

Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf



Dewch o hyd i ni ar **facebook**

Rhifyn 63 • Haf 2018

WYTHNOS Y CYNHALWYR 2018 11 - 17 MEHEFIN



Ymunwch â ni i ddatlu gwaith anhygoel Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf

Te a Dawns i Gynhalwyr

Dydd Llun 11 Mehefin 2018
12.30-4pm

Gwesty Parc Treftadaeth Cwm Rhondda,
Coedcae Lane, Pontypridd CF37 2NP

Ymunwch â ni am brynawn o te, danteithion blasus ac adloniant. Byddwch chi'n gwrandao ar lais gwych ein Cynhaliwr sy'n Oedolyn Ifanc talentog Kirsty, a gwyllo perfformiadau dawns clasurol. Bydd gyda chi gyfle i ddysgu symudiadau fel y Ffocstrot a dawns y Cha-Cha. **Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.**

Grŵp 'Carers Cwtch' - Noson â thema

Dydd Mawrth 12 Mehefin 2018
6.30pm-9.30pm

Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad,
Pontypridd CF37 2UF

Ymunwch â ni am noson wych o ffilmiau, gemau a hwyli! Bydd gyda chi gyfle i gael 'noson i mewn' glasurol gyda chynhalwyr eraill, gyda digon o ffilmiau a gemau ar gael. Yna bydd pryd parod ar ddiwedd y 'noson i mewn'.

Cynhalwyr yn unig.

Cwrs Cymorth Cyntaf a Heart Start

Dydd Iau 14 Mehefin 2018
10am-2pm

Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen CF37 5PN

Ymunwch â ni yn y gweithdy yma i Gynhalwyr i'ch helpu chi yn eich rôl gofalu. Peidiwch â cholli'r gweithdy yma gan bydd modd dysgu adfywio cardio-pwlmonaidd, sgiliau cymorth cyntaf sylfaenol, yn ogystal â sgiliau achub bywyd. Bydd sesiwn cwestiwn ac ateb gyda gweithiwr proffesiynol cymwysedig.

Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.

Diwrnod Gwybodaeth y Ganolfan Byd Gwaith

Dydd Gwener 15 Mehefin
10am-1pm

Canolfan Byd Gwaith Tonypandy,
Thistle House, Llwynypia Rd,
Tonypandy CF40 2EP

Ymunwch â ni i gael gwybod am y cymorth a gwasanaethau sydd ar gael i'ch cefnogi chi yn eich rôl gofalu. Bydd gwybodaeth gan nifer o sefydliadau gwahanol yn tynnu sylw at y cymorth sydd ar gael i chi yn eich ardal leol. Bydd aelod o'r garfan i Gynhalwyr yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gyda chi.

Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru

Dydd Sadwrn 16 Mehefin 2018
9.30am-5.30pm

Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru,
Sir Gâr

Mae rhywbeth at ddant pawb yng Nghardd Fotaneg Genedlaethol Cymru. Cewch chi ddysgu am berlysiâu iachaol yng Nghardd yr Apothecari, gweld pili-palod o bob lliw a llun ym Mhlas Pilipala, blasu caws a chacennau Cymreig go iawn yng Nghanolfan Arddio'r Pot Blodyn, neu ddarganfod ymchwil gwyddonwyr y gerddi prydferth o amryw themâu.

Am ragor o wybodaeth, neu i gadw lle, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar

01443 668813.

Bydd modd cadw lle o 15 Mai

www.rctcbc.gov.uk/cynhalwyr

**"Cefnogi bywyd ochr yn
ochr â gofalu"**

Tu Mewn

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



Dydd Gwener Digidol
Tudalen 8



Deffro'r Gwanwyn
Tudalen 9



Achlysur Cymdeithasol i
Gynhalwyr sy'n Rhieni
Tudalen 21



RHONDDA CYNON TAF

ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU



Sut i gadw lle ar achlysuron a gweithgareddau

Mae ein gweithgareddau ac achlysuron wedi dod yn fwyfwy poblogaidd, felly o ganlyniad i hyn, rydyn ni wedi lliwio pob achlysur yn **aur, arian neu'n efydd**. Gweler manylion yr achlysuron ar dudalennau **22 - 24** i weld y categori.

Nodwch fod modd i chi ddewis **1 aur, 3 arian** a **chynifer o weithgareddau ac achlysuron efydd**.

Cyntaf i'r felin gaiff falu.

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

Bydd system cadw lle ar achlysur yn agor ddydd Mawrth, 15 Mai am 8am. Mae hyn yn berthnasol i gadw lle drwy e-bost a dros y ffôn.

I gadw lle ar achlysur, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 668813 neu e-bostio: cynnalcyynhalwyr@rctcbc.gov.uk

DOES DIM FFURFLEN CADW LLE RHAGOR.

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

Hawliau Cynhalwyr

Beth sy'n newydd yn 2018?

Ebrill 2018: Bydd hawlwr Credyd Cynhwysol sy'n derbyn cymorth tai yn cael dwy wythnos ychwanegol o daliadau budd-dal tai i leihau'r swm o rent dyledus byddan nhw, o bosibl, yn ei gronni.

Ebrill 2018: Bydd terfyn enillion Lwfans Gofalwr (Cynhaliwr) yn cael ei gynyddu i £120, gan gynnwys didyniadau. Bydd Lwfans Gofalwr yn cynyddu i £64.60 ochr yn ochr â chynyddu budd-daliadau eraill.

Ebrill 2018: Taliadau'r benthyciad i gymryd lle cymorth ar gyfer llog morgais. Bydd unrhyw un sy'n cael cymorth gyda'u llog morgais drwy fudd-dal sy'n dibynnu ar brawf modd yn colli hyn o Ebrill 2018. Yn lle hyn, bydd cymorth trwy fenthyciad ar gael. Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn ysgrifennu at bobl sydd wedi cael eu heffeithio i ofyn a hoffon nhw dderbyn y benthyciad. Unwaith i'r cymorth llog morgais ddod i ben, bydd yr unigolion nad ydyn nhw'n gymwys ar gyfer budd-dal sy'n seiliedig ar brawf modd yn parhau i fod yn gymwys ar gyfer y benthyciad. Fodd bynnag, fyddan nhw ddim yn gymwys ar gyfer budd-daliadau wedi'u hawdurdodi rhagor.

Gweithredu parhaus o Gredyd Cynhwysol

Mae Credyd Cynhwysol yn fudd-dal sengl sy'n seiliedig ar brawf modd sy'n cymryd lle Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith sy'n seiliedig ar incwm, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth sy'n seiliedig ar incwm, Budd-dal Tai, Credyd Treth Plant a Chredyd Treth Gwaith.

Bydd Credyd Cynhwysol yn cynnwys lwfans personol (yn ddibynnol ar eich amgylchiadau) ac 'elfennau' yn lle'r premiymau presennol, er enghraifft elfen gofal sy'n cael ei thalu i rai cynhalwyr penodol.

Mae hawlio Credyd Cynhwysol yn dibynnu ar ba un ai ardal 'gwasanaeth byw' neu ardal 'gwasanaeth llawn' mae'r cynhaliwr yn byw ynddi. Caiff y cynhaliwr dim ond hawlio os ydy e'n byw mewn ardal 'gwasanaeth llawn'. Bydd dim ond angen i'r cynhaliwr hawlio Credyd Cynhwysol os ydy ei amgylchiadau wedi newid sy'n golygu bod rhaid hawlio un o'r budd-daliadau uchod sy'n seiliedig ar brawf modd.

Mae gweithredu Credyd Cynhwysol ledled y DU yn parhau, ac mae disgwyl i'r DU gyfan fod yn ardal 'gwasanaeth llawn' erbyn Rhagfyr 2018. Bydd y broses o drosglwyddo pobl sydd ar y budd-dal presennol i Gredyd Cynhwysol yn dechrau yn 2019 ac yn cael ei chwblhau erbyn 2022.

Gyda diolch i elusen Carers UK.



CERDYN



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

Mae'r cerdyn yn galluogi unigolyn anabl i dderbyn tocyn sinema am ddim er mwyn i rywun arall fynd i sinema sy'n rhan o'r cynllun yn ei gwmni.

Bydd angen i chi roi tystiolaeth bod deiliad y cerdyn yn derbyn un o'r canlynol:

- Lwfans Byw i'r Anabl (DLA)
- Lwfans Gweini (LG)
- Taliad Annibyniaeth Bersonol (PIP)
- Taliad Annibyniaeth y Lluedd Arfog (TALIA)
- Lwfans Person Dall

Mae'r Cerdyn CAS ar gael i ymgeiswyr dros 8 oed.

I wneud cais, bydd angen:-

- Tystiolaeth o gymhwysedd
- Llun
- Taliad o £6.00

Mae'r Cerdyn CAS yn gymwys am flwyddyn o'r dyddiad cyflwyno. Cewch chi dalu am eich cerdyn ar-lein ar <https://www.ceacard.co.uk/apply> neu drwy'r post.

Ydych chi'n gynhaliwr?

Cymhorthfeydd i Gynhalwyr yng Nghanolfan Byd Gwaith Tonypandy

Ydych chi'n gynhaliwr? Hoffech chi drafodaeth unigol gyda staff o Gynllun Cynnal y Cynhalwyr am yr hyn sydd ar gael yn lleol i'ch cefnogi chi gyda'ch rôl gofalu?

Mae Cymhorthfeydd i Gynhalwyr yn cael eu cynnal bob dydd Llun olaf y mis.

Oes diddordeb gyda chi? Ffoniwch Ganolfan Byd Gwaith Tonypandy ar **0800 169 0190** i drefnu'ch apwyntiad am ddim.

GWASANAETH CWNSELA

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

Pam cwnsela?

Mae'r cwnsleriaid wedi'u hyfforddi i wrando, a byddan nhw'n gallu'ch helpu chi i ystyried yr opsiynau, a gweld problemau mewn ffordd arall. Byddan nhw hefyd yn eich helpu chi i wneud penderfyniadau ynglŷn â sut i reoli'ch bywyd mewn ffordd sy'n addas i chi. Y nod yw'ch helpu chi i ganfod eich atebion eich hunan i'r problemau a'r pryderon, gan eich parchu chi a'ch hawl i hunanbenderfyniaeth.

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

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

Beth ydy cyfrinachedd yn ei olygu?

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

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

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

Ydy cwnsela yn addas i fi?

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

Beth ga i drafod gyda'r cwnsler?

Mae problemau personol a phroblemau gofal yn cydbblethu'n aml a bydd cymorth gydag un broblem, yn debygol o fod o gymorth gydag un arall. Fe gewch chi drafod unrhyw beth a fynnoch chi am eich bywyd.

