

Bwletin Medrwn Môn



Rhif 7
Ebrill
2024

Dathlu Diwrnod Presgreibio Cymdeithasol 2024 ar draws Gogledd Cymru

Ar 14eg Mawrth daeth Tîm Linc Cymunedol Medrwn Môn ynghyd ag eraill ar draws Gogledd Cymru, gan gynnwys BIPBC, sefydliadau sector gwirfoddol, llywodraeth leol a gweithwyr cyswllt presgreibio cymdeithasol eraill i ddathlu Diwrnod Presgreibio Cymdeithasol.

Roedd Medrwn Môn yn un o noddwyr y digwyddiad yng Nghlwb Rygbi'r Rhyl a mwynhaodd Bethan, Anne ac Awen ddiwrnod o rwydweithio a darganfod am brosiectau presgripsiynu cymdeithasol eraill ar draws Gogledd Cymru.

Mae'r diwrnod yn ddatliad o'r holl fodolau presgripsiynu cymdeithasol, gan ddangos yr effaith anhygoel y gall ei chael ar iechyd a lles pobl. Ni all llawer o bethau sy'n effeithio ar ein hiechyd gael eu trin gan feddygon neu feddyginiaeth yn unig – fel unigrwydd, unigedd, neu straen oherwydd pwysau ariannol neu dai gwael. Mae presgripsiynu cymdeithasol yn ffordd o gysylltu pobl â gweithgareddau, grwpiau a chymorth a all fynd i'r afael â'r materion hyn, a gwella iechyd a llesiant yn fwy cyffredinol. **(Parhad tu fewn.....)**



@medrwnmon



@medrwnmon

Ffôn: 01248 724944

Gwefan: www.medrwnmon.org

Ebost: post@medrwnmon.org



Cefnogi Trydydd
Sector **Cymru**
Third Sector
Support Wales

Parhad..

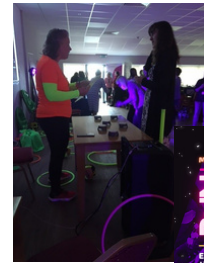
Cynhaliwyd y digwyddiad yng nghlwb Rygbi'r Rhyl a chafwyd cyflwyniadau gan Dr Jane Moore, Cyfarwyddwr Gweithredol Iechyd y Cyhoedd a Dyfed Edwards, Cadeirydd BIPBC. Roedd ffocws y diwrnod ar weithio mewn partneriaeth a sut mae Presgripsiynu Cymdeithasol yn cael effaith glir o fewn ein cymunedau.

Ychwanegodd Brian Laing, Rheolwr Partneriaeth Strategol BIPBC ar gyfer Iechyd y Cyhoedd: **“Trwy gydweithio ag eraill yn y**

gwasanaethau cyhoeddus a phartneriaid yn y sector elusennol, gallwn fynd i'r afael ag achosion sylfaenol iechyd a lles gwael.

Mae'n ymwneud â gwrando ar bobl a mynd i'r afael â'u problemau mewn ffordd gydgyssylltiedig.”

Diolch yn fawr iawn i Josie Rhisiart 'Môn Milers' am fynychu'r diwrnod gyda'n Cydlynwyr Asedau Lleol, ac am arddangos eu prosiect Run, Throw Glow i'r holl bartneriaid.



Croeso i wfan Mantell Gwynedd
Nod Mantell Gwynedd yw cefnogi grwpiau gwirfoddol a chymunedol, annog unigolion i wirfoddoli a bod yn llais cryf i'r trydydd sector yng Ngwynedd.



FLVC
Flintshire Local Voluntary Council
CGLISFF
Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir Flint



Linc Cymunedol Môn

Linc Cymunedol Môn yw'r gwasanaeth presgribo cymdeithasol ar gyfer pobl sy'n byw ar Ynys Môn. Mae gan y gwasanaeth dîm o 4 Cydlynwyr Asedau Lleol (LAC) a fydd yn helpu os yw person yn:

- teimlo'n ynysig yn gymdeithasol
- eisiau gwella eu hiechyd corfforol
- diffyg hyder
- eisiau cymorth ymarferol a gwybodaeth am yr hyn sy'n digwydd yn eu cymuned



Fel tîm mae'r LACs yn dilyn y 5 Ffordd at Les fel ffordd o gefnogi pobl i wneud dewisiadau lles gwell trwy ddod o hyd i gyfleoedd yn eu cymunedau i roi cynnig ar bethau newydd, dysgu sgil newydd, rhoi yn ôl i'w cymuned trwy wirfoddoli, cymryd sylw o amgylchoedd newydd a chysylltu ag eraill. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Bethan ar **01248 725745** neu linc@medrwnmon.org

Pa mor dda wnaethom ni ?

Yn ystod 2023 - 2024 derbyniodd Linc Cymunedol Môn gyfanswm o 310 o atgyfeiriadau gan feddygon teulu, gweithwyr cymdeithasol, teulu a ffrindiau, hunan atgyfeiriadau ac eraill. O'r bobl y buom yn gweithio gyda nhw yn ystod y flwyddyn, canfuom fod:

gwelodd
88.9%
newid cynyddol
yn eu lles

61.8%
yn teimlo'n
hapusach

70.9%
wedi profi newid
cadarnhaol yn
eu bywydau
trwy'r prosiect

57.3%
yn teimlo'n
llai pryderus



Rôl Tech mewn Gofal wedi dod i ben



Y mis hwn gwelsom ni'n ffarwelio â'n swyddog Technoleg mewn Gofal, Ceri.

Bu Ceri yn gweithio gydag unigolion a theluoedd ar draws yr Ynys ac yn cynnal sesiynau ar gyfer proses gofrestru Ap GIG Cymru, gan wneud cysylltiadau hanfodol ag unigolion mewn meddygfeydd, cyfarfod â llawer oedd eisiau cymorth ychwanegol gan y prosiect Technoleg mewn Gofal.

Roedd y rhai oedd eisiau cymorth gan y prosiect naill ai'n brin o sgiliau digidol neu'n isel iawn eu hyder gyda thechnoleg. Nid oedd angen y dechnoleg ei hun ar rai, dim ond y tawelwch meddwl fod Ceri wrth law i'w cefnogi gyda chreu cyfeiriadau e-bost, a chefnogaeth yn ystod eu profiad cyntaf gyda siopa ar-lein, neu hyd yn oed ychydig o gyngor ar sut i gadw'n ddiogel ar-lein. Roedd hyn yn hanfodol i'r bobl hynny sy'n ofalwyr neu sy'n gaeth i'r tŷ ac sydd ag ychydig iawn o amser allan o'r cartref. Roedd y gallu i fynd ar-lein i siopa, meddyginiaethau a/neu gymdeithasu eu hunain yn achubiaeth. Mae hyn yn adleisio'r anghenion a nodwyd yn ystod cyfyngiadau symud COVID-19 ac mae wedi'i waethygu gan yr argyfwng costau byw a thoriadau mewn cysylltiadau trafndiaeth hanfodol mewn rhai ardaloedd o Ynys Môn.



Gweithiodd Ceri gyda'r Good Things Foundation i sicrhau cardiau Wifi a Sim am ddim, a llwyddodd i'w darparu i unigolion a theluoedd (a allai wedyn gael data 6 mis am ddim) Trwy'r prosiect Tech in Care, mae Medrwn Môn bellach yn aelod cydnabyddedig o'r Banc Data Cenedlaethol, sy'n golygu y gallwn gefnogi unigolion a theluoedd ar draws yr ynys gyda 6 mis o ddata am ddim cyn belled â'u bod yn bodloni meini prawf Good Things Foundation.



