BWLETIN

MANTELL GWYNEDD

HYDREF 2026



Digwyddiad IECHYD DA 2026 Dolgellau – cychwyn egnïol i'r Hydref!

Cynhaliwyd digwyddiad blynyddol **Iechyd Da Dolgellau** eleni ar Hydref y cyntaf yn cyd-fynd gyda Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn, mis ymwybyddiaeth Cancr y Fron a mis ADHD.

Pleser o'r mwyaf oedd cael Prif Swyddog Mantell Gwynedd, Bethan Russell Williams i wahodd y Cynghorydd Linda Morgan i agor y digwyddiad eleni. Pwysleisiodd y Cyng. Morgan mor allweddol yw cyfraniad y trydydd sector wrth wella iechyd, llesiant a gofal y boblogaeth leol. Rhannodd ei phrofiad uniongyrchol hi o frwydro cancr a goroesi, a chyfeiriodd at gyfraniad arbennig gwirfoddolwyr a gofalwyr. Dywedodd pa mor werthfawr yw digwyddiadau ymgysylltu fel Iechyd Da er mwyn rhoi cyfle i'r cyhoedd ddod yn fwy ymwybodol o'r gefnogaeth sydd ar gael iddynt gan y trydydd sector a phartneriaid a dysgu rhagor am ffyrdd i wella iechyd a llesiant. Mae cyd-weithio yn hanfodol.

Cafwyd adborth gwerthfawr gan y cyhoedd a'r stondinwyr. Mae heriau costau byw a thlodi tanwydd yn poeni pawb fwyfwy ar gychwyn y gaeaf eleni; trafnidiaeth gyhoeddus annigonol mewn ardal wledig yn dal i greu rhwystrau; heriau cael mynediad at driniaeth iechyd yn brydlon ac apwyntiad i weld meddyg neu ddeintydd, a phryderon am newidiadau budd-dal, diffyg cyflogaeth yn lleol a chartrefi addas. Her barhaus i'r trydydd sector yw cyllido prosiectau a denu a chadw gwirfoddolwyr pan fo'r galw am gefnogaeth a gwasanaethau ataliol yn y gymuned yn cynyddu.



01286 672 626
www.mantellgwynedd.com
ymholiadau@mantellgwynedd.com

IECHYD A LLESIANT

Roedd 35 stondin yn y Neuadd Chwaraeon ac i fyny yn yr ystafell gyfarfod gan :
Mantell Gwynedd, Arthritis UK, Tenovus, Gig Bydis, Ysgol Bro Idris, Gweithredu Dros Blant, ACGM, Hwb Tan-y-Maen, Epilepsy Cymru, Merched Y Wawr, Dementia Actif, Ambiwlans Cymru , Cymdeithas MS, Amgueddfa Cymru, Macmillan, Cefnogaeth Llwybr Cof, Barnardo's, Cymdeithas Eryri, Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr, COS, Cyngor ar Bopeth, Dal Dwylo, Cymdeithas Strôc, Heddlu Gogledd Cymru, Gofal a Thrwsio, nifer o wasanaethau Cyngor Gwynedd , Gwasanaethau Atal Strôc a Lymohoedema BIPBC, Llais (Llywodraeth Cymru) a Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn.

Gwnaeth pobl o bob oedran daro i mewn , o fabis i 90+ ac o ardal eang. Ychwanegwyd dau sesiwn blasu eleni i fyny grisiau, sef trafod a Chi Me gan Arthritis UK yn y bore ac ymarferion gan Dementia Actif yn y prynhawn a bu'r rhain yn boblogaidd. Yfwyd cannoedd o baneidiau. Roedd pawb yn trin a thrafod yn frwd a pharablu yn llenwi'r lle. Mynychodd dros 200 o bobl.

Diolch i bawb gefnogodd IECHYD DA 26 a chyfrannu at ddigwyddiad sy'n arfogi pobl De Gwynedd gyda gwybodaeth am y gefnogaeth iechyd, llesiant a gofal sydd ar gael iddynt yn eu cymuned a rhoi cyfle iddynt leisio barn am anghenion mewn darpariaeth.

