaeth

Er mwyn gwneud cais am **brofion llif unffordd (LFTs)** rhaid eich bod chi'n rhoi gofal i rywun sy'n cael ei nodi'n **'Agored i Niwed yn Glinigol'**

(Gweler y ganlyn am wybodaeth fel y'i pennir gan Lywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru)

Mae'r term 'agored i niwed yn glinigol' yn golygu....

- 70 oed neu'n hŷn (waeth beth fo'r cyflyrau meddygol)
- dan 70 oed â chyflwr iechyd sylfaenol a restrir isod (h.y. unrhyw un sydd wedi cael cyfarwyddyd i gael pigiad fflif fel oedolyn bob blwyddyn am resymau meddygol):
- clefydau anadlol cronig (tymor hir), fel asthma, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), emffysema neu bronchitis
- clefyd cronig y galon, megis methiant y galon
- clefyd cronig yn yr arenau
- clefyd cronig yr afu, fel hepatitis
- cyflyrau niwrolegol cronig, megis clefyd Parkinson, clefyd niwronau echddygol, sglerosis ymledol (MS), anabledd dysgu neu barlys yr ymennydd
- diabetes
- problemau gyda'ch dueg - er enghraifft, anemia'r crymangelloedd neu os ydych chi wedi cael triniaeth i dynnu eich dueg
- system imiwneidd wan o ganlyniad i gyflyrau fel HIV ac AIDS, neu feddyginiaethau fel tabledi steroid neu gemotherapi
- bod yn ddifrifol dros bwysau (mynegai màs y corff (BMI) o 40 neu'n uwch)
- y rhai sy'n feichiog



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Gwneud cais am gyfarpar diogelu personol a phrofion llif unffordd

Cysylltwch â: CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk neu ffoniwch **01443 281463** am ragor o wybodaeth, neu i ofyn am ffurflen gais

Grŵp Ysgrifennu Creadigol i Gynhalwyr

Dechreuodd y Grŵp yn 2010 fel cwrs Ysgrifennu Creadigol chwe wythnos. Ddeuddeg mlynedd yn ddiweddarach, mae'r Grŵp bellach yn agored i bawb sy'n rhannu cariad at ysgrifennu.

Rydyn ni'n grŵp cyfeillgar a chymdeithasol. Rydwn ni wedi bod yn rhan o brosiectau o fewn y Gymuned Cynhalwyr, y Gwasanaeth Gwirfoddoli Brenhinol (RVS) a Hyrwyddwyr Cynhalwyr. Rydwn ni wedi cynnal Gweithdai amrywiol: Ysgrifennu Sgriptiau,

Darlleniadau, cyfrannu at ap sefydliad Marie Curie, Straeon Digidol mewn ymateb i waith yr artist o Gwm Rhondda, Ernest Zobole / arddangosfa 'Here I am' gyda Sharon Magill. Rydwn ni wedi mwynhau cydweithio ag Avant Cymru yn RhCT ar nifer o achlysuron cyffrous a gyda MadCaff, sy'n rhan o Disability Arts Cymru. Fe wnaeth dau aelod gynrychioli RhCT mewn Cynhadledd Ewropeaidd yn Ancona, Eidal, a gafodd ei enwebu ar gyfer gwobr Ewropeaidd am ei uniondeb addysgol.



Rydwn ni fel arfer yn cwrdd unwaith y mis yn Amgueddfa Pontypridd. Ers y cyfyngiadau symud yn 2020 rydwn ni wedi bod yn cwrdd trwy ap Zoom. Rydwn ni'n gobeithio dychwelyd i'r Amgueddfa yn fuan. Ein Noddwr yw'r Awdur o Bontypridd, Catrin Collier. Rydwn ni'n gosod pwnc i'n hunain ym mhob cyfarfod, ac mae modd cyfrannu mewn unrhyw ffurf - cerdd, awdl, neu stori fer. Mae copiau'n cael eu coladu ar gyfer Blodeugerdd sy'n cael ei gyhoeddi gennym dan y teitl "Handle with Care."

Nodyn gan un o'n haelodau newydd:

“ Ymunais â grŵp 'Ysgrifennwyr Creadigol RhCT' yn ystod y cyfnod clo ym mis Hydref 2020 ar Zoom. Dim ond newydd ddechrau ysgrifennu'n creadigol yn rhan o Gwrs Addysg i Oedolion oeddwn i, a meddyliais y byddai hwn yn grŵp da i ymuno ag ef er mwyn ceisio datblygu fy sgiliau ymhellach ac i gael profiad ysgrifennu.

Ers ymuno â'r grŵp, dwi ddim wedi edrych nôl. Cefais groeso cynnes iawn ac mae pawb wedi bod mor gyfeillgar a chefnogol. Fel person sy'n newydd i ysgrifennu creadigol, mae wedi bod yn arbennig o bwysig cael y cyfle i ddarllen fy ngwaith mewn amgylchedd calonogol a chlywed eraill yn darllen eu gwaith ysgrifennu nhw hefyd.

Rwyf wedi rhyfeddu at y prosiectau diddorol ac amrywiol y mae'r grŵp yn ymwneud â nhw. Rwyf wedi bod wrth fy modd gyda'r gweithdai barddoniaeth yn arbennig a gwneud cwrs celf a barddoniaeth gyda Phrifysgol/Amgueddfa Caerdydd. Rwyf mor ddiolchgar fy mod wedi dod o hyd i'r grŵp yma ond hefyd fy mod wedi gwneud cynifer o ffrindiau newydd yno hefyd.