Bu Ceri hefyd yn gweithio ochr yn ochr â Cwmpas, i greu astudiaeth achos fideo ar gyfer 2024. Bydd hyn yn arddangos gwaith Ceri yn cefnogi gweithrediad ap GIG Cymru, yn ogystal ag amlygu'r prosiect a'r dull cydweithredol gyda Chwmpas.

Parhaodd Ceri i arwain y gweithgor a grëwyd yn dilyn digwyddiad rhwydweithio'r Trydydd Sector i greu llyfryn wedi'i anelu at weithwyr proffesiynol a thrigolion i'w hysbysu am yr holl ddarparwyr Technoleg mewn Iechyd, Gofal a Lles ar draws Ynys Môn.



Yn dilyn ymyrraeth Ceri, maen nhw wedi bod yn agored i wneud llawer mwy ar-lein, fel gofalu am eu lles eu hunain, archebu presgripsiynau, siopa ar-lein a chysylltu â ffrindiau.

Mae Medrwn Môn yn dymuno'n dda i Ceri i'r dyfodol.



Pum ffordd at les
Five ways to wellbeing



Hyfforddiant am Ddim!

WcVA
CgGC

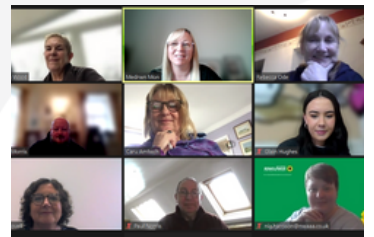
Cynllunio ac ysgrifennu cynigion cyllido llwyddiannus!



Gyda chyllid yn anos i'w gael a mwy o grwpiau'n gwneud cais am arian, roedd grwpiau a sefydliadau cymunedol eisiau cymorth ar sut i ysgrifennu cais am cyllid. Gyda chymorth WCVA, cynhaliodd Medrwn Môn hyfforddiant ar-lein am ddim yn ddiweddar i grwpiau a sefydliadau cymunedol Trydydd Sector Ynys Môn ar 'Cynllunio ac Ysgrifennu Ceisiadau Cyllid Llwyddiannus' i'w helpu i lunio achos cryfach dros gyllid.



Cefnogwyd yr hyfforddiant yn dda gan amrywiaeth o grwpiau a sefydliadau cymunedol sy'n rhoi o'u hamser i gefnogi'r cymunedau y maent yn gwirfoddoli ynddynt. Roedd yr adborth a dderbyniwyd yn gadarnhaol, ac awgrymwyd hyfforddiant pellach; Cwblhau Cais am Gyllid a Monitro a Gwerthuso - Mae'r ddau wedi'u cynllunio ar gyfer y dyfodol agos, felly cadwch lygad am ddiweddariadau pellach.



Os ydych yn rhan o Sefydliad Trydydd Sector ac yn dymuno cael gwybodaeth am ragor o hyfforddiant, mae gan Cefnogi Trydydd Sector Cymru rai cyrsiau byr ar-lein rhad ac am ddim, ar gael yma: www.knowledgehub.cymru

Llywodraethu da:

- Cyflwyniad i strwythurau cyfreithiol y Sector Gwirfoddol a statws elusennol
- Cyfrifoldebau Diogelu Ymddiriedolwyr – Cyflwyniad

Cyllid Cynaliadwy:

- Creu cyllideb o'r dechrau
- Arweiniad Ariannol a Goruchwyliaeth i Ymddiriedolwyr

Ymgysylltu a dylanwadu:

- Cyflwyniad i effaith
- Llawlyfr ar gyfer ymgysylltu â'r cyhoedd

Gwirfoddoli:

- Rheolaeth a Chefnogaeth ar gyfer Gwirfoddoli
- Cydnabod Gwirfoddolwyr a Mesur Effaith



Digwyddiad Dywedwch Chi - Medrwn Ni!

Beth ydych chi angen gennym ni?



Mae Medrwn Môn yma i gefnogi grwpiau a mudiadau gwirfoddol Ynys Môn gyda chyngor ac adnoddau o safon ar y 4 piler canlynol:



- Cyllid cynaliadwy - gan gynnwys grantiau, codi arian a chynhyrchu incwm.
- Gwirfoddoli: gan gynnwys recriwtio, cadw a hyfforddi.
- Ymgysylltu a Dylanwadu: gan gynnwys dylanwadu ar bolisi a chraffu ar wasanaethau cyhoeddus.
- Llywodraethu Da: gan gynnwys polisiau, a gwybodaeth am sut i redeg sefydliad/grŵp.

Rhoddodd y digwyddiad hwn gyfle i grwpiau a sefydliadau cymunedol ddweud wrthym pa gefnogaeth a chyngor oedd bwysicaf iddynt o amgylch y 4 piler a sut y dylai Medrwn Môn lunio'r gwasanaethau a ddarperir i weddu orau iddynt!

Rhoddodd y digwyddiad Dywedwch Chi - Medrwn ni gyfle i grwpiau a sefydliadau cymunedol ddweud wrthym pa gefnogaeth a chyngor oedd fwyaf bwysig iddynt o amgylch y 4 piler a sut Dylai Medrwn Môn siapio'r gwasanaethau a ddarperir i'r eithaf siwtio nhw.

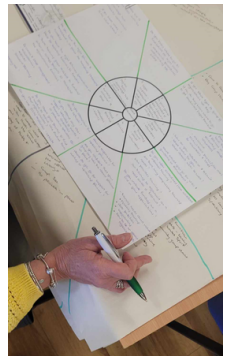


Gan ddefnyddio pecyn cymorth negodi gofynnwyd i'r grwpiau edrych ar faterion yn ymwneud â'r 4 piler, yna meddwl am ffyrdd y gallai Medrwn Môn fynd i'r afael â'r materion hyn yn well.

Roedd amrywiaeth o gynrychiolwyr o grwpiau a sefydliadau cymunedol, o glybiau bach i sefydliadau trydydd sector mawr. Dywedodd pob grŵp fod y materion y maent yn eu hwynebu, boed yn sefydliad mawr neu'n grŵp bach o bobl yn cyfarfod am banded a sgwrs, yn debyg. Er enghraifft; diffyg cyllid, ceisiadau am arian, recriwtio gwirfoddolwyr, hyder mewn llywodraethu da a chael mwy o gyfle i ddylanwadu ar bolisiau.

Mae Medrwn Môn bellach yn dadansoddi'r wybodaeth a gasglwyd ar y diwrnod, a bydd yn gweithredu syniadau newydd ac arloesol i sicrhau bod grwpiau a sefydliadau cymunedol yn cael y gwasanaeth mwyaf addas gan eu Cyngor Gwirfoddol Sirol, Medrwn Môn.

Os hoffech chi ddweud eich dweud, cysylltwch â Medrwn Môn ar gyfer Arolwg Cyflwr y Sector.



State of the Third Sector
Calling all Third Sector Organisations, Voluntary groups and Community groups.

Medrwn Môn are trying to find out what the Third and Voluntary Sector looks like on the Island.

As someone associated with a community group/voluntary organisation, your opinion about our support is important to us.

If we understand what the Third Sector looks like now, then we can make sure that it meets to where it's most needed tomorrow.

Please help us by completing the survey by following the link. If you would prefer a paper copy please email shere@medrwmmon.org or call 01248 72494.