Sut mae trefnu sesiwn?

Ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar

01443 668813

E-bost: cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk



RHONDDA CYNON TAF

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 bydd 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 y mae modd i chi ei gadw gyda chi bob adeg yw e. 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.

Am ragor o wybodaeth neu i wneud cais ar-lein ewch i:

<http://www.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/Adults andOlderPeople/Caringforotherpeople/Supportfor carers/CarersEmergencyCard.aspx>



E-bostiwch cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk neu ffonio **01443 668813** i ofyn am ffurflen gais.



Poeni am arferion yfed unigolyn?

Hoffech chi gefnogaeth unigol neu mewn grwpiau?

Gwasanaeth Cymorth i Deuluoedd

Mae'n helpu pobl i wneud dewisiadau mwy iach ynglŷn ag yfed alcohol wrth iddyn nhw heneiddio. Os ydych chi'n byw yng Nghwm Taf a dros 50 oed, mae modd i ni gynnig y canlynol:

- cyngor a chymorth cyfrinachol am ddim i chi, eich teulu neu unrhyw sydd â phryderon am effaith yfed alcohol
- cyngor a chymorth yn eich cymuned, gan gynnwys ymweliadau â'ch cartref
- gweithgareddau lleol am ddim a chyfleoedd cymdeithasol i gwrdd â phobl newydd, neu ddatblygu sgiliau
- hyfforddiant am ddim am ddechrau'r sgwrs, adnabod ac ymateb, ac effaith alcohol wrth i ni heneiddio
- sesiynau ymwybyddiaeth alcohol am ddim ar gyfer sefydliadau a chyflogwyr lleol

Ffoniwch ni heddiw ar **0800 161 5780** neu e-bostio: wales@drinkwiseagewell.org.uk

Cwestiynau am ganser? Mae modd i ni helpu.

Dewch o hyd i wybodaeth hawdd, arbenigol, am ddim am ganser.

Rydyn ni'n ymdrin ag ystod eang o bynciau ar gyfer pobl â chanser, eu teulu a'u cynhalwyr.

**WE ARE
MACMILLAN.
CANCER SUPPORT**

Cysylltwch â Charfan Macmillan
be.mac@macmillan.org.uk

Am syniadau ynghylch codi arian ffoniwch **0300 1000 200** neu e-bostio fundraising@macmillan.org.uk

Grŵp Cyn-gynhalwyr RhCT

Ffoniwch 01443 491850 am ragor o wybodaeth

Cyfarfod bob mis yn Amgueddfa Pontypridd

Ydy eich rôl gofalu wedi dod i ben yn ddiweddar?
Ydy'r person rydych chi wedi bod yn gofalu amdano wedi mynd i mewn i ofal preswyl neu ofal nyrsio?
Ydy'r person wedi marw?
Neu ydy cyflwr meddygol y person wedi gwella'n sylweddol?
Dyma'r grŵp i chi...

Mae ein Grŵp Cyn-gynhalwyr yn cynnig cyfeillgarwch a chwmni, a bydd rhywun ar gael bob amser am sgwrs dros y ffôn. Mae'r grŵp yn trefnu llwyth o deithiau a bydd pawb yn deulu arall i chi.

Mae Grŵp Cyn-gynhalwyr yn cwrdd yn Amgueddfa Pontypridd, wrth ymyl y bont, am 10.30am ar yr ail ddydd Gwener o bob mis (ac eithrio'r Nadolig).

Galwch heibio a chwrdd â nhw. Mae croeso i chi ddod â ffrind neu aelod o'r teulu am gwmni.

Cewch chi alw heibio neu ffonio 01443 491850 am ragor o wybodaeth.

Gwasanaeth Nyrsio Dementia'r Llang Brydeinig Frenhinol

Cefnogi Cynhalwyr a Theuluoedd unigolion sydd â dementia.

Beth maen nhw'n ei wneud?

Mae Nyrs Dementia'r Llang Brydeinig Frenhinol yn cynnig cymorth, gwybodaeth a chyngor arbenigol i gynhalwyr sy'n rhoi gofal i unigolion sydd â dementia. Bwriad y gwasanaeth yw helpu cynhalwyr i ennill y sgiliau angenrheidiol i gynorthwyo gyda gofal dementia, hyrwyddo dull cadarnhaol tuag at fyw gyda dementia a gwella ansawdd bywyd. Cafodd y gwasanaeth ei ddatblygu mewn partneriaeth â Dementia UK.

Ydw i'n gymwys?

Rhaid i'r unigolyn sydd â dementia fod yn fuddiolwr i'r Llang Brydeinig Frenhinol er mwyn bod yn gymwys ar gyfer y gwasanaeth yma. Mae hyn yn cynnwys unigolion sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, eu teuluoedd a'u cynhalwyr.

THE ROYAL BRITISH
LEGION

**Am ragor o wybodaeth
ffoniwch Wasanaeth Nyrsio
Dementia De Cymru ar
0333 011 4497.**

Cymorthfeydd Cyfreithiol am ddim i Gynhalwyr

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn darparu Cymhorthfa Gyfreithiol am ddim bob dydd lau olaf y mis.

Ydych chi'n gynhaliwr?
Ydych chi'n rhoi gofal i aelod o'ch teulu, ffrind neu gymydog?
Hoffech chi gyngor cyfreithiol am ddim?

Fyddech chi'n ddiolchgar i gael cyfle i siarad â chyfreithiwr cymwysedig wyneb yn wyneb am y materion canlynol:

- Ewyllysiau
- Profiant ac ymddiriedolaethau
- Ffioedd gofal
- Atwrneiaeth
- Unrhyw faterion cyfreithiol eraill mae rhaid i lawer o gynhalwyr ddelio â nhw?

Beth am drefnu apwyntiad ymgynghori 40 munud cychwynnol am ddim mewn awyrgylch anffurfiol?
Bydd yr apwyntiadau yn cael eu cynnal yn Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen CF37 5PN

Rhaid cadw lle. I gadw lle neu am ragor o wybodaeth, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar 01443 668813.

Cysylltwch â ni...

**Cynllun Cynnal y Cynhalwyr Rhondda Cynon Taf
cynnalcynhalwyr@rctcbc.gov.uk**



Cymhorthfa Cyngor a Chymorth – Rhoi'r grym i Anableddau

Mae'r gymhorthfa yn cynnig gwybodaeth a chymorth i bobl ag anableddau a'u teulu.

Dyma wasanaeth galw heibio sy'n cael ei gynnal yn Neuadd Pentref Hirwaun ar ddydd Mercher cyntaf o bob mis, rhwng 11am ac 1pm.

I gael rhagor o wybodaeth:

Ffôn: 01685 810432

E-bost: info@accessible-news.co.uk

www.accessible-news.co.uk

"Gwneud newyddion am hygyrchedd yn hygyrch"



Rhaglen Byw'n Dda gyda Dementia

Ydych chi wedi cael gwybod bod gyda chi ddementia? Os felly, gall Cymdeithas Alzheimer eich helpu chi.

Mae Rhaglen Byw'n Dda gyda Dementia wedi cael ei sefydlu gyda phobl yn y camau cyntaf o ddementia sydd â diagnosis ac ar gyfer yr unigolion yma. Mae'r sesiynau yn cael eu cynnal unwaith yr wythnos am saith wythnos.

Bydd hyfforddwyr ar gael i arwain y sesiynau, darparu gwybodaeth am wasanaethau cymorth eraill a'ch arwain chi at gymorth a chngor ymhellach. Bydd sesiynau yn cynnwys bywyd ar ôl diagnosis, rheoli fy nheimladau, rheoli fy iechyd, rheoli fy mywyd dyddiol a chynllunio ar gyfer y dyfodol

Am ragor o wybodaeth
ffoniwch **0300 222 11 22**

neu e-bostio

helpline@alzheimers.org.uk



Chatterbox

Mae 'Chatterbox' yn gylch cyfeillgar anffurfiol ar gyfer y sawl sy'n rhoi gofal i aelod o'r teulu, ffrind neu gymydog. Mae'n cynnig lle i ymlacio, gwneud crefftiau a chael yr wybodaeth a'r cymorth sydd ar gael.

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

Dim angen cadw lle. Dewch yn llw.

Cysylltwch â ni...

Ffoniwch Claire ar 01443 668813.

cynnalcyynhalwyr@rctcbc.gov.uk



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

Ydy'ch cartref yn anodd i'w wresogi?

Mae cynllun Nyth Cartrefi Clyd Llywodraeth Cymru yma i'ch helpu i gadw'n gynnes ac i arbed arian ar eich biliau ynni.

Mae Nyth yn agored i ddeiliad tai yng Nghymru ac yn rhoi cyngor ar arbed ynni, rheoli arian, tariffau tanwydd, a hawl i fudd-daliadau.

Yn ogystal â chngor am ddim, os ydych yn berchen ar eich cartref neu'n ei rentu'n breifat, a'ch bod chi neu rywun sy'n byw gyda chi yn cael budd-dal yn seiliedig ar brawf modd, gallech fod yn gymwys i gael gwelliannau i'ch cartref am ddim. Gall hyn gynnwys boeler gwres canolog newydd, inswleiddio'r atig, neu inswleiddio waliau ceudod a waliau solet.

Os yw'n anodd gwresogi eich cartref, cysylltwch â Nyth ar Rhadffôn **0808 808 2244** i gael cyngor am ddim ac i weld a ydych yn gymwys i gael gwelliannau i'ch cartref o ran arbed ynni, neu ewch i www.nestwales.org.uk/cy/hafan i gael rhagor o wybodaeth.



Nyth Nest
Gwneud Cymru'n Glyd
Making Wales Cosy





Deffro'r Gwanwyn

Ymunodd 18 cynhaliwr rhwng 21 a 81 oed â ni ar ein Taith Preswyl Deffro'r Gwanwyn (Spring Awakening) i Gynhalwyr.

Cafodd y daith breswyl ei chynnal ym Mharc Gwledig Cwm Dâr, Aberdâr dros ddau ddiwrnod ac un noson. Roedd llawer o weithgareddau gwahanol ar gael gan gynnwys Gweithdy Chwerthin, Ymwybyddiaeth Ofalgar, Tylino Pen Indiaidd, Saethu Laser a Saethyddiaeth. Cafodd pawb lawer o hwyl.

Diolch i Fwrdd Iechyd Cwm Taf am ariannu'r daith breswyl yma, yn ogystal â staff Parc Gwledig Cwm Dâr, pob hwylusydd, y Garfan Cynhalwyr ehangach ac wrth gwrs, y cynhalwyr am fod mor barod i gymryd rhan, chwerthin a chael hwyl.

