

Newyddion i GYNHALWYR

Yr wybodaeth ddiweddaraf i
Gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf



Dewch o hyd i ni ar facebook.

Rhifyn 70 • Gwanwyn 2021

Grant Hapus Gartref

Os ydych chi'n Gynhaliwr dros 18 oed, mae'n bosibl bydd modd i chi wneud cais am daliad untro o Gronfa Grant Hapus Gartref Cynllun Cynnal y Cynhalwyr. Dylai Cynhalwyr ddefnyddio'r grant yma i'w galluogi i wella'u lles 'o fewn eu pedair wal'. Mae hyn yn golygu prynu nwyddau neu wasanaethau a fydd yn eu galluogi i sicrhau gwella'u lles a/neu fydd yn eu helpu i'w cefnogi'n well yn eu rôl ofalu.

Dylai'r grant gael ei ddefnyddio i helpu i gefnogi un o'r deilliannau canlynol:

- Iechyd a lles
- Addysg
- Perthynas y teulu
- Lleihau'r broblem o deimlo'n ynysig yn gymdeithasol – datblygu cynhwysiant
- Seibiant o'r rôl ofalu

Mae'r grant yma'n ddibynnol ar y meini prawf allweddol canlynol:

1. Rhaid i gynhalwyr fod yn 18 oed neu'n hŷn
2. Rhaid i gynhalwyr gofrestru â Chynllun Cynnal y Cynhalwyr RhCT
3. Rhaid cwblhau ffurflen gais Hapus Gartref
4. Rhaid i'r eitemau sy'n rhan o'r cais o dan y grant gyfrannu at un o'r deilliannau allweddol sydd wedi'u nodi, a cheisio cefnogi'r Cynhalwyr a'u rôl ofalu, wrth 'wella'u lles o fewn eu pedair wal'
5. Mae'r grant yn gyfyngedig i £250.00 y cartref

Byddwn ni'n derbyn ceisiadau rhwng 1 Ionawr 2021 a 26 Chwefror 2021.

I gael rhagor o wybodaeth neu ffurflen gais, ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar **01443 281463** neu e-bostio:
CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk



Dyfodol Gwell o'n Blaenau

“Dwi'n falch iawn o'n Cynhalwyr Ifainc. Maen nhw'n bobl ifainc wych. Wrth gwrrd â chynhalwyr ifainc, maen nhw'n fy nghyffwrdd ac yn fy ysbrydoli pan dwi'n clywed am eu bywydau, yn ceisio cadw cydbwysedd rhwng pethau bob dydd fel gofynion bywyd ysgol ochr yn ochr â'r tasgau gofalu ychwanegol. Dylen ni ddathlu a gwerthfawrogi Cynhalwyr Ifainc am yr hyn maen nhw'n ei wneud. Maen nhw mor aeddfed a charedig. Dwi ddim yn gwybod sut byddai teuluoedd yn ymdopi hebbyd nhw.

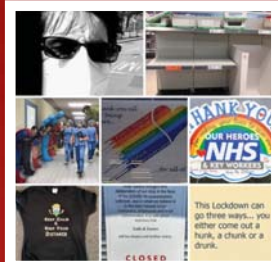
I lawer o gynhalwyr ifainc yn ystod y pandemig, mae'r cyfle i gymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n golygu eu bod yn cael hoe o'r gofalu wedi bod yn wahanol neu'n gyfyngedig. Gall hyn ychwanegu at y straen. Heb air o gelwydd, rydych chi wedi bod yn sêr ac rydw i eisiau diolch i chi o waelod fy nghalon.

Mae'r Grant Hapus Gartref a cherdyn adnabod Gofalwr Ifanc (gweler tudalen 15), yn gamau i'r cyfeiriad cywir wrth gydnabod effaith bod yn ofalwr a dangos dealltwriaeth, cefnogaeth a chydabyddiaeth o'u gwaith. Dyma obeithio y bydd yn ysgafnau'r baich o fod yn ofalwr ychydig. Dwi'n edrych ymlaen at weld budd y gwaith pwysig yma. Da iawn i bawb sy'n cymryd rhan, ond yn anad dim, diolch i'n cynhalwyr. //

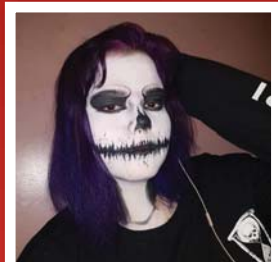
Neges gan y Cyng. Christina Leyshon, Aelod y Cabinet dros Wasanaethau i Blant

Tu mewn

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



Mynega Dy Hun
Tudalen 11

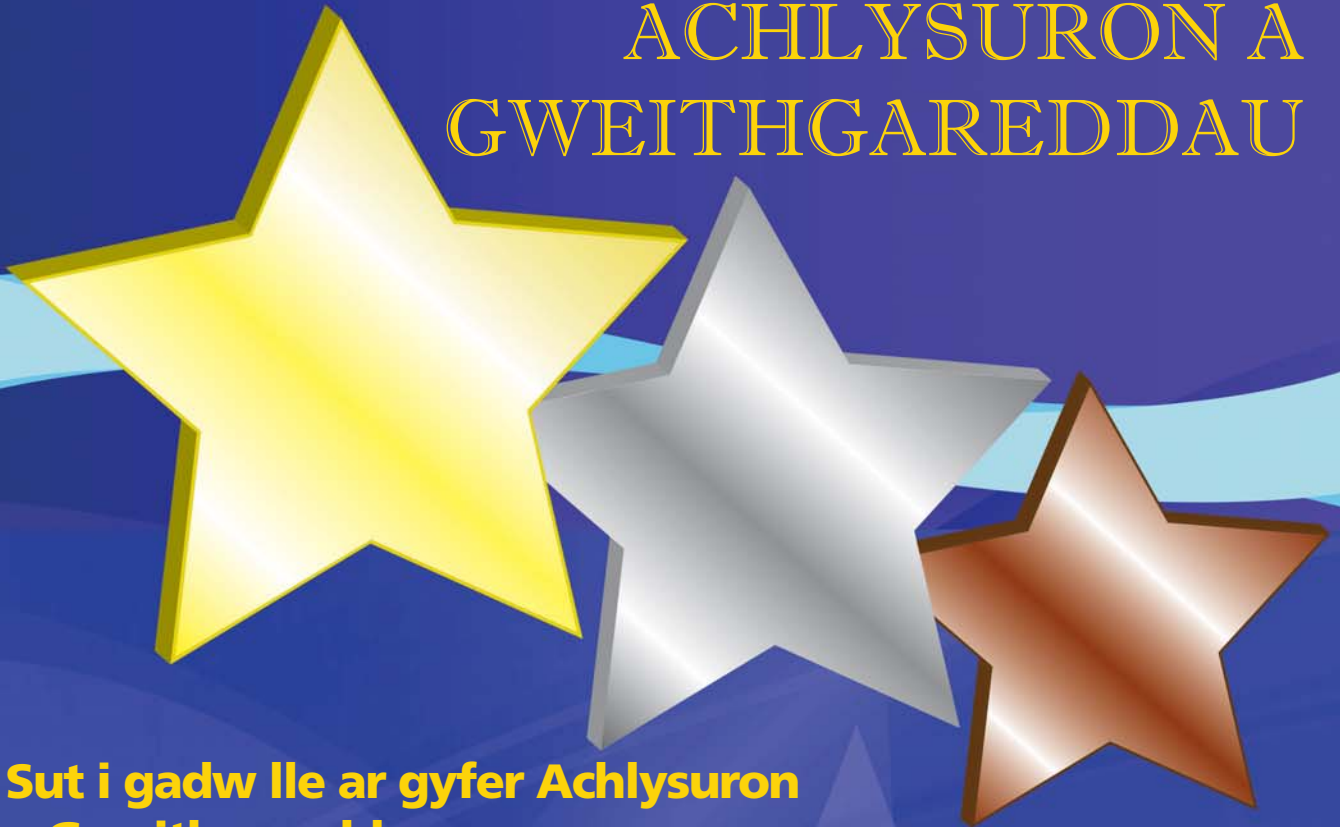


Beth sydd wedi
bod yn digwydd?
Tudalen 13



RHONDDA CYNON TAF

ACHLYSURON A GWEITHGAREDDAU



Sut i gadw lle ar gyfer Achlysuron a Gweithgareddau

Mae ein gweithgareddau ac achlysuron yn dod yn fwyfwy poblogaidd, ac o ganlyniad i hyn, rydyn ni wedi lliwio pob achlysur yn **aur, arian neu'n efydd**. Edrychwch ar ein rhestr achlysuron ar dudalennau **22 - 26** i weld o dan ba gategori y mae pob achlysur yn dod.

Nodwch fod modd i chi ddewis **2 arian** a **chynifer o weithgareddau ac achlysuron efydd ag yr hoffech chi**. **Cyntaf i'r felin gaiff falu fydd hi o ran dyrannu llefydd**.

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 Mercher 27 Ionawr 2021 rhwng 10am a 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 (27 Ionawr), bydd modd cadw lle **DROS Y FFÔN YN UNIG** drwy ffonio **01443 281463**. Bydd modd i ni dderbyn ceisiadau drwy e-bost wedi hynny. Fydd DIM modd cadw lle drwy'r cyfryngau cymdeithasol, gan gynnwys Facebook.

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

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

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

Carers Connects

Annwyl Gynhalwyr,

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

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

Edrychwn ymlaen at eich gweld.

**Oddi wrth Grŵp
Carers Connects**

Ymunwch â ni ar ail
ddydd Mawrth bob mis
rhwng 10am ac 11am
Mae'r grŵp yma'n cael ei
gynnal trwy Zoom. Rhaid
cadw lle ymlaen llaw.

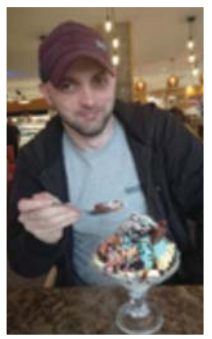


Cofion cynnes!

