www.mantellgwynedd.com

MANTELL

NEWYDDLEN MUDIADAU GWIRFODDOL GWYNEDD

Rhifyn 76 – Chwefror 2017

CYNNWYS

O Mantell	2
Newyddion	3
Plant a Phobl Ifanc	4
Canolfan Gwirfoddoli	5
Iechyd a Llesiant	6
Ffrindia'	7
Canfod Gwerth Budd Cymdeithasol	8
Cyfleoedd Ariannu	9
Digwyddiadau ac Hyfforddiant	10

ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

MANTELL GWYNEDD

Swyddfa Gofrestredig:

23-25 Y Bont Bridd, Caernarfon
Gwynedd LL55 1AB
Ffôn: 01286 672626
E-bost:
ymholiadau@mantellgwynedd.com

Swyddfa Gofrestredig:

Yr Hen Orsaf Heddlu, Y Lawnt,
Dolgellau, Gwynedd LL40 1SB
Ffôn: 01341 422575
Gwefan:
www.mantellgwynedd.com

Facebook: **Mantellg**

Trydar: **@mantellgwynedd**

DIOLCH

Mae Mantell Gwynedd yn rhannu dau lun arbennig iawn yn y newyddlen hon er mwyn dangos ein hymrwymiad i achosion elusennol pell ac agos.

Mae y llun cyntaf yn dangos basged i gasglu rhoddion ar gyfer y Banc Bwyd Lleol. Mae Mantell Gwynedd wedi bod yn cefnogi y Banc Bwyd ers cryn amser bellach a'r nwyddau a gesglir yn cynorthwyo i fwydo trigolion lleol sydd wedi syrthio ar amseroedd caled. Gan gydnabod y gall hyn ddigwydd i unrhyw un ohonom ar unrhyw adeg yn ei bywydau mae y Banciau Bwyd yn darparu gwasanaeth hanfodol yng Ngwynedd. Mae swyddfa Dolgellau hefyd yn dosbarthu pecynnau bwyd ar gyfer y Banc Bwyd.

Mae yr ail lun yn dangos rhoddion sydd wedi eu casglu i'w danfon at rai sydd yn ffoi rhyfeloedd yn y byd, sef ffoaduriaid, o wledydd fel Syria. Rydym yn hynod ddiolchgar i fudiad CEFN sydd wedi ei sefydlu i gyd lynu yr holl gasglu a dosbarthu, a hefyd i Eglwys Holl Saint Cymru ym Mlaenau Ffestiniog sydd wedi bod yn ganolfan ar gyfer didoli a storio y rhoddion.

Mae y prosiect yma yn dangos sut y gallwn gyrraedd pedwar ban y byd pan fo pawb yn cydweithio.

Gallwch gyfrannu at y Banc Bwyd a thuag at y ffoduriaid yn y ddwy swyddfa yng Nghaernarfon a Dolgellau.

STAFF MANTELL GWYNEDD

Prif Swyddog:
Bethan Russell Williams

TÎM DATBLYGU A GWASANAETHAU

Uwch Swyddog Datblygu a Gwasanaethau:
Delyth Vaughan Rowlands

Swyddog SROI:
Eleri Lloyd

Cyfrifydd Cymdeithasol:
Dr Adam Richards

TÎM IECHYD

Hwylusydd Iechyd a Llesiant:
Sioned Llwyd Larsen

Cynllun Presgripsiwn Cymdeithasol, Swyddog Cyswllt Cymunedol:
Rhian Griffiths

Rheolydd Prosiect Ffrindia':
Carys Williams

Cydlynydd Gwirfoddolwyr Arfon:
Alan Thomas

Cydlynydd Gwirfoddolwyr Dwyfor:
Dawn Thomas

Cydlynydd Gwirfoddolwyr Meirionnydd:
Mirain Fflur Breese

TÎM CYLLID A GWEINYDDOL

Dirprwy Brif Swyddog a Phennaeth Tîm Cyllid a Gweinyddu:
Ceren Williams

Swyddog Gweinyddol:
Bronwen Rowlands

Cynorthwy-ydd Cyllid:
Tracy Williams

Cynorthwy-ydd Gweinyddol:
Tracy Lynne Rotheram

Cynorthwy-ydd Gweinyddol:
Ellen ap Dafydd

TÎM CANOLFAN GWIRFODDOLI

Cydlynydd Canolfan Gwirfoddoli:
Carwyn Humphreys

Swyddog Gwirfoddoli:
Gwenllian Glyn Dafydd

Deunydd i'r Rhifyn nesaf o Mantell

Y dyddiad cau ar gyfer derbyn gwybodaeth i rifyn nesaf o Mantell yw
20 EBRILL, 2017
Danfonwch neu e-bostiwch unrhyw wybodaeth at **Ellen ap Dafydd**
Swyddog Mantell Dolgellau
e-bost:
ellenapdafydd@mantellgwynedd.com
Ffôn: **01341 422 575**

Pwt y Prif Swyddog

Mi fydda'i o hyd yn teimlo ei bod yn bwysig edrych tu allan i'r Sir, tu allan i'r rhanbarth, ac yn wir tu allan i Gymru weithia' er mwyn gweld be' sydd yn mynd ymlaen gyda chyrff ymbarél trydydd sector eraill fel Mantell Gwynedd a pha ddatblygiadau sydd yn digwydd o fewn y trydydd sector.