Cynghreiriau Cymunedol

WEDI'I YRRU GAN
**FFYNIANT
— BRO —**

Beth sy'n digwydd yn eich ardal chi?

Cynhelir cyfarfod cyntaf Cynghrair **Bodowyr** ar Fai 14eg am 6.30pm yn Neuadd Gymunedol Brynsiencyn. Estynnir y gwahoddiad i bawb ar draws y ward a hoffai ymuno â ni i nodi blaenoriaethau ar gyfer yr ardal, edrychwn ymlaen at gwrdd â chi.

Mae **Bro'r Llynnoedd** wedi dyrannu £3,000 o'u cyllid sbarduno i'r Prosiect pêl-fasged ym Mharc Mwd yn y Fali. Gan weithio gyda Chyngior Cymuned y Fali, maent hefyd wedi bod yn llwyddiannus ac wedi derbyn £7,500 gan y Grant Mannau Gwyrdd Medrwn Môn i ddatblygu campfa werdd awyr agored wrth ymyl y cae pêl-fasged. Mae hysbyswrdd newydd hefyd wedi mynd i fyny yn y ganolfan siopa yn y Fali.



Mae **Aethwy** wedi agor eu cyllid sbarduno ar gyfer ceisiadau grant gan grwpiau lleol o fewn y ward i wneud cais, y dyddiad cau ar gyfer ceisiadau fydd 31 Mai. Y blaenoriaethau a ddewiswyd ar gyfer Aethwy yw trafndiaeth, adeiladau cymunedol, yr amgylchedd a phlant a phobl ifanc. Bydd angen i geisiadau am gyllid weithio tuag at un neu fwy o'r rhain.

Bydd **Crigyll** mewn partneriaeth â'r lorwerth Arms yn cyflogi gyrrwr trafndiaeth gymunedol, i chwarae rhan ganolog mewn datblygu gwasanaeth trafndiaeth gymunedol ar gyfer y ward a'r ardaloedd cyfagos. Cynhaliodd Crigyll ddigwyddiad arddangos yn nhe prynhawn yr lorwerth Arms, buont yn rhannu gwybodaeth am y gwaith y maent wedi ei gwblhau hyd yn hyn a sut mae'r prosiectau a gafodd fudd o'r cyllid sbarduno yn dod yn eu blaenau.



Mae **Seiriol** ar hyn o bryd yn codi arian i ddisodli'r bws cymunedol gyda chynlluniau ar gyfer mynediad anabled/cludiant defnyddwyr cadeiriau olwyn. Bydd hyn yn eu galluogi i barhau â'u cynllun trafndiaeth leol ar gyfer cymuned Seiriol. Mae'r Gynghrair hefyd wedi derbyn £10,000 o gyllid sbarduno i agor ar gyfer ceisiadau gan y ward.



Bydd **Bro Aberffraw** yn gweithio gyda'r prosiect naratifau Cymunedol ar draws y Ward, bydd Ffion Pritchard (Celf, Dylunio, Film a Chymuned @ffionartist) yn arwain ar y prosiect. Mae'r Gynghrair wedi dewis aelodau'r bwrdd a bydd yn agor ceisiadau am yr arian sbarduno yn dilyn y cyfarfod nesaf, a bydd prosiectau o fewn y Ward yn cael eu gwahodd i wneud cais.



Am ragor o wybodaeth a sut y gallwch hi gymryd rhan yn eich ardall cysylltwch â: post@medrwnmon.org 01248 724944

Funded by  UK Government **Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU**



GwirVol

Cymerwch olwg ar beth mae
Grŵp Cymunedol #CaruAmlwch
wedi gwneud efo'u cyllid gan **Grantiau GwirVol**



Gwahoddwyd Grŵp Cymunedol #caruamlwch i weithio gyda grŵp o bobl ifanc o Ysgol Syr Thomas Jones i helpu mewn gardd fawr ar dir yr ysgol. Mae'r ardd yn gysgodol ac yn ffinio â'r dosbarthiadau technoleg a dim ond trwy goridorau'r ysgol y gellir cael mynediad. Roedd yn ardal adfeiliedig, heb ei ddefnyddio oherwydd diffyg adnoddau gan yr ysgol ac yn anniogel i'r myfyrwyr ymweld a'r ardal. Dechreuodd #caruamlwch glirio'r ardd gyda grŵp o bobl ifanc a'u hathrawon ar ol derbyn Grant GwirVol a Grant Tyfu Bwyd Bwydadwy gan Cadwch Gymru'n Daclus.

Ar ôl i'r gwaith clirio cychwynnol gael ei wneud, daeth y bobl ifanc allan am nifer o wersi i godi gwelyau oedd wedi pydru ac ail-lenwi gwelyau newydd gyda phridd, gwneud llwybrau graean a phlannu coed ffrwythau dan oruchwyliaeth eu hathrawon ac aelodau o'r grŵp #caruamlwch.

Mae'r profiad wedi bod yn wobrwylol i'r bobl ifanc gan eu bod yn dweud y byddai'n well ganddyn nhw fod 'y tu allan yn gweithio na' chael eu cyfyngu i'w hystafell ddosbarth'. Mae cymryd y cyfrifoldeb i arwain a dylunio'r ardal wedi rhoi ymdeimlad o falchder i'r grŵp yn yr hyn y maent wedi'i gyflawni ac maent wedi ennill llawer o sgiliau newydd yn y broses. Mae disgyblion eraill sydd wedi cymryd celf fel pwnc wedi dangos diddordeb i beintio murlun ar un wal, mae'r myfyrwyr coginio eisiau defnyddio'r bwyd a'r perlysiau yn y prydau maen nhw'n eu creu ac mae dosbarthiadau eraill wedi bod yn brysur yn plannu hadau, blodau a thyfu eginblanhigion yn y tŷ gwydr.

Bydd yr ardd newydd yn cael ei ddefnyddio gan y myfyrwyr am flynyddoedd i ddod ac yn rhywle iddyn nhw ymlacio a mwynhau. 'Am swm cymharol fach o gyllid gan Grant GwirVol mae'r gwelliannau i wneud hwn yn ofod defnyddiadwy i'r bobl ifanc wedi bod yn anfesuradwy'.



"Mae'n fy ngwneud i'n hapus iawn yn gweithio tu allan a chreu'r gofod yma, i fi allu dod allan yma drwy'r amser".
Myfyriwr 14 oed.