Os ydych chi'n ystyried ymuno â grŵp ysgrifennu ond ychydig yn nerfus, byddwn i'n argymhell eich bod chi'n ymuno â'n Grŵp ni. Fe rown ni groeso cynnes i chi. ”

Kathryn Jones

Mynega Dy Hun



MY HOMEWARD LIGHT

Like a badly holed ship, far out at sea, looking for the lights of home.

Like a lost wanderer treading fearfully in a cold winter's evening gloom through a sodden marsh, looking anxiously for a welcoming light.

Like a hospital patient, reaching out to home, own bed, own kitchen, anywhere but a hospital ward.

Like a parched desert traveller desperately searching the ever-changing heat-wavy distance for any sign of water.

Like being lonely, heart-broken and caring little for so-called 'life.'

Like feeling all these emotions and wondering "why bother?"

Like putting pen to paper and much later still looking at a pristine white page of paper with no words to mark the soul-destroying effort of trying to beat the 'block.'

BUT

Always there, though often beaten, battered, and bruised, the faithful friends and ever-creative writers who never fail to shine the light of hope, friendship and love through the gloom and loneliness showing me repeatedly my homeward light.

Gan Jimmy Browne

Sunset

Darkness slowly descends,
Busyness hushed
Day transitions into night

Interlude just
between,
Sunshades
A gold disc-
Illuminates the sky

Warm tints
Bid us rest,
We unwind
Labour done-
For today, at least.

The sun sets,
Yet on foreign shores
A new dawn breaks.
The revolving
Circle of life continues.

Gan Kathryn Jones

**Os oes diddordeb gyda chi mewn ymuno
â Grŵp Ysgrifenydd Creadigol RhCT**

Cysylltwch ag Anne Lord, Ysgrifennydd y Grŵp

annelrd928@gmail.com

Rhif Ffôn: **07946190623**

Ray of Light

**Ydych chi, neu rywun agos atoch chi, wedi cael
diagnosis o Ganser?**

Mae Ray of Light Cancer Support yn rhoi cymorth am ddim i gleifion, Cynhalwyr a theuluoedd y mae canser yn effeithio arnyn nhw.

Cysylltwch â ni: **rayoflightwales.org.uk**

contactus@rayoflightwales.org.uk

Ffôn: **07971 349703**

CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC

Helo a diolch!



Helo, Darren ydw i, y Gweithiwr Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc newydd. Hoffwn ddweud 'diolch' enfawr i bawb rydw i wedi cwrdd â nhw hyd yma sydd wedi rhoi croeso cynnes i mi! Er fy mod yn newydd yn y swydd, rwy'n edrych ymlaen at weithio gyda fy nghydweithwyr, asiantaethau partner ac yn bwysicach fyth, chi Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc, i roi cymorth i chi i gyd mewn unrhyw ffordd y gallaf a chael ychydig o hwyl ar hyd y ffordd!

Rydw i wedi cyfarfod â rhai ohonoch chi yn barod ac rwy'n bwriadu cwrdd â phob un ohonoch chi dros yr wythnosau a'r misoedd nesaf. Mae wedi bod yn wych i gael dysgu rhagor am yr hyn sy'n bwysig i chi a sut mae modd i ni eich cefnogi chi yn eich rolau gofalu dwys. Trwy gwrdd â chi, mae'r canlynol wedi'u cyflawni: atgyfeiriadau wedi'u gwneud ar gyfer cwrsela yn rhan o Gynllun Cynnal y Cynhalwyr, dangos y ffordd at asiantaethau eraill, cymorth emosiynol ynghylch cyflogaeth ac addysg, llenwi ffurflenni ac yn bennaf oll, cael hwyl a chwrdd â phobl sydd yn aml mewn sefyllfaoedd tebyg. Hyd yn hyn, rydyn ni wedi mynychu'r achlysuron canlynol...

Ystafell Dianc

Aethon ni i'r Ystafelloedd Dianc yng Nghaerdydd a chawson ni fel tîm ein rhoi dan glo mewn brasfodel o Gastell Caerdydd canoloesol. Roedd rhaid i ni ddatrys lluo o gliwiau a phosau dirgel mewn un awr er mwyn dianc ac osgoi cael ein cipio! Mae dyled Lyndsey a minnau'n fawr i'r Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc am eu sgiliau datrys problemau a'u meddwl ochrog, oherwydd mae'n siŵr y bydden ni'n dal i fod dan glo yno nawr hebbydd nhw! Roedd yn wych gweld y sgiliau amrywiol oedd gan bob un ohonon ni yn dod at ei gilydd i ddatrys problemau fel grŵp. Gwelais bobl yn tyfu ac yn cymryd rhinweddau arwain, sy'n sgiliau mae modd eu trosglwyddo i feysydd eraill o'u bywyd.

Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc newydd

Ydych chi rhwng 18 a 25 oed?

Ydych chi'n gofalu am rywun?

Cysylltwch â ni i gael y cyfle i gwrdd â phobl newydd, cymdeithasu, cael mynediad at gwrsela a chymorth emosiynol, cael gwybodaeth a chael eich cyfeirio at asiantaethau a all eich cefnogi gyda chyfleoedd addysg a chyflogaeth. Cysylltwch â fi neu'r cynllun ac fe wna'i gysylltu â chi!

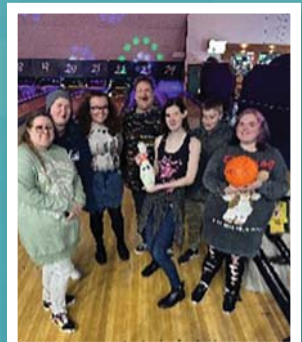
Hoffech chi ragor o wybodaeth?