Felly mi ddechreuais y flwyddyn eleni yn mynd draw i Rotherham i weld cynllun arbennig o gyffrous sydd yn rhedeg yno ers 2012, sef Cynllun Presgripsiwn Cymdeithasol.

I'r rhai ohonoch sy'n ddarllenwyr cyson Mantell mi wyddoch fod gennym, ers fis Medi 2016, swyddog Presgripsiwn Cymdeithasol wedi ei lleoli yma yn Mantell Gwynedd. Pwrpas y swydd yw gweithio gyda rhai o feddygfeydd Gwynedd er mwyn chwilio am gyfleoedd amgen i gleifion. Mi wyddom wrth gwrs, fod llawer iawn o gleifion angen ymyrraeth amgen i ymyrraeth glinigol. Does 'na run cyffur all leddfu unigrwydd ond mi all cyfaill am awran neu ddwy yr wythnos helpu yn arw. Mae yna sawl enghraifft tebyg.

Mae'r newyddion wedi bod yn llawn eto eleni o hanesion adrannau brys yn ein ysbytai yn sigo dan bwysau aruthrol, coridorau yn llawn o gleifion, a staff yn methu canfod gwelyau iddynt oherwydd llawnder yr ysbyty. Mae nifer y cleifion bob amser yn uwch dros gyfnod y Nadolig, amseroedd aros yn hirach, a'r galw am welyau bron yn amhosib. Ond yn Rotherham, ers 2012, mae y trydydd sector wedi bod yn helpu i leddfu y pwysau yma trwy redeg cynllun o'r enw "Prescripsiwn Cymdeithasol". Mae Voluntary Action Rotherham (VAR), y cyngor gwirfoddol sirol, wedi bod yn rhoi unigolion sydd gyda chyflyrrau iechyd tymor hir mewn cysylltiad hefo mudiadau trydydd sector all eu cefnogi. Y bwriad yw helpu cleifion i fedru byw yn well gyda'r cyflyrrau ac felly gostwng dibyniaeth ar y gwasanaeth iechyd.

Dywedodd Janet Wheatley, Prif Swyddog VAR, wrthyf fod cynllun peilot yn ei le ym 2012 ac mae erbyn hyn yn cynnwys 35 o feddygfeydd gyda 26 o fudiadau gwirfoddol yn cynnig 31 o wasanaethau amgen i gleifion. Mae'r gwasanaeth wedi cynorthwyo cleifion o bob oedran o rai yn ei 20au i rai yn eu 80au. Erbyn hyn mae VAR yn comisiynu y mudiadau i gyflawni gwasanaethau ar gyfer cleifion.

Mae gwaith gwerthuso manwl gan Sheffield Hallam wedi dangos yn glir fod y cynllun presgripsiwn cymdeithasol yn llwyr gyflawni ei bwrpas. Mae nifer y cleifion i'r adrannau brys ymysg y grŵp a gyfeiriwyd wedi gostwng 25% ac yn y flwyddyn gyntaf yn unig llwyddodd y cynllun i arbed £500k i'r gwasanaeth iechyd. Maent hefyd wedi nodi rôl allweddol bwysig i Gynghorau Gwirfoddol Sirol fod yn gwneud y gwaith gan eu bod yn ddi duedd, yn adnabod y sector yn well na neb arall er mwyn cyfeirio, a gan nad ydynt yn ddarparwyr gwasanaethau eu hunain yna nid oes unrhyw wrthdaro wrth gyfeirio cleifion.

Unwaith eto dyma enghraifft campus o sut gall y trydydd sector gynorthwyo ein gwasanaethau cyhoeddus a defnyddwyr y gwasanaethau hynny.

Tan Tro Nesa
Bethan

Clwb Cinio a Chymdeithasu'r Fro – Neuadd Llangywair, Y Bala

Ym mis Ionawr 2015, penderfynodd rhai unigolion o gylch Bro Llanuwchllyn ffurfio Clwb ar gyfer oedolion dros 50 oed oedd yn byw yng nghylch Llanuwchllyn, Llangower a Rhosygwaliau, sef tair cymuned ar lannau Llyn Tegid, i ddod ynghyd unwaith y mis i fwynhau pryd o fwyd a chymdeithasu. Yr enw ar y clwb yw Clwb Cinio a Chymdeithasu'r Fro.