"Anhygoel, arbennig, ymlaciol, hamddenol. Mwynheuais i'n fawr. Oes modd mynd ar y daith eto?"

"Eithriadol o dda. Rhoddodd y daith gyfle i ni ymlacio a chael gwared ar unrhyw straen oedd gyda ni. Diolch yn fawr iawn! "

"Dechreuon ni'n ddieithriad, a gorffonon ni'n gyfeillion"



Technoleg a rhoi gofal

Mae nifer ohonon ni yn defnyddio technoleg bob dydd, ond dydy saith allan o deg person ddim yn meddwl am dechnoleg mewn perthynas â rhoi gofal.

Mae byd o dechnoleg ar gael a all helpu i wneud eich bywyd yn haws. Gall apiau a dyfeisiau syml helpu unigolyn i fyw'n annibynnol am gyfnod hirach, neu roi tawelwch meddwl mewn cyfnod lle nad ydych chi ar gael i roi gofal.

Felly os ydych chi'n poeni am eich mam yn mynd ar goll, neu angen cymorth gyda threfnu meddyginiaeth eich gŵr, mae datrysiadau technoleg ar gael i leihau'r straen arnoch chi wrth i chi roi gofal.

Dyma'r dechnoleg all eich helpu chi i wneud y canlynol:

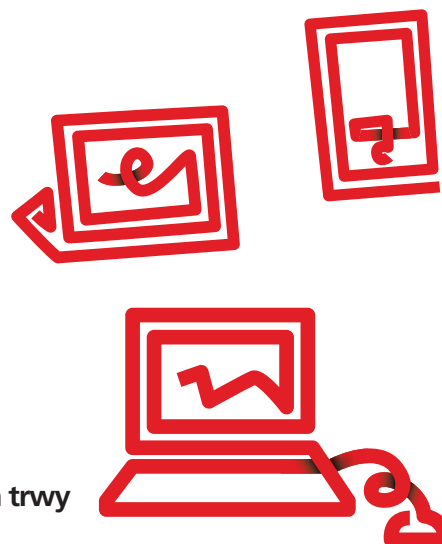
- Bod yn fwy effeithlon
- Lleihau nifer yr ymweliadau ysbyty
- Gwneud i chi boeni llai am roi gofal
- Rhoi mwy o annibyniaeth i chi neu'r person rydych chi'n rhoi gofal iddo

Mae elusen Carers UK wedi datblygu llyfryn sydd ag argymhellion am ddatrysiadau technoleg all eich helpu chi. Cewch chi lawrlwytho'r llyfryn trwy fynd i'r ddolen ganlynol:

<https://www.carersuk.org/help-and-advice/technology-and-equipment/tech-for-you>



carersUK
making life better for carers





communities first cymunedau yn gyntaf

WRTH GALON EICH CYMUNED

Cymunedau yn Gyntaf Clwstwr Cynon Uchaf ac Isaf

GRŪP FFORDD O FYW I DDYNION



Bob bore lau

10.00 - 12.00

Suwyddfa Cymunedau yn Gyntaf
The Long Room, 108 John Street,
Abercumbol, CF44 6BN

Sesiynau Am Ddim i Bawb -

Galwch heibio neu ffoniwch ni ar

01685 872364 neu

01443 476750

am ragor o wybodaeth.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



RHONDDA CYNON TAF



communities first cymunedau yn gyntaf

WRTH GALON EICH CYMUNED

Cymunedau yn Gyntaf Clwstwr Cynon Uchaf

Prynhawn Coffi Croeso i bawb!



Dydd Mercher

12.30 - 2.30

**Neuadd y Plwyf
Monk Street,
Aberdâr**

Galwch heibio am baned
am ddim ac am sgwrs.
Bydd gwybodaeth a
chynghor ynglŷn â'r hyn
sy'n digwydd yn eich
cymunedau ar gael.



**I gael rhagor o
wybodaeth, ffoniwch**

01685 872364



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



RHONDDA CYNON TAF



communities first cymunedau yn gyntaf

WRTH GALON EICH CYMUNED

Grŵp Cymorth Dementia Cwm Rhondda Uchaf

Dyma grŵp i bobl â dementia a'u cynhalwyr.

Mae cyfarfodydd yn cael eu cynnal yn Neuadd Eglwys Sant Mathew, Treorci rhwng 11am a 2.30pm.

Does dim angen i chi fynychu'r sesiwn gyfan, cewch chi alw heibio.

Dyma ddyddiadau y sesiynau nesaf:

Dydd Llun 21 Mai
Dydd Iau 7 Mehefin
Dydd Llun 18 Mehefin
Dydd Iau 5 Gorffennaf (gwibdaith)
Dydd Llun 16 Gorffennaf
Dydd Iau 2 Awst
Dydd Llun 20 Awst



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

**Bydd Ymgynghorwyr Dementia a Gweithwyr Cymorth
ym mhob sesiwn i gynnig cyngor a chefnogaeth.**



RHONDDA CYNON TAF



Women's Aid
RCT Breaking the cycle of
violence and abuse

"The Freedom Programme"

Rhaglen trais yn y cartref yw "The Freedom Programme" sy'n helpu menywod sydd wedi dioddef trais yn y cartref. Mae'n helpu ni i ddatblygu ein hymwybyddiaeth a dealltwriaeth, sut i wahaniaethu rhwng ymddygiad ymosodol ac ymddygiad sydd ddim yn ymosodol, a datblygu ein hunain trwy bendantwrydd a magu hyder.

Mae'r rhaglen yn cynnig y cyfle i gwrdd â phobl newydd mewn amgylchedd diogel a chyfeillgar.

Ffoniwch **01443 400791** am ragor o wybodaeth neu i drafod yr hyn sydd ar gael.

Prosiect Athena

Ydych chi'n teimlo'n anniogel yn eich perthynas? Ydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Gall Prosiect Athena eich helpu chi i gynyddu eich lles, wrth eich cefnogi chi i gynnal eich diogelwch.

Mae amrywiaeth o gefnogaeth ar gael gan gynnwys eiriolaeth, cymorth o ran lleihau arwahanrwydd, grwpiau cyfoedion a dysgu, cymorth diogelwch ac atgyfeirio.

Am ragor o wybodaeth ffoniwch **01443 400791** neu fynd i **www.wa-rct.org.uk**

Hyfforddiant 'Get Ready & Move On' i Denantiaid

Beth ydy 'Get Ready & Move On'?

Rhaglen ddysgu a gwybodaeth yw 'Get Ready & Move On' sy'n darparu hyfforddiant i unigolion sy'n paratoi ar gyfer tenantiaeth. Mae modd ei darparu ar ei phen ei hun, neu'n rhan o becyn cymorth ehangach. Mae'r hyfforddiant hefyd yn addas ac o fudd i denantiaid presennol sydd angen meithrin sgiliau ym maes rheoli'u tenantiaeth.

Am ragor o wybodaeth, ffoniwch Karl Griffiths, Cydlynnydd y Prosiect, ar **07458 047310** neu e-bostio **Karl.Griffiths@Trivallis.co.uk**

Trivallis.

SAMARITANS

Prosiect Cymoedd De Cymru

NEWID BYWYD : GWIRFODDOLI A NEWID EICH BYWYD EICH HUN

Mae gan lawer o bobl yr hyn sy'n gwneud gwirfoddolwr da gydag elusen Samaritans. I gyffwrdd â chalon person arall pan mae'n bwysig trwy ei helpu'n uniongyrchol neu drwy gadw ein prosiect yn mynd, mae'n anrheg unigryw.

Mae cyfleoedd gwahanol ar gael. Am ragor o wybodaeth ffoniwch Sherryl Maggs ar **07701 314 254**

Neu e-bostio: valleys.samaritans@gmail.com



116 123 AM DDIM

Chris, PO Box 90 90
Stirling FK8 2SA



jo@samaritans.org

Dewch o hyd i'ch
cangen agosaf ar
ein gwefan.



www.samaritans.org

Grŵp 'Carers Cwtch'

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

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

Dewch yn llw am gyfle i ymlacio a chael hwyl.

Does dim angen cadw lle. Galwch heibio!
Am ragor o wybodaeth, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar **01443 668813**.



Ymunwch â ni...
Ail ddydd Mawrth bob mis
6.30pm-9pm
Eglwys y Santes Catrin,
Heol Gelliwastad,
Pontypridd CF37 2UF

Cofrestr Gwasanaeth Blaenoriaeth Western Power

Manteision o fod ar ein cofrestr

Weithiau mae toriadau pŵer yn digwydd o ganlyniad i resymau nad oes modd i ni eu rheoli.

Gall hyn beri pryder os ydych chi'n dibynnu ar drydan ar gyfer offer meddygol neu'n oeddrannus, yn sâl neu'n anabl.

Os ydych chi'n ymuno â'r Gofrestr Gwasanaeth Blaenoriaeth AM DDIM mae modd i gwmni Western Power wneud y canlynol:

- Rhoi rhif uniongyrchol i chi ei ffonio mewn toriad pŵer fel bod modd i chi ein ffonio ni ar unwaith;
- Cytuno ar gyfrinair gyda ni cyn i ni ddod i'ch gweld er mwyn i chi deimlo'n ddiogel;
- Cynnig cymorth arbennig, os oes angen, trwy elusen Y Groes Goch Brydeinig;
- Rhoi gwybod i chi am doriadau wedi'u cynllunio i'ch cyflenwad trydan;
- Rhoi'r newyddion diweddaraf ynghylch achos o doriad pŵer heb ei gynllunio.

Ymuno â Chofrestr Gwasanaeth Blaenoriaeth

I ymuno â Chofrestr Gwasanaeth Blaenoriaeth Western Power, cysylltwch â nhw gan ddefnyddio'r manylion cyswllt isod neu gwblhau ffurflen ar-lein.

Bydd angen i chi roi'ch enw, cyfeiriad, rhif(au) ffôn a'r rheswm rydych chi'n dibynnu'n feddygol ar drydan, neu'n agored i niwed.

Gwasanaethau Blaenoriaeth i Gwsmeriaid Tim Cofnodion

Western Power Distribution

Lostwithiel Road, Bodmin

Cernyw PL31 1DE

Ffôn: 0800 096 3080

E-bost:

wpdpriorityservices@westernpower.co.uk

Os ydych chi'n fyddar neu'n drwm eich clyw, cewch chi siarad â ni ar y rhif ffôn uchod gan ddefnyddio Text Relay trwy ddeialu 18001 yn gyntaf ar eich ffôn testun.