Cysylltwch â ni drwy e-bostio

Darren.young@rctcbc.gov.uk neu ffonio **07385 401851**, neu fel arall drwy gysylltu â'r swyddfa ar **01443 281463**, neu **cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk**

Noson fowlio

Dydw i erioed wedi gweld cystadleuaeth o'r fath, a hynny er mwyn ennill hen dlws pin bowllo yn ein noson fowlio Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc! Yr enillydd clir yn y pen draw oedd Lauren, ac rwy'n siŵr bod ei 'thlws' yn cael ei arddangos â balchder yn ei chartref! Roedden ni i gyd wedi'n darbwyllo ei bod hi wedi cynrychioli Cymru ar lefel ysgol, o leiaf! Cafodd pawb noson llawn hwyl - da iawn, Lauren!



Rafftio dŵr gwyn



'Pryder' a 'hypothermia' oedd y geiriau i'w clywed cyn yr achlysur yma, ond mwynhaodd pawb ddiwrnod gwefreiddiol llawn adrenalin o'r eiliad y gwisgon ni'r siwtiau gwlyb! Cafodd y cwrs dirdynol ei ddefnyddio yng Ngemau Olympaidd Llundain 2012 a llwyddodd pawb i'w lywio gyda chyfuniad o benderfyniad llwyr, gwaith tîm a hyfforddwyr rhagorol - a syrthiodd neb i mewn! Dyma oedd y tro cyntaf i nifer ohonon ni roi cynnig ar rafftio dŵr gwyn a ddywedodd neb mai hwn fyddai'r tro olaf!

Achlysuron sydd ar y gweill

Os hoffai unrhyw un gymryd rhan mewn unrhyw brofiad yn y dyfodol, cysylltwch â ni yn y modd arferol drwy anfon e-bost ataf yn Darren.young@rctcbc.gov.uk neu ffonio **07385 401851** neu drwy gysylltu â'r swyddfa ar **01443 281463** neu cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Noson Gomedi a phryd o fwyd



Cafwyd pryd o fwyd yn TGI Friday's yng Nghaerdydd cyn mynd i fwynhau cwpwl o oriau o chwerthin yng nghwmni John Bishop! Roedd yr adborth gan bawb a ddaeth gyda ni'n anhygoel - dyma'r rhyddhad yr oedd ei angen arnyn nhw, medden nhw. Byddwn ni'n trefnu achlysur gomedi arall eleni!

Achlysuron sydd wedi'u cynllunio...

29 Ebrill – Grand Prix Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc – profiad gwibgartio gan gynnwys lapiau ymarfer, lap cymhwyso a ras i weld pwy fydd yr enillydd!

25 Mai – Te prynhawn yng Nghaffi Princes ym Mhontypridd - mae'r achlysur yma ar gyfer y cynhaliwr a'r person sy'n derbyn gofal er mwyn iddyn nhw dreulio prynhawn gyda'i gilydd a mwynhau byrbrydau melys a sawrus blasus.

6 Mehefin - Profiad Sba am Brynhawn yng Ngwesty'r Vale - i ddathlu Wythnos y Cynhalwyr, mwynhewch ychydig o oriau o foethusrwydd. Cewch driniaeth 50-munud o hyd o'ch dewis, cyn ymlacio wrth y pwll, defnyddio'r sawna, yr ystafell stêm a'r jacuzzi. Yna, cewch fwynhau te prynhawn i orffen eich seibiant haeddiannol o'ch rôl ofalu ddwys!

Gofalu am ein gilydd a chefnogi ein gilydd (CASE)

Mae'r cyfarfodydd CASE wedi aildechrau ac wedi bod yn gynhyrchiol iawn, wrth i Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc rannu syniadau am godi arian, rhannu syniadau am achlysuron yr hoffon nhw gymryd rhan ynddyn nhw, a dod at ei gilydd i gynnig cymorth emosiynol i ffrindiau dydyn nhw ddim wedi'u gweld ers cyn y pandemig. Mae'r Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc wedi cymryd perchnogaeth o'r cyfarfodydd hyn ac wedi gwneud cais am arian yn annibynnol trwy Grant Cymunedol Tesco. Mae ganddyn nhw hefyd syniadau am sut i godi eu proffil a chodi arian yng Ngŵyl Sibsfest.



Cynhalwyr Ifainc RhCT

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

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Ifainc RhCT yn cynnig gwasanaeth i Gynhalwyr Ifainc 5-18 oed sy'n rhoi gofal i aelod o'r teulu, gan roi cymorth emosiynol neu ymarferol. Mae llawer o Gynhalwyr Ifainc yn teimlo'n dda am yr hyn maen nhw'n ei wneud, ond mae rhai yn ei chael hi'n anodd ymuno â'u ffrindiau, neu'n teimlo'n wahanol i blant eraill oherwydd eu cyfrifoldebau gartref. Mae rhai Cynhalwyr Ifainc yn blino ac yn methu â chanolbwyntio yn yr ysgol.

Mae gweithwyr cymorth y cynllun yn helpu Cynhalwyr Ifainc trwy gynnig cyfleoedd iddyn nhw trwy sesiynau grŵp a gwaith a gweithgareddau i unigolion.

Rydyn ni'n cynnig cyngor, gwybodaeth, arweiniad, gwasanaeth cyfeirio, cymorth ymarferol ac emosiynol, cyfleoedd i ddatblygu sgiliau, hyder a hunan-barch. Mae'n hanfodol iddyn nhw gael seibiant o'u

dyletswyddau arferol a chael y cyfle i fwrw bol. Yn ystod gwyliau ysgol, rydyn ni'n trefnu gwibdeithiau a diwrnodau allan sy'n addas ar gyfer eu hoedran a'u gallu. Rydyn ni hefyd yn cynnig cyfle i gynhalwyr ifainc gymryd rhan mewn fforymau sy'n helpu i lywio darpariaeth y gwasanaeth yn y dyfodol. Mae gan bob person ifanc weithiwr cymorth unigol.