Pum ffordd at les
Five ways to wellbeing



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Cronfa

Gweithgareddau Hydrefol

Yn ystod Hydref 2023, gweinyddodd Medrwn Môn a Chyngor Sir Ynys Môn grant Gweithgareddau'r Hydref. Bwriad y grant oedd ariannu gweithgareddau a fyddai'n helpu i wella mynediad at weithgareddau mewn cymunedau, hyrwyddo gweithgareddau ar draws cenedlaethau a gwella'r defnydd o fannau ac adeiladau cymunedol. Derbyniodd 18 o grwpiau cymunedol arian, dyma grynodedb byr o rai o'r gweithgareddau sydd wedi digwydd:



Cynhaliodd **Grŵp Cymunedol Porth Amlwch** amrywiaeth o ddigwyddiadau Nadolig llwyddiannus i'r gymuned. Cafwyd digwyddiad goleuadau Nadolig, cystadleuaeth lluniau, ras Siôn Corn a gwasanaeth Carolau Nadolig. Mynychodd dros 400 o bobl ar draws yr holl ddigwyddiadau. Mae'r digwyddiadau cymunedol yn ffordd wych o gysylltu pobl a chryfhau'r gymuned. **“am gymuned hyfryd sydd gennym ac edrychwn ymlaen ati bob blwyddyn”**

Cynhaliodd **Cynllun Tro Da Benllech** de Nadolig prynhawn gydag adloniant i ddefnyddwyr gwasanaeth, sy'n ei chael hi'n anodd mynychu digwyddiadau neu'r rhai sydd wedi'u datgysylltu o'r gymuned. Daeth 30 o bobl oedrannus i'r digwyddiad gyda chefnogaeth 12 o wirfoddolwyr, i rai dyma'r unig ddigwyddiad y buont yn gallu mynychu dros gyfnod y Nadolig. **“Mae wedi bod yn hyfryd, fe wnes i fwynhau fy hun yn fawr, diolch”**



Cynhaliodd **Munchkins Môn** 21 o sesiynau canu rhwng cenedlaethau ar draws 2 gartref gofal ac 1 ward ysbyty. Roedd y sesiynau canu yn cynnwys plant ac oedolion o bob oed ac yn boblogaidd iawn gyda dros 40 o bobl yn mynychu pob sesiwn. Mae cerddoriaeth yn helpu i bontio'r bwlch mewn cenedlaethau, roedd y plant yn annog y preswylwyr i ymuno â'r offerynnau. **“Diolch am ddod a chanu gyda ni, rydych chi'n dod yma yn ein cadw ni'n fyw”**

Mynychodd dros 200 o bobl y 14 sesiwn amrywiol a gynhaliwyd gan **Gymdeithas Gymunedol Mechell**. Y sesiynau oedd ar gael oedd boreau coffi, nosweithiau ffilm, helpa wyau Pasg, sesiynau celf, canu, yoga, bingo a thaith bws i Frongoch. Roedd yna hefyd hyfforddiant Cymorth Cyntaf a Defib i wirfoddolwyr. Cafodd pob sesiwn ganmoliaeth uchel a chawsant lawer o adborth cadarnhaol: **“Mae'r gweithgareddau cymunedol wedi fy helpu i ddod yn rhan o'r gymuned”**



CYNGOR SIR
YNYS MÔN
ISLE OF ANGLESEY
COUNTY COUNCIL



Pum ffordd at les
Five ways to wellbeing



Cronfa Gweithgareddau'r Hydrefol

Cynhaliodd **W.I Amlwch** 4 sesiwn wahanol i'w haelodau, teulu a ffrindiau; dathliad Nadolig, sesiwn therapi cerdd, dathliad Gwyl Dewi Sant a chael taith dywys o amgylch Ynys Môn. Rhoddodd y sesiynau gyfle i bobl gymdeithasu ag eraill. Lliniaru unigrwydd fu'r budd pennaf. **“Roedd yr agweddau sy'n pontio'r cenedlaethau yn ardderchog a byddwn yn parhau â nhw”**



Cynhaliodd **Clwb y Cen** 6 gweithgaredd i gymuned Carreglefn gan gynnwys canu carolau rhwng cenedlaethau, cinio Nadolig gydag adloniant, 3 chyfarfod gyda siaradwyr gwadd ac ymweliad â Chastell Penrhyn.

Elwodd 59 o bobl o'r gweithgareddau hyn. **“Mae'r sesiynau wedi bod yn llwyddiant ac wedi cyrraedd ein gobeithion o allu rhoi mwynhad i'r aelodau (a ffrindiau) yn ogystal â dod i adnabod ein gilydd yn well”**



Gweithiodd **Menter Gymdeithasol Llangefni** mewn partneriaeth â Môn Milers a chynhaliwyd 3 sesiwn i bobl sy'n byw gyda chanser a thu hwnt i gerdded, loncian, rhedeg, hwyli i wirfoddoli yn Nant y Pandy Park Run. Cymerodd **93 o bobl sydd wedi cael eu cyffwrdd gan ganser** ran yn ystod y 3 sesiwn. Maent wedi cael eu grymuso i symud yn erbyn canser gan elwa o ymarfer corff mewn amgylchedd diogel, gan wneud ffrindiau newydd gyda llawer yn dychwelyd i sesiynau rhedeg rheolaidd Parc Nant y Pandy.



Mae **Neuadd Bentref Aberffraw** yn cynnal boreau coffi lle mae pobl yn cael eu hannog i siarad yn Gymraeg, gan roi cyfle i ddysgwyr Cymraeg ymarfer eu Cymraeg gyda phobl leol eraill. Mae 24 o bobl wedi mynychu'r sesiynau, sy'n cynnwys cymysgedd o oedrannau a chefnidir a gallu yn y Gymraeg. Mae wedi rhoi cyfle i drigolion lleol gymysgu gyda phobl na fyddent yn cyfarfod fel arfer yn y pentref.



Cafwyd hefyd rhai gweithgareddau arbennig o dda ar draws yr Ynys gyda chronfa Gweithgareddau'r Hydref gan Caru Amlwch, Clwb y Gorlan Amlwch, Mencap Môn, Grŵp Hanes Bae Cemaes, Cyngor Ysgol Llanfairpwll, Cyngor Tref Caerdybi, Canolfan Brynsiencyn, Gweithgareddau'r Hydref, Caerdybi, Agewell Hwyllog Môn a Neuadd Brynrefail. **Ar draws yr holl brosiectau a ariannwyd, cynhaliwyd 87 o weithgareddau a chymerodd 1337 o bobl ran.**

Os hoffech ragor o wybodaeth am unrhyw un o'r grwpiau, gweithgareddau neu beth sydd ymlaen yn lleol i chi, cysylltwch â Medrwn Môn a all eich cynorthwyo.



Pwm Ffordd at Ies
Five ways to wellbeing



Newyddion Trydydd Sector



WcVA
CgGC

A-Y Iechyd a Gofal Cymdeithasol Gogledd Cymru

Hoffai CGSau Gogledd Cymru eich gwahodd i ddigwyddiad yn yr OpTic yn Llanelwy i glywed gan wahanol gyrrff sy'n llywio agenda iechyd a gofal cymdeithasol Gogledd Cymru.

Siaradwyr yn cynrychioli'r Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol (RPB), Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC), Grŵp Cynllunio Clwstwr Traws (PCPG), Bwrdd Gwasanaethau Integredig Ardal (AISB), Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Plant (RPB), Llais (CHC gynt) a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC) yno i gyflwyno sut mae'r cyrrff hyn yn gweithio gyda'u partneriaid ledled eich ardaloedd, sut rydych chi'n ymgysylltu a hefyd, os yw'n briodol, rhannu pwy yw eich cyswllt ar gyfer y corff hwnnw.

Bydd cyfnod i ofyn cwestiynau a hefyd i rwydweithio gyda sefydliadau eraill ar draws Gogledd Cymru.

Dydd Iau 16 Mai 2024, 9.30am - 3pm yng Nghanolfan OpTIC, Llanelwy
Rhaid cadw lle: Cysylltwch â Sherry@dvsc.co.uk neu 01824 702441



Digwyddiad Dathlu Dementia

Yn gweithio i fod yn
Dementia Gyfeillgar  Working to become
Dementia Friendly

Trefnodd Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gogledd Cymru ddigwyddiad i arddangos a dathlu'r Ymgyrch Gwrando ar Dementia. Roedd yr ymgyrch yn cynnwys siarad â phobl am wasanaethau dementia ar draws Gogledd Cymru. Cyflwynodd y 6 awdurdod lleol ar draws Gogledd Cymru eu canfyddiadau allweddol yn ystod y digwyddiad. Bydd y canfyddiadau'n cael eu defnyddio i helpu i lunio'r camau nesaf; cytuno ar flaenoriaethau, cynhyrchu gweledigaeth, cefnogi gweithredu a arweinir gan y gymuned, a lledaenu'r ymgyrch wrando.

