CYLCHLYTHYR CANGEN GWENT

TACHWEDD 2023

Hoffem groesawu ein siaradwr gwadd heddiw sef **Anne Hayward.** Mae Anne yn cerdded pellterau hir ac yn bererin cyfoes. Bob blwyddyn, bydd yn cerdded i safleoedd crefyddol hynafol Prydain o'i chartref ger Y Fenni. Yn ei chyflwyniad sy'n cynnwys ei ffotograffau ei hun, bydd Anne yn siarad am ei thaith i Wells, Glastonbury a St Michael's Mount yn 2023.

Rwy'n meddwl ein bod ni i gyd wedi mwynhau ein cyfarfod fis diwethaf gydag ymweliad gan **PC Daniel Counsell** a **PC Ruth James** a'u sgwrs ddiddorol am fynd i'r afael â throseddau cefn gwlad. Yn sicr, cododd ein hymwybyddiaeth o'r gwaith gwych y maent yn ei wneud a'r agwedd hon ar blismona nad ydym o reidrwydd yn gyfarwydd â hi. Cawsom arwerthiant cacennau yn y cyfarfod hwnnw hefyd ac rydym yn falch iawn o fod wedi codi £111.50 tuag at ein targed o £500 ar gyfer ein helusen eleni sef **Ambiwlans Awyr Cymru.** Diolch i bawb ddaeth â chacennau ac ati i wneud yr achlysur yn llwyddiant.

Bydd ein **Cinio Nadolig** am **12.30 ar gyfer 1pm, ddydd Llun, 11 Rhagfyr 2023**. Mae cynllun bwrdd ar gael i chi nodi lle hoffech chi eistedd. Yn ddelfrydol, ni ddylai mwy nag 8 neu 9 fod ar bob bwrdd er mwyn sicrhau bod digonedd o le. Rhowch eich ffurflen archebu, siec a'ch dewis o fwyd i Lynda heddiw. Mae ffurflenni ychwanegol ar gael os nad ydych chi wedi cael un eisoes.

……

Mae Angen Gwirfoddolwyr

Hyfforddwch i fod yn Eiriolwr Gwirfoddol Annibynnol

Mae'r wybodaeth ganlynol sy'n ymwneud â sefydliad o'r enw **HOPE** wedi'i throsglwyddo i ni gan Angela Johnson, Swyddog Datblygu NHSRF Cymru Mae'r rhain yn gyfleoedd diddorol i aelodau sydd am wneud rhywfaint o waith gwirfoddol. Mae HOPE (Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu) yn brosiect partneriaeth rhwng: Age Cymru a phartneriaid Age Cymru yn lleol. Mae HOPE yn cynnig eiriolaeth i bobl hŷn (50+) a gofalwyr ar hyd a lled Cymru. Ariennir HOPE gan Lywodraeth Cymru o dan y Grant Gwasanaethau Cymdeithasol Cynaliadwy tan ddiwedd mis Mawrth 2025.

Mae ar HOPE angen eich help chi i gefnogi pobl hŷn (50+) a gofalwyr yn eich cymuned.

Gallwch helpu pobl i:

- Sicrhau bod rhywun yn gwrando ar eu safbwyntiau, eu dymuniadau a'u teimladau

- Cael y cymorth cywir pan fydd ei angen arnynt

- Deall eu hopsiynau a'u dewisiadau

- Cael mynediad at wasanaethau fel meddygon, tai a budd-daliadau

- Cyfathrebu â chyfleustodau, banciau, cwmnïau yswiriant a gweithwyr proffesiynol.

Fe gewch chi'r manteision canlynol:

- Hyfforddiant a chefnogaeth i fod yn Eiriolwr Gwirfoddol Annibynnol

- Sgiliau eiriolaeth sy'n drosglwyddadwy iawn

- Defnyddio eich profiadau proffesiynol neu brofiadau bywyd i helpu eraill

- Gweld y gwahaniaeth rydych chi'n ei wneud i fywyd rhywun

- Teimlo balchder a boddhad wrth helpu rhywun yn eich cymuned

- Gwneud cysylltiadau â phobl eraill o'r un anian â chi.

- I ddod yn Eiriolwr Gwirfoddol Annibynnol anfonwch e-bost at: **advocacy@agecymru.org.uk**

Dilynwch ni ar

facebook.com/agecymru twitter.com/agecymru

……

Gwefan NHSRF

Nodyn atgoffa i aelodau sydd am ddarganfod beth sy'n digwydd yn NHSRF yn genedlaethol. Cyfeiriad y wefan yw www.nhsrf.org.uk Yr enw defnyddiwr yw **member** a'r cyfrinair yw **}nhsrf-2019**

Mae gan y NHSRF hefyd grŵp **Facebook** ac mae'n ddiddorol gweld beth mae Canghennau eraill yn ei wneud

……

DIWEDDARIAD AM EIN TRIPIAU

TE PRYNHAWN YN BELLEVUE PARK TEA ROOMS
DYDD MERCHER, 22 TACHWEDD
CYFARFOD AM 2PM, PRIS £18.50 Y PEN
PARCIO £1 (TALIAD Â CHERDYN) - ENWAU HEDDIW OS GWELWCH YN DDA