Mae Rhondda Cynon Taf yn sir fawr, ac rydyn ni'n gweithio gyda phobl ifainc ledled Cwm Rhondda, Cwm Cynon a Thaf-elái.



Beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud

Mae'r gwasanaeth wedi symud o'i ganolfan yn Nhrealaw a bellach yn rhannu swyddfeydd y gwasanaethau Cynhalwyr Awdurdod Lleol:

11-12 Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2BW
Tel: 01443 407231

Beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud ers y Nadolig

- Bowlio
- Sinema
- Grwpiau wyneb yn wyneb
- Sesiynau un wrth un
- Sesiynau Celf a Chrefft
- Gweithgareddau Sul y Mamau
- Crefft y Pasg

Gweithgareddau Hanner Tymor Chwefror

- Teithiau i Sinemâu Vue a Showcase
- Bowlio
- Prydau Allan

Gweithgareddau'r Pasg

- Ninja Warrior UK Grŵp 1
- Ninja Warrior UK Grŵp 2
- Ninja Warrior UK Grŵp 3
- Bu staff yn helpu ac yn cefnogi'r ŵyl Cynhalwyr sy'n frodyr a chworydd a gafodd ei chynnal ym Mharc Gwledig Barry Sidings

Haf 2022

Ar ôl llwyddiant y sesiynau i deuluoedd yn y Lido y llynedd rydyn ni'n cynllunio taith i'r teulu i barc Safari Gorllewin Canolbarth Lloegr. Mae dros 90 o bobl eisoes wedi cofrestru'u diddordeb yn y daith. Mae gweddill gweithgareddau'r haf yn y broses o gael eu trefnu a bydd staff yn cysylltu'n fuan i rannu'r holl fanylion unwaith y bydd dyddiadau a gweithgareddau wedi'u cadarnhau.

Cardiau Adnabod Cynhalwyr Ifainc

Mae'r Cerdyn Adnabod Cynhalwyr Ifainc newydd bellach ar waith. Os nad ydych wedi gwneud cais yn barod yna mae'r ddolen i wneud cais ar-lein i'w weld isod. Os ydych chi'n cael unrhyw drafferth, holwch aelod o staff yn y grŵp a bydd modd i ni eich helpu chi i wneud cais.

Isod mae'r ddolen i wneud cais os nad oes gennych chi'ch Cerdyn Adnabod yn barod - copi'wch y ddolen a'i roi yn eich porwr Safari/Google

<https://customerportal.rctcbc.gov.uk/YoungCarersCard>



Cystadleuaeth y Pasg

Cynhaliodd y cynllun Gystadleuaeth y Pasg, a'r dasg oedd dylunio Cerdyn Pasg. Mae dau o'r cynigion i'w gweld isod. Enillodd y ceisiadau buddugol Becyn Rhannu'r Pasg Cadbury - mmm blasus!!



Fforwm Cynhalwyr Ifainc

Mae'r cynllun yn gweithio mewn partneriaeth â chynlluniau Cynhalwyr Ifainc eraill Gweithredu dros Blant o bob rhan o'r DU a Gogledd Iwerddon, ac fe gafodd y llwybr 'Sidekick' ei lansio mewn pryd ar gyfer Diwrnod Ymwybyddiaeth Cynhalwyr. Os hoffech chi ragor o wybodaeth am y Gwasanaeth Sidekick yna cysylltwch â'r swyddfa ar **01443 407231**.

Côr y Cynhalwyr Ifainc

Mae'r misoedd diwethaf wedi bod yn brysur iawn i'r côr. Ym mis Ionawr 2022 cafodd Côr y Cynhalwyr Ifainc y fraint o ganu a chael clyweliad i BGT yn y Paladiwm yn Llundain. Er i ni fynd trwy'r rownd gyntaf o flaen y beirniaid a sicrhau 4 'ie' ar y diwrnod, yn anffodus wnaethon ni ddim cyrraedd y rownd byw. Hoffai'r cynllun ddiolch i holl aelodau'r côr am eu hamser. Longyfarchiadau a da iawn i chi gyd, rydych chi i gyd yn bobl ifainc wirioneddol anhygoel am godi ymwybyddiaeth am gynhalwyr ifainc trwy'r caneuon rydych chi'n eu canu.





Digonedd o hwyl i'w gael dros yr haf

Mae biliau'r cartref yn codi ac rydyn ni'n gwybod fod teuluoedd os bosib yn bryderus am y gwyliau haf sydd i ddod. Rydyn ni felly yn hapus i gyhoeddi bod gan Gynllun y Cynhalwyr y talebau canlynol, er mwyn helpu i leddfu'r baich a rhoi rhywbeth i chi edrych ymlaen ato yn yr haf!

**Sylwch, er mwyn rhoi'r cyfle gwyh yma i gynifer o bobl â phosibl, mae modd i gynhalwyr wneud cais am un daleb yn unig fesul teulu. Byddwn ni'n darparu'r talebau ond byddwch chi'n gyfrifol am archebu tocynnau a threfnu cludiant.*

Paultons Park

Bydd eich plentyn bach wedi gwirioni gydag ymweliad â Peppa Pig World! Cewch fwynhau amrywiaeth o reidiau hamddenol ac efallai y cewch gyfle i gwrdd â Peppa ei hun hyd yn oed!

Ewch i grwydro'r ardal 'Lost Kingdom', sy'n gartref i lu o atyniadau ar thema Jwrasig, gan gynnwys Dinosoriaid animatronig 'byw' sy'n cerdded! Cofiwch ymweld â'n byd newydd sbon, 'Tornado Springs' lle mae modd i chi archwilio ein reidiau ac atyniadau newydd anhygoel ar thema storm.

