MANTELL GWYNEDD

BWLETIN TRYDYDD SECTOR

Nadolig Llawen

Dyma gyfle i ddymuno **Nadolig Llawen** i holl ddarllenwyr Y Bwletin!

Ar ddiwedd blwyddyn arall dyma gyfle i ddiolch i holl wirfoddolwyr y sector a'r holl bobl hynny sydd yn gweithio er lles ein cymunedau ac er lles unigolion eraill. Byddai Gwynedd yn sir dlawd iawn heb eich ymroddiad – felly diolch mawr i chi.

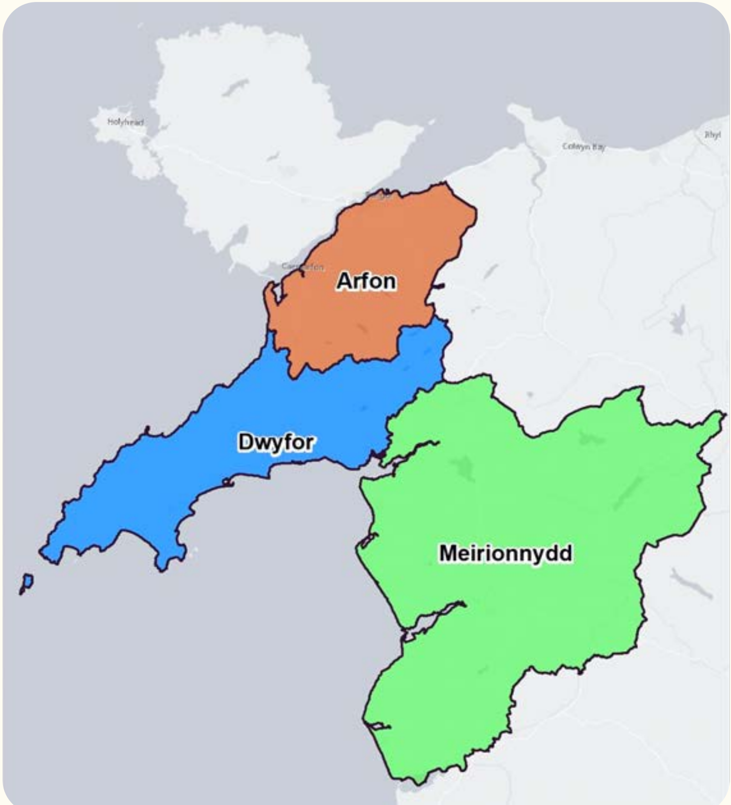
Yn dilyn ein Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol ym Mhortmeirion fis Tachwedd rydym hefyd yn ffarwelio gyda Gwen Griffith fel aelod o'r Bwrdd Rheoli. Mae Gwen wedi bod ynghlwm wrth Mantell a'i waith ers sefydlu'r cwmni ym 1997 ac wedi bod yn Gadeirydd y Cyfarwyddwyr dros y degawd diwethaf. Mae ei chyfraniad wedi bod yn aruthrol i Mantell. Ar ran holl staff y cwmni a'r sector yng Ngwynedd, ble mae Gwen wedi bod yn weithgar ar hyd ei hoes , diolch mawr iddi ac ymddeoliad hapus iddi o Fwrdd Mantell Gwynedd.

Dymuniadau Gorau i chi oll am Nadolig dedwydd gan obeithio y cewch Flwyddyn Newydd heddychlon a iach.

Ffôn: 01286 672 626
Gwefan: www.mantellgwynedd.com
E-bost: ymholiadau@mantellgwynedd.com

CRONFA FFYNIANT BRO

Dyma pwy fu'n llwyddiannus yn ymgeisio o Cronfa Sector Gwirfoddol Mantell Gwynedd 2023-24



ARFON

Codi'r To-Bangor	£22,639
Community Arts Project-Bangor	£7,125
Marchnad Lleu- Talysarn	£6,950
Banc Bwyd Arfon-Caernarfon	£17,334
Caban Pentre- Deiniolen	£79,872
Neuadd Groeslon	£9,960
Menter Fachwen	£10,000
Neuadd Ogwen- Bethesda	£24,430
Neuadd Llanllyfni	£5,418
Seindorf Dyffryn Nantlle	£120,350
Neuadd Goffa Talysarn	£5,418
Neuadd Rhiwlas	£40,955
Canolfan Tregarth	£7,442
Neuadd Pentref Carmel	£5,418
Seindorf Deiniolen	£7,760
Clwb Peldroed Caernarfon	£56,983

