

MANTELL GWYNEDD

THIRD SECTOR BULLETIN



Merry Christmas

We take this opportunity to wish all of the Bwletin readers a **Merry Christmas**.

At the end of another year it gives us an opportunity to thank all of the volunteers in Gwynedd and everyone within the sector who work tirelessly for the benefit of our communities and individuals. Gwynedd would be a much poorer place without your dedication – so a big thanks to you all.



Following our recent AGM at Portmeirion we are saying goodbye to Gwen Griffith as one of our Board members. Gwen has been involved with Mantell Gwynedd since its inception in 1997 and has been the Chair of the Directors for the past decade. Her contribution has been enormous. On behalf of the staff and the sector, where Gwen has been involved throughout her life, we express our gratitude and wish her a happy retirement from the Board.

We wish you all a Merry Christmas and a Happy New Year, may it be a peaceful and healthy year for us all.

Tel: 01286 672 626

Web : www.mantellgwynedd.com

E-mail: enquiries@mantellgwynedd.com



LEVELLING UP FUND

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



PAN GWYNEDD

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

Celebrating young volunteers



Cynllun Gwirfoddoli
Gwynedd
Volunteer Scheme

During the year students from Coleg Meirion-Dwyfor have been busy volunteering in various projects and activities.

A celebration event was held to present certificates including Gwynedd Volunteering Scheme certificates. A large number of students had completed almost 100 hours of volunteering!

CONGRATULATIONS TO ALL OF YOU!



New look Volunteering Wales website

The new Volunteering Wales website is a simple, effective, free way for organizations to recruit and manage volunteers. Volunteering Wales connects volunteers with the voluntary organizations that need them, and it couldn't be easier to use.



It is free to use, and over a thousand organisations have already taken advantage of the new site to start advertising their opportunities to the public.

If you are an organisation looking for new volunteers, or someone who wants to give back to their community, Volunteering Wales can help you find what is needed.

Register your organization today, or, if you are looking for volunteering opportunities, visit:

www.volunteering-wales.net



VOLUNTEERING OPPORTUNITIES

NEW OPPORTUNITY

SANTA TRAIN VOLUNTEERS

Our Santa Trains are back for 2023!
Come join our team to help run our popular Santa train.

Volunteers are needed in Caernarfon to welcome passengers and get people on the trains, stewards to look after the passengers, and be part of the true spirit of the festival!



Gwirfoddoli Cymru
Volunteering Wales

More information:

01286 672 626
gwirfoddoli@mantellgwynedd.com

CHRISTMAS VOLUNTEERING

ARFON FOOD BANK

OPPORTUNITY: Helping at the Arfon Food Bank and collections at Tesco Caernarfon

WHEN: Food Bank - Tuesday & Friday
10am to 2pm.

Tesco Caernarfon (2 hour shifts)

Thursday 30th November from 10am - 6pm
Friday 1st December from 10am - 6pm
Saturday 1st December from 10am - 6pm

01286 672 626

gwirfoddoli@mantellgwynedd.com

CHRISTMAS VOLUNTEERING

PORTHI DRE CAERNARFON

OPPORTUNITY: Help prepare Christmas meals

WHEN: Lunch time Monday 18/12/23
to Friday 22/12/23

Contact for more information
and to register your interest

01286 672 626

gwirfoddoli@mantellgwynedd.com

INFORMATION

DIGWYDDIADAU EVENTS

WYTHNOS | WEEK
04/12 - 10/12

Dyddiad + Amser Date + Time	Digwyddiad Event	Lleoliad Location
Dydd Mercher Wednesday 4 - 6 yh / pm	Swpar Chwarael 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 Gwyrd Food Club	Hwb Ogwen
Dydd Sadwrn / Saturday 10 - 2 yh / pm	Ffair Nadolig Christmas Market	Plas Ffrancon



Cysylltwch / Contact
anna@ogwen.org
01248 602131

www.partneriaethogwen.cymru

https://www.facebook.com/partneriaethogwen



Rhagfyr- December

Ardal Penrhyn Bro Ffestiniog
07534 551948 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 Gyndeithasol Blaenau Community Centre
Dydd Iau / Thurs 7.12.23	9:30 - 12:30	Ffelfio Rhan 1 Felting Part 1 (Lle 16 / 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	Ffelfio Rhan 2 Felting Part 2 (Lle 16 / 6 spaces)	Blaenau
Nos Fawrth / Tues Eve 19.12.23	17:00 - 19:00	Cyfres Crefft Craft Series (Lle 18 / 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 anrhyngwyd ar y Rhyngwlad, felly mae'n hanfodol defnyddio meddwl feirniadol. Gwydnwch yw'r gallu i adliu'n ôl o sgil-ffeithiau, ac mae hyn yn bwysig ar-lein. Bydd bod yn wydn ar-lein yn rhoi hyder i chi gymryd rheolaeth o'r byd digidol a gwybod nad oes rhaid i chi ymddiried ym mhobeth a welwch neu a glywch ar-lein.



Dydd Iau 7 Rhagfyr: 1-2pm: Materion Ariannol i Ofalwyr
ain 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 gyrf.



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 lleddu'r 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 amdanyh nhw o fewn y mis cyntaf). Bydd y sesiwn hon yn archwilio sut i ddod â hyd i nodau sy'n dod â llawenydd i chi ac yn eich helpu i aros ar y trwydd 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, hobiau 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 cynllunwyd 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 a drochi eich hun yn y Gymraeg wrth ddefnyddio'r rhyngwlad.



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



Dydd Llun 15 Ionawr - 1-2pm: Syniadau i guro Dydd Llun y Glas
Join Nia i drofod ffyrdd o frwydro yn erbyn Dydd Llun y Glas ac edrych ymlaen at y flwyddyn newydd mewn ffordd positif. 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 Gall Arbed yn Well yn sesiwn awr sy'n archwilio ffyrdd a 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 siaradwr craff ac yn cyflwyno rhai o'r gwahanol fathau a siaradwyr sydd ar gael, yn rhoi syniadau ar sut i ddefnyddio'r 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

INFORMATION



ERYRI
CYDWEITHREDOL



ERYRI
CO-OPERATIVE

CEFNOGI CHI SUPPORTING YOU



Come and join us for Christmas Afternoon Tea

Y Ganolfan, Llanberis

December 20

13.45 - 16.00



FREE

**Cuppa, cake, singing by Ysgol Dolbadarn,
digital bike, raffle and more.....**

Booking essential. GWENDA - 07999 453676
gwenda@eryricoop.cymru



**Funds raised for
Plas Pengwaith**

FUNDING



BBC

**Plant mewn Angen
Children in Need**

CHILDREN IN NEED


Grants up to **£5,000.00** to work with children between 8 and 13 years old who suffer from Mental Health problems/isolation (Rural and Urban)/emotional problems.

Contact Children in Need to discuss your project cin@bbc.co.uk . If the team are 'happy' with your idea they will email you an application form. Fairly simple form – 5 important questions.



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