Mentrwch i dir mwy gwyllt a darganfod creaduriaid blewog, pluog a chennog yn ein hardal 'Little Africa'.

Gyda thiroedd gwasgarog hardd, bydoedd â thema a digon o reidiau gwefreiddiol, mae rhywbeth at ddant y teulu cyfan yma!

Mae nifer cyfyngedig o Dalebau gwerth £150.00 ar gael ar gais.

Castell Caerdydd

Mae Castell Caerdydd yn un o brif atyniadau treftadaeth Cymru ac yn safle o bwys rhyngwladol. Cerddwch drwy'r gatiau i ddarganfod hanes a ddechreuodd 2,000 o flynyddoedd yn ôl.

O feddiannaeth y Rhufeiniaid ym Mhrydain i'r Goncwest Normanaidd, trwy gynnwrf y rhyfel cartref, trawsnewidiad yn yr oes Fictoria a hyd yn oed arswyd yr Ail Ryfel Byd, mae'r waliau hyn wedi gweld y cyfan.

Mewn gwlad sy'n fyd-enwog am ei chestyll, mae Caerdydd yn falch o fod ychydig yn wahanol; nid yn unig wedi goroesi'r canrifoedd ond wedi esblygu gyda nhw mewn modd y gall dim ond ychydig eraill ei hawlio.

Mae nifer cyfyngedig o dalebau gwerth £40.00 ar gael ar gais.

Techniquest

Dewch i ymweld â chanolfan wyddoniaeth hynaf y DU yng nghanol bae Caerdydd yr haf yma. Does dim dau ddiwrnod yr un fath yn Techniquest gan fod cymaint i'w ddarganfod a'i archwilio!

Mae nifer cyfyngedig o dalebau gwerth £40.00 ar gael ar gais.

Rhywbeth ar gyfer oedolion - Talebau Sba Gwesty'r Vale

Ymlaciwch a gadewch fynd o'ch holl straen yn llonyddwch y sba. Beth am fwynhau sesiwn tylino neu driniaeth dwylo? Chi biau'r dewis. Mynnwch un o'r nifer cyfyngedig o dalebau Sba Gwesty'r Vale.

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

Rhagor o awgrymiadau i arbed arian yr haf yma

- **Plant yn bwyta am ddim**

Mae rhai archfarchnadoedd yn cynnig diwrnodau 'bwyta am ddim i blant' drwy gydol gwyliau'r ysgol. I ddarganfod pa archfarchnadoedd sy'n cynnig hyn ewch i'w gwefan neu chwiliwch 'where do kids eat free this summer' ar eich porwr.

- **Ewch am bicnic**

Cynlluniwch eich bwyd ymlaen llaw trwy fynd â phicnic. Bydd hyn nid yn unig yn arbed arian i chi ond hefyd y drafferth o ymuno â rhesi hir!

- **Chwiliwch am godau talebau**

Mae rhai parciau thema yn cynnig bargeion 'dau am bris un' pan fyddwch chi'n prynu rhai eitemau fel grawnfwyd neu bowdr golchi.

Efallai y dewch chi o hyd i godau disgownt ar wefannau hefyd, megis

www.VoucherCodes.co.uk

www.hotukdeals.com

www.groupon.co.uk a llawer mwy

- **Cael arian yn ôl wrth brynu**

Ystyriwch ddefnyddio safleoedd we 'cashback' wrth i chi brynu.

- **Arhoswch yn lleol**

Gyda phris tanwydd yn cynyddu, manteisiwch ar lefydd sydd ar garreg eich drws. Mae gan RhCT nifer o barciau gwledig, parciau hamdden, llwybrau natur / teithiau cerdded felly ewch i weld beth sydd yn eich ardal leol chi. Ewch i

www.rctcbc.gov.uk/achlysuron i ddarganfod a oes unrhyw achlysuron yn digwydd yn ystod gwyliau ysgol.



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

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf



Arbedwch arian gyda cherdyn MAX

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

Cafodd y cynllun ei sefydlu i wneud ymweld â llefydd yn fwy hygyrch a fforddiadwy i deuluoedd. Cewch chi fanteisio ar brisiau mynediad rhatach ar gyfer llawer o atyniadau gan gynnwys Parc Trampolinau Go Air, Castell Caerffili, Castell Coch, Jump, bowllo deg Tenpin a Drayton Manor, Alton Towers, Legoland a Go Ape.

Pris arferol y cerdyn MAX yw £2.50 ynghyd â 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 668814** neu e-bostio Lyndsey.r.williams@rctcbc.gov.uk

Cerdyn Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema



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

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

Mae'r Cerdyn hefyd yn un ffordd i sinemâu sicrhau eu bod nhw'n gofalu am eu cwsmeriaid anabl. Os oes angen addasiad arnoch chi i ymweld â sinema oherwydd eich anabledd, dylai staff y sinema wneud y rhain ar eich rhan p'un a oes gennych Gerdyn CEA ai peidio.

Mae'r Cerdyn wedi'i datblygu gan Weithgor Anabledd UKCA, y mae ei aelodau'n cynnwys arddangoswyr a dosbarthwyr ffilmiau, ac elusennau anabledd cenedlaethol fel RNID, RNIB, Dimensions a Whizz Kidz.

I ddysgu rhagor ewch i **visit www.ceacard.co.uk** neu ffoniwch **01244 526 016**.

cerdyn HYNT








Mae cerdyn HYNT yn galluogi pobl â namau neu anableddau penodol i ddod â chynhaliwr gyda nhw am ddim i theatrau a lleoliadau celf ledled Cymru. I ddarganfod a yw'r person yr ydych yn gofalu amdano yn gymwys i gael cerdyn HYNT ewch i www.hynt.co.uk neu ffoniwch garfan HYNT yn uniongyrchol ar **01446 401744**.
