Rhagor o wybodaeth:

Ffôn: 01443 281463

E-bost: CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk



Dywedwch helo wrth ein Swyddog Graddedig newydd

Hei, Rich ydw i, dwi'n 29 oed, yn dod o Hampshire yn wreiddiol, ond bellach dwi wedi ymgartrefu yng Nghymru a dwi'n hapus iawn yma! Astudiais i ym Mhrifysgol De Cymru, gan ennill Gradd Baglor mewn Troseddeg a Chyfiawnder Troseddol. Dwi wedi cael llawer o wahanol swyddi o'r blaen, o fod yn gynorthwydd siop i fod yn oruchwyliwr i

fod yn gynorthwydd cymorth ieuenctid. Nawr dwi'n edrych ymlaen at ddysgu cymaint â dwi'n gallu am ofal cymdeithasol a dechrau ar y gwaith caib a rhaw o gwrdd â phawb a dysgu beth sy'n bwysig i chi yn fy rôl newydd. Dyma obeithio bydd modd i fi gwrdd â rhai ohonoch chi'n fuan a dysgu mwy am y gwaith anhygoel rydych chi'n ei wneud!

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 cael ei gynnal trwy Zoom.

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

Grŵp "Carers Cwtch"



Peth da yw siarad

Mae hwn yn wasanaeth di-dâl, cyfrinachol sy'n cael ei ddarparu dros y ffôn 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 eu cynnig i chi a bydd pob un yn para hyd at 50 munud. Mae'r mwyafrif helaeth o gynhalwyr yn dod i sesiynau bob yn ail wythnos. Mynnwch air â'r cwnselydd i drafod pa mor aml yr hoffech chi ddod i sesiynau. Ar hyn o bryd mae sesiynau cwnsela yn cael eu cynnal dros y ffôn yn unig.

Fydd cwnsela yn addas i mi?

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

Beth gaf 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** neu e-bostio: **CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk**

Gostyngiad Hamdden i Gynhalwyr

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

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

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

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

Mae'n hawdd iawn ymuno hefyd!

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



Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr

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



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

Beth yw'r Cerdyn Argyfwng i Gynhalwyr?

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

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

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

Anfonwch e-bost at

CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

neu ffonio

01443 281463

i ofyn am gopi caled o'r ffurflen.



Actif Gyda'n Gilydd

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn gweithio gyda Chwaraeon RhCT i ddarparu sesiynau 'Look Lively' ar gyfer ein Cynhalwyr. Bydd y rhain yn cynnwys ystod o ddsbarthiadau ymarfer corff gan gynnwys ioga, ffitrwydd dawns a llawer rhagor! A'r peth gorau amdano fe yw, does dim rhaid i chi adael eich tŷ!

Bydd sesiynau'n cael eu cynnal bob dydd Mercher gan ddechrau eto ddydd Mercher 3 Chwefror rhwng 11am a hanner dydd. Mae'r sesiynau i gyd yn addas ar gyfer dechreuwyr a bydden ni'n annog y rhai ohonoch chi sy'n newydd i'r byd ymarfer corff i ymuno â ni. Bydd y sesiynau'n cael eu cynnal trwy Zoom. Mae rhagor o wybodaeth ar ein tudalennau cadw lle.

Gwisgwch eich dillad cyfforddus, ac ymuno â ni am ffitrwydd, hwyl a chyfeillgarwch!

Bocs Ffilmiau a Danteithion Am Ddim i Gynhalwyr

Rydyn ni i gyd yn gwybod bod yr ychydig fisoedd diwethaf wedi bod yn heriol, ac i'r rhai ohonon ni sydd wedi methu â gadael ein cartref, mae hyn wedi bod yn arbennig o heriol.

Mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr wedi creu 'Bocsys Ffilmiau a Danteithion' i Gynhalwyr, sy'n cynnwys amrywiaeth o fyrbrydau blasus i'r teulu cyfan. Felly rhowch ffilm ar y teledu, ymlacio a mwynhau'r danteithion o'r bocs!

I ofyn am 'Focs Ffilmiau a Danteithion' yn rhad ac am ddim, ffoniwch y Cynllun ar: 01443 281463 neu anfon e-bost: CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Y cyntaf i'r felin gaiff falu.

Bydd y pecynnau'n cael eu hanfon i'ch cyfeiriad cartref.



Crisialau a Lliwiau

Ymunwch â'n Gweithdy Crisialau a Lliwiau ddydd Iau 11 Mawrth 2021.

Byddwch chi'n dysgu am briodweddau rhai o'r crisialau poblogaidd, y gred sydd y tu ôl i sut maen nhw'n gweithio'n rhan o therapi a sut i edrych ar eu holau. Yn ogystal â deall mwy am liwiau, y chakras a sut y gall y therapïau ynni yma'ch helpu chi ac eraill, bydd myfyrdodau crisial y cwrs poblogaidd yma'n apelio at y seren sgleiniog y tu mewn i chi!

Cadwch le o ddydd Mercher 27 Ionawr 2021 drwy e-bostio CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

(Rhagor o wybodaeth ar dudalen 2)

GRANT CYMORTH I GYNHALWYR YNG NGHYMRU

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru yn falch iawn o weithio gyda Phartneriaid Rhwydwaith ledled Cymru i ddarparu gwerth £1 miliwn o grantiau a gwasanaethau i gefnogi Cynhalwyr sy'n profi caledi y gaeaf yma.

Bydd y gronfa gymorth yn helpu i sicrhau bod modd i Gynhalwyr ledled Cymru gael gafael ar grantiau (hyd at uchafswm o £300) i helpu gydag unrhyw beth o dalu biliau cyfleustodau i brynu peiriant golchi.

Bydd y cynllun grant newydd yn cael ei ddarparu trwy Bartneriaeth Rhwydwaith yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, gan sicrhau bod modd i Gynhalwyr ym mhob rhan o Gymru gael gafael ar grantiau a gwasanaethau brys i sicrhau eu bod yn cadw'n ddiogel, yn gynnes ac mewn cysylltiad ag eraill y gaeaf yma.

Nod y gronfa newydd yw sicrhau bod modd i Gynhalwyr di-dâl ledled Cymru gael gafael ar gymorth ariannol ychwanegol i gefnogi eu rôl ofalu. Bydd y gronfa'n gweithio yn unol â thair Blaenoriaeth Weinidogol Llywodraeth Cymru i Gynhalwyr:

- Cefnogi byw ochr yn ochr â gofalu
- Nodi a chydabod Cynhalwyr
- Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth

Mae modd gwneud cais am y grant bellach. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i <https://carers.org/>

TURN2US

Elusen Turn2us – Dyma wasanaeth sy'n helpu pobl sydd â phroblemau ariannol i hawlio budd-daliadau lles, grantiau elusennol a help ariannol arall – ar-lein, dros y ffôn ac wyneb yn wyneb.

Ewch i: <https://www.turn2us.org.uk/>

Cymorth â Dementia

Os ydych chi'n poeni am eich cof, â diagnosis o ddementia neu'n gofalu am rywun sydd â diagnosis o ddementia neu os oes gyda chi ddi-ddordeb clywed am y gefnogaeth leol a allai fod ar gael i chi, ffoniwch Gymdeithas Alzheimer's ar: **0333 150 3456** NEU **03300 947 400** (llinell Gymraeg)



Jelly Drops

Creu partneriaeth gyda Jelly Drops i atal achosion o ddadhydradu i bobl â dementia.

Mae Jelly Drops yn fath o losin. Mae 90% o'u cynnwys yn ddŵr. Gallen nhw sicrhau bod pobl â dementia wedi'u hydradu'n gyson. Mae Gymdeithas Alzheimer's yn creu partneriaeth gyda charfan Jelly Drops trwy ein Rhaglen Garlam.

Cafodd Jelly Drops eu dyfeisio gan Lewis Hornby ar ôl i'w fam-gu – a oedd â dementia – fynd i'r ysbyty gan ei bod wedi'i dadhydradu.

Mae pobl hŷn yn aml yn dioddef o ddadhydradu, ac yn enwedig y rheiny â dementia. Gall gyfrannu at bobl yn marw cyn pryd a blynyddoedd o safon bywyd is.

Mae problemau gyda'r cof yn golygu'i bod yn hawdd i rywun â dementia anghofio yfed digon o ddŵr. Yn fwy na hynny, dydy'r rhan o'r ymennydd sy'n cydnabod eich bod wedi dadhydradu ac yna'n anfon neges i adael i chi wybod eich bod yn sychedig ddim bob amser yn gweithio'n iawn.

Gall rhai meddyginiaethau a mathau o salwch sy'n gysylltiedig â dementia hefyd gael effaith negyddol ar hydradu.

Sut mae Jelly Drops yn gweithio?

Mae sicrhau bod pobl â dementia wedi'u hydradu o hyd yn gallu bod yn heriol. Mae Jelly Drops yn helpu i ysgafnhau'r pryder yma.

Wedi'i ysbrydoli gan hoffter ei fam-gu o losin, dyluniodd Lewis Jelly Drops fel eu bod yn ddeniadol ac yn ddiddorol i bobl â dementia.

Mae dros 90% o gynnwys y danteithion blasus, llachar yma'n ddŵr, ac mae cynhwysion ychwanegol yn cynyddu'u gallu i hydradu hyd yn oed yn fwy. Mae'r losin yn ddeniadol i bobl â dementia ac mae siâp cadarn y losin yn eu gwneud yn hawdd eu codi.

Mae bocs llawn o Jelly Drops yr un peth ag yfed tair cwpanaid o ddŵr – sy'n fwy nag y mae llawer o bobl â dementia yn ei yfed bob dydd ar hyn o bryd.

Gallwch ddysgu rhagor yma: <https://www.alzheimers.org.uk/research/our-research/jelly-drops-tackling-dehydration-dementia>

Ray of Light

Cafodd Ray of Light Cancer Support Wales ei sefydlu yn 2009, ar gyfer pobl y mae canser yn effeithio arny'n nhw neu rywun annwyl iddyn nhw. Cafodd ei sefydlu gan bobl sydd â phrofiad o'r un sefyllfa ac felly maen nhw'n gwybod yn iawn sut mae'n teimlo.