Am ragor o wybodaeth ewch i

<https://www.westernpower.co.uk/About-us/Priority-Services.aspx>

**WESTERN POWER
DISTRIBUTION**

Serving the Midlands, South West and Wales

Cwmni Vision Products

Gwneud gwahaniaeth yn ein cymuned leol



Vision Products
Quality Assured
Sicrwydd Ansawdd

Mae Vision Products yn fusnes wedi'i gefnogi sy'n rhan o Gyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf. Mae'r busnes yn darparu ystod o wasanaethau amrywiol a chyfleoedd cyflogaeth i bobl ag anableddau, ac yn cefnogi oedolion trwy brentisiaethau a chynlluniau gwirfoddoli.

Cwmni Vision Products

Yn rhan o Gyngor Rhondda Cynon Taf, rydyn ni'n ddarparwr, sydd wedi hen ennill ei blwyf, o ystod eang o offer symudedd. Rydyn ni'n falch o gynnig offer o'r radd flaenaf am brisoedd fforddiadwy gyda gwasanaeth gwyd i gwsmeriaid.

Ewch i'r wefan i weld catalog o'n nwyddau
www.rctcbc.gov.uk/visionmobility

NEU

Ffoniwch ni ac archebu dros y ffôn

**01443 220811/ 01685 378769 a manteisio ar
WASANAETH CLUDO A GOSOD AM DDIM
ar bob cynnyrch symudedd Vision Mobility**

Mae gyda ni siopau ym

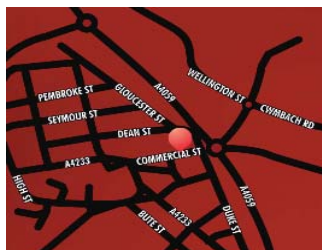
Mhont-y-clun ac Aberdâr



Ystad Ddiwydiannol
Coedcae Lane, Pont-y-clun,
Morgannwg Ganol
CF72 9GP

Oriau agor

Dydd Llun - Dydd Gwener
9.00am - 4.30pm
Ffôn: (01443) 220811



35 Commercial Street,
Aberdâr,
Rhondda Cynon Taf
CF44 7RW

Oriau agor

Dydd Mawrth - Dydd Sadwrn
9.00am - 4.30pm
Ffôn: (01685) 378769

VISION MOBILITY

Ffenestri a Drysau PVCU Vision

Mae gyda ni dros 25 o flynyddoedd o brofiad ym maes creu a gosod ffenestri a drysau UPVC. O'r dyfynbris i'r creu a gosod, rydyn ni'n gwneud y gwaith fel bod dim angen i chi ei wneud.

- ✓ Cwmni wedi'i gofrestru gyda Fensa
- ✓ Dros 25 o flynyddoedd o brofiad
- ✓ Wedi'i Ddiogelu Drwy Ddylunio
- ✓ Ymrwymo i fod yn Hyderus o ran Anabledd
- ✓ Sicrwydd Ansawdd
- ✓ Creu a gosod ffenestri a drysau UPVC
- ✓ Proffesiynol, dibynadwy a chyfeillgar
- ✓ Gwarant o 10 mlynedd

Ffoniwch ni ar 01443 229988 i drefnu eich
**DYFYNBRIS AM DDIM HEB
RWYMEDIGAETH**



INVESTORS
IN PEOPLE



bsi.





Noson Wobrwyo Cynhalwyr Ifainc a Chynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc

Cynhaliodd Gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc noson wobrwyo yng Ngwesty Parc Treftadaeth Cwm Rhondda i gyd-fynd â Diwrnod Ymwybyddiaeth Cynhalwyr Ifainc 2018. Mwynheuodd bron 200 o westeion noson o ddatlu, a chafodd gwobrau eu rhoi i'r holl bobl ifainc i gydnabod eu cyflawniadau personol a rolau gofalu. Yn ystod y noson, roedd rhai o'r bobl ifainc yn ddigon dewr i ddangos eu talentau cerddorol a chwaraeon ar y llwyfan. Darllenodd un cynhaliwr ifanc gerdd am roi gofal i'w fam a pherfformiodd côr cynhalwyr ifainc nifer o ganeuon.

Mynychodd y Cyngorydd Tina Leyshon, Aelod o Gabinet Cyngor Rhondda Cynon Taf ar faterion Plant a Phobl Ifainc a Huw Irranca AC, Gweinidog Gofal Cymdeithasol a Phlant, yr achlysur i ddangos eu cefnogaeth tuag at y bobl ifainc, yn ogystal â nifer o gynrychiolwyr o'r asiantaethau partner mae'r gwasanaeth yn gweithio'n agos gyda nhw.



Mae'r Noson Wobrwyo wedi dod yn achlysur blynyddol mae pawb yn edrych ymlaen ato!

Gwobr y Cynhalwyr Ifainc RhCT i Ysgolion – Ysgolion Cynradd cymerwch ran!



Mae'r wobwr yn gweithio'n dda iawn yn ysgolion uwchradd yn RhCT, felly rydyn ni wedi penderfynu ymestyn yr wobwr i gynnwys ysgolion cynradd. Rydyn ni wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth â sawl ysgol gynradd i lunio uned o waith

sy'n cael ei chynnal gan athro blwyddyn 6 yr ysgol. Mae'r uned o waith yn annog disgyblion i ystyried bywyd cynhaliwr ifanc a chydabod yr anawsterau mae'r bobl ifainc yma yn eu hwynebu, yn ogystal â rhoi gwybodaeth i ddisgyblion ynghylch y cymorth sydd ar gael i gynhalwyr ifainc pe byddan nhw'n dod yn gynhaliwr neu'n ffrindiau gyda chynhaliwr. Mae'r uned o waith yn dod i ben gyda gwasanaeth lle mae disgyblion blwyddyn 6 yn cyflwyno'r hyn maen nhw wedi'i ddysgu i weddill yr ysgol.

Mae Ysgol Gynradd y Seintiau Gabriel a Raphael Eglwys Gatholig Rhufain, Tonypany ac Ysgol Gynradd Cwm Clydach, Tonypany, wedi cwblhau'r uned o waith yn llwyddiannus gyda'u disgyblion blwyddyn 6. Mwynheuodd y plant ddysgu am gynhalwyr ifainc ac wedi elwa o'r profiad. Cyflwynodd y ddwy ysgol wasanaethau gwych a oedd yn llawn gwybodaeth. Da iawn i'r ddwy!



Cronfa Seibiant i Gynhalwyr



Roedd Gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc wrth ei fodd i dderbyn cronfeydd gan Lywodraeth Cymru i'w defnyddio ar gyfer cyfleoedd seibiant ychwanegol i'r cynhalwyr mae'r gwasanaeth yn eu cefnogi. Cafodd rhan o'r arian ei defnyddio i ariannu achlysuron ar gyfer cynhalwyr ifainc a chynhalwyr sy'n oedolion ifainc, er enghraifft y noson wobrwyo y daeth dros 80 o bobl ifainc a'u gwesteion arbennig iddi. Trefnon ni daith breswyl i Ganolfan Antur Bae Morfa, Pendine, ar gyfer 35 o frodyr a chwiorydd, cynhalwyr ifainc a chynhalwyr sy'n oedolion ifainc.

Mwynheuron nhw'n fawr yn rhoi cynnig ar weithgareddau newydd fel saethyddiaeth, sgiliau tîm, dringo a chwrs ymosod mwdlyd! Pan ofynnon ni i'r bobl ifainc beth fwyneuron nhw fwyaf, rhoddon nhw ymatebion fel 'cwrdd â chynhalwyr



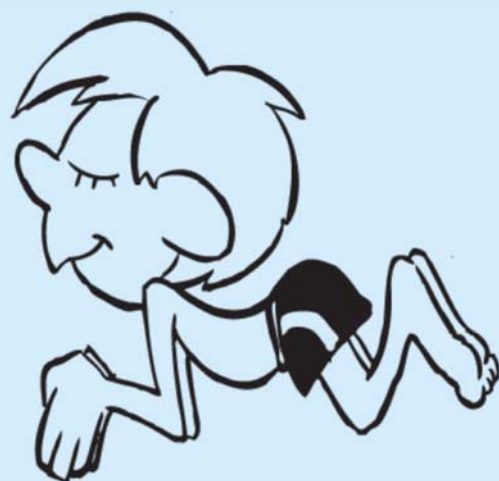
eraill', 'cael hwyl ac amser heb gyfrifoldebau gofalu', 'gwneud ffrindiau a gweithio gyda'n gilydd' ac 'roedd hi'n hwyl, cyfeillgar a heriol'.

Mae'r arian ychwanegol wedi cael ei wario i gefnogi Gynhalwyr sy'n Rhieni a'u teuluoedd. Cafodd tair gwibdaith ac achlysur eu cynnal yn cefnogi dros 100 o deuluoedd, gan amrywio o ganolfan chwarae leol i barc thema Thorpe Park fel bod modd i deuluoedd ddewis achlysur a oedd yn addas. Cynhalion ni ein noson gymdeithasol gyntaf i Gynhalwyr sy'n Rhieni ym mwyty Frankie & Benny's. Cawson ni adborth cadarnhaol iawn felly rydyn ni'n bwriadu cynnal y noson yn rheolaidd. Rheolon ni gronfa fach o arian a gafodd ei defnyddio gan dros 100 o gynhalwyr sy'n rhieni ar gyfer seibiant, ymlacio, mynd i'r sinema neu roi cynnig ar weithgaredd newydd. Trwy ystyried yr adborth rydyn ni wedi'i gael, mae cyfle i gael seibiant ac amser i ymlacio yn gwneud gwahaniaeth mawr i gynhalwyr.

Gwersi nofio i Gynhalwyr Ifainc a Chynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc

Mae Gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc RhCT yn gweithio mewn partneriaeth â Gwasanaeth Hamdden RhCT i gynnig gwersi nofio rhatach i gynhalwyr ifainc a chynhalwyr sy'n oedolion ifainc cofrestredig. Mae'r cynllun wedi'i anelu at bobl ifainc nad oes modd iddyn nhw nofio 2 hyd o'r pwll yn effeithiol. Am £2 y sesiwn, byddwn ni'n cynnig gwersi nofio i gynhalwyr ifainc o dan 13 oed. Byddwn ni'n trefnu sesiynau yn ôl 'ton' sy'n addas i'r cynhaliwr. Bydd cyfle i gynhalwyr ifainc dros 13 oed ymuno â sesiwn 'dysgu i nofio' i oedolion. Mae pob canolfan hamdden yn RhCT yn cymryd rhan yn y cynllun yma, felly cewch chi gadw lle ar wers nofio yn eich canolfan hamdden leol. Mae'r cynhalwyr ifainc cyntaf i elwa o ganlyniad i'r cynllun ar fin dechrau eu gwersi, ac rydyn ni'n edrych ymlaen at glywed am eu cynnydd. Mae nofio yn sgil hanfodol, ac yn un hwyl!

