

Hoffem groesawu ein siaradwr gwadd heddiw sef **Gareth Thomas** o Heddlu De Cymru. Ymddeolodd Gareth ym mis Ionawr 2024 ar ôl bod yn swyddog heddlu â Heddlu Gwent am 30 mlynedd. Yna bu'n gweithio yn yr Uned Troseddau Cyfundrefnol Rhanbarthol am 14 mis fel Swyddog Diogelu rhag Twyll cyn symud yn ôl i Heddlu Gwent fel Swyddog Atal a Diogelu Seiber. Rôl bresennol Gareth yw ceisio helpu pobl i fod yn ddiogel ar-lein a rhoi gwybodaeth ac addysg ynghylch seiberdroseddau a thwyll. Rydym yn edrych ymlaen yn fawr at ei sgwrs heddiw.

Rydym yn annog yr aelodau i gefnogi ein Stodin Gacennau a Chynnyrch yn ein cyfarfod heddiw. Bydd yr arian a godwn yn mynd tuag at ein targed o £500 ar gyfer ein helusen eleni, sef RNLI Cymru.

Ymweliad â Sioe Hydref Malvern



Y mis diwethaf, cafodd 29 o aelodau a chyfeillion ddiwrnod pleserus iawn yn ymweld â Sioe Hydref Malvern. Roeddem yn ffodus bod y tywydd yn gynnes ac yn heulog, ac roedd rhywbeth at ddant pawb yn y sioe. Roedd yno gyflwyniadau ar arddio a choginio gan enwogion fel Adam Frost sy'n adnabyddus am ei lwyddiannau niferus yn sioe flodau Chelsea, ac arddangosfeydd blodau a llysiau, anifeiliaid, celf a chrefft. Roedd digon o gyfleoedd i siopa hefyd, wrth gwrs. Roedd yn ddiwrnod hyfryd. Diolch yn fawr i Delyn am drefnu.

Raffl arbennig

Mae Carole a Jen wrthi'n paratoi **basged Nadolig** arbennig i godi arian ar gyfer ein Helusen. Mae tocynnau ar werth heddiw am **£1 y tocyn neu £5 y stribed**. Byddwch yn cael gweld y Fasedg yn ein cyfarfod ym mis Tachwedd a bydd yn cael ei chyflwyno i'r enillydd yn ein Cinio Nadolig.

Cyfarfod Ffederasiwn Cymru Gyfan ar Zoom

Fe fyddwch erbyn hyn, wedi derbyn e-bost gan Lesley Evans ynglŷn â chyfarfod Cymru Gyfan a oedd i'w gynnal ar Zoom ar 9 Medi. Cynhelir y cyfarfod hwn nawr am **11am ddydd Llun, 25 Tachwedd 2025**.

Diben y cyfarfod yw rhoi cipolwg gwerthfawr ar yr hyn sy'n digwydd ar draws y Gymdeithas yng Nghymru, darganfod beth mae eich cyd-aelodau'n ei wneud a chael cyfle i gwrdd â'r tîm gan gynnwys Mike Seaton, y Prif Weithredwr, Lucia Hiden, Pennaeth Cyfathrebu a Rod How, Prif Swyddog Gweithredu.

Mae croeso cynnes i bawb. Rhowch wybod i mi os hoffech chi gymryd rhan fel y gallaf roi eich cyfeiriad e-bost i Angela. Fe fydd hi'n anfon y ddolen i chi gael ymuno â'r cyfarfod atoch chi.
Lynda

Cinio Nadolig 2025

Cynhelir ein Cinio Nadolig eleni **ddydd Llun, 8 Rhagfyr**. Mae ffurflenni archebu ar gael heddiw. Y gost fydd £32.50 am 2 gwrs, a £35 am 3 chwrs sy'n cynnwys rhodd o £2.05 tuag at ein helusen. Mae ffurflenni archebu ar gael heddiw a dylid eu dychwelyd yn y cyfarfod nesaf neu eu hanfon at **Ann Hyde**. Bydd trefniadau'r seddi ar gael yn y cyfarfod nesaf.

Gwell cymorth a gwybodaeth i staff y GIG sy'n ymddeol

Nid yw llawer o staff sy'n gweithio yn y GIG ar hyn o bryd yn ymwybodol o Gymdeithas Ymddeol y GIG. Mae nifer o fentrau wedi digwydd i fynd i'r afael â hyn. Yn gyntaf, fel y bydd llawer ohonoch yn gwybod, anfonir gwybodaeth am y Gymdeithas gyda ffurflenni P60 bob blwyddyn at y rhai sydd eisoes wedi ymddeol. Lanswyd y fenter ddiweddaraf ar 2 Hydref 2025 ac mae hon yn bartneriaeth rhwng **Cymdeithas Ymddeol y GIG, Cymru** a **Phartneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru** sy'n anelu at gefnogi lles staff y GIG sy'n ymddeol ac sydd wedi ymddeol, trwy gynnig aelodaeth o'r Gymdeithas a datblygu canghennau ledled Cymru.

Bydd staff y GIG yng Nghymru nawr yn gallu cael gwybodaeth am Gymdeithas Ymddeol y GIG drwy borth **Cofnodion Staff Electronig (ESR)**.

EICH PWYLLGOR

Y Cadeirydd	Lynda Evans	Is-gadeirydd	–
Ysgrifennydd	–	Trysorydd	Denise Coldrick
Trysorydd Cynorthwyol	Lilwyn Griffiths	Ysgrifennydd Siaradwyr	Joanne Butler
Ysgrifennydd Aelodaeth	Ann Hyde	Trefnydd Tripliau/Gweithgareddau	Delyn Hunt
Swyddog Lles	Megan Williams	Cydlynnydd Llyfrau/Gwerthu/Diolchiadau	Pam Jones
Trefnydd y Raffl	Jen Martin		
Cyfarchwyr/Cymorth Cyfarfodydd	Cynthia Matthews Barbara Davies	Carole Cunnell Kay Davies	

Manylion Cyswilt y Gangen

Y Cadeirydd	Lynda Evans	07495 669805 01633 420668	lyndaevs@hotmail.co.uk
Ysgrifennydd			
Swyddog Lles	Megan Williams	01633 420932	megan.williams52@aol.co.uk
Teithiau a thripliau	Delyn Hunt	01633 843140	delyn46@yahoo.co.uk

Manylion Cyswilt NHSRF

Rhif rhadffôn ar gyfer holl ymholiadau'r Gymdeithas - 0800 9151455

E-bost - admin@nhsrf.org.uk