Mae'r clwb yn cyfarfod ar y trydydd dydd Mercher o bob mis yn Neuadd Llangower, a bydd bws mini Heneiddio'n Dda yn eu cludo yno. Mae hyn yn golygu fod modd i unrhyw un ddod gan fod y bws yn eu codi o'u cartrefi. Ar ôl cyrraedd, ceir cyfle am baned a sgwrs, gwrando ar gerddoriaeth, darllen papurau dyddiol, cymdeithasu a mwynhau cwmni eu gilydd. Yna, ceir pryd bwyd dau gwrs maethlon wedi ei ddarparu gan Dafarn yr Eryrod, Llanuwchllyn. Yn y prynhawn, trefnir gweithgareddau fydd o fudd i ddefnyddwyr y gwasanaeth mewn gwahanol ffurf. Weithiau, ceir gemau côf (memory games), canu hen alawon a phenillion, ambell gêm o bingo, coginio, ymarfer corff tra'n eistedd (chair exercise), gemau bwrdd, crefft ayyb. Mae rhwng 12 a 15 o bobl yn mynychu'r clwb ar hyn o bryd, yn amrywio mewn oedran (rhwng 60 a 97)! Ein gobaith rwan yw y bydd y clwb yn parhau i fynd o nerth i nerth ac y bydd rhagor yn ymuno â ni, ac y bydd y rhai sy'n mynychu yn parhau i brofi pleser a mwynhad o fynychu.

Am fwy o fanylion am y Clwb cysylltwch â Eryl Edwards 01678 540 601.

Cymorthfeydd BBC Plant mewn Angen

Yn dilyn llwyddiant tri mudiad o Wynedd yn denu bron i £25,000 a hynny ar ôl derbyn cyngor a chefnogaeth gan James Bird (Swyddog Cenedlaethol i gronfa BBC Plant mewn Angen) mewn cymhorthfa drefnwyd gennym, rydym wedi trefnu dau gymhorthfa arall gyda James Bird.

5ed, Ebrill, 2017 – Swyddfa Mantell Gwynedd, DOLGELLAU

18fed, Ebrill, 2017 – Swyddfa Mantell Gwynedd, CAERNARFON

Bydd 5 apwyntiad ar gael ar gyfer pob cymhorthfa rhwng 2:00 a 5:00 y.p. ar y ddau ddyddiad nodir uchod. Mae'n rhaid sicrhau apwyntiad ymlaen llaw felly cyntaf i'r felin…

Cysylltwch â Delyth Vaughan Rowlands os am sicrhau apwyntiad ar 01286 672 626 neu **delyth@mantellgwynedd.com**

BBC Plant Mewn Angen Children in Need

© BBC 2007 Elusen cofrestredig Cymru a Lloegr Registered Charity England & Wales 802052 Alban Scotland SC039557

DYMA GYFLE

i chi fel mudiad wneud defnydd o'n cabinet gwydr o flaen ein swyddfeydd yma yng Nghaernarfon. Mae'n wir nodi fod y cabinet a'r ffenestr hysbysebu yn denu llawer o sylw ac rydym fel Canolfan Gwirfoddoli wedi cael nifer o ymholiadau am y cyfleoedd sy'n cael eu harddangos.

Mae llefydd ar gael am mis Ebrill, Gorffennaf, Awst, Medi, Hydref, Tachwedd a Rhagfyr 2017.

Am ragor o wybodaeth neu am sgwrs, cysylltwch â Carwyn: 01286 672 626 **carwynhumphreys@mantellgwynedd.com**

Gwirfoddolwyr y Mileniwm – Llwyddiannau

Tystysgrif am 50 awr o wirfoddoli
Lois Angharad Crookes – Ysgol Dyffryn Nantlle
Lois Thomas – Ffrindia'
Mair Loxton – Moelyci
Ancel Davison – Clwb Antur Môn

Vernon Jones, Gisda

Tystysgrif 100 awr o wirfoddoli
Vernon Jones – Gisda
Rachel Jones – Tenovus
Tom Kelly – Siop Ambiwlans Awyr, Bangor

Wedi cyrraedd tystysgrif 200 awr, gwobr rhagoriaeth
Amy Hughes – Caffi Cyfrannu i Rannu, Bethesda
Ella Jones – Caffi cyfrannu i Rannu, Bethesda
Rebeca Armstrong – Ysgol Y Ffôr
Heledd Huws – Ysgol Tudweiliog
Catrin Jones – Ysgol Mynytho
Lora Harris – Ysgol Abererch