Os ydych chi'n gynhaliwr ifanc neu gynhaliwr sy'n oedolyn ifanc cofrestredig ac yn awyddus i fanteisio ar y cynllun yma, ffoniwch ni ar **(01443) 668839** neu e-bostio **Carfancynhalwyrifainc@rhondda-cynon-taf.gov.uk**





Mae gwyliau'r haf yn agosáu felly bydd y diwrnodau yn fwy hir i'w llenwi!

Fel y gwyddoch chi, mae rhoi gofal i blentyn ag anghenion ychwanegol yn golygu bod rhaid cynllunio diwrnodau ymlaen llaw.

Rydyn ni wedi llunio rhestr o atyniadau poblogaidd, gwefannau defnyddiol, argymhellion ar arbed arian, ac achlysuron lleol i wneud y diwrnodau braf (a diwrnodau gwlyb) yn hawdd eu cynllunio.

Parciau thema a pharciau antur

Mae parciau thema yn ffordd wych i dreulio diwrnod, ond gall y tagfeydd a thorfeydd fod yn flin. Y newyddion da yw bod nifer o barciau thema yn cynnig tocynnau am bris gostyngol a thocynnau blynyddol i helpwyr neu gynhalwyr unigolion ag anghenion ychwanegol.



Chessington World of Adventures – Gall unigolion, sy'n gallu rhoi tystiolaeth o'u hanabledd, ddod â helpwr am ddim, ac mae modd i helpwr ychwanegol fanteisio ar docyn am bris gostyngol.

Mae tocynnau mynediad i reidiau ar gael ar gyfer y rheiny sy'n ei chael hi'n anodd deall y system giwio, dilyn cyfarwyddiadau neu'n teimlo'n flin wrth aros am gyfnodau hir o amser. Byddwch chi'n cael 10 tocyn i'w defnyddio, un ar gyfer pob tro ar reid.

Cyflwynwch eich tocyn ar bob reid a bydd y staff yn rhoi amser i chi ar gyfer eich reid nesaf fydd yn cyfateb i brif giw y reid yna.



Alton Towers – mae tocynnau mynediad i reidiau ar gael i unigolion sy'n ei chael hi'n anodd sefyll am gyfnodau hir o amser oherwydd anabledd. Gall unigolion, sydd â'r dogfennau cywir, gael tocyn am ddim ar gyfer cynhaliwr a thocyn hanner pris am ail gynhaliwr.



Mae Legoland yn caniatáu mynediad am ddim i un cynhaliwr, ac mae modd i unigolion ag anghenion ychwanegol ofyn am docyn mynediad i reidiau. Am ragor o wybodaeth, ewch i legoland.co.uk



Yn Folly Farm, mae modd i unigolion ag anableddau fanteisio ar fynediad am bris gostyngol, a gall cynhaliwr yn ei gwmni fynd i mewn am ddim. Os yw'n bosibl, ewch â thystiolaeth o'ch anabledd gyda chi (e.e. tystiolaeth o'ch hawl anabledd, bathodyn glas).



Mae Parc Thema Oakwood yn cynnig pris rhatach i unigolion ag anableddau a'u cynhalwyr. Mae'n bosibl bydd angen dangos tystiolaeth o anabledd. Mae'r parc hefyd yn cynnig tocynnau mynediad i reidiau i unigolion ag awtistiaeth fel bod modd mynd ar reidiau trwy fannau mynediad tawel.

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

TECHNIQUEST

Mae gan Techniquist ffyrdd amrywiol o roi cymorth a chefnogaeth yn ôl anghenion amrywiol pob unigolyn.

Mynediad i gadeiriau olwyn

Ar gael trwy bob safle o Techniquist. Mae nifer cyfyngedig o gadeiriau olwyn ar gael i'w cael benthg – gofynnwch wrth i chi gyrraedd.

(Yn anffodus, does dim modd mynd â chadeiriau olwyn yn y planetariwm).

Caiff cynhalwyr hanfodol fynediad am ddim

Caiff cynhalwyr hanfodol unigolion anabl fynediad AM DDIM i Techniquist. Rhaid dod â dogfen adnabod er mwyn prosesu'ch mynediad wrth i chi gyrraedd.

Systemau dolen sain

Mae'r systemau dolen sain yn y Theatr Gwyddoniaeth a Phlanetariwm yn helpu'r rheiny sy'n defnyddio teclynau sain. Mae Teclyn Sain Cludol ar gael i'w ddefnyddio wrth y Ddesg Fynediad neu yn y siop a chaffi.

Parcio

Gall deiliaid bathodynau glas barcio ar y cwrt blaen, a gall staff helpu gyda mynediad i mewn i'r adeilad yn ôl y gofyn.

Mae croeso i chi drafod unrhyw anghenion penodol sydd gyda chi ar **029 2047 5475**.

Sesiynau chwarae ar gyfer plant ag anableddau ac anghenion arbennig yn Jazzy Jungle

Bob prynhawn Mawrth

4pm -6pm

****Does dim mynediad i'r cyhoedd yn y sesiynau yma.**

****Cynigion bwyd ar gael**

01443 858778

info@jazzyjungleplay.co.uk

Uned 7A,
Parc Hepworth,
Lôn Coed Cae,
Pont-y-clun,
CF72 9DX





Dangosiadau Ffilm Hamddenol

Sefydliad nid er elw yw Dimensions sy'n cefnogi pobl sydd ag anableddau dysgu, awtistiaeth, ymddygiad heriol ac anghenion cymhleth. Maen nhw wedi gweithio gyda sinemâu ODEON, Cineworld, Vue a Showcase i ddangos ffilmiau mewn amgylchedd synhwyrdd sy'n addas i bobl o bob oedran eu mwynhau.

Mae **Cineworld** yn cynnal sesiwn dangos ffilmiau i bobl ag awtistiaeth bob dydd Sul cyntaf y mis am 11am.

Mae **Showcase** yn cynnal sesiwn dangos ffilmiau i bobl ag awtistiaeth bob ail ddydd Sul y mis am 10am.

Mae **ODEON** yn cynnal sesiwn dangos ffilmiau i bobl ag awtistiaeth bob mis am 10.15am. Mewn nifer bach o sinemâu, mae ODEON yn rhoi sesiynau dangos ffilmiau i gynulleidfaoedd hŷn ar brawf.

Mae **Vue** yn cynnal sesiwn dangos ffilmiau sy'n addas i bobl ag awtistiaeth bob dydd Sul olaf y mis am 10.15am, prisoedd o £1.99.

Ewch i wefan y sinemâu unigol am ragor o wybodaeth.



Fforwm i Rieni/Cynhalwyr

Byddwn ni'n cynnal ein fforwm cyntaf i rieni/cynhalwyr ddydd Mercher 4 Gorffennaf yn Amgueddfa Pontypridd rhwng 10am a 12pm. Dyma gyfle i rieni/cynhalwyr ddod at ei gilydd i drafod unrhyw broblemau cyffredin rydych chi'n eu hwynebu fel rhiant sy'n rhoi gofal i blentyn ag anghenion ychwanegol a chyfle i chi leisio'ch llais er mwyn annog newid. Bydd rhagor o gyfleoedd yn y dyfodol ac rydw i'n gobeithio bydd fforymau canlynol yn gyfle i ni wahodd unigolion allweddol a all, o bosibl, ateb unrhyw gwestiynau/ymholiadau sydd gyda chi neu rannu gwybodaeth ddefnyddiol.

Donna Morgan o Snap Cymru a Rebecca Knight o Wasanaeth Awtistiaeth Integredig fydd yn ymuno â ni yn y Fforwm cyntaf i Rieni/Cynhalwyr.

Bydd lluniaeth, gan gynnwys teisennau, ar gael.

Am ragor o wybodaeth ac i ddangos eich diddordeb, ffoniwch Lyndsey ar **01443 668702** neu e-bostio **Lyndsey.r.williams@rctcbc.gov.uk**

Treetop Adventure Golf

Mae Treetop Adventure Golf yn cynnig sesiynau tawel bob dydd Sul olaf y mis, rhwng 9am a 11am. Mae modd prynu tocynnau wrth y dderbynfa, a bydd offer amddiffyn clustiau ar gael.

Lefel P3

Canolfan Dewi Sant

Caerdydd, CF10 2EL



E-bost: info@adventuregolf.com

Mini-golf. big adventure.

Arbed arian gyda cherdyn MAX

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

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

Pris arferol y cerdyn MAX yw £2.50 a TAW, fodd bynnag mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn cynnig cardiau MAX i gynhalwyr sy'n rhieni sydd wedi'u cofrestru gyda ni. Am ragor o wybodaeth, ffoniwch Lyndsey ar 01443 668814 neu e-bostio

Lyndsey.r.williams@rctcbc.gov.uk



Achlysuron Fforwm 'Fforwm Grŵp Cymorth'

Ar ôl trafodaethau gyda grwpiau cymorth i rieni yn yr ardal, rydw i wrth fy modd yn clywed bod yna ddiddordeb mewn dechrau fforwm grŵp cymorth.

Y syniad tu ôl i'r fforwm fyddai dod ag aelodau allweddol o grwpiau cymorth at ei gilydd i rannu arferion da, trafod cyfleoedd hyfforddi ac ariannu, a thrafod unrhyw rwystrau/problemau cyffredin mae cynhalwyr sy'n rhieni yn eu hwynebu. Os ydych chi'n gynrychiolydd grŵp cymorth ac eisiau cael eich gwahodd i'n hachlysuron trafod, rydyn ni eisiau clywed oddi wrthoch chi.

Ffoniwch Lyndsey ar **01443 668702** neu e-bostio **Lyndsey.r.williams@rctcbc.gov.uk**.

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

Parc Gwledig Margam



Llaw hanes, bywyd gwyllt a harddwch naturiol, mae rhywbeth at ddant pawb ym Mharc Gwledig Margam. Mae Castell Margam godidog, Orendy gyda gerddi addurnol a Pharc Ceirw wedi'u lleoli o fewn 1000 erw o gefn gwlad prydferth.

Achlysuron sydd ar y gweill

Bydd Gŵyl y Banc mis Mai yn llawn hwyl i bobl sy'n hoff iawn o ddinosoriaid.

Cyfle i gwrdd â babi T Rex maint go iawn ac ein Ceidwad Saffari fydd yn ateb eich cwestiynau, dweud 'Helo' wrth y deinosor ciwt sydd newydd gael ei eni!