GWYNEDD GYFAN

Ymddiriedolaeth Llwybr Llechi Eryri	£9,600
Partneriaeth Awyr Agored	£8,688

MEIRIONNYDD

Cyngor Dyffryn Ardudwy	£26,060
Friends of Wernymynach	£2,487
Clwb Rygbi Dolgellau	£38,504
Barmouth Oasis Nursery	£2,460
Cor Meibion Prysor	£129,304
Neuadd y Pentref- Bontddu	£76,351
Clwb Rygbi Bro Ffestiniog	£55,336
Capel Bedyddwyr Tywyn	£24,999
Canolfan Cymuned Y Parc	£15,417
South Gwynedd Older Persons Forum	£3,040
Sied Egryn – Llanegryn	£25,154
Canolfan Cymdeithasol Blaenau Ffestiniog	£123,303

DWYFOR

Clwb Rygbi Pwllheli	£27,057
Neuadd Penmorfa a'r Cylch	£93,115
Cymdeithas Chwaraeon Bro Eifl	£80,000
Ynni Llŷn	£35,317
Pwyllgor Cae Chwarae Rhydyclafdy	£72,000
Hafod Ceiri- Llithfaen	£98,795
Canolfan Adloniant Aberdaron	£24,954

FFYNIANT BRO

UK Government Wales
Llywodraeth y DU Cymru

Dathlu gwirfoddolwyr ifanc

Cynllun Gwirfoddoli
Gwynedd
Volunteer Scheme

Yn y ystod y flwyddyn mae myfyrwyr o Goleg Meirion-Dwyfor wedi bod yn brysur yn gwirfoddoli gydag amryw o brosiectau a gweithgareddau.

Cynhaliwyd digwyddiad dathlu i gyflwyno tystysgrifau gan gynnwys tystysgrifau Cynllun Gwirfoddoli Gwynedd. Roedd nifer helaeth o fyfyrwyr wedi cyflawni bron i 100 awr o wirfoddoli!

LLONGYFARCHIADAU MAWR I BOB UN OHONOCH!

Gwefan Gwirfoddoli Cymru ar ei newydd-wedd

Mae gwefan newydd Gwirfoddoli Cymru yn ffordd syml, effeithiol, rhad ac am ddim i fudiadau recriwtio a rheoli gwirfoddolwyr. Mae Gwirfoddoli Cymru yn cysylltu gwirfoddolwyr gyda'r mudiadau gwirfoddol sydd eu hangen, ac allai ddim bod yn haws ei defnyddio.

Mae'n rhad ac am ddim i'w ddefnyddio, ac mae dros mil o fudiadau eisoes wedi manteisio arni er mwyn dechrau hysbysebu eu cyfleoedd i'r cyhoedd.

Os ydych chi'n fudiad sy'n chwilio am wirfoddolwyr newydd, neu'n rhywun sy'n dymuno rhoi yn ôl i'w cymuned, gall Gwirfoddoli Cymru eich helpu i ddarganfod yr hyn sydd ei angen.

Cofrestrwch eich mudiad heddiw, neu, os ydych yn chwilio am gyfleoedd gwirfoddoli, ewch i:

www.gwirfoddolicymru.net

Gwirfoddoli Cymru
Volunteering Wales

CYFLEOEDD GWIRFODDOLI

GWYBODAETH

DIGWYDDIADAU EVENTS

WYTHNOS | WEEK 04/12 - 10/12

Dyddiad + Amser Date + Time	Digwyddiad | Event	Lleoliad | Location
Dydd Mercher Wednesday 4 - 6 yh / pm	Swpar Chwaral AM DDIM | FREE	Canolfan Cefnfaes
Dydd Mercher Wednesday 6:30 - 8:30 yh	Gwaeu a sgwrs Knit and natter	Caffi Blas Lon Las
Dydd Mercher Wednesday 7 - 8 yh / pm	Yr Awr Aur The Golden Hour	Eglwys Glanogwen Church
Dydd Gwener / Friday 1 - 3 yh / pm	Garddio Gardening	Gardd Ffrancon
Dydd Gwener / Friday 1 -3 yh / pm	Prynhawn Difyr Afternoon Fun	Gorffwysfan
Dydd Gwener / Friday 4 yh / pm	Clwb Bwyd Dyffryn Gwyrdd Food Club	Hwb Ogwen
Dydd Sadwrn / Saturday 10 - 2 yh / pm	Ffair Nadolig Christmas Market	Plas Ffrancon