Rydyn ni'n elusen gofrestredig sy'n darparu cymorth emosiynol ac ymarferol i'r rheiny sy'n cefnogi neu'n rhoi gofal i rywun sydd â chanser.

Beth ydyn ni'n ei wneud:

- Cyfarfodydd Grŵp Cefnogi'ch Gilydd
- Cymorth Wyneb yn Wyneb
- Cwmsela
- Cyfeillio
- Cyngor a Chefnogaeth Cyfrinachol Ar-lein
- Llinell Gymorth ar y Ffôn
- Grŵp Cymorth Ar-lein
- Facebook
- Grŵp canu – Ray of Light Warblers

Rydyn ni'n darparu gwasanaeth cyfrinachol a chlust i wrando mewn amgylchedd cyfeillgar ac anffurfiol.

Am ragor o wybodaeth, ffoniwch: **07971 349703**

neu anfon e-bost at: sue@rayoflightwales.org.uk neu ewch i:

<http://rayoflightwales.org.uk/cy/cymraeg/>

Sporting Memories

Mynd i'r afael ag iselder, teimlo'n ynysig ac unigrwydd trwy bŵer chwaraeon.

Ni yw Sefydliad Sporting Memories. Ein nod yw dod ag oedolion hŷn ynghyd i siarad am chwaraeon a'u hatgofion. Rydyn ni hefyd yn darparu gweithgareddau cymdeithasol a chorfforol. Mae clybiau Sporting Memories yn helpu pawb i gael hwyl a dod yn ffrindiau ac yn eu helpu o ran eu lles.

Mae'n bosibl bydd yr oedolion hŷn sy'n dod i'n clybiau ar-lein neu yn y gymuned yn teimlo'n ynysig, yn isel eu hwyliau, yn dioddef o ddementia neu fod gyda nhw gyflyrau tymor hir eraill. Mae gyda phawb un peth yn gyffredin: cariad at siarad am chwaraeon a'u hatgofion!

Rydyn ni hefyd yn cynnal ymgyrchoedd a phrosiectau ac yn gweithio ar y cyd â sefydliadau. Ac wrth gwrs heb ein carfannau o wirfoddolwyr ymroddedig, fyddai dim modd i ni wneud y gwaith yma.

www.sportingmemoriesnetwork.com



Teisennau i'ch Twymo

Myffins Crybl Llus ac Oren

- Amser coginio: 25-30 munud
- Digon ar gyfer: 12

Cynhwysion

- Tun myffins 12 twll, wedi'i leinio â chasys myffins

Topin

- 45g siwgr demerara
- 50g menyn heb halen
- 65g blawd plaen
- 20g ceirch wedi'u rholio

Cymysgedd myffins

- 300g blawd plaen
- 2 lwy fwrdd o bowdr codi
- Pinsiad o halen
- 80g siwgr brown meddal
- 220ml llaeth enwyn
- 1 ŵy buarth mawr
- 60g menyn heb halen, wedi'i doddi a'i oeri
- Croen wedi'i gratio a sudd 1 oren
- 200g llus, ffres neu wedi'u rhewi

Sut i baratoi myffins crybl llus ac oren

1. Gwnewch y topin. Rhwbiwch y menyn i'r blawd gan ddefnyddio blaenau'ch bysedd, yna ychwanegu'r siwgr a'r ceirch wedi'u rholio. Gan ddefnyddio'ch bysedd, gwasgwch y gymysgedd yn ysgafn ynghyd fel bod yna ddarnau llai a darnau mwy. Rhowch y gymysgedd yn yr oergell wrth i chi wneud y myffins.
2. Rhowch yr holl gynhwysion sych a'r llus mewn powlen fawr a'u cymysgu.
3. Cyfunwch y menyn wedi'i doddi, y llaeth enwyn, yr ŵy, y croen oren a'r sudd mewn jwg a'i chwsgio gyda'i gilydd.
4. Arllwyswch y cynhwysion gwlyb dros y rhai sych. Gan ddefnyddio llwy bren, cyfunwch y cynhwysion yn ysgafn. Peidiwch â gorweithio'r gymysgedd, does dim ots os oes ychydig o lymphiau.
5. Llenwch y casys myffin, gwasgaru'r gymysgedd crybl oer dros y myffins a'u pobi am 25-30 munud.
6. Gadewch nhw yn y tun i oeri am 5 munud, yna eu symud i rac i oeri. I'w bwyta'n gynnes neu'n oer.



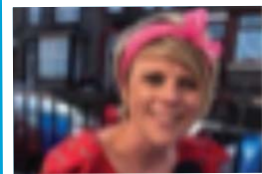
Clust i Wrando

Mae staff y Cynllun yn gwybod bod angen cynnig cefnogaeth, clust i wrando, neu'r cyfle i sgwrsio i'n Cynhalwyr, nawr yn fwy nag erioed. Rydyn ni am i chi wybod ein bod ni yma i chi.

Os hoffech chi drefnu sgwrs gyfrinachol gydag un o'r garfan, ffoniwch ni a gallwn ni ei threfnu ar eich rhan.



Ffoniwch Claire:
07880 044498



neu Lyndsey:
07887 450717



Cynhalwyr Creadigol

Oes gennych chi ddi-ddordeb mewn gweithdai creadigol sy'n helpu â materion lles? Ydych chi'n gofalu am rywun â dementia? Beth am ddysgu am y cyfleoedd creadigol a allai fod ar gael i chi eu mwynhau?

Cysylltwch ag Esyllt George ar:
esyllt.george@wales.nhs.uk i ddysgu rhagor



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

Enwebu Cynhaliwr



prosiect cynnal y cynhalwyr

2020 – am flwyddyn! Rydyn ni'n gwybod bod Cynhalwyr, yn ôl pob tebyg yn fwy nag erioed, wedi wynebu heriau mawr dros y flwyddyn ddiwethaf. Yma yng Nghynllun Cynnal y Cynhalwyr, rydyn ni wedi clywed rhai straeon anhygoel am gydnerthedd, dyfalbarhad a phenderfyniad llwyr gan ein Cynhalwyr. Roedd hyn wedi'n sbarduno i feddwl pa mor dda byddai 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, rhwch wybod i ni er mwyn i ni ddangos pa mor anhygoel ydyn nhw!

Cysylltwch ag:
CynnalyCynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Beth? Pryd? Ble? Sut? Pam?

Yma yn y Cynllun, mae'r flwyddyn ddiwethaf wedi ein herio ni yn fwy nag erioed o'r blaen. Rydyn ni wedi ymrwymo i barhau i ddarparu cefnogaeth i'n Cynhalwyr, ac mae hyn wedi golygu bod angen i ni newid y ffordd y caiff cefnogaeth ei darparu.

Rydyn ni'n awyddus i gael adborth gennych chi, y bobl rydyn ni'n eu cefnogi, ynglŷn â sut y gallwn ni eich helpu chi yn eich rôl ofalu Gallwch chi hefyd ein helpu ni i ateb cwestiynau fel beth sydd ei angen arnoch chi, a phryd a sut.

Bydden ni'n gwerthfawrogi pe gallech gymryd 5 munud o'ch amser i gwblhau ein holiadur. A chithau'n Gynhalwyr, bydd yn ein galluogi i addasu'r Cynllun a chynllunio at y dyfodol o ran sut y byddwn ni'n eich cefnogi chi.

I gwblhau'r holiadur, ewch i:

www.RCTCBC.gov.uk/newyddioniofalwyr

Os hoffech ofyn am gopi caled, ffoniwch ni ar: **01443 281463**

Llongyfarchiadau

Cymerodd un o'n Cynhalwyr, Maria, ran yn Her Un Miliwn o Gamau Diabetes UK. Cerddodd Maria 2,061,079 o gamau ... ie, dros 2 filiwn! ... i helpu i godi ymwybyddiaeth o Diabetes. Camp anhygoel! Da iawn Maria, rydyn ni mor falch drosdoch chi am godi ymwybyddiaeth o achos mor wych!

Mwynhaodd Maria de prynhawn haeddiannol yn rhan o ddathliad Diwrnod Hawliau Cynhalwyr Cynllun Cynnal y Cynhalwyr. Blasus!



Yn ein cylchlythyr diwethaf, gofynnwn ni i chi rannu'ch darnau celf greadigol gyda ni a oedd yn mynegi'ch barn ar fywyd yn ystod cyfnod COVID-19. Diolch i bob un o'r Cynhalwyr a anfonodd eu darnau creadigol anhygoel aton ni. Rydyn ni wedi mwynhau eu gweld a'u darllen yn fawr. Isod mae dau ddarn. Rydyn ni'n siŵr y byddwch chi'n cytuno eu bod nhw'n ddarnau creadigol a theimladwy dros ben.

Life is what happens

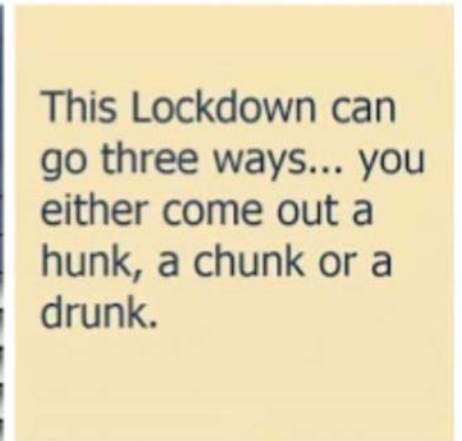
Daughter has needs
routines strictly kept
reasons to look forward
all structures are met.
Auntie is carer
relieves dad and mam
the 'C' word is mentioned
now auntie has gone
Confusion sets in
and mother just cries
gone is her sister
'my carer, my eyes'.
Oh! what's going on
dad's brother's now gone
pneumonia and heart failure
alone at his home.
Six weeks have gone by
a virus is here
born out of China
has travelled the world.
It's killing the old
and targeting weak
scaring us all
Hateful COVID19.
They're locking us down
the science and laws
only to exercise
can we venture outdoors.
Stay home - Stay safe
it's what we are told
and other diseases
are now put on hold.
Dad's home from work
son moves to his girl's
carer's stopped coming
keep the virus from here.