"Mae'n bwysig dod allan i'r gymuned"

"Gwell nag erioed! "

"Rydw i'n dysgu pethau newydd bob blwyddyn"



IECHYD A LLESIANT



























9fed Tachwedd 2026 11 y.b
9th November 2026 11am

Canolfan Henblas,
Stryd Fawr, Y Bala. LL23 7AG

Contact / Cyswllt: Sally Head
07712853574
Sally.head@stroke.org.uk

Caffi cefnogol ar gyfer goroeswyr strôc, eu gofalwyr, teuluoedd a ffrindiau.

Dewch draw am gefnogaeth gyfeillgar, gwybodaeth, a chyfle i gwrdd ag eraill sydd â phrofiadau tebyg.

DIM ANGEN ARCHEBU – DIM OND TROI FYNY

A supportive café for stroke survivors, their carers, families and friends.

Come along for friendly support, information, and the opportunity to meet others with shared experiences.

NO NEED TO BOOK – JUST DROP IN

Cefnogaeth
Support

Gwybodaeth
Information

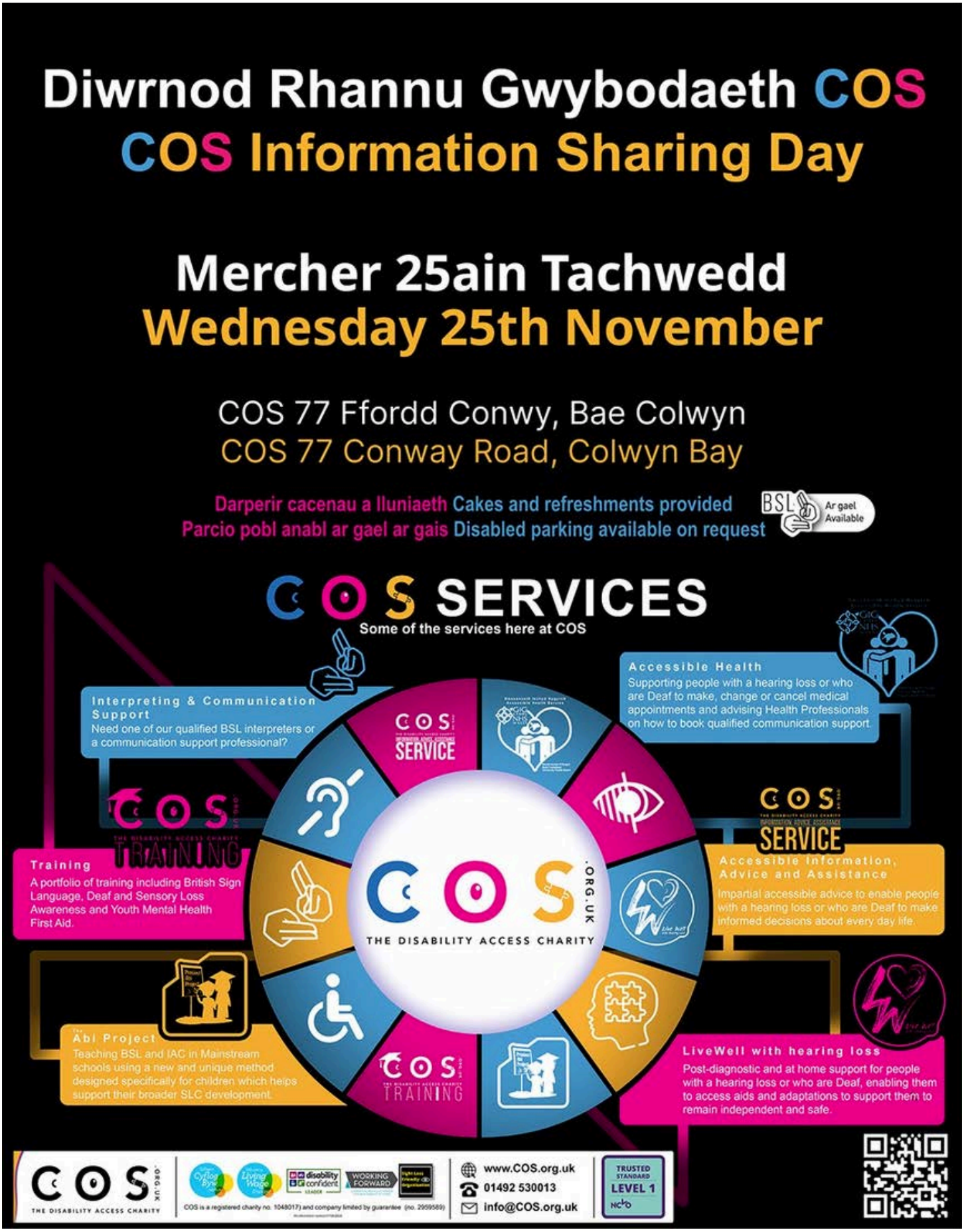
Cypan a sgwrs
A cuppa and a chat

Cwrdd ag eraill
Meet others

Am ofal cymunedol cysylltwch â
Canolfan Henblas 01678 521796
For a community car please contact
Canolfan Henblas 01678 521796