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

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Mehefin 2022		
<p>Bath Gong – ymunwch â ni am therapi sain hynafol sydd wedi cael ei ymarfer ers miloedd o flynyddoedd. Yma, mae 'bath' yn golygu cael tonnau sain o'ch cwmpas - does dim dŵr na thynnu dillad! Yn syml, gadewch i donnau'r Gong olchi dros eich synhwyrâu mewn llonyddwch pur.</p>	<p>Dydd Mercher 1 Mehefin 11am – 12:30pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr</p>	<p>Arian. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>'Chatterbox' – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftâu a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Dydd Mawrth 7 Mehefin 10am – 11:30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Cynhalwyr yn Dringo – ymunwch â'r garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr i ddathlu 'Wythnos y Cynhalwyr' trwy ddringo Pen-y-fan a phrofi bod modd i chi oresgyn unrhyw her! Sylwch - bydd y daith gerdded yma'n heriol, felly ystyriwch eich ffitrwydd a'ch gallu cyn cadw lle ar yr achlysur yma.</p>	<p>Dydd Mercher 8 Mehefin 10:30am ymlaen Cyfarfod ym Maes Parcio'r 'Storey Arms', Aberhonddu, LD3 8NL</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Cynhalwyr yn Zip World! – ymunwch â chynhalwyr eraill ar yr antur gyffrous, llawn hwyl yma. Cewch fwynhau golygfeydd godidog Cymoedd y De a chael profiad o wefr unwaith mewn oes o bosib!</p>	<p>Dydd Iau 9 Mehefin 11am ymlaen Zip World Tower, Aberdâr, CF44 8UF</p>	<p>Aur. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Cynhalwyr a Chacennau – mwynhewch De Prynawn bendigedig yng Ngwesty Miskin Manor - dyma'r pleser perffaith ar gyfer unrhyw achlysur. Mwynhewch deisennau a chacennau hyfryd mewn Maenordy Rhestredig Gradd II hanesyddol wedi'i leoli ar dir hardd.</p>	<p>Dydd Gwener 10 Mehefin 2pm – 4pm Gwesty Miskin Manor, Pont-y-clun, CF72 8ND</p>	<p>Aur. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>'Carers Connects' – dewch i ymuno â'r cylch cymorth cyfoedion i Gynhalwyr 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 14 Mehefin 10am – 11:30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>'Barbwr a Brechdan' – Rydyn ni'n dathlu wythnos lechyd Dynion eleni drwy gynnig cyfle i'n cynhalwyr gwrywaidd gael brechdan bacwn a thorri'u gwallt am ddim a chael sgwrs dda gyda dynion eraill!</p>	<p>Dydd Mawrth 14 Mehefin 12:30pm – 2:30pm drwy apwyntiad Parc Ynysangharad, Pontypridd</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>Dydd Mawrth 14 Mehefin 6:30pm – 8pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Mehefin 2022 (Parhad)		
Cerddwyr Dydd Mercher – gwisgwch eich esgidiau cerdded a mwynhau'r awyr iach yn ein grŵp cerdded misol. Mae'r sesiwn yma'n siŵr o'ch bywiogi!	Dydd Mercher 15 Mehefin 10:30am – 12:30pm Ynysmaerdy - llwybr Tonyrefail (cyfarfod yng nghaffi Costa Coffee Ynysmaerdy, CF72 8XT)	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Gweithdy Diabetes a Maeth – Ymunwch â'r maethegydd Joanne Crovini yn y gweithdy diddorol yma ar yr effaith y gall eich diet ei chael ar eich iechyd gan gynnwys sut i wneud newidiadau bach ar gyfer ffordd iachach o fyw.	Dydd Iau 16 Mehefin 10:30am – 12:30pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Dementia a Fi – diwrnod o weithgareddau rhyngweithiol a chreadigol ar gyfer pobl y mae Dementia yn effeithio ar eu bywydau, neu sydd wedi cael eu heffeithio gan Dementia. Bydd y gweithgareddau yma'n gofyn i chi fynegi eich llais a rhannu eich straeon. Bydd yn amgylchedd hamddenol a chroesawgar iawn lle bydd modd i bobl fynegi eu hunain.	Dydd Gwener 17 Mehefin 10:30am – 3:00pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. 
Drwm a Hwyl – ymunwch â ni ar antur ddrymio Affricanaidd ar gyfer wythnos anabledau dysgu. Mae'r gweithdy ar gyfer cynhalwyr a'u plant sy'n oedolion. Dewch draw i gael hwyl i guriad y drwm.	Dydd Mawrth 21 Mehefin 11:00am – 12pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Arian. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. 
Chicago - y Sioe Gerdd – “Murder, greed, corruption, exploitation, adultery and treachery...all those things we hold near and dear to our hearts” Dyma ddechrau'r sioe gerdd ryngwladol arobryn, Chicago.	Dydd Iau 23 Mehefin Sioe yn dechrau am 2:30pm Theatr Newydd, Caerdydd, CF10 3LN	Aur. Cynhalwyr yn unig. 
Picnic yn y Parc – dewch â'ch cadeiriau plygu, eich hoff frechdanau a'ch blancedi picnic i ddathlu 'Diwrnod Cenedlaethol y Picnic 2022' gyda Staff Cynllun Cynnal y Cynhalwyr a Chynhalwyr eraill ym Mharc hyfryd ynys Angharad.	Dydd Gwener 24 Mehefin 12:00pm – 2:00pm Parc Coffa Ynysangharad, Pontypridd	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. 
'Flower Power Coffee Hour' – Awydd rhoi cynnig ar drefnu blodau a chael paned? Dewch i ymuno â ni a Chynhalwyr eraill yn y gweithdy yma lle mae modd i chi ddysgu sgil newydd!	Dydd Mawrth 28 Mehefin 10:30am – 12pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Arian. Cynhalwyr yn unig. 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Gorffennaf 2022		