No furlogh for us
we don't fit the bill
our savings are gone
but at least we're not ill.
Nan's by herself
we speak on the phone
food, care, medication
delivered to home.
The summer is hot
most gardens are new
holiday's cancelled
maybe next year.
Applauding the nurses
they take care of us all
sharing wine with the neighbours
over the wall.
Whatsapp is the saviour
for daughter and friend
innocent love blossoms
without holding hands.
We're opening up
after months sat inside
families, friends
are meeting outside.
They say it's not gone
stay two metres apart
masks must be worn
hand gel's in the car.
It's lockdown again
well, it is where we live
not the whole country
not yet, but it will.
Don't know when it's ending
don't know where we stand
life is what happens
when we're busy making plans.

Mynega Dy Hun



Cynhaliwr RhCT



CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC



Jackie, YAC Support Worker

YACTY YAC

Rydyn ni'n aml yn siarad am les a sut i ymdopi wrth wynebu heriau. Rydyn ni bob amser yn chwilio am bethau newydd i'w dysgu, am gyfleoedd sy'n ein helpu i ddatblygu sgiliau a syniadau newydd, ac rydyn ni bob amser yn cael hwyl wrth gydnabod yr uchafbwyntiau a'r isafbwyntiau. Rwy'n rhyfeddu at ba mor ofalgar ydych chi i gyd a sut rydych chi'n dod o hyd i ffyrdd newydd o ymdopi ac addasu. Efallai bod Covid-19 wedi dod â heriau annisgwyl, ond rydych chi i gyd yn addasu ac yn cael yr wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi a'ch anwyliaid i aros yn ddiogel ac yn iach. Does dim rhaid i ddim un ohonoch chi wneud hyn ar eich pen eich hun oherwydd eich bod chi'n rhan o'r gwasanaeth Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc lle rydyn ni'n gofalu am ein gilydd ac yn cefnogi'n gilydd.

Dysgu Gydol Oes

Mae yna lawer o resymau pam efallai na fydd Oedolyn sy'n Gynhaliwr Ifanc yn gallu mynd i'r coleg neu'r brifysgol, neu achub ar y cyfle i gael prentisiaeth. Waeth beth yw'r rheswm, mae'n bosibl na fydd yr opsiynau yma ar gyfer datblygiad personol a gyrfaol yn iawn i chi.

Serch hynny, mae dysgu a datblygiad personol yn rhywbeth sy'n para drwy gydol ein hoes. Daw llawer o ddysgu drwy fynychu 'Prifysgol Bywyd'. Gall y dysgu yma fod yn fuddiol iawn wrth i ni feddwl am ein gyrfaoedd yn y dyfodol. Mae angen i ni fynd ati'n rhagweithiol i ddysgu a datblygu ein CVs os ydyn ni am elwa'n llawn ar y cyfleoedd yma. Mae cyfleoedd dysgu ar-lein wedi cynyddu yn ystod cyfnod Covid-19, felly does dim amser gwell i feddwl am wneud cwrs ar-lein. Mae yna lawer o opsiynau y gallwch chi eu teilwra i weddu i'ch anghenion a'ch dymuniadau. Mae gwybodaeth ar gael ar dudalen Facebook Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc. Mae Carers UK ac Ymddiriedolaeth y Dywysoges Frenhinol â dealltwriaeth dda iawn o anghenion cynhalwyr. Rhwch wybod os ydych chi'n cychwyn cwrs ar-lein er mwyn i ni anfon cymhorthion dysgu atoch i'ch helpu chi i gyflawni hyd gorau'ch gallu.

Myfyrwyr

Mae cychwyn bywyd myfyriwr yn gyffrous, yn heriol ac yn frawychus i gyd ar yr un pryd. Mae'r heriau wedi cynyddu oherwydd Covid-19, ond dwi wedi rhyfeddu at y modd y mae myfyrwyr Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc wedi cymryd at fywyd prifysgol a choleg ac at ba mor galed rydych chi'n gweithio. Mae gyda ni Gynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc yn astudio Mathemateg, Drama a Llenyddiaeth Saesneg. Mae gyda ni fyfyrwyr y mae eu cyrsiau a'u ffyrdd o astudio yn gwbl wahanol erbyn hyn o'u cymharu â phan ddechreuon nhw astudio. Yn ogystal â hyn, mae rhai wedi penderfynu rhoi'r gorau i astudio am y tro, gan edrych eto ar eu hopsiynau o dan yr amgylchiadau newydd maen nhw bellach yn eu hwynebu. Waeth beth yw'ch profiad, gall y Gwasanaeth Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc gynnig cefnogaeth.

Gall holl fyfyrwyr y Gwasanaeth gymryd rhan mewn gweithgareddau drwy Zoom. Rydych chi wedi bachu ar y cyfle i gefnogi'ch gilydd. Os ydych chi'n astudio yng Nghasnewydd, Caerlŷr y Fenni neu Drefforest, mae modd cysylltu â ni i gyd drwy un clic syml er mwyn parhau i ofalu a chefnogi ein gilydd.

Yr hyn sydd wedi bod yn amlwg iawn i mi pan fyddwn ni'n cwrdd ar-lein yw cydnerthedd pob un ohonoch chi. Yn fy marn i, rhaid i bob Cynhaliwr ddatblygu cydnerthedd, hyblygrwydd a'r gallu i addasu, o gofio nad ydych chi byth yn gwybod beth sydd rownd y gornel na sut hwyl bydd ar eich diwrnod. Hefyd, rhaid i chi bob amser fod yn barod i ymdopi â'r annisgwyl. Mae'r rhinweddau yma'n eich helpu â'ch gwaith ar hyn o bryd. Mae Swyddfa Les gyda phob un o'r prifysgolion a'r colegau sy'n gallu darparu gwybodaeth a chefnogaeth i Gynhalwyr sy'n Fyfyrrwyr hefyd.

Rhowch wybod i ni sut beth yw bywyd yn y Brifysgol i chi. Yn y cyfamser, rydyn ni'n edrych ymlaen at eich gweld yn y sesiwn ar-lein nesaf ar gyfer Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc mewn Addysg, neu atoch chi'n ymuno â ni yn un o'r nifer o achlysuron i chi.

Lles

Rydyn ni'n parhau â'n sesiynau Lles ar gyfer y corff, y meddwl a'r ysbryd gyda Lorna – 'The Yogini Bear' – yn Anavrin. Mae Lorna wedi wynebu heriau yn ystod ei bywyd, ond mae ei hagwedd gadarnhaol a thawel wedi bod yn ysbrydoliaeth i'r Cynhalwyr sy'n Oedolion Ifainc sydd wedi mynychu ei sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar a lles. Rydyn ni wedi dysgu sut i dawelu ein hunain drwy anadlu a sut y gall canolbwyntio ar y presennol a gwrando ar ein cyrff ein helpu i reoli straen, lleddfu ein pryderon ac ymdopi.

Mae nifer dda wedi mynychu ein sesiynau Lles ac rydyn ni wedi ystyried athroniaeth bersonol Lorna o 'fod yno dros ein hunain' yn ddyddiol. Yn ôl Lorna, mae'n sicrhau bod gyda hi amser bob dydd i ganolbwyntio ar ei lles. Mae'n defnyddio ystod o dechnegau tawelu sy'n ei helpu i aros yn gadarnhaol a bod yn realistig ac yn barod i ddelio â'r heriau o fod yn Gynhaliwr. Mae'n ddefnyddiol iawn dysgu gan rywun sy'n ymarfer yr hyn y mae'n ei ddysgu ac sy'n gwybod sut i sicrhau'r cydbwysedd rhwng gofalu am eraill a hyrwyddo'ch lles eich hun. Diolch yn fawr iawn i Lorna. Rydyn ni'n edrych ymlaen at sesiynau Lles gyda chi yn y dyfodol!

Achlysuron sydd ar y gweill

Dydd Mercher 6 Ionawr, 7-9pm

Noson Addunedau'r Flwyddyn Newydd

Cyfle i gydnabod pa mor gydnherth rydyn ni wedi bod a dangos cymaint rydyn ni'n gwerthfawrogi ac yn gofalu am ein gilydd.

GŴYL CYNHALWYR SY'N OEDOLION IFAINC

Wythnos o achlysuron i ddechrau'r flwyddyn ar nodyn cadarnhaol:

Dydd Mawrth 26 Ionawr, 2-4pm

Gŵyl Grefftau

Creu ein gŵyl ein hunain

Dydd Mercher 27 Ionawr, 12-3pm

Tynnu Lluniau gydag Katie – Artist / Ffotograffydd

Dydd Iau 28 Ionawr, 7-9pm

Hud a Lledrith gyda Chonsuriwr gwadd

Dydd Gwener 29 Ionawr, 7pm ymlaen

Noson Gerddoriaeth – 'Name That Tune'

Dydd Gwener 19 Chwefror, 6-7pm

Pets are Us

Dewch â'ch anifail anwes a dweud wrthyn ni pam eu bod yn arbennig i chi a'ch lles.

Mis Mawrth (dyddiadau i'w cadarnhau) –

Gweithdy Datblygiad Personol / Perthynas / Cyllidebu / Gyrfa ac Addysg. Bydd gyda ni siaradwr gwadd hefyd, a fydd yn ein helpu i drafod materion sy'n ein helpu i wneud y gorau ohonon ni ein hunain.

Os hoffech chi fynychu, neu os oes gyda chi unrhyw gwestiynau pellach, anfonwch neges at Jackie ar 07747 485840 gan nodi 'count me in'.

Beth sydd wedi bod yn digwydd?

Roedd Noson Calan Gaeaf yn gyfle i ni fod yn greadigol a chael hwyl. Mae ein lluniau'n dweud y cyfan ...!



Gwobr Ysgolion a Cholegau Cynhalwyr Ifainc RhCT...