Lois Angharad Crookes, Ysgol Dyffryn Nantlle

Ella Jones & Amy Hughes,
Caffi Cyfrannu i Ranu, Bethesda

Pobl ifanc ar Fyrddau Rheoli, Pwyllgorau a Phaneli yng Ngwynedd

Mae Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd ar hyn o bryd yn cynnal gwaith ymchwil i gyfraniad pobl ifanc ar Fyrddau Rheoli, Pwyllgorau a Phaneli yng Ngwynedd. Rydym yn siarad gyda phobl ifanc a mudiadau i geisio gwella cyfleoedd i bobl ifanc yn y trydydd sector. Mae Mirain Llwyd Roberts yn arwain ar y gwaith ymgysylltu hefo pobl ifanc. Mae Mirain wedi cyflawni 200 awr o wirfoddoli drwy gynllun Gwirfoddolwyr y Mileniwm ac mae wedi bod yn aelod o Banel Grant Gwirfoddolwyr Ifanc Gwynedd ers 3 mlynedd. Gwenllian Glyn Dafydd (Swyddog Gwirfoddoli) sydd yn arwain ar weithio gyda mudiadau i godi ymwybyddiaeth. Os ydych yn berson ifanc neu fudiad sydd hefo diddordeb, cysylltwch â: **Gwenllian@mantellgwynedd.com** 01286 672626

Cynllun Gwirfoddoli Gwynedd

Amy Bather
100 awr yn gwirfoddoli gyda
Chanolfan Lôn Abaty

Nia Pritchard
100 awr yn gwirfoddoli gyda
GISDA

EWCH AMDANI

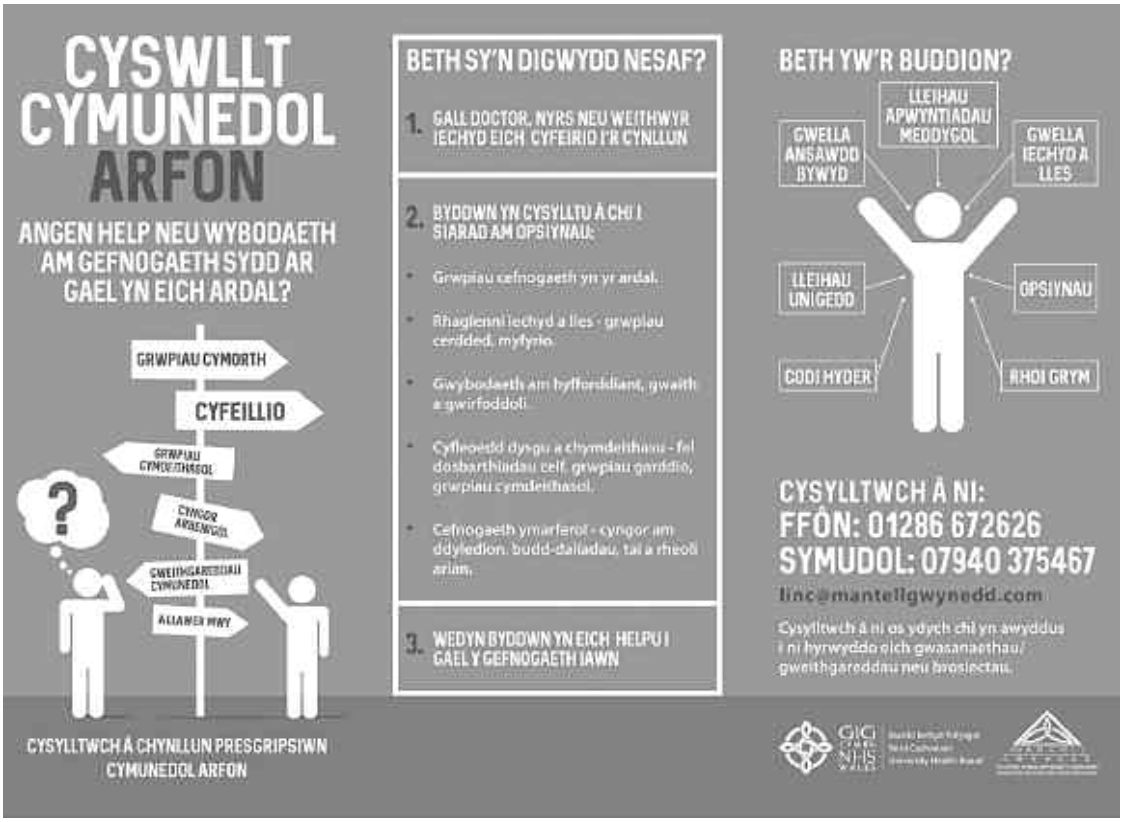
Beth am drio rhywbeth newydd fel un o adduniadau'r flwyddyn newydd? Mae nifer o fudiadau wedi cysylltu yn ddiweddar angen gwirfoddolwyr ac mae gennym lu o ddewisiadau i bawb. Rhowch gynnig arni – cysylltwch â ni heddiw am sgwrs bellach.
Am ragor o fanylion, cysylltwch â Carwyn yn y Ganolfan Gwirfoddoli:
carwynhumphreys@mantellgwynedd.com / 01286 672 626