Lansio ffilm “**Byw yn well gyda dementia**”.

Lansiodd Betsi Cadwaladr gyfres o bum ffilm sydd wedi'u cynllunio i greu gwell dealltwriaeth o ddementia. Mae'r ffilmiau'n ymdrin â'r pynciau canlynol: beth yw dementia, pryd i geisio cymorth, cael diagnosis, byw gyda dementia, a chynllunio ar gyfer y dyfodol. Mae'r ffilmiau ar gael yn Saesneg gydag isdeitlau Cymraeg yma

Cymunedau Cyfeillgar i Dementia Gogledd Cymru Lanswyd Cynllun Cymunedau Cyfeillgar i Dementia Gogledd Cymru ar 1 Ionawr 2024. Mae'r cynllun wedi'i ddatblygu ar y cyd â'r 6 Awdurdod Lleol, Cynghorau Gwirfoddol Sirol a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, i weithio gyda chymunedau lleol i godi ymwybyddiaeth o ddementia, rhoi camau gweithredu ar waith, rhoi pobl leol ar flaen y gad.

Prif Weithredwr WCVA yn ymddeol



Mae Prif Weithredwr WCVA, Ruth Marks yn ymddeol ar ôl bron i naw mlynedd pennaeth y corff aelodaeth cenedlaethol ar gyfer mudiadau gwirfoddol yng Nghymru.

Yn ei chyhoeddiad dywedodd Ruth **'Rwyf wedi cael amser anhygoel fel Prif Weithredwr WCVA. Gan weithio gyda'r tîm staff a bwrdd yr ymddiriedolwyr, rydym wedi cyflawni cymaint llawer. Rydym mewn sefyllfa dda iawn i ddechrau blwyddyn ein pen-blwydd yn 90 oed yn 2024**

a pharhau i ganolbwyntio ar ein haelodau, ein strategaeth a'n rôl unigryw wrth gefnogi'r sector gwirfoddol a chymunedol ledled Cymru.'

Fel Prif Weithredwr, mae Ruth wedi cyflawni llawer, gan arwain sawl adolygiad, meithrin ymddiriedaeth uchel mewn sefydliad sy'n seiliedig ar werthoedd a chysylltiadau cryf ar draws y sector, gan greu sylfaen gadarn a chynaliadwy ar gyfer y dyfodol. Yn flaenorol mae Ruth wedi cyflawni amrywiaeth o rolau yn y sectorau cyhoeddus a gwirfoddol ac yn parhau i wasanaethu fel ymddiriedolwr a chynghorydd i nifer o elusennau a byrddau.

Mae Medrwn Môn yn dymuno'n dda i Ruth i'r dyfodol ac yn croesawu ei holnydd Dr Lindsay Cordery-Bruce.



Cyfarfod Rhwydwaith Gwanwyn Hyrwyddwyr Lles - Mawrth 2024

Fel hyrwyddwyr Lles RCS, gwahoddwyd Anne a Sheree i fynychu'r digwyddiad rhwydwaith hyrwyddwyr lles, gan archwilio ADHD a sut y gallwn gefnogi pobl ag ADHD yn well yn y gweithle. Liz Mulhall-Brewer (Seicolegydd Busnes a Hyfforddwr Lles) o Neuroflourish oedd y siaradwr gwadd a'n tywysodd drwy'r pwnc, gan drafod stigma a stereoteipiau, ystyriaethau a phrofiadau, cefnogaeth ac addasiadau rhesymol i'r rhai sy'n profi ADHD.

Lansiwyd y rhaglen hyfforddi hyrwyddwyr llesiant yn 2020, i helpu cyflogwyr i ymateb i anghenion llesiant staff yn ystod y pandemig. Ers hynny, mae bron i 250 o unigolion wedi cymryd rhan yn y rhaglen o gymysgedd o fusnesau bach a chanolig, colegau, cartrefi gofal, elusennau a byrddau iechyd.

Yn aml, Hyrwyddwyr Lles yw'r llinell gymorth gyntaf i gydweithwyr sy'n cael trafferth yn y gwaith. Gallant gynnig clust i wrando, a chânt eu hyfforddi i gyfeirio at gymorth priodol neu gymorth arbenigol lle bo angen. Gallant hefyd drefnu a hyrwyddo mentrau lles yn y gwaith, gan helpu i greu diwylliant llesiant cadarnhaol.

Gellir dilyn y cwrs hyfforddi hyrwyddwyr lles ar-lein neu'n fewnol, sy'n cynnwys sesiwn hyfforddi 3 awr, cwblhau llyfrau gwaith ar-lein a mynediad at becyn cymorth o adnoddau. Mae'r cwrs ar gael yn y Gymraeg neu'r Saesneg.

RCS

01745 336442

hello@rcs-wales.co.uk



Fforwm Pobl Hŷn Ynys Môn



Gwahoddwyd Medrwn Môn i ddigwyddiad Fforwm Pobl Hŷn Môn y Cyngor Sir ac Age Cymru Gwynedd a Môn yn M-SParc, a oedd yn cyd-dynnu pobl hŷn o bob cwr o'r ynys.

Roedd dros 70 o fynychwyr yno a chyflwyniadau gan siaradwyr gwadd diddorol:

- PC Dewi Owen yn trafod y Tîm Atal Troseddau Seiber yn Heddlu Gogledd Cymru
- Canolfan Cyngor ar Bopeth gyda chynghor ar sut i wneud y mwyaf o'ch Incwm
- Gwasanaeth Allgymorth i Ofalwyr yn trafod Cymorth i Ofalwyr Di-dâl
- Disgyblion o Ysgol David Hughes yn trafod eu prosiect Technoleg Mewn Gofal, lle byddant yn teithio i Siapan am ysbrydoliaeth i ddatblygu eu prosiect yn cefnogi pobl hŷn i heneiddio'n dda, ochr yn ochr â phrosiect garddio a gemau



Roedd amrywiaeth eang o stondinau yno yn rhannu gwybodaeth am wasanaethau sydd yn cefnogi pobl hŷn gan gynnwys Age Cymru, Medrwn Môn a Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

Roedd cyfle hefyd i bobl sgwrsio a dod at ei gilydd i rannu arfer da o'r gwaith gwyb sy'n cael ei wneud ledled Ynys Môn i greu Cymuned Oed-Gyfeillgar lle gall pawb edrych ymlaen at heneiddio'n dda.



Am ragor o wybodaeth am Fforymau Pobl Hŷn, neu i drefnu fforwm lleol ar gyfer eich cymuned chi – cysylltwch â Sioned Young, Swyddog Datblygu Cymunedau Oed-Gyfeillgar yng Nghyngor Sir Ynys Môn ar:
sionedyoung@ynysmon.llyw.cymru neu 07971160278.



CYNGOR SIR
YNYS MÔN
ISLE OF ANGLESEY
COUNTY COUNCIL





Diwrnodau Agored 50+ yn ôl

Yn dilyn cyfres lwyddiannus y llynedd, mae Diwrnodau Agored Môn Actif ac Ynys Môn 50+ Cyfeillgar i Oed yn ôl, cynhaliwyd y cyntaf ym Mhlas Arthur, Llangefni ym mis Mawrth.