Yn Rhondda Cynon Taf, rydyn ni bob amser yn ceisio gwella pethau i Gynhalwyr Ifainc. Dros y chwe blynedd diwethaf rydyn ni wedi parhau i gyflwyno Gwobr Ysgolion a Cholegau Cynhalwyr Ifainc RhCT. Nod y wobwr yma yw gwella adnabod a chydabod Cynhalwyr Ifainc mewn lleoliadau Addysg, yn ogystal â sicrhau bod Cynhalwyr Ifainc yn cael y gefnogaeth, yr wybodaeth a'r arweiniad sydd eu hangen arny'n nhw. Mae gyda phob Campws Ysgol Uwchradd a Choleg yn RhCT 'Hyrwyddwr Cynhalwyr' dynodedig. Dyma'r unigolyn allweddol cydnabyddedig sy'n sicrhau bod anghenion Cynhalwyr Ifainc yn cael eu nodi a'u diwallu yn y lleoliad Addysg a bod y Wobr yn cael ei gweithredu. Mae'r Gwobrau yn unedau gwaith strwythuredig sy'n cael eu hategu gan wahanol lefelau o dystysgrifau; Arian Efydd ac Aur.

Ar gyfer Ysgolion Cynradd, maen nhw yr un mor gyfrifol am godi ymwybyddiaeth o Gynhalwyr Ifainc ond trwy waith uned gwahanol sy'n cynnwys pum sesiwn, a phob un yn edrych ar beth yw Cynhalwyr Ifainc a sut y gall gael gafael ar gymorth os oes angen. Mae'r uned waith yma'n ddewisol.

Does dim amheuaeth bod Cynhalwyr Ifainc yn parhau i fod angen help, cefnogaeth ac arweiniad gan eu Hyrwyddwr Cynhalwyr – efallai nawr yn fwy nag erioed. Hoffen ni dynnu sylw at arwyddocâd cael rolau o'r fath sy'n 'Effro i Gynhalwyr' mewn ysgolion, yn ogystal â phwysigrwydd parhad eu gwaith caled a'u hymrwymiad. Mae eu rolau wedi parhau er gwaethaf yr holl ofynion iechyd a diogelwch sy'n gysylltiedig â Covid-19. Hoffen ni yng Nghynllun

Cynnal y Cynhalwyr ddiolch unwaith eto i'r holl Gynhalwyr Ifainc a Hyrwyddwr Cynhalwyr ledled RhCT sy'n parhau i sicrhau bod y cynllun gwobrwyo yma'n llwyddiant a'u hatgoffa eu bod yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr a'u bod ym meddyliau pob un ohonon ni. Dalwch ati gyda'r gwaith anhygoel a diolch!

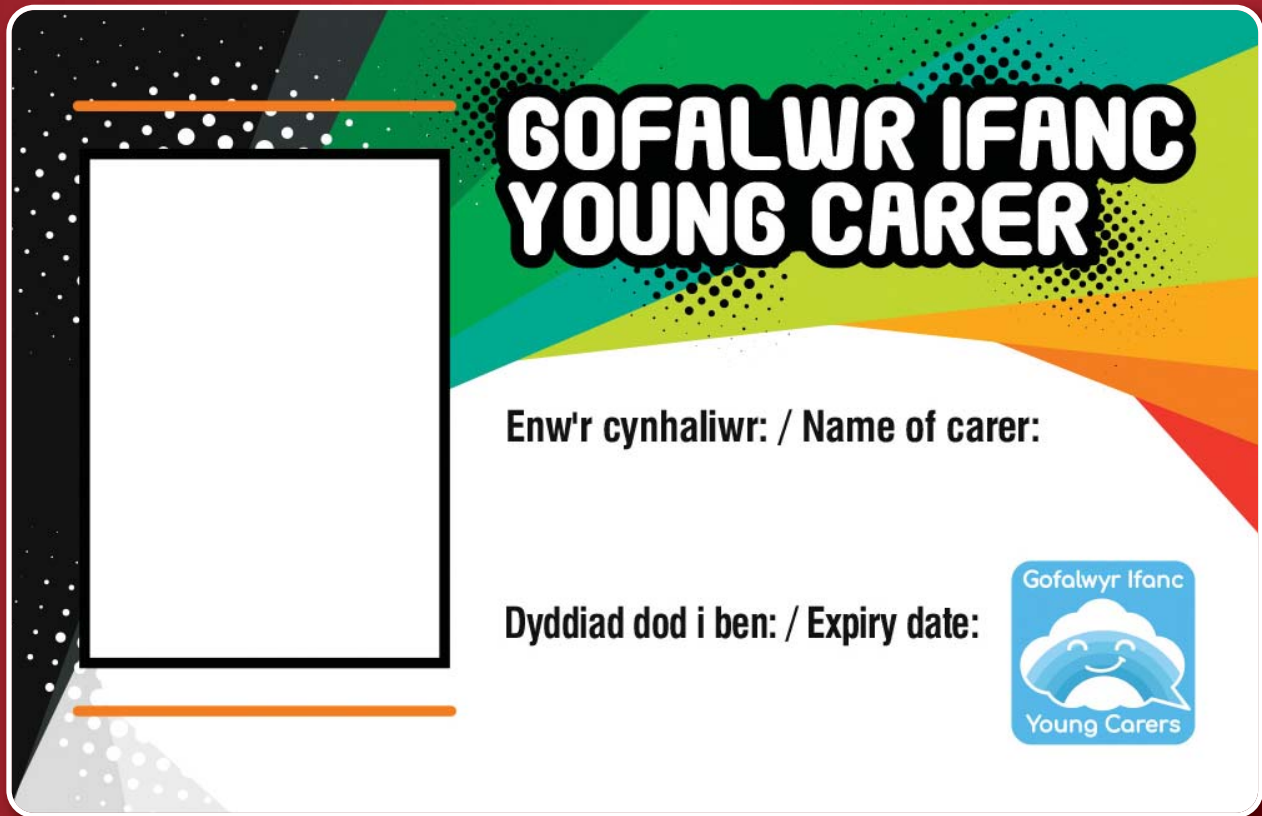


Adnoddau ar gael i Ysgolion / Colegau a Chynhalwyr Ifainc i godi ymwybyddiaeth a dysgu rhagor am y Gwasanaeth Cynhalwyr Ifainc.

Gallwch hefyd ffonio 01443 425006 i ddysgu rhagor am Gynhalwyr Ifainc.

Rebecca Knight – Asesydd Gwobr Ysgolion a Cholegau Cynhalwyr Ifainc RhCT

Lansio Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc yn Rhondda Cynon Taf



Mae'n ffrind gyda ni gyhoeddi ein bod yn lansio'r Cynllun Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc yn Rhondda Cynon Taf! Mae Cynhalwyr Ifainc wedi bod yn gofyn am greu cerdyn adnabod dros y blynyddoedd diwethaf. Dyma obeithio bydd y cynllun cardiau adnabod newydd yma, sydd wedi'i ariannu gan Lywodraeth Cymru, yn eu helpu i gael eu hadnabod, eu gwerthfawrogi am eu gwaith, yn ogystal â derbyn y gefnogaeth y maen nhw'n ei haeddu.

Mae'r cynllun cardiau adnabod cenedlaethol yn bartneriaeth rhwng Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a holl Awdurdodau Lleol Cymru. Ei nod yw profi a datblygu dull o wella'r profiadau y mae Cynhalwyr Ifainc ledled y wlad yn eu cael mewn lleoliadau iechyd, gofal cymdeithasol ac addysg.

Bydd y cerdyn yn darparu llun adnabod i bob Cynhaliwr Ifanc sy'n 18 oed neu'n iau sy'n dymuno ei gael. Bydd hyn yn eu galluogi i brofi'u hunaniaeth yn hawdd i weithwyr proffesiynol heb orfod rhannu manylion personol am eu rôl ofalu. Y gobaith yw y bydd y cerdyn yn rhoi hyder i Gynhalwyr Ifainc ofyn am gymorth neu ddealltwriaeth gan weithwyr proffesiynol fel athrawon, meddygon a fferyllwyr mewn ffordd synhwyrol.

Wrth i ni ddatblygu'r cynllun yn Rhondda Cynon Taf, dyma obeithio y bydd modd i'r cerdyn adnabod hefyd roi mynediad at ostyngiadau a buddion lleol i gydnabod cyfraniadau sylweddol ein Cynhalwyr Ifainc lleol.

Rydyn ni ar gamau cynnar gwaith datblygu'r cynllun ac ar hyn o bryd rydyn ni'n treialu'r broses gyda'r Cynhalwyr Ifainc sydd eisoes wedi'u cofrestru gyda'r gwasanaeth. Y bwriad yw ehangu'r broses o'i gyflwyno ym mis Ebrill. I ddysgu rhagor am y cynllun, cysylltwch â'r Swyddog Asesu a Datblygu Cynhalwyr Ifainc ar 07824 496485 neu drwy e-bost: GwasanaethCynhalwyrIfainc@rctcbc.gov.uk



Cynhalwyr Ifainc RhCT



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 un i un.

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

Wel, rydyn ni wedi bod yn brysur dros yr ychydig fisoedd diwethaf. Rwy'n gwybod bod y gwasanaeth wedi bod yn wahanol i'r hyn rydyn ni'n ei gynnig fel arfer, ond rydyn ni wedi ceisio cefnogi ein cynhalwyr ifainc yn ystod y pandemig drwy gynnal grwpiau rhithwir, galwadau ffôn, negeseuon testun, Teams a sesiynau wyneb yn wyneb ar-lein.

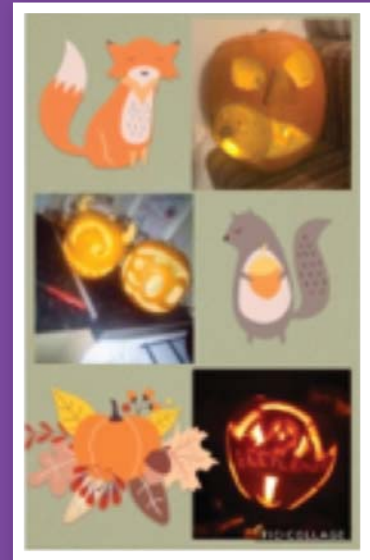
Drwy gydol fis Medi a mis Tachwedd rydyn ni wedi llwyddo i gynnal ein grwpiau eto. Roedd yn hyfryd gweld pawb yn ôl gyda'i gilydd yn yr un ystafell o'r diwedd. Dilynon ni'r holl ganllawiau a chyfyngiadau lleol i sicrhau diogelwch ein staff, ein pobl ifainc a'u teuluoedd bob amser. Ac rydyn ni'n edrych ymlaen at gynnal y pethau yma 'yn y cnawd' eto yn 2021.