Partneriaeth Ogwen | Dyffryn Gwyrdd | hyderus o ran anabledd CYFLOGWR

Cysylltwch / Contact
anna@ogwen.org
01248 602131
www.partneriaethogwen.cymru
https://www.facebook.com/partneriaethogwen

BEICS OGWEN | GARDDIO OGWEN | HWB OGWEN

Rhagfyr- December

Ardal Penrhyn 07534 551948
Bro Ffestiniog 07385 783340
hwb@drefwerdd.cymru

Dyddiad / Date	Amser / Time	Be' sydd 'mlaen? / What's on?	Lleoliad / Where
Dydd Mawrth / Tues 5.12.23	13:30 - 15:30	Grwp dros 60 Over 60's group	Canolfan Gymdeithasol Blaenau Community Centre
Dydd Iau / Thurs 7.12.23	9:30 - 12:30	Ffeltio Rhan 1 Felting Part 1 (Lle i 6 / 6 spaces)	Blaenau
Dydd Mawrth / Tues 12.12.23	11:00 - 13:00	Cwrdd â Tylluan Meet an Owl	Penrhyn
Dydd Iau / Thurs 14.12.23	9:30 - 12:30	Ffeltio Rhan 2 Felting Part 2 (Lle i 6 / 6 spaces)	Blaenau
Nos Fawrth/ Tues Eve 19.12.23	17:00 - 19:00	Cyfres Crefft Craft Series (Lle i 8/ 8 spaces)	Penrhyn
Dydd Iau / Thurs 21.12.23	11:00 - 13:00	Paned Nadoligaidd yn y Coed Festive Paned in the Woods	Blaenau

Me Time

Sesiynau Cymorth Ar-lein i Ofalwyr

Rhagfyr a'r Flwyddyn Newydd

Dydd Mawrth 5 Rhagfyr: 2-3.30pm: Diogelwch Ar-lein: Meddwl yn Feirniadol a Gwydnwch
Meddwl yn feirniadol yw'r broses o ddeall y wybodaeth a gewch ar-lein. Mae yna lawer o adnoddau a straeon newyddion annibynadwy ar y Rhyngrwyd, felly mae'n hanfodol defnyddio meddwl beirniadol. Gwydnwch yw'r gallu i adlamu'n ôl o sgil-effeithiau, ac mae hyn yn bwysig ar-lein. Bydd bod yn wydn ar-lein yn rhoi'r hyder i chi gymryd rheolaeth o'r byd digidol a gwybod nad oes rhaid i chi ymddiried ym mhopeth a welwch neu a glywch ar-lein.

Dydd Iau 7 Rhagfyr: 1-2pm: Materion Ariannol i Ofalwyr
oin Nia, ein swyddog gwybodaeth a chyngor, a fydd yn siarad â chi drwy gyfleoedd ar gyfer grantiau, budd-daliadau a chynlluniau a allai fod ar gael i chi fel gyrfa.

Dydd Mawrth 12 Rhagfyr: 12-1pm: Ymwybyddiaeth Ofalgar
Ymunwch â ni ar gyfer ein sesiwn chwarterol boblogaidd o Ymwybyddiaeth Ofalgar. Dysgwch sut i dawelu meddyliau rasio, rhoi'r gorau i negyddiaeth a lleddfu'ch meddwl a'ch corff.

Gosod nodau ar gyfer y Flwyddyn Newydd! Dydd Mercher 27 Rhagfyr 6-7pm
Yn draddodiadol mae llawer o bobl yn gwneud Addunedau Blwyddyn Newydd (ac yn aml yn anghofio amdanyn nhw o fewn y mis cyntaf). Bydd y sesiwn hon yn archwilio sut i ddod o hyd i nodau sy'n dod â llawenydd i chi ac yn eich helpu i aros ar y trywydd iawn. Byddwn yn gwahanu'r nodau sy'n ymwneud â thasgau sy'n teimlo'n debycach i dasgau, ac yn edrych yn fyr ar dechnegau ar gyfer gosod rhai targedau. Byddwn yn treulio amser yn archwilio'r gweithgareddau, hobïau a diddordebau a fydd yn gwneud i chi wenu ac a fydd yn eich helpu i deimlo'n wych amdanoch chi'ch hun.

