



Cylchlythyr Croesyceiliog ac Llanyrafon Medi 2022

Beth yw Cyfaill Lles?

Mae cyfeillion lles yn ffordd o sicrhau bod pawb, yn enwedig y rhai nad ydynt ar-lein, yn gallu cael gfael ar wybodaeth les yn hawdd. Rydym yn gobeithio y gallwch rannu'r hyn sy'n digwydd gyda'ch ffrindiau a'ch cymdogion.



Mae 5 ffordd i les ac yn y cylchlythyrau a'r boreau coffi byddwn yn rhannu gweithgareddau rydym yn eu mynychu neu'n gwybod amdanynt er mwyn helpu ein cymuned i fyw bywydau iachach a hapusach am hirach.

Newyddion



IMPORTANT INFORMATION

The first phase of our very exciting redevelopment will be starting soon!

We will remain open as a centre throughout, however access to the reception area will be restricted and alternative entrances may need to be used at times to access the main hall upstairs. As a result of this, we have decided to pause new event bookings until further notice.

Please rest assured that all existing bookings and classes will go ahead as planned. If you have any queries please feel free to drop us a message.

THANK YOU FOR YOUR UNDERSTANDING

Mae'r Hwb yn Woodland Road a elwir y bar Coffi yn yr hen ddyddiau ac yn fwy diweddar clwb chwaraeon a chymdeithasol Woodland ar fin cael ei ailddatblygu. Mae'r Hwb yn sefydliad elusennol, a'u nod yw cynnig amrywiaeth o wasanaethau i'r gymuned leol. Nod HWB yn Woodland Road yw bod yn ganolfan hygyrch yng nghanol y gymuned leol. Yn gartref i Gyngor Cymuned Croesyceiliog a Llanyrafon, mae gan y ganolfan ei hun hefyd nifer o ystafelloedd achlysuron ar gael i'w llogi. Defnyddir yr ystafelloedd hyn ar hyn o bryd ar gyfer grwpiau cymunedol, achlysuron preifat, addoli crefyddol, theatr gerddorol a sesiynau lles (i enwi ond ychydig).

Mae parc cyhoeddus ar y safle, toiledau cyhoeddus am ddim yn ystod y dydd, hyb casglu ailgylchu, mae'n cynnig hefyd rhannu llyfrau cymunedol (cymerwch lyfr, gadewch lyfr) ac mae siop fwyd fach ar gael hefyd!

Mae'r safle hefyd yn gartref i safle rhannu bwyd, i'r rhai sydd angen ychydig o gymorth ychwanegol, sydd ar agor rhwng 10:30 a 12:00 ar ddyddiau'r wythnos.



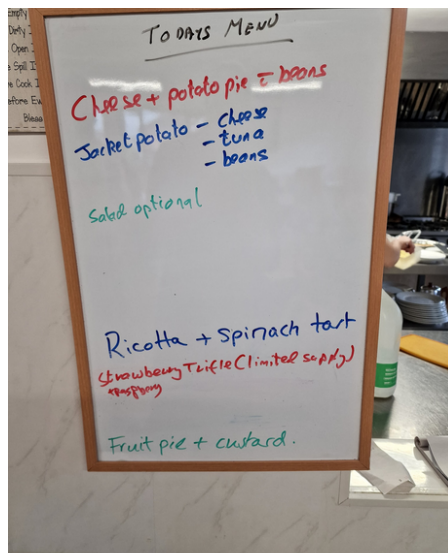
Tasty not Wasty

Mae Tasty not Wasty yn gwmni buddiannau cymunedol sy'n gweithredu o eglwys Fethodistaidd Llanyrafon.

Mae ailddosbarthu bwyd sydd dros ben yn helpu i gael effaith ar ein hamgylchedd er gwell. Mae eu gwirfoddolwyr yn helpu i gasglu bwyd da dros ben o archfarchnadoedd, a fyddai wedi cael eu taflu, i gael eu hailddosbarthu i'r gymuned i'w defnyddio yn hytrach na'u roi yn y bin.

Dechreuon nhw oherwydd y pandemig COVID-19 ac erbyn hyn mae ganddynt y gallu nid yn unig i helpu'r rhai sydd ag ansicrwydd bwyd ond helpu'r gymuned ehangach i leihau gwastraff bwyd. Mae bwyd ar gael y rhan fwyaf o ddyddiau'r wythnos o 10am ymlaen, ac nid oes angen unrhyw atgyfeiriadau.

Mae Tasty not Was hefyd yn gweithredu caffi talwch faint yr hoffech o 11 tan 1 y rhan fwyaf o foreau'r wythnos. Mae'n werth edrych ar eu tudalen Facebook os gallwch am newidiadau, gan fod y caffi'n cael ei redeg gan wirfoddolwyr.



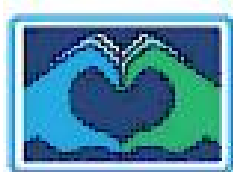
Mae caffi lles hefyd gyda chelf a chrefft, unwaith bob pythefnos ar ddydd Iau 10-12 yn Eglwys Llanyrafon. Caiff hyn ei redeg mewn partneriaeth â chysylltwyr Cymunedol Torfaen.



Mae Cysylltwyr Torfaen yn cefnogi ac yn galluogi pobl i ddod o hyd i weithgareddau, grwpiau a rhwydweithiau addas sy'n dod â phobl o'r un anian a allai fod â diddordebau tebyg at eu gilydd. Mae hyn yn helpu i annog cyfranogiad ac ymgysylltiad yn y gymuned ac yn meithrin hunanhyder, gwydnwch a lles. Os hoffech chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod gael cymorth i ymuno mewn gweithgareddau, cysylltwch â'r tîm ar 01495 742397 neu e-bostiwch communityconnectors@torfaen.gov.uk

Cysylltu Torfaen yw'r lle yr ydym yn anelu at gael pob digwyddiad, dosbarth ac ati ar-lein. Gallwch helpu drwy gofrestru, os ydych ar-lein a lledaenu'r gair. <https://connecttorfaen.org.uk/>

Byddwn yn cynnal boreau coffi cyfeillion lles misol os hoffech fynychu ac ymuno â'n cyfeillion lles e-bostiwch rebecca.smith23@wales.nhs.uk neu ffoniwch neu anfonwch neges destun at Rebecca yn 07866825547



**RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGREDIG
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS**



**CYSYLLTU
Torfaen
CONNECT
Torfaen**