Mae Wŷ Deinosor Enfawr hefyd sy'n gyfle perffaith i dynnu llun!

Beth am wisgo eich gwisg deinosor gorau!

Oedolion £7.00, Plant £5.00, Teulu (2 oedolyn a 2 blentyn) £23.00.

Plant 3 oed ac iau am ddim)

Bydd Parc Gwledig Margam yn cynnal gŵyl barcutiaid rhwng 25 a 29 Mai 2018 (gan gynnwys Gŵyl y Banc)

Mae gan Barc Gwledig Margam gerbyd Beamer Tramper Shopmobility sydd ar gael i'w logi yn y parc. Mae'r cerbyd unigryw yma sy'n addas ar bob tir yn rhoi cyfle i bobl anabl fynd ymhellach nag erioed.

Mae 2 lwybr wedi cael eu paratoi i'w defnyddio yn y parc:- mae'r ddau yn dechrau o'r ardal parcio i bobl anabl tu ôl i Gastell Margam.

Mae Llwybr 1 yn mynd trwy gerddi'r Orendy gan edmygu nodweddion hanesyddol yr Orendy ac adfeilion mynachaid. Mae hefyd yn mynd i Wlad y Tylwyth Teg (ardal i blant).

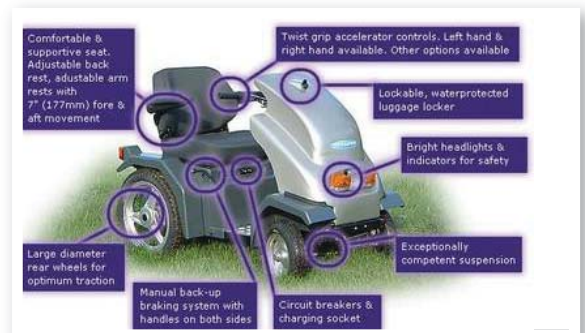
Mae Llwybr 2 yn mynd i'r Parc Ceirw ac yn mynd yn ôl i'r castell ar hyd y Llwybr Fferm. (Rhaid agor a chau gatiau ar y llwybr yma, felly rydyn ni'n argymhell i chi fynd yng nghwmni person arall).

Am ragor o wybodaeth ewch i www.margamcountrypark.co.uk neu ffonio 01639 881 635

Picnic yn y Parc

Ar 15 Awst, byddwn ni'n cynnal gwibdaith deuluol i Barc Gwledig Margam. Ymunwch â ni am bicnic a gemau ar y gwair neu fforio rhyfeddodau Parc Gwledig Margam. Bydd cyfle i fynd i achlysur 'marvellous mammals' sy'n cael ei gynnal yn y Ganolfan Ddarganfod. Dyma gyfle i ddysgu am y mamaliaid yn y parc a chymryd rhan mewn gweithgareddau HWYL am ddim. Bydd trafniadaeth ar gael, a bydd mannau casglu/gollwng yn cael eu cadarnhau cyn bo hir.

Bydd y system cadw lle yn agor ddydd Mawrth 15 Mai. Ffoniwch 01443 668813 i gadw lle.





Gwneud pethau'n haws gyda cherdyn HYNT

Beth ydy HYNT?

Mae'r cynllun Hynt yn gynllun mynediad cenedlaethol newydd sy'n gweithio gyda theatrau a chanolfannau celf yng Nghymru i wneud yn siŵr bod cynnig arbennig ar gael bob amser i ymwelwyr â nam neu sydd ag anghenion o ran mynediad, a'u cynhalwyr neu eu cynorthwyrwyr personol.

Os oes angen cymorth arnoch chi i fynychu perfformiad mewn theatr neu ganolfan celfyddydau, mae'n bosibl byddwch chi'n gynnwys i ymuno â chynllun Hynt. I ddod yn aelod o gynllun Hynt a derbyn cerdyn Hynt, bydd angen i chi wneud cais trwy broses gwneud cais y cynllun.

Bydd angen i chi anfon y dogfennau perthnasol i gadarnhau eich bod chi, neu'r unigolyn rydych chi'n rhoi gofal iddo, yn hawlio un o'r budd-daliadau wedi'u rhestru yn y meini prawf isod.

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

**AM RAGOR O WYBODAETH EWCH I
WWW.HYNT.CO.UK NEU E-BOSTIO
INFO@HYNT.CO.UK**

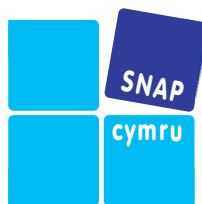
hynt

SNAP Cymru

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

Rydyn ni hefyd yn darparu eiriolaeth, datrys anghytundeb a hyfforddiant ar gyfer pobl ifainc, rhieni a gweithwyr proffesiynol.

Mae gan Snap Cymru rif llinell gymorth RHADFFON newydd 0808 801 0608. Mae modd ffonio'r rhif yma am ddim o bob darparwr rhwydwaith.



Llyfrgell Fenthyg Cerebra trwy'r post

Ydych chi eisiau esbonio rhywbeth mewn modd sy'n addas i blant? Neu gael gwybod am wybodaeth ddefnyddiol i'ch cefnogi chi yn eich rôl fel cynhaliwr sy'n rhiant. Mae llyfrau yn ffynhonnell ddefnyddiol o wybodaeth i rieni, cynhalwyr a phlant. Mae gan Cerebra wasanaeth llyfrgell am ddim trwy'r post mae modd i bawb fanteisio arno.

I ymuno â'r gwasanaeth, cwblhewch y ffurflen we ar dudalen 'Library' y wefan www.cerebra.org.uk neu ffonio'r rhadffon **0800 32 81 159** a gofyn i siarad â'r llyfrgellydd.

Os nad oes modd i chi ddod o hyd i lyfr penodol neu'r pwnc, cewch chi e-bostio'r llyfrgellydd janetp@cerebra.org.uk gyda'ch cais, a bydd hi'n rhoi gwybod pa lyfrau sydd ar gael.

Mae pynciau yn gynnwys anaf i'r ymennydd, tiwmor ar yr ymennydd, Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD), Anhwylderau yn y Sbectwm Awtistig (ASD), ymddygiad heriol gofal seibiant i gynhalwyr, lleferydd ac iaith, Niwroleg a datblygiad yr ymennydd, gofal personol gan gynnwys bwydo, diet a chymorth dysgu mynd i'r toiled ac anhwylder prosesu'r synhwyrau.



Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

Gweithdai i Gynhalwyr sy'n Rhieni

Rydyn ni wrth ein boddau i gyhoeddi byddwn ni'n cynnal tair sesiwn hyfforddi wedi'u rhedeg gan gwmni **AutSide Education and Training**, i gynhalwyr sy'n rhieni.



Rheoli Dictor (7 Mehefin 10am-2pm)

Dyma gwrs sy'n archwilio i'r rheswm pam mae plant ag awtistiaeth yn ei chael hi'n anodd rheoli eu hemosiynau, yn enwedig dictor. Sut mae modd i ni helpu i ddeall eu hymddygiad a dod yn dditectif pan mae plant yn ei chael hi'n anodd cyfathrebu eu teimladau.

- Beth yw dictor?
- Archwilio cysylltiadau rhwng dictor a phryder
- Cylch Dictor
- Sut i ymdopi â phlant sy'n colli arni
- Dull 'low arousal'
- Strategaethau a chynghor ymarferol

Cymorth i Frodyr a Chwiorydd (27 Mehefin 10am-2pm)

Mae'r cwrs yma yn helpu i archwilio safbwynt brawd neu chwaer plentyn ag awtistiaeth. Sut mae modd i ni gefnogi brodyr a chwiorydd i ddatblygu dealltwriaeth o awtistiaeth. Byddwn ni'n edrych ar sut i ddarparu gwybodaeth a chymorth priodol a'r perthnasau rhwng brodyr a chwiorydd.

- Archwilio perthynas teulu
- Safbwynt brawd/chwaer
- Sut i esbonio awtistiaeth a chefnogi gwybodaeth brodyr/chwiorydd
- Strategaethau ymarferol i gefnogi perthnasau teulu

Y Glasoed

(10 Gorffennaf 10am-2pm)

Mae'r cwrs yma yn archwilio sut i gefnogi plentyn ag awtistiaeth trwy gyfnodau glasod yn well. Beth yw'r gwahaniaethau a sut mae modd sicrhau ein bod ni'n cefnogi eu lles a galluogi'r plentyn i ddatblygu perthnasau cadarnhaol.

- Archwilio materion y glasod, rhywioldeb a pherthnasau
- Sgiliau allweddol i ddatblygu yn ystod y glasod
- Esbonio ymddygiad cyhoeddus, preifat ac addas
- Rhywioldeb
- Terfynau a rheolau perthnasau agos
- Cynllunio ymlaen llaw

Mae nifer cyfyngedig o lefydd. Cewch chi gadw lle o ddydd Mawrth 15 Mai.

I gadw lle e-bostiwch cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk neu ffonio **01443 668813**

Lleoliad y 3 cwrs

Canolfan i Blant Rhydfelen,
Holly Street,
Rhydfelen CF37 5BD

Achlusur Cymdeithasol i Gynhalwyr sy'n Rhieni

Yn dilyn llwyddiant ein hachlusr cymdeithasol i Gynhalwyr sy'n Rhieni ym mwyty Frankie and Benny's ym mis Mawrth, rydyn ni wedi penderfynu cynnal noson gymdeithasol arall. Dyma wahoddiad i chi ymuno â ni am noson o fwyd a sgysiau da yn **Barini's Bar and Grill** nos Iau 12 Gorffennaf am 6.30pm. I gadw eich lle, ffoniwch **01443 668813** neu e-bostio cynnalycynhalwyr@rhondda-cynon-taf.gov.uk



Funtastic

Rydyn ni wedi aildrefnu ein hachlusr FUNTASTIC, a gafodd ei ohirio oherwydd y tywydd garw, ar gyfer dydd Sul 10 Mehefin 4.00pm-6.00pm

Rydyn ni wedi llogi Canolfan Chwarae Meddal Funtastic yng Nghaerffili am sesiwn 2 awr gan gynnwys bwffe a diodydd ar gyfer y plant a phlatiau o fwyd ar gyfer oedolion.

Os cadwoch chi le ar yr achlusr ym mis Mawrth, byddwch chi'n cael lle yn awtomatig. Os colloch chi allan y tro diwethaf, cysylltwch â ni i gadw lle. Rhowch wybod i ni os oes gan eich plentyn unrhyw ofynion arbennig (cerddoriaeth dawel, gofynion dietegol) adeg cadw lle.