Fe roddodd un o'n Cynhalwyr Ifainc £300 i'r prosiect ar ôl i'w thaith i Kenya gael ei chanslo oherwydd Covid-19. Dyna chi ewyllys da! Mae pawb sy'n rhan o'r Cynllun yn diolch iddi am ei haelioni. Da iawn Kacey-Leigh.



Beth rydyn ni wedi bod yn ei wneud yn ystod yr ychydig fisoedd diwethaf a phandemig Covid-19

- Cerfio Pwmpenni Rhithwir
- Sesiynau Grŵp Rhithwir / a grwpiau wyneb yn wyneb
- Nosweithiau Gemau Rhithwir
- Bingo
- Pecynnau crefftau Calan Gaeaf a'r Nadolig wedi'u dosbarthu
- Ymweliadau Lles Emosiynol a sesiynau wyneb yn wyneb
- Cystadleuaeth Calan Gaeaf ar gyfer y Bwmpen Orau a'r tŷ sydd wedi'i addurno orau



Nadolig 2020

Mae ein Hapêl Secret Santa 2020 wedi bod yn anhygoel eleni. Mae haelioni'n cyhoedd, ein teuluoedd a'n ffrindiau wedi siomi holl staff y Cynllun ar yr ochr orau, yn enwedig Clwb Rotari'r Rhondda. Eleni, rydyn ni hefyd wedi bod yn ddigon ffodus i gael cefnogaeth gweithwyr Cyfoeth Naturiol Cymru.



Yn y llun uchod mae Gareth Morris (Cyfoeth Naturiol Cymru) yn cyflwyno Talebau Nadolig i'n Côr 'Young Carers Aloud' ar ei ran ef a'i gyd-weithwyr yn asiantaeth weithredol Llywodraeth Cymru dros yr amgylchedd. Mae'r Cynllun wedi bod yn gweithio'n agos gyda Gareth dros yr ychydig wythnosau diwethaf ac rydyn ni'n edrych ymlaen at weithio gydag ef a'i gydweithwyr yn 2021.

Hoffai'r staff dynnu sylw at y gwaith anhygoel mae ein Cynhalwyr Ifainc i gyd wedi bod yn ei wneud yn gofalu am eu hanwyliaid yn ystod 2020. Rydyn ni'n gwybod ei bod hi wedi bod yn anodd dros y misoedd diwethaf yma ond rydyn ni mor falch o bob un ohonoch chi am barhau i wneud gwaith gwych yn ystod y cyfnod heriol yma. Dyma obeithio y bydd eich Nadolig yn wych!

Ar y gweill

Yn olaf, hoffem ni ddymuno Blwyddyn Newydd Dda iawn i'n holl Gynhalwyr Ifainc a Theuluoedd, ynghyd â phawb sydd wedi cefnogi'r Cynllun drwy gydol 2020.



Rydyn yma i chi o hyd

Er bod newid ac ansicrwydd wedi siapio eleni, mae'r gefnogaeth i chi rieni yma o hyd. Felly, dyma achub ar y cyfle i'ch atgoffa am y gefnogaeth anhygoel sydd ar gael ledled RhCT a thu hwnt.

Cymorth ag Ymddygiad Heriol

Dechreuodd y Gwasanaeth Cymorth ac Ymddygiad Heriol (CBS) ym Mhontypridd yn 2014 drwy gynnal bore coffi bach. Ei nod oedd cefnogi rhieni plant a oedd yn arddangos ymddygiadau heriol. Erbyn hyn, dyma ni yn 2020 ac mae'u gwaith caled a'u hymrwymiad i helpu rhieni bellach yn golygu eu bod yn rheoli sefydliad sy'n darparu ymyrraeth gynnar a chefnogaeth hirdymor i rieni. Maen nhw'n cynnig llawer iawn o weithdai hyfforddi, gan gynnwys;

- Rhaglen 'Early Bird Plus'
- Rhaglen 'Early Bird' – Bywyd Pobl yn eu Harddegau
- Rhaglen Anogaeth: Penbleth Magu Plant
- Rhaglen Ymyrraeth Gynnar ar gyfer Ymddygiad
- Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywio-grwydd a Rôl y Rhieni

I ddysgu rhagor am unrhyw un o'r cyrsiau, ewch i'w gwefan www.challengingbehavioursupport.org.uk

Mae CBS hefyd yn cynnig sesiynau wyneb yn wyneb gyda rhieni. Maen nhw'n cynnal eu grŵp cymorth i rieni ar ddydd lau cyntaf a thrydydd dydd lau bob mis. (Nodwch fod popeth yn cael ei gynnal drwy Zoom ar hyn o bryd).

Yn ogystal â hyn oll, mae gyda CBS dudalen Facebook <https://www.facebook.com/ChallengingBehaviourSupport>

a chymhorthfa magu plant gyda 'Phlant y Cymoedd' a Charfan Rhianta'r Gwasanaeth Teuluoedd Cydnerth bob dydd Mercher am 1pm drwy Zoom.

I ddysgu rhagor, gallwch anfon e-bost at info.cbs2014@gmail.com

Ffôn: 01443 492624 neu 07562 223697

FASD Rhondda

Dod i ben â phryder mewn pandemig

Mae FASD Rhondda yn cefnogi teuluoedd sy'n gofalu am rywun sydd â diagnosis Syndrom Alcohol y Ffetws, neu am rywun sy'n derbyn y diagnosis hynny. Maen nhw'n cynnig cefnogaeth emosiynol i deuluoedd a lle diogel y mae ei angen ar lawer er mwyn trafod eu sefyllfa. Mae FASD Rhondda hefyd yn rhoi cyfle i blant a phobl ifainc gymysgu ag eraill sy'n wynebu heriau tebyg. Oherwydd y pandemig, mae FASD Rhondda wedi bod yn cynnal cyfarfodydd Zoom i Gynhalwyr sy'n Rhieni ac maen nhw'n bwriadu parhau â'r rhain ddydd Mercher olaf y mis o Ionawr 2021. Pan gaiff y cyfyngiadau eu codi, y gobaith yw y bydd modd i'r Grŵp gynnig boreau coffi i deuluoedd bedair gwaith y flwyddyn, a boreau coffi i Gynhalwyr sy'n Rhieni bob mis.

Yn ogystal â grwpiau cymorth i Gynhalwyr sy'n Rhieni, mae FASD Rhondda wedi bod yn rhannu'r wybodaeth berthnasol ddiweddaraf â theuluoedd ynghylch y grŵp, gan gynnwys canllawiau newydd NICE. Bydd y rhain yn cael eu defnyddio er mwyn rhoi diagnosis i bobl yn y dyfodol. Mae'r Grŵp hefyd wedi bod yn cefnogi Bwrdd Iechyd Cwm Taf Morgannwg gyda'u gwaith cynllunio. I gael yr wybodaeth ddiweddaraf i gyd, dilynwch Grŵp Cymorth FASD Rhondda ar Facebook neu twitter neu anfon e-bost at fasdrhondda@gmail.com.

Cylchlythyr Rhwydwaith Rhieni a Chynhalwyr Rhondda Cynon Taf

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

Follow your Dreams

Mae Follow Your Dreams yn elusen gofrestredig wedi'i lleoli ym Mhontyclun, Rhondda Cynon Taf sy'n cefnogi plant a phobl ag anableddau dysgu ledled Cymru a Lloegr drwy ei gynllun aelodaeth.

Yn ystod y pandemig, mae Follow Your Dreams wedi bod yn darparu cannoedd o sesiynau gweithgareddau, yn amrywio o gelf a chrefft i gwisiau, te prynhawn a bingo. Maen nhw wedi dosbarthu ychydig dros 6000 o becynnau gweithgareddau yn ystod y cyfnod clo. Maen nhw hefyd wedi rhoi dros 60 o gyfrifiaduron 'llechen' a Chromebooks i helpu teuluoedd i ddod ar-lein a chysylltu'n well.

Ar hyn o bryd mae Follow Your Dreams yn cynnal y sesiynau canlynol:

- Gweithdy creadigol gyda Dave o KeyCreate bob dydd Sul am 3pm
- Dawnsio gyda Zack Franks bob dydd Llun am 2pm
- Dydd Mercher Lles bob dydd Mercher am 1pm
- Sesiwn LifeWise sy'n canolbwyntio ar ddysgu sgiliau newydd a chyfeillgarwch bob dydd lau am 1pm
- Amser Parti gyda DJ Jay (o CBBC) am 6.30pm bob dydd Gwener a Bingo am 8pm

Gallwch weld rhai o'u gweithgareddau ar y sianel YouTube yma: <https://bit.ly/fydplaylist>

Mae'r holl weithgareddau yn rhad ac am ddim yn rhan o'u cynllun aelodaeth. Mae aelodaeth yn costio £15 y flwyddyn, ond mae yna gynllun caledi ar gyfer y rheiny a allai ei chael yn anodd talu'r ffi yma, yn enwedig os yw'r pandemig wedi effeithio arny'n nhw. I gael rhagor o wybodaeth, anfonwch e-bost at

info@followyourdreams.org.uk neu chwilio

amdany'n nhw ar facebook

www.facebook.com/followyourdreamscharity,

twitter [@tweetfyd](https://twitter.com/tweetfyd) neu Instagram [@fydcharity](https://www.instagram.com/fydcharity)



Y Cyfeirlyfr Awtistiaeth

Dyma restr gynhwysfawr o wasanaethau sy'n gysylltiedig ag awtistiaeth, cynhyrchion a busnesau sy'n deall awtistiaeth yn eich ardal leol. Gyda chategoriâu ar iechyd, cymorth personol, addysg, therapiau, cymorth byw, materion ariannol a chyfreithiol, hamdden, teithio, gwaith a llawer mwy, mae'n wefan llawn gwybodaeth ddefnyddiol i chi a'ch teulu.

Hwb Cymorth Y Cyfeirlyfr Awtistiaeth

Cysylltwch â'r Cyfeirlyfr Awtistiaeth dros y ffôn, drwy e-bost, ar y cyfryngau cymdeithasol neu drwy alw heibio i'r swyddfa. Mae modd cael cymorth personol a chyfrinachol ar gyfer ystod eang o faterion fel Taliadau Annibyniaeth Personol (PIP), diagnosis, cyflogaeth, addysg neu unrhyw fath arall o gefnogaeth sydd ei hangen.

Sut i gysylltu â'r Cyfeirlyfr Awtistiaeth.

E-bost: hello@theautismdirectory.com

Ffôn: **01443 844764**

Facebook: [/theautismdirectory](https://www.facebook.com/theautismdirectory)

Twitter: [/AutismDirectory](https://twitter.com/AutismDirectory)

Cyfeiriad: **Uned 21, Canolfan Datblygu Busnes, Trefforest, Pontypridd, CF37 5UR**



The Autism
DIRECTORY



Arbedwch arian gyda **cherdyn MAX**

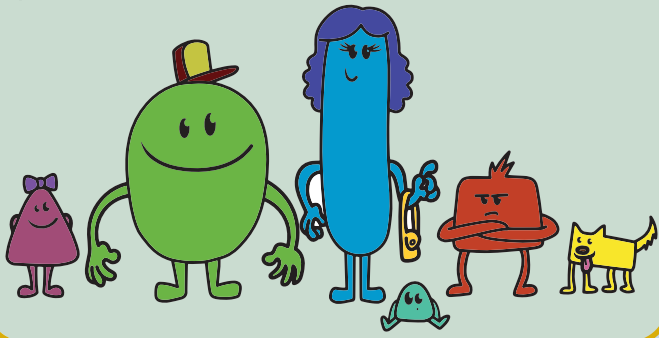
Cynllun gostyngiadau blaenllaw i blant sy'n derbyn gofal a phlant ag anghenion addysgol arbennig ac anableddau yw cerdyn MAX. Cafodd y cynllun ei sefydlu i wneud ymweld â llefydd yn fwy hygyrch a fforddiadwy i deuluoedd. Cewch chi fanteisio ar brisiau mynediad rhatach ar gyfer llawer o atyniadau gan gynnwys Parc Trampolinau Go Air, Castell Caerffili, Castell Coch, Jump, bowlio deg Tenpin a Drayton Manor, Alton Towers, Legoland a Go Ape. Pris arferol y cerdyn MAX yw £2.50 a TAW, ond mae Cynllun Cynnal y Cynhalwyr yn cynnig cardiau MAX i gynhalwyr sy'n rhieni sydd wedi'u cofrestru gyda ni. I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Lyndsey ar **01443 281463** neu e-bostio **CynnalCynhalwyr@rctcbc.gov.uk**

Gwasanaeth Teuluoedd Cydnerth RhCT

Dod i ben â phryder mewn pandemig

Mae bywyd teuluol yn talu ar ei ganfed ond gall hefyd fod yn heriol ar hyd y daith. Os ydych chi o'r farn bod angen i chi a'ch teulu gael rhywfaint o gefnogaeth ychwanegol ynglŷn â mater penodol neu os yw bywyd teuluol yn mynd yn ormod, efallai y bydd modd i'r Gwasanaeth Teuluoedd Gwydn eich helpu. Yn rhan o'r Gwasanaethau i Blant, mae'r Gwasanaeth Teuluoedd Cydnerth yn defnyddio dull cyflym, effeithiol, cyson, pwrpasol i ddarparu cymorth ymyrraeth gynnar i deuluoedd.

I ddysgu rhagor neu hunangyfeirio er mwyn cael cymorth, ffoniwch **01443 425006**.



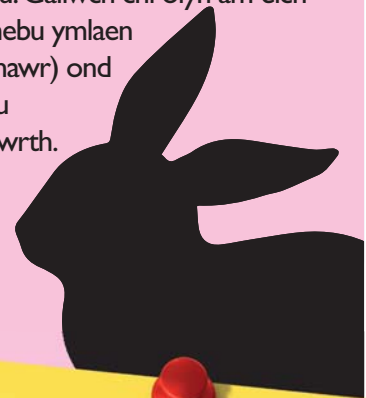
Hwyl y Pasg

Bocsys Bwni'r Pasg

Neidiwch i'r gwanwyn gyda'n Bocsys Bwni'r Pasg i'r Teulu. Sicrhewch eich bod yn cael un o'n bocsys crefftau g-wy-ch i'r Pasg! Maen nhw'n llawn hwyl a gemau i'r teulu cyfan. Bydd yna helfeydd Wyau'r Pasg, crefftau'r Pasg ac wrth gwrs siocled! Yn sicr o godi gwên yn y gwanwyn! Hwyl hen ffasiwn i'r teulu cyfan. Felly ewch ati fel bwni a mynnu'ch bocs heddiw!

Cofiwch dim ond hyn a hyn o focsys sydd ar gael felly y cyntaf i'r felin gaiff falu. Gallwch chi ofyn am eich bocs o'r diwrnod archebu ymlaen (Dydd Mercher 27 Ionawr) ond bydd bocsys yn cael eu dosbarthu ym mis Mawrth.

E-bost:
CynnalCynhalwyr
@rctcbc.gov.uk
Ffôn: 01443 281463



Dau ddarn o gyngor ar gyfer y Pasg:

1. Peidiwch â bwyta gormod o siocled
2. Does dim y fath beth â gormod o siocled

TURN2US

Elusen Turn2us – Dyma wasanaeth sy'n helpu pobl sydd â phroblemau ariannol i hawlio budd-daliadau lles, grantiau elusennol a help ariannol arall – ar-lein, dros y ffôn ac wyneb yn wyneb.

Ewch i: <https://www.turn2us.org.uk/>

Cymorth ariannol i deuluoedd

Mae pandemig Covid-19 wedi dod â sawl her, gan gynnwys caledi ariannol i lawer. Isod mae gwybodaeth ddefnyddiol ynghylch arian a allai fod ar gael i'ch helpu. Cofiwch fod gyda grantiau feini prawf gwahanol rhaid i deuluoedd eu bodloni i gael mynediad atyn nhw, felly mae'n bosibl fydda nhw ddim ar gael i bob teulu.

The Family Fund

Rydyn ni'n helpu teuluoedd ledled y DU sy'n magu plentyn neu berson ifanc sy'n anabl neu sy'n ddifrifol wael, 17 oed ac iau. Mae modd cyflwyno cais i'r Family Fund:

- Os ydych chi'n byw yng Nghymru, Gogledd Iwerddon, yr Alban neu Loegr
- Os ydych chi'n rhiant neu gynhaliwr plentyn/person ifanc (17 oed neu'n iau) sy'n anabl neu'n ddifrifol wael sy'n byw gyda chi
- Os ydych chi'n byw yn y DU ar hyn o bryd ac wedi bod yn byw yma am o leiaf chwe mis, neu dri mis os yw'ch plentyn yn llai na chwe mis oed. Os ydych chi'n

gymwys i weithio a gwneud cais am arian cyhoeddus

- Os nad yw'ch plentyn dan ofal yr Awdurdod Lleol
- Os oes gyda chi dystiolaeth o'ch hawl i unrhyw un o'r canlynol:
 - Credyd Cynhwysol
 - Credyd Treth Plant
 - Credyd Treth Gwaith
 - Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar Incwm
 - Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn Seiliedig ar Incwm
 - Cymhorthdal Incwm
 - Budd-dal Tai
 - Credyd Pensiynau

- Os oes gyda'ch plentyn neu berson ifanc lefel uchel o anghenion cymorth ychwanegol sy'n deillio o anabledd tymor hir neu gyflwr sy'n eu gwneud yn anabl neu salwch difrifol sy'n cyfyngu ar fywyd. O ran 'tymor hir', rydyn ni'n golygu 'yn para neu'n debygol o bara 12 mis neu fwy'.

Rhaid i chi fodloni holl feini prawf cymhwysedd y Family Fund er mwyn cael eich ystyried am grant.

Os hoffech ofyn unrhyw gwestiynau neu drafod y mater yma cyn i chi wneud cais, ewch i:
<https://www.familyfund.org.uk/>

Gwasanaeth Mynediad a Chynhwysiant RhCT Ymgysylltu â Theuluoedd

Mae'n fraint i Rondda Cynon Taf gyflwyno rôl newydd i'w Gwasanaeth Mynediad a Chynhwysiant, sef Swyddog Cyswllt i Deuluoedd (FLO).

Beth yw rôl y Swyddog Cyswllt i Deuluoedd?

Rôl y Swyddog Cyswllt i Deuluoedd yw hyrwyddo'r bartneriaeth addysgol rhwng teuluoedd, ysgolion a'r Awdurdod Lleol trwy ddulliau cyfathrebu effeithiol a helpu i ddatrys unrhyw anghydfod yn llwyddiannus.

Sut y gall y Swyddog Cyswllt i Deuluoedd fy helpu i?

Os oes gyda chi unrhyw gwestiynau neu bryderon ynglŷn â hawl eich plentyn i addysg neu newidiadau i'r system AAA bresennol, mae'r

Swyddog Cyswllt i Deuluoedd yma i'ch cynorthwyo chi.

Pwy fydd yn elwa?

Rhieni, cynhalwyr a disgyblion. Unrhyw un y mae angen, o bosibl, ychydig mwy o gefnogaeth, gwybodaeth a sicrwydd arno bod eu lleisiau a'u pryderon yn cael eu clywed gan yr Awdurdod Lleol.

Bydd y Gwasanaeth Mynediad a Chynhwysiant yn cynnal gweithdy Cynhalwyr sy'n Rhieni ddydd Mawrth 16 Mawrth. Mae rhagor o fanylion ar y Calendr Digwyddiadau.