TAITH MARCHNAD NADOLIG EGLWYS GADEIRIOL CAERWYNT (WINCHESTER)
DYDD IAU, 7 RHAGFYR, PRIS £21, DYDDIAD OLAF I ARCHEBU: YN Y CYFARFOD HEDDIW

AMSEROEDD CODI
GORSAF BWS CWMBRÂN - 08-30am
GLAN YR AFON CASNEWYDD - 08-45 am
FFORDD OSGOI CAS-GWENT - tua 09-10am
RYDYM YN BWRIADU BOD YN ÔL YNG NGHASNEWYDD TUA 6PM
RYDYM WEDI ARCHEBU BWS MAWR GAN GWMNI BYSIAU JENSONS,FELLY MAE LLEFYDD AR GAEL
COFIWCH DDWEUD WRTH DELYN LLE HOFFECH CHI GAEL EICH CODI

CWIS A BWFFE NADOLIG YM MERTHYR DDYDD GWENER, 8 RHAGFYR.

RYDYM WEDI CAEL GWAHODDIAD I YMUNO Â GRŴP MERTHYR AR GYFER EU CWIS NADOLIG. M MAE'R AELODAU SYDD WEDI BOD O'R BLAEN WEDI MWYNHAU'N FAWR.
PRIS £8 AM Y BWFFE
BYDD RHAID TREFNU EICH TRAFNIDIAETH EICH HUN OS NAD OES DIGON O AELODAU I DREFNU BWS MINI.
EFALLAI Y GALLWN RANNU CEIR

SIOEAU MATINEE

AND THEN THERE WERE NONE – DRAMA DDIRGELWCH AGATHA CHRISTIE
DYDD MERCHER, 20 MAWRTH 2024, PRIS £35, 20 SEDD AR GAEL
RHAID TALU'N LLAWN YNG NGHYFARFOD HEDDIW, **20 SEDD SYDD AR GAEL**
THEATR NEWYDD CAERDYDD - SIOE MATINEE
NI CHYMERIR UNRHYW DALIADAU YN YSTOD CYFARFOD Y CINIO NADOLIG.

PRETTY WOMAN – SIOE GERDD
THEATR MILENIWM CYMRU
2 MAI 2024, PRIS £41
RHAID TALU'N LLAWN YNG NGHYFARFOD MIS IONAWR, 20 SEDD AR GAEL
SIOE MATINEE – EICH TRAFNIDIAETH EICH HUN
A OES GENNYCH CHI AWGRYMIADAU AR GYFER LLEOLIADAU I'R GRŴP GAEL CINIO NEU DE PRYNHAWN BOB YN AIL FIS NEU PHAN NAD YDYM NI WEDI TREFNU TRIP?

A OES RHYWUN YN GWYBOD AM RYWLE A WNAIFF BARATOI BWFFE A LLE Y GALLWN NI CHWARAE DARTIAU?

MAE CROESO I DEULU A FFRINDIAU SY'N OEDOLION YMUNO Â NI AR Y RHAN FWYAF O DEITHIAU AC EITHRIO PAN FYDD RHIFAU'N GYFYNGEDIG. BYDD BLAENORIAETH I AELODAU BRYD HYNNY
COFIWCH GEFNOGI EIN GRŴP TEITHIO FEL BOD MODD I'R TRIPIAU BARHAU

Cyfarfodydd i ddod

Dydd Llun, 11 Rhagfyr 2023 - CINIO NADOLIG
12.30 ar gyfer 1pm

2pm, dydd Llun, 15 Ionawr 2023 - Bydd Amy Brunnock a Thîm Ymgysylltu Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn ymweld â ni.

Eich Pwyllgor

Cadeirydd	Lynda Evans	Trefnwyr y Raffl	Jen Martin
Is-gadeirydd	*Swydd wag*	Cyfarchwyr	Cynthia Matthews
Ysgrifennydd	*Swydd wag*		Lilwyn Griffiths
Trysorydd	Denise Coldrick		Carol Cunnell
Trysorydd Cynorthwyol	Lilwyn Griffiths		Megan Williams
Ysgrifennydd Siaradwyr	Joanne Butler		
Ysgrifennydd Aelodaeth	Ann Hyde		
Llyfrau a gwerthiant	Pam E Jones		
Teithiau a thripiau	Delyn Hunt		
Swyddogion Lles	Caroline Pitt a Megan Williams		

Gwybodaeth Gyswllt

Cadeirydd	Lynda Evans	01633 420668	lyndaevs@hotmail.co.uk
Ysgrifennydd			
Swyddogion Lles	Caroline Pitt Megan Williams	01633 660608 01633 420932	
Teithiau a thripiau	Delyn Hunt	01633 843140	delyn46@yahoo.co.uk

Cronfa Les Cymdeithas Ymddeol y GIG Sherry Smith, Swyddog Gweinyddol, Y Swyddfa Ganolog. Ffôn 01305 361317, www.nhsrf .org.uk