Stronger together

Life after stroke can be brighter


Diwrnod Rhannu Gwybodaeth COS
COS Information Sharing Day
Mercher 25ain Tachwedd
Wednesday 25th November
COS 77 Ffordd Conwy, Bae Colwyn
COS 77 Conway Road, Colwyn Bay
Darperir cacenau a lluniaeth Cakes and refreshments provided
Parcio pobl anabl ar gael ar gais Disabled parking available on request
BSL Ar gael Available
COS SERVICES
Some of the services here at COS
Interpreting & Communication Support
Need one of our qualified BSL interpreters or a communication support professional?
Accessible Health
Supporting people with a hearing loss or who are Deaf to make, change or cancel medical appointments and advising Health Professionals on how to book qualified communication support.
COS SERVICE
COS TRAINING
Training
A portfolio of training including British Sign Language, Deaf and Sensory Loss Awareness and Youth Mental Health First Aid.
COS SERVICE
Accessible Information, Advice and Assistance
Impartial accessible advice to enable people with a hearing loss or who are Deaf to make informed decisions about every day life.
COS .ORG.UK
THE DISABILITY ACCESS CHARITY
The Abl Project
Teaching BSL and IAC in Mainstream schools using a new and unique method designed specifically for children which helps support their broader SLC development.
COS TRAINING
LiveWell with hearing loss
Post-diagnostic and at home support for people with a hearing loss or who are Deaf, enabling them to access aids and adaptations to support them to remain independent and safe.
COS .ORG.UK
THE DISABILITY ACCESS CHARITY
COS is a registered charity no. 1048017) and company limited by guarantee (no. 2999589)
www.COS.org.uk
01492 530013
info@COS.org.uk
TRUSTED STANDARD LEVEL 1

Sut all amgylchiadau teuluol effeithio ar brofiadau o ofal newyddenedigol?

Bliss
for babies born premature or sick

Mae Bliss, yr elusen genedlaethol ar gyfer babis a anwyd yn gynnar neu sy'n sâl, yn llunio adroddiad am anghydraddoldebau o ran gofal newyddenedigol yng Nghymru. **Rydym eisiau siarad â rhieni neu ofalwyr sy'n byw yng Nghymru ac a gafodd fabi a dderbyniwyd i uned newyddenedigol unrhyw bryd rhwng 2021 a 2026.**

Mae Bliss yn gwybod y gall teuluoedd wynebu llawer o heriau pan fydd eu babi'n cael ei eni'n gynnar neu'n sâl. Bydd ein hadroddiad yn archwilio sut all pethau fel pryderon ariannol, profiadau sy'n gysylltiedig ag ethnigrwydd lleiafrifol, neu sefyllfaoedd byw anodd effeithio ar brofiad rhieni o fod yn rhan o ofal eu babi.

Drwy wrando ar brofiadau teuluoedd, gallwn ddysgu sut all gwasanaethau newyddenedigol roi cefnogaeth well i bob babi. Bydd yr hyn y mae rhieni yn ei ddweud wrthym yn llywio ein hadroddiad a'n gwaith i wella gofal newyddenedigol yn uniongyrchol. Caiff yr adroddiad ei rannu â Llywodraeth Cymru.

Pam rydym yn cael y trafodaethau hyn?

Gwyddom fod chwarae rhan yng ngofal babi yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol, felly hoffem glywed am unrhyw beth a helpodd rhieni a gofalwyr i chwarae rhan yng ngofal a thriniaeth eu babi, neu a wnaeth pethau'n anodd. Ein nod yw sicrhau bod rhieni sy'n rhannu eu stori yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt, yn eu parchu, a'u gwerthfawrogi.

Sut all rhieni gymryd rhan?

Mae Bliss yn awyddus i glywed gan rieni, drwy gyfweliadau wyneb yn wyneb neu dros y ffôn, neu fformatau eraill os yw'n hynny'n well ganddynt.

- Bydd Bliss yn digolledu rhieni am eu hamser
- Cedwir yr holl wybodaeth yn gyfrinachol ac yn ddienw

Os ydych wedi cwrdd â rhiant yn eich uned newyddenedigol rydych yn meddwl y gallai fod â diddordeb yn y gwaith hwn, rhowch y rhiant mewn cysylltiad â ni. Gall rhieni anfon neges at +44 7350236179 neu e-bostio campaignsandpolicy@bliss.org.uk

Bydd aelod o'n tîm yn ateb gyda gwybodaeth am sut y gall rhieni gymryd rhan.

Cwblhewch arolwg 10 munud

Mae Bliss hefyd yn cynnal arolwg ar gost ariannol cael babi a aned yn gynamserol neu'n sâl yng Nghymru. Sganiwch y cod QR i gwblhau'r arolwg:
https://forms.cloud.microsoft/pages/responsepage.aspx?id=XE2LpovCqE-GZY0__8kJUatv7m6SK3VJtuzFRJ_2euRUNFFXUUZWV1VJWjMyOFpHVlc3S0RZSUtPTS4u&route=shorturl

CANOLFAN GWIRFODDOLI

Gweledigaeth Gwirfoddoli yng Nghymru: A ydych chi wedi clywed amdani? Beth mae'n ei olygu?



Mae gwirfoddoli wedi bod yn rhan allweddol o fywyd cymunedol yng Nghymru ers cenedlaethau. Fodd bynnag, mae'r ffordd y mae pobl yn gwirfoddoli yn newid. Mae mwy o bobl yn chwilio am gyfleoedd hyblyg sy'n cyd-fynd â bywydau prysur, tra bod sefydliadau'n wynebu heriau wrth recriwtio a chadw gwirfoddolwyr. Mewn ymateb i hyn, mae Llywodraeth Cymru, CGGC (WCVA) a phartneriaid ledled Cymru wedi datblygu **Gweledigaeth ar gyfer Gwirfoddoli yng Nghymru.**

Mae'r Weledigaeth yn nodi y dylai gwirfoddoli fod yn ddiogel, wedi'i gefnogi, yn gynhwysol ac yn gynaliadwy, gan chwarae rhan ganolog ym mywyd cymunedau Cymru. Y nod yw gwneud gwirfoddoli'n rhan naturiol o fywyd bob dydd, gan annog mwy o bobl, yn enwedig pobl ifanc, i gymryd rhan mewn ffyrdd sy'n fuddiol iddynt hwy, i'r mudiadau y maent yn eu cefnogi ac i'w cymunedau.

Ymhlith y blaenoriaethau allweddol mae:

- Cynyddu nifer y bobl sy'n gwirfoddoli.
- Sicrhau bod gwirfoddolwyr yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi.
- Hyrwyddo gwirfoddoli mwy hyblyg a hygyrch.
- Cryfhau'r berthynas rhwng dinasyddion, cymunedau a gwasanaethau cyhoeddus.
- Sicrhau bod gwirfoddoli'n gynhwysol ac yn agored i bawb.





CANOLFAN GWIRFODDOLI

Fel rhan o'n hymrwymiad i gefnogi a datblygu gwirfoddoli yng Ngwynedd, bydd Cyfarfod Blynyddol Mantell Gwynedd ym mis Tachwedd yn cynnwys gweithdy ar y Weledigaeth ac yn gyfle i glywed y diweddaraf am y gwaith sy'n digwydd ar lefel genedlaethol ac i ystyried beth mae'r Weledigaeth yn golygu i sefydliadau, gwirfoddolwyr a chymunedau lleol.

Yn ogystal, bydd Mantell Gwynedd yn cynnal cyfarfodydd rhwydwaith yn y flwyddyn newydd i rannnu gwybodaeth a chodi ymwybyddiaeth o'r Weledigaeth ac i drafod sut y gallwn gryfhau gwirfoddoli yn y blynyddoedd i ddod.

Rydym yn annog pawb sydd â diddordeb ac yn gweithio yn y maes gwirfoddoli, neu'n datblygu gwasanaethau cymunedol, i gymryd rhan yn y trafodaethau hyn.