Mae croeso i chi gysylltu â Kelly Allman








Swyddog Cyswllt i Deuluoedd, Tŷ Trevithick, Abercynon, CF45 4UQ

Ffôn: 01443 744333 • E-bost: kelly.allman@rctcbc.gov.uk

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

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Ionawr 2020		
Chatterbox – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunain ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Rhithwir Dydd Mawrth 5 Ionawr 10am – 11.30am	Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Carers Connects – dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.	Rhithwir Dydd Mawrth 12 Ionawr 10am – 11am	Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Carers Cwtch – Ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr?	Rhithwir Dydd Mawrth 12 Ionawr 6.30pm – 8pm	Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Chwefror 2020		
Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.	Rhithwir Dydd Llun 1 Chwefror 11am – 12pm	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Chatterbox – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunain ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Rhithwir Dydd Mawrth 2 Chwefror 10am – 11.30am	Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.	Rhithwir Ddydd Llun 8 Chwefror 11am – 12pm	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Carers Connects – dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.	Rhithwir Dydd Mawrth 9 Chwefror 10am – 11am	Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Chwefror 2021 (Parhad)		
<p>Carers Cwtch – Ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr?</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 9 Chwefror 6.30pm – 8pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Gweithdy Nos Da, Cysga'n Dawel – Ydy'ch plentyn yn ei chael hi'n anodd cysgu? Os felly, efallai mai dyma fydd sesiwn eich breuddwydion. Mae'n fraint gyda ni gynnig y cyfle gwych yma i chi fod yn rhan o weithdy cwsg wedi'i gynnal gan yr ymgynghorydd blaenllaw ar faterion cwsg, Louise Goncalves. Yng ngeiriau Louise "sleep is not a luxury, it is vital to so many aspects of our well-being"</p>	<p>Rhithwir Dydd Iau 11 Chwefror 11am – 12.30pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.</p>	<p>Rhithwir Dydd Llun 15 Chwefror 11am – 12pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.</p>	<p>Rhithwir Dydd Llun 22 Chwefror 11am – 12pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Ciniawa gyda Claire – ymunwch â Claire a choginio gwledd greadigol i chi a'ch teulu o'ch cegin eich hunain. Camwch o'r neilltu Nigella, Gordon, Jamie – Mae Cynhalwyr RhCT yn symud i mewn! Bydd yr holl gynhwysion yn cael eu darparu.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 23 Chwefror 11am – 1pm</p>	<p>Arian.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Gweithdy Cynhalwyr sy'n Rhieni – Rheoli Ymddygiad Heriol – Cwmni Outside Education yn cyflwyno gweithdy rhithwir wedi'i anelu at gefnogi plant a phobl ifainc ag Anhwyldeirau'r Sbectwm Awtistig a allai fod ag ymddygiad heriol. Peidiwch â'i fethu.</p>	<p>Rhithwir Dydd Iau 25 Chwefror 10am – 11.30am</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Mawrth 2021		
Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.	Rhithwir Dydd Llun 1 Mawrth 11am – 12pm	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad. 
Chatterbox – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunain ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Rhithwir Dydd Mawrth 2 Mawrth 10am – 11.30am	Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad. 
Ystafell Ddianc Rithwir – Peaky Blinders Ar-lein – Mae Tommy, Arthur, Polly a John yn delio â materion busnes yn Llundain gan adael y bwcis yn agored i niwed. Mae'r Uwchgapten Campbell wedi cael gwybod am hyn ac mae'n bwriadu ymosod ar y bwcis. A chithau'n aelodau newydd o'r Peaky Blinders, mae Tommy wedi gofyn i chi ddod o hyd i unrhyw dystiolaeth sy'n taflu bai ar deulu Shelby a'i dinistrio cyn i ddyinion Campbell gyrraedd.	Rhithwir Dydd Iau 4 Mawrth 10.30am – 12pm	Arian. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad. 
Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.	Rhithwir Dydd Llun 8 Mawrth 11am – 12pm	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad. 
Carers Connects – dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.	Rhithwir Dydd Mawrth 9 Mawrth 10am – 11am	Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad. 
Carers Cwtch – Ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr?	Rhithwir Dydd Mawrth 9 Mawrth 6.30pm – 8pm	Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad. 
Crisialau a Lliwiau – byddwch chi'n dysgu am briodweddau rhai o'r crisialau poblogaidd, y gred sydd y tu ôl i sut maen nhw'n gweithio'n rhan o therapi a sut i edrych ar eu holau. Yn ogystal â deall mwy am liwiau, y chakras a sut y gall y therapiâu ynni yma'ch helpu chi ac eraill, bydd myfyrododau crisial y cwrs poblogaidd yma'n apelio at y seren sgleiniog y tu mewn i chi!	Rhithwir Dydd Iau, 11 Mawrth 10.30am – 12.30pm	Efydd. Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad. 

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Mawrth 2021 (Parhad)		
<p>Ystafell Ddianc Rithwir – 'Prison Break' – Rydych chi yn hen gell Terrence Swift yng Ngharchar Standfast. Y noson cyn rhoi cynllun Terrence ar waith i ddianc, cafodd ei symud i gyfleuster arall. Mae'i gynllun ar gyfer dianc yn barod i chi ei roi ar waith. Does ond angen i chi ddod o hyd iddo a dianc o'r gell o fewn 60 munud!</p>	<p>Rhithwir Ddydd Llun 15 Mawrth 10.30am – 12pm</p>	<p>Arian.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.</p>	<p>Rhithwir Dydd Llun 15 Mawrth 11am – 12pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Gweithdy Cynhalwyr sy'n Rhieni – Deall Anghenion Addysgol Arbennig – Ydych chi'n cael trafferth dweud y gwahaniaeth rhwng eich EHCPs, eich ALPs a'ch IDPs? Ydych chi wedi cael llond bol ar geisio deall yr holl jargon wrth geisio cael y gorau i'ch plentyn? I ddysgu rhagor, ymunwch ag Andrew Brazier o Wasanaeth Mynediad a Chynhwysiant RhCT ar gyfer y gweithdy byr ond defnyddiol yma.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 16 Mawrth 11am – 12.30pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.</p>	<p>Rhithwir Ddydd Llun 22 Mawrth 11am – 12pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Ffordd o Fyw gyda Lynds – Mae'r gwanwyn yn gyfnod o drawsnewid felly ymunwch â Lyndsey ar yr her fisol yma, o'r enw 'camau i'r enaid'. Trwy gydol y mis byddwch yn pennu'ch nodau eich hunain a bod yn rhan o grŵp a fydd yn eich cymell a'ch annog i adael y tŷ a dod yn egnïol.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 23 Mawrth 10.30am – 11.30am</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.</p>	<p>Rhithwir Dydd Llun 29 Mawrth 11.30am – 12.30pm</p>	<p>Efydd.  Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>
<p>Bishi gyda Becs – Ymunwch â'n Becs ni i wneud rhywfaint o waith crefftio ar thema'r gwanwyn a chael cyfle i ddangos eich ochr greadigol! Bydd yr holl eitemau crefft yn cael eu darparu ymlaen llaw.</p>	<p>Rhithwir Dydd Mawrth 30 Mawrth 11am – 12.30am</p>	<p>Arian.  Cynhalwyr yn unig. Rhaid cadw lle am god mynediad.</p>

Achlysur/Gweithgaredd/Gweithdy	Amser, Dyddiad a Lleoliad	Gwybodaeth
Ebrill 2021		
Cynnal y Cynhalwyr – ymunwch â ni ar gyfer y gweithdy yma, lle byddwn ni'n archwilio technegau hunanofal sydd â'r nod o geisio ein helpu i edrych ar ôl ein hunain a ninnau'n Gynhalwyr. Dysgwch sut i reoli gorbryder, gwella'ch hyder a hunan-barch a chael rhai awgrymiadau ar sut gall y pethau lleiaf gael effaith fawr ar ein lles.	Rhithwir Dydd Iau 1 Ebrill 10.30am – 12.30pm	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.	Rhithwir Dydd Llun 5 Ebrill 11am – 12pm	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Chatterbox – ein bore coffi rheolaidd sy'n cael ei gynnal ddydd Mawrth cyntaf pob mis. Gwnewch eich paned eich hunain ac ymuno â ni am grefftau a sgwrs yn y grŵp anffurfiol cyfeillgar yma.	Rhithwir Dydd Mawrth 6 Ebrill 10am – 11.30am	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.	Rhithwir Dydd Llun 12 Ebrill 11am – 12pm	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Carers Connects – dewch i ymuno â'r cylch cymorth yma a chwrdd â Chynhalwyr eraill, rhannu profiadau a rhoi arweiniad a chymorth iddyn nhw. Bydd cyfle i chi drafod eich pryderon, neu wrando ar eraill pe byddai'n well gyda chi wneud hynny.	Rhithwir Dydd Mawrth 13 Ebrill 10am – 11am	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Carers Cwtch – Ymunwch â ni am noson wych o gemau a hwyl! Beth am rannu 'noson i mewn' gyda Chynhalwyr eraill mewn awyrgylch difyr?	Rhithwir Dydd Mawrth 13 Ebrill 6.30pm – 8pm	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.	Rhithwir Dydd Llun 19 Ebrill 11am – 12pm	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Lles Cynhalwyr – beth mae lles yn ei olygu i ni? Sut allwn ni geisio gwella ein lles? Ymunwch â ni yn y gweithdy yma i edrych ar sut y gall straen, gorbryder a bywyd yn gyffredinol effeithio ar ein lles, a dysgu sgiliau ymdopi i reoli'ch sefyllfa bersonol yn y ffordd orau bosibl.	Rhithwir Dydd Iau 22 Ebrill 10.30am – 12.30pm	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.
Actif Gyda'n Gilydd – dosbarth rhithwir newydd wedi'i ddarparu gan Chwaraeon RhCT. Bydd thema unigryw i bob sesiwn a chi fydd ein harwain ni. I bawb o bob oedran a gallu. Ymunwch â ni, dod yn heini a chwerthin ar hyd y ffordd.	Rhithwir Dydd Llun 26 Ebrill 11am – 12pm	Efydd. Cynhalwyr a'r unigolion maen nhw'n eu cynnal. Rhaid cadw lle am god mynediad.