Dyddiad i'r dyddiadur:

WYTHNOS GWIRFODDOLWYR

Cynllun Presgripsiwn Cymdeithasol – Ardal Arfon

Mae Cynllun Presgripsiwn Cymdeithasol (ardal Arfon) yn derbyn cyfeiriadau gan Feddygon Teulu a gweithwyr iechyd proffesiynol eraill. Am fwy o wybodaeth am y cynllun cysylltwch â Rhian: Rhian.Griffithsmantell@gwynedd.com neu **01286 672626/ 07940375467**.



Digwyddiad Rhwydwaith Llesiant y Trydydd Sector – 28/03/2017

Bydd cyfarfod nesaf o'r Rhwydwaith yn cael ei gynnal ar ddydd Mawrth, Mawrth 28 yn y Clwb Pêl-droed ym Mhorthmadog am 10 y bore. Bydd y Rhwydwaith yn gyfle gwych i dderbyn a rhannu gwybodaeth am y datblygiadau diweddaraf ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Bydd cyflwyniad yn cael ei wneud gan Gadeirydd Bwrdd Diogelu Gwynedd a Môn a fydd yn rhoi trosolwg o'r drefniadaeth a phrosesau 'Diogelu' ar gyfer yr ardal. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Sioned neu Gwenllian ym Mantell Gwynedd ar **01286 672626.**

Cynllun "Men's Sheds" – Age Cymru Gwynedd a Môn

Grŵp cymdeithasol yw "Men's Sheds" ar gyfer dynion sydd yn dymuno cymdeithasu a rhannu sgiliau crefft gyda'i gilydd. Bydd yn gyfle i ddynion ddod at ei gilydd i rannu profiadau bywyd mewn awyrgylch gyfeillgar, hwyliog a diogel a chael cyfle am baned a rhoi'r byd yn ei le. Bydd y gweithgareddau yn cynnwys pethau fel gwaith coed, gwaith metel, ffotograffiaeth ddigidol, garddio ayb. Am fwy o wybodaeth am y cynllun cysylltwch gyda Nicola neu James ar **01286 677711/07950195722** neu **Nicola@acgm.co.uk**

Barnardo's Cymru – Gwasanaeth Cymorth ar gyfer Teuluoedd Cyn-filwyr (GCTC)

Gwasanaeth ymyrraeth cynnar yw GCTC lle mae y prif ffocws ar y plant a theulu'r cyn-filwr. Mae'r gwasanaeth yn anelu at alluogi teuluoedd i ddatblygu strategaethau ymarferol a defnyddiol i ymateb i'r problemau a'r anawsterau y maent yn eu hwynebu gan eu cefnogi i wneud y newidiadau yr hoffent nhw eu gwneud.
Cyfeiriadau - gall unrhyw asiantaeth sy'n gweithio gyda chyn-filwr a/neu eu teuluoedd gyfeirio i'r cynllun; mae'n rhaid bod y rhiant/gofalwr wedi cytuno a chydsynio i hyn. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â **fvss@barnardos.org.uk** neu **01639 620771.**

NYTH/NEST

Mae Cynllun Nyth Cartrefi Clyd Llywodraeth Cymru yn rhoi cyngor ar sut i gadw'n gynnes ac arbed arian ar filiau a thariff ynni yn ogystal â chynnig cyngor ar fudd-daliadau.
Am fwy o wybodaeth ffoniwch Nyth ar **08088082244** (Rhadffôn) neu ewch ar y wefan **www.nestwales.org.uk**

Cyfeillion Gwirfoddol ffrindia' yng Ngwynedd - Rhowch eich ffydd mewn ffrind -

Garddio yn dod a chlod

Cyfeiriwyd Carol Campous gan Swyddog Galluogi, Gwasanaethau Cymdeithasol am ei bod yn isel ei hysbryd ac angen rhywbeth i'w hannog i ail gysylltu gyda'i chymuned a chodi ei hunan hyder. Fe gyfeillwyd gyda Michael Loveless o Glynnog Fawr ac mae'r paru yma wedi bod yn llwyddiannus iawn. Yn ei harolygaeth gyntaf yn dilyn cyfarfod â Michael dywedodd Carol fod "Ffrindia' wedi rhoi cyfle iddi ddod i adnabod pobl a gwneud pethau. Dwi'n cael rhywbeth positif yn fy mywyd a chael awyr iach pan da ni yn mynd i gerdded. Mae'r ddau ohonom yn hoff o natur, ac wedi bod yn gweithio yn yr ardd."