Daeth nifer fawr o bobl i'r cyfarfod, cafodd y bobl a fynychodd gyfle i roi cynnig ar wahanol weithgareddau hamdden megis tennis bwrdd, badminton, picl-bêl, pilates, dosbarthiadau ymarfer corff ac roeddent yn gallu defnyddio'r ystafell ffitrwydd am ddim. Dywedodd pobl na fyddent fel arfer yn rhoi cynnig ar weithgareddau newydd ond mae'r diwrnod wedi rhoi'r cyfle iddynt roi cynnig ar bethau newydd, ac fe wnaethant fwynhau.

Roedd amrywiaeth o stondinau gwybodaeth gan gynnwys Medrwn Môn, Age Cymru Gwynedd a Môn, Ymddiriedolaeth Gofalwyr, Canolfan Cyngor ar Bopeth, Gofal a Thrwsio, Rhedeg Cymru, Tai Môn a mwy!

Dywedodd Bethan, ein Swyddog Linc Cymunedol pa mor dda oedd y digwyddiad yn cael ei redeg, a sut roedd y sefydliadau a oedd yn bresennol yn gweithio gyda'i gilydd i sicrhau bod gan y bobl y wybodaeth a'r cyngor sydd eu hangen.

Am fwy o wybodaeth am Ynys Môn Oed Gyfeillgar cysylltwch a **Sioned Young, Swyddog Datblygu Cymunedau Oed Gyfeillgar**
01248 751832 / sionedyoung@ynysmon.llyw.uk

Ffair wybodaeth

Mynychodd Medrwn Môn ffair wybodaeth Caniad ym Mhlas Arthur Llangefni ddydd Mawrth 27 Chwefror, ynghyd ag asiantaethau eraill, gan rannu gwybodaeth am wasanaethau ieuchyd meddwl a cham-drin sylweddau sydd ar gael ar Ynys Môn.



Daeth nifer dda i'r digwyddiad, siaradodd swyddogion Medrwn Môn, Linc Cymunedol Môn â nifer fawr o gyfranogwyr Caniad Roedd yn awyrgylch braf, cyfle i eistedd, cael paned a bisgedi a sgwrs.

Mae'r syniad ar gyfer y ffair wedi dod o adborth gan ddefnyddwyr gwasanaeth am y diffyg ymwybyddiaeth o ba wasanaethau sydd ar gael iddynt. Er bod Ynys Môn yn ymddangos yn fach i eraill, mae'n eithaf gwasgaredig, gyda llawer o ddefnyddwyr gwasanaeth yn teimlo eu bod yn rhy ynysig i gael cymorth os a phan fydd ei angen arnynt.



Roedd y diwrnod i fanteisio ar y cyfle i gael gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau ac Iechyd Meddwl i ddod draw i ddangos i Ynys Môn pa gymorth sydd ganddynt i'w gynnig. P'un a fyddai'n cwmpasu Gogledd Cymru gyfan neu dim ond Ynys Môn yn unig.



Eisiau cymryd rhan: caniad@caniad.org.uk

0800 085 3382

<https://caniad.org.uk/contact/>



Taith Gymunedol

Teithio gyda'n gilydd, symud ymlaen gyda'n gilydd

Yn dilyn y toriadau i drafnidiaeth gyhoeddus yn 2023, mynegwyd pryderon bod llawer o lwybrau gwledig yn cael eu dileu gan adael trigolion yr Ynys, yn enwedig yr henoed a phobl agored i niwed, wedi'u torri i ffwrdd o wasanaethau hanfodol.

Mae bysiau cyhoeddus yn hollbwysig i gymunedau ac fel arfer y rhai mwyaf bregus sy'n dibynnu ar y gwasanaethau hyn.

Cynhaliodd Medrwn Môn sawl diwrnod ymgynghori yn yr ardaloedd hynny lle roedd y toriadau trafndiaeth gyhoeddus yn effeithio fwyaf.

Yn dilyn yr ymgynghoriad yn Ardal Crigyll penderfynwyd cyflogi person i yrru'r cerbyd trydan saith sedd / sy'n hygyrch i gadeiriau olwyn sydd eisoes yn eiddo i Medrwn Môn sy'n cael ei ddefnyddio gan Gynllun Tro Da Bryngwran.

Bydd y llwybr y bydd y cerbyd yn ei gymryd yn llwybr cysylltiol o Fryngwran i'r Fali yn ogystal â theithiau eraill.

Bydd y cyllid i gyflogi'r gyrrwr yn dod o Gynghrair Crigyll.

Am ragor o wybodaeth am y rôl cysylltwch â
linc@medrwnmon.org / 01248 725745



Pei a pheint Mirili Môn!

Mae gwrando ar ein haelodau (fel yr ydym yn eu galw, yn annog ymdeimlad o berthyn). Roeddent yn hel atgofion am fynd allan i'r Dafarn i gael Pei a Pheint, dywedasant nad oedd yn rhywbeth y teimlent y gallent ei wneud nawr, roedd hyn yn ein gwneud ni fel gwirfoddolwyr yn drist. Felly gyda chefnogaeth y gymuned fe wnaethom ei ail-greu fel digwyddiad boreol yn ein hwb yng Nghanolfan Gymunedol Gwelfor, fe wnaethom droi'r hen siop fwyd yn far gyda matiau a thywelion a gyflenwyd o dafarn The Vic, bu Tesco yn darparu creision a byrbrydau, daeth band lleol 'Strings & Things' draw i ganu a chwarae hen alawon, pobydd lleol Clydfan Cakes yn pobi 40 peis am hanner pris a MIRILI yn cyflenwi Guinness, lager & chwrw di-alcohol.

Wnaethon ni ddim gadael ein grŵp gofalwyr allan chwaith gan eu bod nhw wedi cael bore 'Prosecco & Pamper hefyd. Roedd y dynion yn chwarae dartiau, dominos, sgitts bar, a phêl-droed bwrdd.

“Beth allwch chi ddim ei wneud pan fydd gennych chi gefnogaeth gymunedol wych a gwirfoddolwyr gwych?”



GWEITHGAREDD
A CHYMORTH DEMENTIA
**MIRILI
MÔN**
DEMENTIA ACTIVITY
AND SUPPORT



Newyddion Cyllid



CHWILIO AM ARIAN?

Dewch o hyd i gyllid ar gyfer eich elusen, grŵp cymunedol neu fenter gymdeithasol gan ddefnyddio'r peiriant chwilio ar-lein rhad ac am ddim, Cyllido Cymru.

Gallwch chwilio cannoedd o gyfleoedd cyllid grant a benthyciadau ar Cyllido Cymru o ffynonellau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol, o grantiau bach i brosiectau cyfalaf mawr. Rydym wedi gwella ymarferoldeb y wefan yn ddiweddar hefyd, gan gynnwys:

- Swyddogaeth rhybuddio sy'n eich hysbysu os ychwanegir arian newydd sy'n berthnasol i'ch chwiliadau
- Y gallu i arbed chwiliadau fel y gallwch gael mynediad iddynt pan fynwch
- Y gallu i lawrlwytho chwiliadau mewn fformatau gwahanol
- Yn ogystal â hyn, rydym wedi gwneud rhai newidiadau 'o dan y cwfl' i'r wefan i wella ansawdd chwiliadau pawb a'ch helpu i ddod o hyd i'r cyllid yr ydych yn chwilio amdano.