FUNTASTIC

Achlysuron, gweithgareddau a gweithdai Cynllun Cynnal y Cynhalwyr – Haf 2018

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Mai 2018		
Chatterbox - Ein bore coffi galw heibio ar ddydd Mawrth cyntaf o bob mis. Ymunwch â ni am baned a sgwrs yn y grŵp cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2UF Dydd Mawrth y 1af, 10-11.30am	Efydd Cynhalwyr yn unig. ★
Cyflwyniad i Godi a Chario yn Ddiogel - Ymunwch â ni i ddysgu am dechnegau allweddol wrth godi a chario yn ddiogel fydd yn eich cynorthwyo chi i roi gofal i aelod o'r teulu wrth ddiogelu eich iechyd eich hun. Cyfle am sesiwn cwestiwn ac ateb gyda gweithiwr proffesiynol cymwysedig.	Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd, CF37 5PN Dydd Mercher yr 2il, 10am- 2pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. ★
Grŵp Cymorth Cyfoedion i Gynhalwyr - Ymunwch â ni yn ein grŵp cymorth cyfoedion cyfeillgar ac anffurfiol ar yr ail ddydd Mawrth o bob mis. Cewch chi sgysio gyda chynhalwyr eraill, rhannu'ch profiadau, cynnig cyngor a gwrandao ar bobl eraill. Bydd ein cwnsler cymwysedig (Menny) yn bresennol.	Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd, CF37 5PN Dydd Mawrth yr 8fed, 12pm-2pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. ★
Cewch chi gadw lle nawr!		
Dydd Mawrth 15 Mai		
Clinigau i Gynhalwyr - Dyma gyfle i gwrdd ag aelod o garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr i ofyn cwestiynau a mynd i'r afael ag unrhyw broblemau sydd gyda chi fel cynhaliwr.	Canolfan Byd Gwaith Tonypany, Thistle House Llwynypia Road, Tonypany CF40 2EP Dydd Mawrth y 29ain. Rhaid trefnu apwyntiad	Ffoniwch y Ganolfan Byd Gwaith ar 0800 169 0190
Clinig (Materion Cyfreithiol) - A fyddai cyngor ar faterion cyfreithiol o fudd i chi? Ymunwch â ni am ymgynghoriad 40 munud cychwynnol am ddim gyda chyfreithiwr cymwysedig mewn amgylchedd anffurfiol.	Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd, CF37 5PN Dydd Iau yr 31ain. Rhaid trefnu apwyntiad	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. ★
Mehefin 2018		
Chitty Chitty Bang Bang - Ymunwch â ni ar antur gerddorol gyda char anhygoel sy'n hedfan trwy'r awyr ac yn hwylio'r moroedd. Wedi'i seilio ar ffilm 1968 o lyfr i blant Ian Fleming, mae'r sioe gerdd Chitty Chitty Bang Bang yn berffaith i deuluoedd. Bydd cynulleidfaoedd yn meddwl ei bod hi'n "Truly Scrumptious".	New Theatre, Park Place, Caerdydd CF10 3LN Dydd Gwener y 1af, 6pm-10pm	Aur Cynhalwyr yn unig. Trafnidiaeth ar gael. Rhaid cadw lle. ★
Chatterbox - Ein bore coffi galw heibio ar ddydd Mawrth cyntaf o bob mis. Ymunwch â ni am baned a sgwrs yn y grŵp cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2UF Dydd Mawrth y 5ed, 10-11.30am	Efydd Cynhalwyr yn unig. ★
Rheoli Dicter - Dyma gwrs sy'n archwilio i'r rheswm pam mae plant ag awtistiaeth yn ei chael hi'n anodd rheoli eu hemosiynau, yn enwedig dicter. Sut mae modd i ni helpu i ddeall eu hymddygiad wrth iddyn nhw ei chael hi'n anodd cyfathrebu eu teimladau. Rhagor o wybodaeth yn yr adran Wilian.	Canolfan i Blant Rhydfelen, Holly Street, Rhydfelen CF37 5DB Dydd Iau y 7fed, 10am-2pm	Efydd Achlysur i Gynhalwyr sy'n Rhieni. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. ★
Canolfan Chwarae Funtastic - Ymunwch â ni am ddefnydd rhydd o'r ardal chwarae meddwl dan do sy'n cynnwys bwffe a diodydd ar gyfer y plant a lluniaeth ar gyfer yr oedolion. Rydyn ni wedi gwneud pob ymdrech i gadw'r achlysur mor gynhwysol â phosibl felly rhwng wybod os oes gan eich plentyn unrhyw anghenion arbennig. [Dyma achlysur wedi'i aildefnu o 4 Mawrth.]	Canolfan Chwarae Funtastic, Uned 1 Forward House, Western Industrial Estate, Caerffili CF83 1BQ Dydd Sul y 10fed, 4pm-6pm	Efydd Cynhalwyr a'u teuluoedd. Rhaid cadw lle. ★
Te Prynhawn - Ymunwch â ni am brynhawn o de blasus, danteithion ac adloniant cyffrous. Byddwch chi'n gwrandao ar lais gwych ein Cynhaliwr sy'n Oedolyn Ifanc talentog Kirsty, a gwyllo perfformiadau dawns clasurol. Bydd gyda chi gyfle i ddysgu symudiadau fel y Ffocstrot a dawns y Cha-Cha.	Gwesty Parc Treftadaeth Cwm Rhondda, Coedcae Road, Pontypridd CF37 2NP Dydd Llun yr 11fed, 12.30-4pm	Arian Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. ★
Grŵp Cymorth Cyfoedion i Gynhalwyr - Ymunwch â ni yn ein grŵp cymorth cyfoedion cyfeillgar ac anffurfiol ar yr ail ddydd Mawrth o bob mis. Cewch chi sgysio gyda chynhalwyr eraill, rhannu'ch profiadau, cynnig cyngor a gwrandao ar bobl eraill. Bydd ein cwnsler cymwysedig (Menny) yn bresennol.	Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd, CF37 5PN Dydd Mawrth y 12fed, 12pm – 2pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. ★
'Carers' Cwtch' - Ymunwch â ni am noson o ffilmiau, gemau, bwyd a hwyll! Bydd gyda chi gyfle i gael 'noson i mewn' gyda chynhalwyr eraill, gyda digon o ffilmiau a gemau ar gael, yn ogystal â phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2UF Dydd Mawrth y 12fed, 6.30pm – 9pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. ★
Cymorth Cyntaf a Heart Start - Ymunwch â ni yn y gweithdy yma i Gynhalwyr i'ch helpu chi yn eich rôl gofalu. Peidiwch â cholli'r gweithdy yma gan bydd modd dysgu adfywio cardio-pwlmonaidd, sgiliau cymorth cyntaf sylfaenol, yn ogystal â sgiliau achub bywyd. Bydd sesiwn cwestiwn ac ateb gyda gweithiwr proffesiynol cymwysedig.	Rock Grounds, Aberdâr CF44 7AE (ar bwys hen adeilad IBobUn Aberdâr) Dydd Iau y 14eg, 10am-2pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. ★