Rafftio dŵr gwyn – gyda hyd at chwech o bobl mewn rafft, mae rafftio dŵr gwyn yn un o'r gweithgareddau mwyaf cymdeithasol sydd ar gael. Yn addas ar gyfer dechreuwyr a rafftwyr dŵr gwyn profiadol, bydd digonedd o hwyl a chyffro i'w cael yn y sesiynau dwy awr dan hyfforddiant yma!	Dydd Sadwrn 2 Gorffennaf 11:30am – 1:30pm Watkiss Way, Caerdydd, CF11 0SY	Aur. 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 5 Gorffennaf 10am – 11:30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Noson Sinema i Gyplau – dewch â'ch partner, ffrind neu berthynas a mwynhewch noson allan gyda ffilm orchestol yr haf! Ar adeg argraffu, dydy dyddiadau ac amseroedd rhyddhau'r ffilmiau ddim yn hysbys. Mae modd i gynhalwyr ddewis pa ffilm maen nhw'n dymuno ei gweld ar y noson.	Dydd Mercher 6 Gorffennaf 6.30pm ymlaen Cyfarfod yng Nghyntedd, Sinema Showcase, Nantgarw, CF15 7QX	Arian. Cynhalwyr + 1 
Gweithdy Gwneud Siocled Moethus – Mmmm, melys moes mwy! Dewch draw i wneud ac addurno peli a siocledi wedi'u trochi. Cewch fynd â nhw adre gyda chi (os nad ydych chi wedi'u bwyta i gyd cyn hynny!). Yna, ar ôl i chi orffen yr holl waith caled - eisteddych yn ôl a mwynhewch damaid o ginio. <i>*Sylwer - Ddim yn addas ar gyfer unigolion ag alergeddau cnau. Rhowch wybod i ni cyn cadw'ch lle os oes gyda chi unrhyw anghenion dietegol arbennig e.e. anoddefgarwch / alergedd.</i>	Dydd Iau 7 Gorffennaf 11:00am – 1pm (gweithdy) 1pm – 2pm (cinio) Amgueddfa Parc Treftadaeth, Cwm Rhondda, CF37 2NP	Platinwm Cynhalwyr yn unig. 
'Carers Connects' – dewch i ymuno â'r cylch cymorth cyfoedion i Gynhalwyr 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 12 Gorffennaf 10am – 11:30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	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 12 Gorffennaf 6:30pm – 8:00pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 
Byddwch yn Grefftus! – Mae'n bleser mawr gyda ni i groesawu'r cwmni sy'n enwog dros y wlad, 'The Crafty Hen', i roi cyfle i Gynhalwyr i gymryd rhan mewn gweithdy gwneud cerameg.	Dydd Gwener 15 Gorffennaf 10:30am – 12:30pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Arian. Cynhalwyr yn unig. 
Cerddwyr Dydd Mercher – gwisgwch eich esgidiau cerdded a mwynhau'r awyr iach yn ein grŵp cerdded misol. Mae'r sesiwn yma'n siŵr o'ch bywiogi!	Dydd Mercher 20 Gorffennaf 10.30am – 12.30pm Parc Cefn Gwlad Cwm Clydach (cwrdd y tu allan i Gaffi Cambrian CF40 2XX)	Efydd. Cynhalwyr yn unig. 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Gorffennaf 2022 (Parhad)		
'Check in & Chat' – Ym mis Gorffennaf bydd y Samariaid yn cynnal eu hymgyrch flynyddol 'The Big Listen'. Yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr, hoffon ni eich gwahodd i fore coffi 'check in and chat' lle bydd adnoddau a thafleuni ar gael ar sut mae modd i chi ddysgu rhagor am wasanaethau'r Samariaid a pha waith maen nhw'n ei wneud yn y gymuned.	Dydd Llun 25 Gorffennaf 10:30am – 11:30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal.
Dinosaur World Live! – Dewch i brofi peryglon a hyfrydwch y dinosoriaid yn 'Dinosaur World Live', y sioe ryngweithiol i'r teulu cyfan. Cydiwch yn eich cwmpawd a dewch gyda'n fforiwr dewr ar draws tiriogaethau anghyfarwydd i ddarganfod byd cynhanesyddol o ddinosoriaid rhyfeddol, sy'n edrych yn hynod o real. Cewch gwrdd â llu o greaduriaid trawiadol, gan gynnwys ffefryn pob plentyn, y Tyrannosaurus Rex, yn ogystal â Triceratops, Giraffatitan, Microraptor a Segnosaurus! Mae sesiwn cyfarfod a chyfarch arbennig ar ôl y sioe yn gyfle i'n holl fforwyr dewr wneud ffrind newydd â dinosor. Peidiwch â cholli'r antur Jwrasig ddifyr yma sy'n fyw ar y llwyfan!	Dydd Sadwrn 30 Gorffennaf Sioe yn cychwyn am 11am Theatr Newydd, Caerdydd, CF10 3LN	 Aur. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal.
Awst 2022		
'Chatterbox' – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Dydd Mawrth 2 Awst 10:00am – 11:30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Efydd.  Cynhalwyr yn unig.
'Carers Connects' – dewch i ymuno â'r cylch cymorth cyfoedion i Gynhalwyr 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 Awst 10:00am – 11:30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	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 Awst 6:30pm – 8:00pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr	Efydd.  Cynhalwyr yn unig.
Achlysur Mwynhau Parc Ponty! – Hwyl ar gyfer y teulu cyfan Ymunwch â ni a theuluoedd eraill am hwyl ym Mharc Ponty. Dyma gyfle i gymryd rhan mewn chwaraeon mabolgampau hen-ffasiwn, mynd ar daith gerdded helpa sborion, bwyta eich picnic yn yr haul a mwynhau'r hyn sydd gan y parc i'w gynnig.	Dydd Gwener 12 Awst 11:00pm – 2pm Parc Ynysangharad, Pontypridd	Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal.
FIM Speedway Grand Prix – Dewch i brofi'r wefr, y sgiliau rhyfeddol, a'r cyffro wrth i 16 o feicwyr fynd benben dros 23 o rasys gyda dim ond un gêr a dim brêcs. Maen nhw'n cystadlu er mwyn ennill un o achlysuron mwyaf mawreddog y byd speedway, a fydd yn eu symud un cam yn nes at ogoniant ym Mhencampwriaeth y Byd.	Dydd Sadwrn 13 Awst Sioe yn dechrau am 5:00pm Stadiwm Principality, Caerdydd	 Platinwm. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal.