Os nad ydych wedi cofrestru o'r blaen, ond yr hoffech fanteisio ar y chwiliad cyllid, cofrestrwch yn: <https://cy.funding.cymru/>

Mae Cyllido Cymru yn rhad ac am ddim i unrhyw un sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yn y sector gwirfoddol yng Nghymru ei ddefnyddio.

I ddechrau chwilio am gyllid rhaid i chi gwblhau'r broses gofrestru yn gyntaf. Unwaith y byddwch wedi cofrestru byddwch yn gallu chwilio am gyllid.

CYNGHRAIR AETHWY CRONFA GYMUNEDOL

Sefydlwyd Cynghair Aethwy i ddod â grwpiau, trigolion, busnesau a gwasanaethau lleol ynghyd i greu cyfleoedd ar gyfer cydweithio a rhoi llais cyfunol i'r bobl sy'n byw ac yn gweithio yn yr ardal.

Mae gan y grŵp £14,000 o gyllid ar gael i ddatblygu prosiectau yn yr ardal oedd canlynol: Llanfairpwll, Porthaethwy, Star a Penmynydd!

Bydd prosiectau'n cael eu hariannu er budd y blaenoriaethau canlynol:

- Plant a Phobl Ifanc
- Trafnidiaeth
- Mannau Cymunedol
- Yr Amgylchedd

**DYDDIAD
CAU:
DYDD GWENER
31 MAI 2024
12PM**

Am ragor o wybodaeth neu am becyn cais, plis cysylltwch gyda - post@medrwnmon.org neu ffoniwch 01248 724944



Funded by UK Government Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU



The ASHLEY FAMILY FOUNDATION

Mae Ashley Family Foundation (Sefydliad Laura Ashley gynt) yn elusen gofrestredig yn y DU. Ein meysydd ffocws ar gyfer ariannu yw celf, crefftiau ac addysg er budd pob person ond yn enwedig y rhai sy'n ynysig neu'r angen mwyaf yn eu cymuned.

Mae ceisiadau ar agor i sefydliadau sydd wedi'u lleoli yng Nghymru ac yn gweithio gyda nhw. Rydym yn cymryd diddordeb arbennig mewn ceisiadau sydd â ffocws ar gynaliadwyedd a'r amgylchedd.

Gall sefydliadau wneud cais am grantiau rhwng **£500 – 10,000**

Y dyddiad cau nesaf ar gyfer ceisiadau yw **6 Medi 2024**. Dylid gwneud ceisiadau'n uniongyrchol drwy wefan [The Ashley Family Foundation](https://www.ashleyfamilyfoundation.org)

Cronfa Mannau Gwyrdd

Roedd gan Medrwn Môn gyllid ar gael drwy Gronfa Ffyniant Gyffredin y DU, Llywodraeth y DU.

Roedd gan Medrwn Môn a Chyngor Sir Ynys Môn cyllid ar gael i weithio i gefnogi grwpiau cymunedol sy'n darparu gwasanaethau a gweithgareddau i gymunedau ar Ynys Môn. Derbyniwyd cyllid ar gyfer y cynllun hwn gan Lywodraeth y DU drwy Gronfa Ffyniant Gyffredin y DU.

Bwriad y gronfa yw datblygu a rhedeg prosiectau sy'n cefnogi mynediad pobl i fannau awyr agored, naill ai drwy ariannu gweithgareddau sy'n gwneud mwy o ddefnydd o'r awyr agored neu drwy ddatblygu mannau newydd fel gerddi cymunedol neu randiroedd.



Beth oedd angen i grwpiau cymunedol feddlw amdano wrth wneud cais.

- A yw'r gyllideb yn realistig, yn gost effeithiol ac yn rhoi gwerth am arian?
- Ydy'r prosiect yn rhoi pwyslais ar wirfoddoli?
- Sut bydd y prosiect yn cysylltu â'r 5 ffordd at les?

Penderfyniad Anodd

Ymgeisiodd 21 o grwpiau am y cyllid, cyfanswm y grant y gofynnwyd amdano yn fwy na £100,000. Gan mai dim ond £35,000 o arian oedd ar gael roedd yn rhaid i'r panel wneud y penderfyniad anodd o pa brosiect i'w ariannu. O'r 21 a ymgeisiodd dim ond 5 prosiect y gellid eu hariannu

Y pum grŵp llwyddiannus a dderbyniodd gyllid:

- **Môn Actif** - Bydd y prosiect yn canolbwyntio ar gyflwyno 30 o brosiectau newydd gan ddefnyddio'r mannau gwyrdd ar draws yr Ynys.
- **Cymdeithas Ddinesig, Porthaethwy** - i drawsnewid gardd gymunedol ym Mhorthaethwy a mannau plannu yn cynnwys llwybr ffitrwydd.
- **Bro'r Llynnoedd, Y Fali** - darparu gardd gymunedol gyda chyfleusterau campfa awyr agored sydd am ddim i'w defnyddio bob amser.
- **Mencap Môn** - Datblygu Man Gwyrdd a Gardd Synhwyrdd ynghyd â Cherfluniau Helyg yng Nghlwb Pêl-droed Llangefni.
- **Ffrindiau Llanfaethlu** - Gwaith ymgynghorol i ddatblygu cynllun ar gyfer parc chwarae a gardd gymunedol a dechrau ar y gwaith tir yn yr hen barc.



Funded by
UK Government



Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU

WEDI'I YRRU GAN
**FFYNIANT
— BRO —**



CYNGOR SIR
YNYNYS MÔN
ISLE OF ANGLESEY
COUNTY COUNCIL

Cyllid ar gyfer gwirfoddoli!



Ydy Gwirfoddoli'n Costio?

Gwirfoddoli yw pan fydd rhywun yn treulio amser, yn ddi-dâl, yn gwneud rhywbeth er budd cymdeithas, ac yn datrys problemau yn eu cymuned. Mae cyfran enfawr o brosiectau yn cynnwys gwirfoddolwyr - rydym am sicrhau eu bod yn cael profiad cadarnhaol wrth weithio gyda'ch prosiect. Er bod gwirfoddolwyr yn gwirfoddoli eu hamser, mae costau i wirfoddoli i'w hystyried o hyd.

Costio eich gweithgaredd gwirfoddol

Mae datblygu cyllideb realistig yn arbennig o bwysig, gall y profiad o wirfoddoli fynd o'i le os nad oes gan sefydliadau'r adnoddau i gefnogi a hyfforddi gwirfoddolwyr yn iawn, nid ydynt yn rhad ac am ddim. Rhaid i brosiectau fod â chyllideb realistig, rhaid i wirfoddolwyr gael y cyfle i hawlio treuliau, gan gynnwys: ad-dalu costau prydau sylfaenol i wirfoddolwyr, costau teithio rhesymol i'r man gwirfoddoli ac oddi yno ac unrhyw deithio sydd ei angen fel amser gwirfoddolwyr fel cymorth mewn nwyddau: gallwch defnyddiwch yr oriau y mae gwirfoddolwyr yn eu rhoi i gyfrif yn erbyn eich arian cyfatebol. rhan o'r dasg y maent yn ymwneud â hi, tra bydd angen i rai gwirfoddolwyr hawlio costau gofal plant a threuliau eraill.

Ymddiriedolaethau i'w hystyried wrth gynnwys gwirfoddolwyr wrth redeg eich prosiect.