Mor llwyddiannus oedd gwaith y ddau yn yr ardd fel eu bod wedi cael gwobr gan Grŵp Cynefin o dan eu categori Gardd Gymunedol. Yn y llun gweler Michael Loveless (gwirfoddolwr) gyda Carol Campous (unigolyn) a Caren Jones o Grŵp Cynefin yn cyflwyno'r dystysgrif.

Ffarwél a diolch

Mae wedi bod yn gyfnod prysur iawn i Gydlynwyr Cynllun Ffrindia'. Gyda'r cynllun yn dod i ben yn swyddogol ddiwedd Mawrth 2017 maent wedi bod yn trefnu cyfarfodydd olaf gyda'r gwirfoddolwyr a'r unigolion sydd yn derbyn cefnogaeth. Bu cyfarfod olaf y tîm cyflawn ar y 10fed o Ionawr 2017 ble ffarweliwyd yn swyddogol â Mirain (Cydlynydd Meirionnydd) a dymunwn yn dda iddi i'r dyfodol. Hoffai staff Cynllun Ffrindia' gymryd y cyfle i ddiolch i bawb am eu cefnogaeth i'r cynllun dros y pum mlynedd diwethaf. Heb y gefnogaeth rydym wedi cael gan y gwirfoddolwyr, ein partneriaid ac wrth gwrs gweddill staff Mantell Gwynedd ni fyddai Ffrindia' wedi llwyddo fel y gwnaeth. Dros oes y cynllun fe gefnogwyd 212 o wirfoddolwyr a chyfeiriwyd 519 o unigolion. Mae'r ffigyrau yma yn ganmoladwy ond sydd ond wedi crafu'r wyneb o daclo unigrwydd ac unigedd rhai o bobl hŷn Gwynedd. Mae'r cynllun wedi amlygu beth yw'r problemau o fod yn unig yn enwedig yng nghefn gwlad, ble mae yn anodd cael mynediad at wasanaethau a diffyg cludiant cyhoeddus. Ond, rhaid peidio bod yn negyddol ond edrych ar ein llwyddiannau a gellir gweld y rhain yn y storïau digidol gafodd eu creu - maent yn dweud y cyfan am werth cynllun fel Ffrindia' a gobeithio wir y bydd modd 'ail gynnau'r tân' yn y dyfodol agos. Dymunwn yn dda i holl aelodau staff y prosiect i'r dyfodol. Diolch yn fawr.

Dau fudiad arall yng Ngwynedd yn mesur eu Gwerth Cymdeithasol

Erbyn diwedd 2016 bu i Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr a Chaban Bach, Barnardo's ymuno â sawl mudiad arall i ddechrau mesur eu gwerth a'u heffaith trwy edrych ar un gwasanaeth a ddarperir ganddynt i rieni.

Gofalwyr sydd yn rieni yng Ngwynedd

Comisiynodd Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr Social Value Cymru i werthuso y gwasanaeth maent yn ei gynnig i rieni yng Ngwynedd sydd yn cael ei ariannu drwy gyllid BBC Plant mewn Angen a Gwasanaeth Derwen. Mae'r gwasanaeth yn cynnwys digwyddiadau hwyl i'r teuluoedd drwy'r flwyddyn, cyfarfodydd grŵp rhieni wedi ei drefnu mewn ardaloedd amrywiol a chymorth cyffredinol gan y Swyddog Maes. Drwy ymgysylltu gyda'r rhieni amlygwyd yr effaith bositif mae'r mudiad yn ei gael ym mywydau teuluoedd.

bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Mae'r ymyrraeth yma a'r cyfleoedd sydd yn cael ei greu i rieni i gysylltu gyda'i gilydd yn cael effaith ar fudiadau eraill hefyd megis Derwen a'r Bwrdd Iechyd. Drwy'r gwasanaeth yma roedd y teuluoedd yn teimlo yn llai unig yn eu sefyllfa ac yn cael sicrwydd trwy wybod bod cymorth ar gael ac bod eraill mewn sefyllfa tebyg. Canlyniad hyn yn y pen draw oedd gwella iechyd meddwl a llesiant y rhieni ac o'r herwydd gael effaith bositif ar fywyd teuluol. Am bob £1 o fuddsoddiad mae £5.82 o werth cymdeithasol yn cael ei greu.