Dydd Mawrth 9 Ionawr - 11-12.30pm: Dysgu Cymraeg gydag offer digidol
Cyflwynir y sesiwn hon yn Saesneg yn unig. Fe'i cynlluniwyd i ddarparu adnoddau lefel mynediad i ddysgwyr Cymraeg. Yn y sesiwn hon byddwn yn trafod hanes y Gymraeg, yn dangos amrywiaeth o adnoddau sydd ar gael i chi i'ch helpu i ddatblygu eich sgiliau Cymraeg ac yn dangos ffyrdd o drochi eich hun yn y Gymraeg wrth ddefnyddio'r rhyngrwyd.

Dydd Iau 11 Ionawr - 1-2pm: Crefft Pili-pala Diamond Dot
Ymunwch â'r sesiwn ar-lein hon i greu glöyn byw celf diemwnt hardd gan ddefnyddio'r dechneg ymlaciol o beintio diemwntau.

Dydd Llun 15 Ionawr - 1-2pm: Syniadau i guro Dydd Llun y Glas
Join Nia i drafod ffyrdd o frwydro yn erbyn Dydd Llun y Glas ac edrych ymlaen at y flwyddyn newydd mewn ffordd bositif. Bydd Nia yn trafod ymarferion sydd ar gael i chi yn ogystal â chyfleoedd i ofalwyr yng Nghymru.

Dydd Mercher 17 Ionawr - 11-12pm: Bwyta'n Gall, Arbed yn Well
Mae Bwyta'n Glyfar Arbed yn Well yn sesiwn awr sy'n archwilio ffyrdd o fwyta'n iach, defnyddio cynhwysion cwpwrdd storio a rhoi awgrymiadau ar gyfer arbed arian wrth siopa bwyd.

Dydd Mawrth 6 Chwefror - 2-3pm: Speakers Smart a dyfeisiau
Bydd y sesiwn hon yn trafod manteision defnyddio siaradwyr craff ac yn cyflwyno rhai o'r gwahanol fathau o siaradwyr sydd ar gael, yn rhoi syniadau ar sut i ddefnyddio'ch siaradwr craff, gydag enghreifftiau gorchymyn llais wedi'u rhoi ac yn dangos pŵer siaradwyr craff wedi'u cyfuno â dyfeisiau clyfar i gefnogi annibynnol. byw.

I gofrestru: carerswales.org/onlinesupport

carers WALES

GWYBODAETH

ERYRI CYDWEITHREDOL — ERYRI CO-OPERATIVE

CEFNOGI CHI — SUPPORTING YOU

Ymunwch ni am

De Pnawn Nadolig

Y Ganolfan, Llanberis

Rhagfyr 20

13.45- 16.00

AM DDIM

Panad, cacen, canu gan Ysgol Dolbadarn, beic digidol, raffl a mwy.....

Archebu yn angenrheidiol. **GWENDA - 07999 453676**

gwenda@eryricoop.cymru

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

CYNGOR GWYNEDD COUNCIL

Cymunedau Digidol Cymru — Hyder Digidol, Iechyd a Lles | Digital Communities Wales — Digital Confidence, Health and Well-being

Er budd Plas Pengwaith

CYLLID

BBC
Plant mewn Angen
Children in Need

PLANT MEWN ANGEN – AWYR FAWR

Grant o hyd at **£5,000.00** i weithio gyda phlant rhwng 8 - 13 oed sydd yn dioddef o broblemau Iechyd Meddwl/Ynysigrwydd (Gwledig a Threfol)/problemau emosiynol.

Cysylltwch â Plant mewn Angen i drafod eich cynllun pma@bbc.co.uk neu pma@bbc.co.uk

Os bydd y tîm yn 'hapus' gyda'ch syniadau byddant yn e-bostio ffurflen gais i chi.
Ffurflen eithaf syml - 5 cwestiwn pwysig .

Nadolig Llawen
Merry Christmas
Bydd Mantell Gwynedd ar gau
rhwng p'nawn dydd Gwener 22ain o
Ragfyr hyd ddydd Mawrth 2il Ionawr 2024
Mantell Gwynedd will be closed between
Friday afternoon 22nd December until
Tuesday 2nd January 2024