



Croesyceiliog ac Llanyrafon Cylchlythyr Hydref 2022



Cysylltu a chadw'n actif!

Creu Cymunedau Cryf

Wednesday
Wellbeing Hub Drop-In
10am-12:30

Woodland Road Sports & Social Club
Cwmbran NP44 2DZ

NEW

FREE

Zumba Class
10am -10:45am

Gentle Circuits
11am-11:45am

Have a chat with us about:

- Your Health
- Benefits
- Finances
- Future Plans
- Support

For more information contact:
cfwplustorfaen.co.uk
01633 648312/07980277157
@cfwplustorfaen

Gall Creu Cymunedau Cryf eich helpu i gael mynediad at wasanaethau cymorth sydd ar gael yn eich ardal chi. Mae'n cefnogi teuluoedd ac unigolion i greu gwytnwch a galluogi pobl i ddychwelyd i fyd gwaith. Mae'n hyrwyddo iechyd meddwl a chorfforol cadarnhaol drwy amrywiaeth o gefnogaeth a gweithgareddau. Bob dydd Mercher maent yng nghlwb Chwaraeon a Chymdeithasol Woodland Road gydag amrywiaeth o weithgareddau a chefnogaeth.

Bod yn sylwgar



Y Felin yn un o'r ychydig felinau dŵr cerrig triphlyg sydd ar ôl yn y wlad. Mae'r felin sy'n dyddio o'r 17eg ganrif, dan ofal Cyfeillion Melin Llanyrafon, yn gartref i nifer o arteffactau hanesyddol o'r ardal. Mae ar waelod Llanyrafon Way a phrin mae rhywun yn sylwi arni, ond mae ar agor i'r cyhoedd ar gais. Sefydlwyd Cyfeillion Melin Llanyrafon ym 1995 i warchod Melin Llanyrafon yn y gobaith y bydd yn dod yn atyniad i dwristiaid. Mynediad am ddim.

Rhoi

Mae prawf bod gwirfoddoli yn gwella ein hiechyd a lles. Hoffech chi ymwneud mwy ag adfer y Felin? Yna beth am ymuno â'r grŵp Cyfeillion, grŵp cymunedol lleol sy'n rhannu diddordeb yn nhreftadaeth yr ardal leol. Mae maes parcio ar gael, ac mae'r safle yn hygyrch i ymwelwyr anabl. Ffoniwch 01633 482780 neu e-bostiwch marmill@marmill321.plus.com i gael gwybodaeth am ymweld.

Daliwch i ddysgu



Gwefan wedi ei chreu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yw Melo Cymru. Ei bwriad yw cefnogi lles meddyliol pobl sy'n byw a gweithio yng Ngwent. Mae'n casglu'r adnoddau sydd ar gael fel apiau a gwefannau mewn un lle ac yn cynnig cyrsiau ar-lein am ddim.

Be Mindful: Yr unig gwrs digidol o Therapi Gwybyddol sy'n Seiliedig ar Ymwybyddiaeth Ofalgar.



Mae'r cwrs therapiwtig digidol hygyrch hwn, sydd wedi'i asesu gan y GIG, sydd wedi ymddiried ynddo ers dros ddegawd, wedi'i brofi'n effeithiol gan astudiaethau clinigol cyhoeddedig i leihau lefelau straen, gorbryder, ac iselder yn sylweddol, ac yn aml yn sicrhau canlyniadau sy'n newid bywydau i gyfranogwyr. Mewn dim ond 4 wythnos, gallwch ddisgwyl gwella eich iechyd meddwl a'ch lles yn amlwg a chael y sgiliau a'r wybodaeth i gynnal iechyd meddwl da yn y tymor hir.

Cofrestrwch drwy fynd i www.melo.cymru/cy/cyrsiau-ar-lein-am-ddim/

Costau byw

Mae Hwb Croesy Foodshare yn helpu trigolion lleol sydd angen ychydig o help ychwanegol gyda chyflenwadau bwyd. Gall trigolion fod ar ffyrlo neu ar incwm isel neu wynebu cyfnod heriol. Does dim angen atgyfeiriad. Rydyn ni'n cymryd ychydig o fanylion am ein cofnodion yn unig. Rydyn ni wedi'n lleoli yng nghanolfan chwaraeon a chymdeithasol Woodland Road



Mae Siop Groser Victory wedi'i sefydlu i helpu teuluoedd lleol sy'n cael eu taro'n galed gan y cynnydd sydyn mewn costau. Gall aelodau siopa ddwywaith yr wythnos, am gyn lleied â £4 ac mae hyn yn cynnwys popeth rydych ei angen i roi bwyd ar y bwrdd i'ch teulu.

Opening Times	
Monday	10am 6pm
Tuesday	10am 6pm
Wednesday	10am 6pm
Thursday	11am 7pm
Friday	10am 6pm
Saturday	9am 1pm
Sunday	CLOSED



Included in a typical £4 shop:
5 fresh fruit and vegetables
A loaf of fresh bread
2 dairy items such as milk and eggs
8 Cupboard items
1 frozen item
1 personal care item
An annual membership will cost £5 per household. Ask to sign up in store today!

Tasty not Wasty Fel yr amlygwyd yng nghylchlythyr fis diwethaf, galwch heibio Eglwys Llanyrafon bron bob bore ar gyfer bwyd dros ben fel bara, ffrwythau a salad.

Tasty Not Wasty CIC Tip jar
@ Llanyrafon Methodist Church
OPEN Tues - Sat (10-11am)

We provide surplus food from local shops to our local community. Depending on our collections we can offer FREE fresh fruit, vegetables, bread and maybe a few goodies too! We are donation run, so please do consider donating as much or as little as you can afford to help us be sustainable. We also provide food to the community, and to local schools, food shares and food banks all year around but especially at Christmas.

Volunteers Always Welcome

PayPal Community Café Every Thursday 10-11am - NEW! Tasty to Go (Healthy Protein Meals)

Bron Afon



RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGREDIO
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS