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Mehefin 2018		
Diwrnod Gwybodaeth y Ganolfan Byd Gwaith - Ymunwch â ni i gael gwybod am y cymorth a gwasanaethau sydd ar gael i'ch cefnogi chi yn eich rôl gofalu. Bydd gwybodaeth gan nifer o sefydliadau gwahanol yn tynnu sylw at y cymorth sydd ar gael i chi yn eich ardal leol. Bydd aelod o'r garfan i Gynhalwyr yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gyda chi.	Canolfan Byd Gwaith Tonypandy, Thistle House Llwynypia Road, Tonypandy CF40 2EP Dydd Gwener y 15fed, 10am-1pm	Efydd Ffoniwch y Ganolfan Byd Gwaith ar 0800 169 0190
Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru - Mae rhywbeth at ddant pawb yng Nghardd Fotaneg Genedlaethol Cymru. Cewch chi ddysgu am berlysiau iachael yng Ngardd yr Apothecari, gweld pili-palod o bob lliw a llun ym Mhlas Pilipala, blasu caws a chacennau Cymreig go iawn yng Nghanolfan Arddio'r Pot Blodyn, neu ddarganfod ymchwil gwyddonwyr y gerddi prydferth o amryw themâu.	Gardd Fotaneg, Neuadd Middleton, Llanarthne SA32 8HN Dydd Sadwrn yr 16eg, 9.30am-5pm	Aur Cynhalwyr ac unigolion sy'n derbyn gofal. Bydd trafndiaeth ar gael. Rhaid cadw lle.
Crochenwaith - Ymunwch â ni i ddysgu am waith ceramig artist talentog lleol, a bydd cyfle i roi cynnig arni. Bydd cyfle i baentio eich campwaith a threulio amser gyda Chynhalwyr eraill.	BASE Art Ffynnon Taf, Uned B1-1, Garth Works Estate, Ffynnon Taf, Caerdydd CF15 7RN Dydd Mercher yr 20fed, 10am-4pm NEU Dydd Iau yr 21ain, 10am-4pm	Arian Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.
Clinigau i Gynhalwyr - Dyma gyfle i gwrdd ag aelod o garfan Cynllun Cynnal y Cynhalwyr i ofyn cwestiynau a mynd i'r afael ag unrhyw broblemau sydd gyda chi fel cynhaliwr.	Canolfan Byd Gwaith Tonypandy, Thistle House Llwynypia Road, Tonypandy CF40 2EP Dydd Llun y 25ain. Rhaid trefnu apwyntiad	Efydd Ffoniwch y Ganolfan Byd Gwaith ar 0800 169 0190
Taith Breswyl* (Grŵp caeedig) - Os daethoch chi i achlysur Deffro'r Gwanwyn, ymunwch â ni am noson llawn chwerthin, bwyd blasus a sgysio gyda ffrindiau newydd.	Gwesty Parc Treftadaeth Cwm Rhondda, Coedcae Road, Pontypridd CF37 2NP Dydd Mawrth y 26ain, 6.30pm-9.30pm	Efydd *Ar gyfer y bobl a ddaeth i achlysur Deffro'r Gwanwyn yn unig Rhaid cadw lle
Cefnogaeth i Frodyr a Chwirydd - Mae'r cwrs yma yn helpu i archwilio safbwynt brawd neu chwaer plentyn ag awtistiaeth. Sut mae modd i ni gefnogi brodyr a chwirydd i ddatblygu dealltwriaeth o awtistiaeth a chefnogi'r berthynas rhyngddyn nhw. Rhagor o wybodaeth yn yr adran Wilian.	Canolfan i Blant Rhydfelen, Holly Street, Rhydfelen CF37 5DB Dydd Mercher y 27ain, 10am-2pm	Achlysur i Gynhalwyr sy'n Rhieni. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.
Clinig (Materion Cyfreithiol) - A fyddai cyngor ar faterion cyfreithiol o fudd i chi? Ymunwch â ni am ymgynghoriad 40 munud cychwynnol am ddim gyda chyfreithiwr cymwysedig mewn amgylchedd anffurfiol.	Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd, CF37 5PN Dydd Iau yr 28ain. Rhaid trefnu apwyntiad	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.
Sioe Awyr Cymru - Mwynhewch yr arddangosfeydd awyrennau a'r haul ym Mae Abertawe. Yn Sioe Awyr Cymru, cewch chi wyllo arddangosfeydd erobatig, awyrennau milwrol modern a hen awyrennau yn yr awyr.	Abertawe Dydd Sadwrn y 30ain, 10am-5.30pm	Arian Cynhalwyr a'u teuluoedd. Bydd trafndiaeth ar gael. Rhaid cadw lle.
Gorffennaf 2018		
Chatterbox - Ein bore coffi galw heibio ar ddydd Mawrth cyntaf o bob mis. Ymunwch â ni am baned a sgwrs yn y grŵp cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2UF Dydd Mawrth y 3ydd, 10-11.30am	Efydd Cynhalwyr yn unig.
Diwrnod Gwybodaeth y Ganolfan Byd Gwaith - Ymunwch â ni i gael gwybod am y cymorth a gwasanaethau sydd ar gael i'ch cefnogi chi yn eich rôl gofalu. Bydd gwybodaeth gan nifer o sefydliadau gwahanol yn tynnu sylw at y cymorth sydd ar gael i chi yn eich ardal leol. Bydd aelod o'r garfan i Gynhalwyr yn bresennol i ateb unrhyw gwestiynau sydd gyda chi.	Canolfan Byd Gwaith y Porth, 33-34 Hannah Street, Y Porth CF39 9RB Dydd Mercher y 4ydd, 10am-1pm	Efydd Ffoniwch y Ganolfan Byd Gwaith ar 01443 614125
Fforwm i Gynhalwyr sy'n Rhieni - Dyma gyfle i rieni/cynhalwyr ddod at ei gilydd i drafod unrhyw broblemau cyffredin rydych chi'n eu hwynebu fel rhiant sy'n rhoi gofal i blentyn ag anghenion ychwanegol a chyfle i chi leisio'ch llais er mwyn annog newid.	Amgueddfa Pontypridd, Bridge Street, Pontypridd CF37 4PE Dydd Mercher y 4ydd, 10-12pm	Efydd Achlysur i Gynhalwyr sy'n Rhieni. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.
Rheoli Gorbryder - Ydych chi'n gwybod bod yna 3 miliwn o bobl yn y DU sy'n dioddef gyda gorbryder? Dyma sesiwn i Gynhalwyr sydd â phrofiad personol o bryderu a delio â straen, neu'r rheiny sy'n rhoi cymorth i rywun sydd â phroblemau o ran rheoli ei bryderon. Bydd y sesiwn yn cynnwys crynodeb o straen a phryderon, beth yw pryderu, pam rydyn ni'n teimlo'n bryderus, a chyflwyno ffyrdd ymaferol i reoli ein meddyliau a theimladau wrth deimlo'n bryderus.	Tŷ Glenview, Court House Street, Pontypridd, CF37 1JY (tu ôl i orsaf drenau Pontypridd) Dydd Iau y 5ed, 10am-2pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle.
Breakout** - Ymunwch â ni i ddianc ystafell o fewn 60 munud. Cydweithwch â Chynhalwyr eraill i chwilio am gliwiau, datrys cyfres o bosau, defnyddio eich sgiliau datrys problemau, sgiliau gweithio fel tîm a sgiliau meddwl. Bydd cinio i ddilyn. Nodwch: Nid her gorfforol yw hon **ar gael i'r rheiny na ddaeth i'r achlysuron Breakout blaenorol	Canol Dinas Caerdydd Dydd Gwener y 6ed 10am-3.30pm	Arian Cynhalwyr yn unig. Bydd trafndiaeth ar gael. Rhaid cadw lle.

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Lleoliad, Dyddiad ac Amser	Gwybodaeth
Gorffennaf 2018		
Y glasoed – Mae'r cwrs yma yn archwilio sut i gefnogi plentyn ag awtistiaeth trwy gyfnodau glasoed yn well. Rhagor o wybodaeth yn yr adran Wilian.	Canolfan i Blant Rhydfelen, Holly Street, Rhydfelen CF37 5DB Dydd Mawrth y 10fed, 10am-2pm	Efydd Achlysur i Gynhalwyr sy'n Rhieni. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. ★
Grŵp Cymorth Cyfoedion i Gynhalwyr - Ymunwch â ni yn ein grŵp cymorth cyfoedion cyfeillgar ac anffurfiol ar yr ail ddydd Mawrth o bob mis. Cewch chi sgysio gyda chynhalwyr eraill, rhannu'ch profiadau, cynnig cyngor a gwrandao ar bobl eraill. Bydd ein cwrsler cymwysedig (Menny) yn bresennol.	Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd, CF37 5PN Dydd Mawrth y 10fed, 12pm-2pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. ★
'Carers' Cwtch' - Ymunwch â ni am noson o ffilmiau, gemau, bwyd a hwyl! Bydd gyda chi gyfle i gael 'noson i mewn' gyda chynhalwyr eraill, gyda digon o ffilmiau a gemau ar gael, yn ogystal â phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2UF Dydd Mawrth y 10fed, 6.30pm-9pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. ★
Noson Gymdeithasol i Gynhalwyr sy'n Rhieni - Yn dilyn llwyddiant ein hachlysur cymdeithasol blaenorol i Gynhalwyr sy'n Rhieni, rydyn ni wedi penderfynu i gynnal noson gymdeithasol arall. Rydyn ni'n eich gwahodd chi am noson o fwyd a sgysio.	Barinis, Uned 2, Parc Manwerthu Trefforest, Trefforest Pontypridd CF37 1BH Dydd Iau y 12fed, 6.30pm-9pm	Efydd Achlysur i Gynhalwyr sy'n Rhieni. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. ★
Hyfforddiant Tyllino Pen Indiaidd - Ymunwch â ni i ddysgu am hanes tyllino pen Indiaidd, y buddion a thechnegau sylfaenol. Cewch chi ymafer y sgiliau yma gartref ar y person rydych chi'n rhoi gofal iddo, fel ffordd wych o ymlacio a threulio amser gyda'ch gilydd.	The Feel Good Factory, Canolfan Byw yn Iach Bryncynon Abercynon Road, Aberpennar CF45 4XZ Dydd Llun yr 16eg, 10am-2pm	Arian Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. ★
Fforwm Iechyd Meddwl - Os ydych chi'n rhoi gofal i aelod o'ch teulu sydd â salwch meddwl, ac ymholiadau/cwestiynau o ran eich rôl gofalu, neu mae gyda chi ddiddordeb mewn cwrdd â Chynhalwyr eraill, ymunwch â'n grŵp anffurfiol. Siaradwr gwadd wedi'i drefnu ar gyfer pob fforwm.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2UF Dydd Mawrth yr 17eg, 10.30am-12.30pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. ★
Gweithdy 'Self-Care to Care' - Rydyn ni'n gwybod pa mor anodd yw gofalu, ac weithiau does dim amser gyda ni i'w dreulio ar ein hunain. Ymunwch â ni yn y gweithdy yma a dysgu rhai o dechnegau allweddol i reoli'ch rôl gofalu yn well, cadw'n iach a gofalu amdanoch chi eich hunan.	AMGUEDDFA Parc Treftadaeth Cwm Rhondda Coedcae Road, Pontypridd CF37 2NP Dydd Mercher y 18fed, 10am-2pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. ★
Clinig (Materion Cyfreithiol) - A fyddai cyngor ar faterion cyfreithiol o fudd i chi? Ymunwch â ni am ymgynghoriad 40 munud cychwynnol am ddim gyda chyfreithiwr cymwysedig mewn amgylchedd anffurfiol.	Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd, CF37 5PN Dydd Iau y 26ain. Rhaid trefnu apwyntiad	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. ★
Awst 2018		
Chatterbox - Ein bore coffi galw heibio ar ddydd Mawrth cyntaf o bob mis. Ymunwch â ni am baned a sgwrs yn y grŵp cyfeillgar ac anffurfiol yma.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2UF Dydd Mawrth y 7fed, 10-11.30am	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. ★
Grŵp Cymorth Cyfoedion i Gynhalwyr - Ymunwch â ni yn ein grŵp cymorth cyfoedion cyfeillgar ac anffurfiol ar yr ail ddydd Mawrth o bob mis. Cewch chi sgysio gyda chynhalwyr eraill, rhannu'ch profiadau, cynnig cyngor a gwrandao ar bobl eraill. Bydd ein cwrsler cymwysedig (Menny) yn bresennol.	Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd, CF37 5PN Dydd Mawrth y 14eg, 12pm-2pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. ★
'Carers' Cwtch' - Ymunwch â ni am noson o ffilmiau, gemau, bwyd a hwyl! Bydd gyda chi gyfle i gael 'noson i mewn' gyda chynhalwyr eraill, gyda digon o ffilmiau a gemau ar gael, yn ogystal â phryd parod gwahanol bob mis.	Eglwys y Santes Catrin, Heol Gelliwastad, Pontypridd, CF37 2UF Dydd Mawrth y 14eg, 6.30pm-9pm	Efydd Cynhalwyr yn unig. ★
Picnic yn y Parc - Ymunwch â ni am bicnic a gemau ar y gwair neu fforio rhyfeddodau Parc Gwledig Margam. Bydd cyfle i fynd i achlysur 'Marvellous Mammals' sy'n cael ei gynnal yn y Ganolfan Ddarganfod. Dyma gyfle i ddysgu am y mamaliaid yn y parc a chymryd rhan mewn gweithgareddau hwyl am ddim.	Parc Margam, Castell-nedd Port Talbot Dydd Mercher y 15fed, 10am-4pm	Efydd Cynhalwyr a'u teuluoedd. Bydd trafndiaeth ar gael. Rhaid cadw lle. ★
Clinig (Materion Cyfreithiol) - A fyddai cyngor ar faterion cyfreithiol o fudd i chi? Ymunwch â ni am ymgynghoriad 40 munud cychwynnol am ddim gyda chyfreithiwr cymwysedig mewn amgylchedd anffurfiol.	Heddfan, Ilan Avenue, Rhydfelen, Pontypridd, CF37 5PN Dydd Iau y 30ain. Rhaid trefnu apwyntiad	Efydd Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle. ★