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Awst 2022 (Parhad)		
<p>Cynhalwyr a Chacennau Bach – i ddathlu Diwrnod Cenedlaethol Cacennau Bach beth am ddod draw i Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr a dod â'ch dyluniadau addurno cacennau gorau gyda chi. Hwyl i'r teulu cyfan – a rhywfaint o gystadleuaeth hefyd!</p>	<p>Dydd Mercher 17 Awst 1pm – 3pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal.</p> 
<p>Sesiwn Hwyl yn yr Awyr Agored i'r Teulu – Mae chwarae yn yr awyr agored yn dda iawn i blant felly ymunwch â ni yn ystod gwyliau'r ysgol i gael anturiaethau gwyllt a llawer o hwyl ym Mharc Gwledig Barry Sidings.</p>	<p>Dydd Mawrth 23 Awst 1pm – 3pm Parc Gwledig Barry Sidings</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal.</p> 
<p>Cerddwyr Dydd Mercher – gwisgwch eich esgidiau cerdded a mwynhau'r awyr iach yn ein grŵp cerdded misol. Mae'r sesiwn yma'n siŵr o'ch bywiogi!</p>	<p>Dydd Mercher 24 Awst 10:30am – 12:30pm Parc Aberdâr, CF44 8HN (Cwrdd wrth y prif gatiau)</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
Medi 2022		
<p>'Chatterbox' – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunan ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.</p>	<p>Dydd Mawrth 6 Medi 10am – 11.30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>'Nabod eich rhifau' – Ymunwch â ni am baned a sgwrs, a chael prawf pwysedd gwaed. Mae'n beth da nabod eich rhifau.</p>	<p>Dydd Iau 8 Medi 10am – 12pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal.</p> 
<p>Achlysur Celf y Darlun Mawr (ar y cyd â Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd) – Ymunwch â ni yn ein hachlysur celf a chreffft. Dyma fore llawn hwyl i chi gael bod yn greadigol!</p>	<p>Dydd Gwener 9 Medi 10am – 1pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr</p>	<p>Arian. Cynhalwyr yn unig.</p> 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Medi 2022 (Parhad)		
<p>'Carers Connects' – dewch i ymuno â'r cylch cymorth cyfoedion i Gynhalwyr 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 13 Medi 10:00am – 11:30am Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr</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>Dydd Mawrth 13 Medi 6:30pm – 8:00pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Dewch i Siarad am Dementia – ydych chi'n rhoi gofal i rywun sydd o bosib â Dementia, neu sydd wedi cael diagnosis o Dementia? Hoffech chi ddysgu rhagor am y gwasanaethau lleol sydd ar gael yn ogystal â rhwydweithiau cymorth a gwybodaeth am faterion ariannol, materion cyfreithiol a llawer mwy? Dewch i ymuno â ni yn y bore coffi anffurfiol yma lle bydd ein ffrindiau hyfryd o Gymdeithas Alzheimer yn ymuno â ni a fydd yn helpu i ateb eich ymholiadau a rhoi mewnwelediad pellach i chi.</p>	<p>Dydd Mawrth 20 Medi 10:30am – 12:00pm Hwb Cynllun Cynnal y Cynhalwyr</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 
<p>Hwyl yn Frankie's – Noson Allan? Pam ddim?! Dewch â ffrind neu anwylyd gyda chi a mwynhewch fwyd blasus yn Frankie & Benny's lle bydd Cynhalwyr eraill yn ymuno â chi i gael amser gwych.</p>	<p>Dydd Iau 22 Medi 6:30pm – 9pm Frankie & Benny's Heol Yr Odyn, Nantgarw, CF15 7QX</p>	<p>Gold. Cynhalwyr + 1</p> 
<p>Ffitrwydd a Hwyl – Mae'n Ddiwrnod Ffitrwydd Cenedlaethol ddydd Mercher 28 Medi. Dyma gyfle i dynnu sylw ar draws y DU at y rôl y mae gweithgaredd corfforol yn ei chwarae, gan ein helpu i godi ymwybyddiaeth o'i bwysigrwydd i'n cynorthwyo i fyw bywydau iachach trwy fod yn gorfforol egniol. Ymunwch â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr am ychydig o Zumba, erobeg cadair a llawer mwy! I'w wneud yn fwy o hwyl, beth am fynd ati i wisgo lan neu wisgo rhywbeth gwirion? Wedi'r cyfan, sesiwn llawn hwyl yw hi!</p>	<p>Dydd Mercher 28 Medi 11am – 12pm Parc Ynysangharad, Pontypridd (Parc Ponty)</p>	<p>Efydd. Cynhalwyr yn unig.</p> 