SOCIAL VALUE CYMRU

Meithrin Rhieni, Caban Bach, Barnardos

Fel un o bartneriaid Teulu Ni, daeth cyfle i Barnardos werthuso un o'i gwasanaethau eraill. Penderfynwyd edrych ar ei rhaglen Meithrin Rhieni sydd yn cynnig 8 wythnos o gwrs Mindfulness i Rieni. Mae'r gwasanaeth yma yn annog rhieni i edrych ar eu anghenion fel rhan o raglen o wasanaethau ymyrraeth gynnar i atal dirywiad yn eu anghenion iechyd a gofal. Mae 'Mindfulness' yn gynyddol yn cael ei ddefnyddio fel ffordd o helpu unigolion i ddelio gyda eu teimladau mewnol, ac mae'r cynllun arbennig yma yn helpu

Credwch mewn plant
Believe in children
Barnardo's Cymru

rhieni i ddelio gyda sialensau bob dydd. Am bob £1 a fuddsoddwyd yn y rhaglen, roedd £3.65 o werth cymdeithasol wedi ei greu. Yn ogystal â'r gwerth i'r rhieni, roedd y rhaglen yn amlwg wedi cael effaith mawr ar y staff hefyd ac wedi newid diwylliant y mudiad.

"Roedd yn braf gweld effaith ein gwaith trwy berspectif gwahanol a bydd yr adroddiad cynhwysfawr a gawsom ar y diwedd yn ddefnyddiol iawn i adrodd ar lwyddiant y gwaith yma a cheisio am arian newydd i barhau efo'r prosiect. Buaswn yn argymell unrhyw brosiect sydd eisiau cyfle i fesur effaith i achub y cyfle i wneud SROI gyda Mantell"

Llinos Rowlands, Rheolwr Gwasanaethau Plant Braint oedd cael siarad a chydweithio gyda staff y ddau fudiad a siarad hefo'r rhieni i gyd, a diolch iddynt am eu cyfraniad. Bydd yr adroddiadau ar gael yn fuan ar ein gwefan.

Grantiau bach newydd ar gael gan Gegin y Gymuned Bwyd, Tyfu a Lleihau Gwastraff yng Ngwynedd

Oes gan eich grŵp syniadau newydd am sut i gynyddu defnydd o gynnyrch lleol?
O brynu hadau, i goginio bwydydd newydd, i ddefnyddio cynnyrch mewn modd llai gwastraffu.

Mae cronfa grantiau bach newydd sbon (a ariennir drwy weithgareddau gwirfoddol lleol) wedi cael ei sefydlu i helpu cefnogi a hyrwyddo gweithgareddau cymunedol sy'n ymwneud â bwyd, tyfu a / neu leihau gwastraff yng Ngwynedd. Rhaid i geisiadau hefyd annog a chynyddu cynaliadwyedd yn ogystal â dod â phobl at ei gilydd.

Hyd at £200 o grant ar gael. Y dyddiadau cau yw 30ain o Ebrill a 31ain Hydref 2017

Gwybodaeth bellach, rhestr o syniadau ar gyfer ariannu a ffurflen gais ar gael gan **Frances**
francesvoelcker@gmail.com
Mae help hefyd ar gael i drafod eich syniadau, cysylltwch ag Einir **einsoar@tiscali.co.uk** neu 07508016291.

Loteri Côd Post y Bobl – rhaglenni cyllido amrywiol

Mae gan Loteri Côd Post y Bobl nifer o raglenni cyllido sy'n agored i geisiadau gan elusennau a grwpiau cymunedol yng Nghymru. Serch hynny, maent i gyd yn gynlluniau cyllido ar wahân.

Ymddiriedolaeth Leol Côd Post
Mae'n darparu cyllid tymor byr, dynodedig rhwng £500 a £10,000 i brosiectau lleol sy'n cefnogi safleoedd natur, mentrau cynaliadwyedd, gwirfoddoli a dinasyddiaeth, a mannau dan do ac yn yr awyr agored.

Proses ymgeisio arlein, mewn dau gam:

Cam 1: Ymgeiswyr yn llenwi ffurflen arlein i fynegi diddordeb
Cam 2: Llunio rhestr fer a gwahodd yr ymgeiswyr sydd arni i lenwi ffurflen gais lawn arlein

Bydd ail rownd yn dechrau pan fydd modd mynegi diddordeb rhwng 1 a 18 Awst, a bydd y rheini ar y rhestr fer yn llenwi ffurflen gais lawn rhwng 4 a 22 Medi.
Mae gwybodaeth fanwl - gan gynnwys y nodiadau canllaw - ar gael ar **www.postcodelocaltrust.org.uk**

Ymddiriedolaeth Gymunedol Côd Post
Mae'n darparu cyllid tymor byr, dynodedig rhwng £500 a £10,000 i brosiectau cymunedol ar lawr gwlad ym myd y campau, y celfyddydau, hamdden ac iechyd corfforol a meddyliol.