Am ragor o wybodaeth a sgwrs bellach, cysylltwch gyda'r Ganolfan Gwirfoddoli: 01286 672 626 / gwirfoddoli@mantellgwynedd.com



CANOLFAN GWIRFODDOLI

Ymunwch efo ni ar gyfer ein digwyddiadau sydd i ddod.







Bydd manylion cofrestru yn cael eu cyhoeddi yn fuan

Hyfforddiant Diogelu ar gyfer y sector wirfoddol yn 2027

Mae diogelu yn gyfrifoldeb i bawb, ond mae hefyd yn fater llywodraethu allweddol i sefydliadau. Mae'n ofyniad ar gyfer pob sefydliad a grŵp sy'n gweithio gydag unigolion, sy'n darparu gwasanaethau , neu sy'n dod i gysylltiad â hwy.
Ymunwch â'n cyfres o sesiynau hyfforddiant diogelu sydd ar ddod i sicrhau bod eich sefydliad, yn meddu ar yr wybodaeth a'r sgiliau i ymateb yn briodol i bryderon diogelu. P'un a ydych yn wirfoddolwr, ymddiriedolwr, aelod o staff neu'n reolwr, bydd yr hyfforddiant hwn yn cynnig canllawiau ymarferol a mewnwelediadau gwerthfawr.

Mae'r cynnig yn cynnwys hyfforddiant Grŵp B a Grŵp C:

- **Grŵp B** – Ar gyfer staff rheng flaen a gwirfoddolwyr sydd â chyswllt uniongyrchol â phobl, gan eu helpu i adnabod, ymateb i ac adrodd am bryderon diogelu.
- **Grŵp C** – Ar gyfer Arweinwyr neu Bersonau Dynodedig Diogelu, rheolwyr ac unrhyw un sy'n gyfrifol am ddarparu cyngor ar ddiogelu / gwneud penderfyniadau diogelu ar ran eu sefydliad*.

Peidiwch â cholli'r cyfle i ddatblygu eich gwybodaeth a'ch hyder yn y maes diogelu. Bydd cofrestru'n agor yn fuan, felly nodwch y dyddiadau isod a chadwch olwg am y manylion archebu!

Rhaid i ymarferwyr gwblhau hyfforddiant Grŵp B cyn Grŵp C





CANOLFAN GWIRFODDOLI

CYSWLLT CYMUNEDOL MANTELL GWYNEDD COMMUNITY LINK

ANGEN HELP NEU WYBODAETH AM GEFNOGAETH SYDD AR GAEL YN EICH ARDAL?

NEED HELP OR INFORMATION REGARDING THE SUPPORT THAT IS AVAILABLE IN YOUR AREA?



Canolfan Congl
Meinciau, Botwnnog

Dydd Mawrth cyntaf bob mis
First Tuesday of every month

Cysylltwch am fwy o wybodaeth neu i greu apwyntiad:
Contact for more information or to create an appointment:

MANTELL GWYNEDD

01286 672 626

linc@mantellgwynedd.com

CRONFA GYMUNEDOL Y LOTERI GENEDLAETHOL
LOTTERY COMMUNITY FUND

Pobl Cymunedau Posibiliadau

ARIAN I BAWB

Ydy eich grŵp neu sefydliad yn chwilio am gyllid i redeg prosiect newydd neu ddatblygu gweithgareddau presennol?

Gall Cronfa'r Loteri Genedlaethol **Arian i Bawb** ddarparu cymorth ariannol ar gyfer ystod eang o gostau prosiect, gan gynnwys:

- **Cyfarpar ac offer**
- **Digwyddiadau untro** sy'n rhan o brosiect ehangach sy'n helpu pobl i adeiladu perthnasoedd a chysylltiadau cymunedol dros amser
- **Costau staffio a hyfforddiant**
- **Trafnidiaeth a chostau cyfleustodau**
- **Treuliau gwirfoddolwyr**
- **Costau cyfieithu a chostau eraill** sy'n galluogi prosiectau i gael eu cyflawni yn Gymraeg a Saesneg
- **Prosiectau tir neu waith adnewyddu ar raddfa fach**







Os oes gennych syniad a all wneud gwahaniaeth cadarnhaol yn eich cymuned, gallai **Arian i Bawb** helpu i'w wireddu.

GWNEWCH GAIS NAWR

Dysgwch fwy a gwnewch gais ar wefan Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

www.tnlcommunityfund.org.uk/cy

Sganiwch yma