Proses ymgeisio arlein, mewn dau gam:

Cam 1: Ymgeiswyr yn llenwi ffurflen arlein i fynegi diddordeb
Cam 2: Llunio rhestr fer a gwahodd yr ymgeiswyr sydd arni i lenwi ffurflen gais lawn arlein

Bydd ail rownd yn dechrau pan fydd modd mynegi diddordeb rhwng 1 a 18 Awst, a bydd y rheini ar y rhestr fer yn llenwi ffurflen gais lawn rhwng 4 a 22 Medi.
Mae gwybodaeth fanwl - gan gynnwys y nodiadau canllaw - ar gael ar
www.postcodecommunitytrust.org.uk

Ymddiriedolaeth Côd Post y Bobl
Mae'n darparu cyllid tymor byr, dynodedig rhwng £500 a £10,000 i brosiectau sy'n canolbwyntio ar atal tlodi, hyrwyddo hawliau dynol a hawliau cyfartal, a datrys gwrthdaro.

Proses ymgeisio arlein, mewn dau gam:

Cam 1: Ymgeiswyr yn llenwi ffurflen arlein i fynegi diddordeb
Cam 2: Llunio rhestr fer a gwahodd yr ymgeiswyr sydd arni i lenwi ffurflen gais lawn arlein

Bydd ail rownd yn dechrau pan fydd modd mynegi diddordeb rhwng 1 a 18 Awst, a bydd y rheini ar y rhestr fer yn llenwi ffurflen gais lawn rhwng 4 a 22 Medi.
Mae gwybodaeth fanwl - gan gynnwys y nodiadau canllaw - ar gael ar
www.postcodetrust.org.uk

Hyfforddiant / Digwyddiadau Mantell Gwynedd

Hyfforddiant Sylfaenol Cymru Gyfan ar Ymwybyddiaeth o Ddiogelu
Dyddiad: 16-03-2017
Lleoliad: Swyddfa Mantell Gwynedd, Caernarfon

Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Pobl Ifanc
Dyddiad: 22 + 23-03-2017
Lleoliad: Canolfan Hamdden Glaslyn, Porthmadog

Cymhorthfa Cyllido BBC Plant mewn Angen
Dyddiad: 05-04-2017
Lleoliad: Swyddfa Mantell Gwynedd, Dolgellau

Cymhorthfa Cyllido BBC Plant mewn Angen
Dyddiad: 18-04-2017
Lleoliad: Swyddfa Mantell Gwynedd, Caernarfon

I gofrestru i fynychu hyfforddiant a nodir uchod cysylltwch ag **Ellen** ar **01341 422575** neu **ellen@mantellgwynedd.com**
Neu os hoffech drafod anghenion hyfforddiant eich mudiad cysylltwch â
Delyth Vaughan Rowlands ar **01286 672626** neu **delyth@mantellgwynedd.com**

Hyfforddiant WCVA

Cyflwyniad i dalu pobl (23-03-2017)
Lleoliad: Aberystwyth

Cyllidebau, cyfrifon rheoli a rhagolygon llif arian parod (26-04-2017)
Lleoliad: Rhyl

Cyfrifon banc, allanoli, egwyddorion cyfrifyddu a rheoli risg (18-05-2017)
Lleoliad: Caerfyrddin

Sut i baratoi'ch Adroddiad Blynyddol (22-06-2017) Lleoliad: Wrecsam

I archebu lle ewch i
www.smallcharityfinance.org.uk

YSTAFELLOEDD / SWYDDFEYDD AR OSOD

23-25 Y Bont Bridd, Caernarfon, Gwynedd, LL55 1AB
Yr Hen Swyddfa Heddlu, Y Lawnt, Dolgellau LL40 1SB

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:
Ceren Williams, Mantell Gwynedd – 01286 672 626

COFIWCH FOD UNED SYMUDOL MANTELL GWYNEDD AR GAEL I'W LLOGI AM BRIS RHESYMOL IAWN

COSTAU LLOGI'R UNED
Aelodau o Mantell Gwynedd:
£130 y diwrnod (a phob diwrnod dilynol am hanner y pris).
Defnyddwyr eraill:
£150 y diwrnod (a phob diwrnod dilynol am hanner y pris).

Mae croeso i chi gysylltu â ni i drafod telerau arbennig e.e. defnyddio'r cerbyd yn rheolaidd am gyfnod penodol (gallwn ddod i drefniadau rhesymol iawn).
Cysylltwch drwy e-bostio:
ymholiadau@mantellgwynedd.com
Ffonio: **01286 672 626**
Neu trwy ein gwefan: **www.mantellgwynedd.com**

facebook.com/mantellg
@MantellGwynedd