Ymddiriedolaeth Tudor yn ymddiriedolaeth dyfarnu grantiau annibynnol sy'n cefnogi grwpiau gwirfoddol a chymunedol sy'n gweithio mewn unrhyw ran o'r DU. Maen nhw eisiau helpu sefydliadau llai a arweinir gan y gymuned yn benodol sy'n cydweithio'n uniongyrchol â phobl sydd ar ymylon cymdeithas: sefydliadau sy'n cefnogi newidiadau cadarnhaol ym mywydau pobl ac yn eu cymunedau.

0207 727 8522



Mae **Arian i Bawb Cymru** yn dyfarnu grantiau rhwng £300 a £20,000 i ysgolion, a sefydliadau gwirfoddol/cymunedol yn y DU sy'n rhedeg prosiectau sy'n galluogi pobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau celf, chwaraeon, treftadaeth neu gymunedol, neu hyrwyddo addysg, yr amgylchedd neu iechyd yn y gymuned leol.

0300 1230735



Mae **Grantiau Gwirfoddoli Cymru** yn gynllun a ariennir gan Lywodraeth Cymru i hybu a gwella gwirfoddoli yng Nghymru. Croesewir ceisiadau am grantiau ar gyfer prosiectau hyd at 18 mis sydd â gwerth rhwng £50,000 a £100,000.



Mae **Grantiau Dan Arweiniad Pobl Ifanc Gwirvol** yn fenter gan Lywodraeth Cymru sy'n galluogi pobl ifanc i ddatblygu sgiliau a chael profiad mewn arweinyddiaeth ieuenctid drwy arwain prosiectau gwirfoddoli lleol. Gall grantiau o £500 neu £1,000 dalu am offer ac adnoddau sydd eu hangen i roi hwb i brosiectau sy'n arwain at weithgareddau gwirfoddoli gwerth chweil.





GwirVol

GRANT GWIRFODDOLI IEUENCTID

Oes gennych chi syniad am brosiect sy'n cynnwys pobl ifanc neu sy'n creu cyfleoedd gwirfoddoli i bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed?

MAE CYLLID AR GAEL I DDATBLYGU PROSIECTAU ER BUDD POBL IFANC ER MWYN.....

- dod â chymunedau at ei gilydd
- hyrwyddo lles
- cefnogi iaith a diwylliant
- datblygu a gwella'r amgylchedd

Hyd at
£1,000 ar
gael

Am fwy o wybodaeth
neu i ofyn am becyn
cais cysylltwch â
post@medrwnmon.org

DYDDIAD
CAU
20fed o Fai
2024



Mae Wythnos Gwirfoddolwyr yn dathlu 40 mlynedd

Sefydlwyd Wythnos Gwirfoddolwyr am y tro cyntaf yn 1984, gan yr hyn a elwid ar y pryd yn 'Volunteering England'. Eleni rydym yn gyffrous i fod yn dathlu 40 mlynedd, mi fydd y dathlu o ddydd Llun 3 i ddydd Sul 9 Mehefin.

40 mlynedd
o Wythnos
Gwirfoddolwyr

#WythnosGwirfoddolwyr

WYTHNOS
GWIRFODDOLWYR
Dathlu 40 Mlynedd

Beth yw Wythnos Gwirfoddolwyr?

Mae Wythnos Gwirfoddolwyr yn dathlu'r cyfraniadau anhygoel y mae gwirfoddolwyr yn eu gwneud i gymunedau ledled y DU.

Mae'r dathlu yn dechrau ar y dydd Llun cyntaf ym mis Mehefin bob blwyddyn. Mae'n gyfle i gydnabod, dathlu a diolch i wirfoddolwyr anhygoel y DU am bopeth maen nhw'n ei gyfrannu i'n cymunedau lleol, y sector gwirfoddol, a chymdeithas yn gyffredinol.

Rhannwch eich stori gyda ni

Mae gan bob gwirfoddolwr stori i'w hadrodd. Dyma sut i ddangos i Fôn beth mae gwirfoddoli yn ei olygu i chi. Gadewch i ni wybod eich stori a gallwn ei rhannu ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol Medrwn Môn

Pam fod gwirfoddoli yn bwysig?

Yn ogystal â helpu eraill, dangoswyd bod gwirfoddoli yn gwella lles gwirfoddolwyr hefyd.

Mae'n natur ddynol i deimlo'n dda ar ôl helpu rhywun. Gall gwirfoddoli hefyd eich helpu i ennill sgiliau a phrofiadau newydd gwerthfawr, a rhoi hwb i'ch hyder.

Dod yn wirfoddolwr

Eisiau gwirfoddoli ond ddim yn gwybod ble i ddechrau?

ewch i wefan Gwirfoddoli Cymru

<https://volunteering-wales.net/>

neu cysylltwch â post@medrwnmon.org

01248 724944

WYTHNOS
GWIRFODDOLWYR
Dathlu 40 Mlynedd



Cyfleoedd gwirfoddoli



ALLECH CHI HELPŪ

GYRRU POBL I
APWYNTIADAU
ANGENRHEIDIOL AT Y
MEDDYG NEU'R YSBYTY



Rydym yn chwilio am
bobl all roi ychydig o
oriau y mis!

BYDDWN YN TALU:

- COSTAU GDG (DBS)
- COSTAU TANWYDD
- COST O UNRHYW DREULIAU ERAILL

**AM FWY O WYBODAETH
CYSTLLTWCH GYDA NI**

LINC@MEDRWNMON.ORG

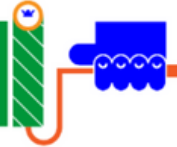
01248 725745





thebighelpout.org.uk

Lend A Hand
7th-9th June



Download the Big Help Out App!



Mae ymuno â'r digwyddiad gwirfoddoli torfol mwyaf yn y DU'n methu fod yn symlach, cliciwch ar y ddolen isod a chofrestrwch ar gyfer y Big Help Out. Unwaith y byddwch wedi cofrestru fe welwch gyfleoedd gwirfoddoli mawr a bach, gyda rhywbeth at ddant pawb. Os gallwch chi sbario awr, ffantastig. Diwrnod, anhygoel. Ydych chi eisiau rhoi cynnig ar rywbeth newydd, dim problem!



Rydyn ni angen gwirfoddolwyr Gwrando a Chysylltu

Cyfle cyffrous i wneud gwahaniaeth go iawn

Mae Gwrando a Chysylltu yn wasanaeth gwrando dros y ffôn ar gyfer pobl hŷn sy'n teimlo'n unig ac ynysig. Mae'r gwasanaeth yn gyfle i unigolion i siarad a derbyn cefnogaeth gyda materion sy'n bwysig iddyn nhw.

Beth fydda i'n ei wneud fel Gwirfoddolwr Gwrando a Chysylltu?

Byddwch yn cynnig clust i wrando ar alwyr o gysur eich cartref eich hun.

Am bwy rydym ni'n chwilio?

Rydym yn chwilio am wirfoddolwyr sydd am wneud gwahaniaeth a chysylltu â phobl hŷn. Rhaid bod gan wirfoddolwyr fynediad at ffôn clyfar, gliniadur, neu lechen gyda chlustffonau i ymuno â'n gwasanaeth Gwrando a Chysylltu dros y ffôn.

Rydym yn awyddus i ddenu gwirfoddolwyr sy'n gallu neilltuo tair awr yr wythnos. Darperir hyfforddiant llawn a chefnogaeth barhaus gan Age Cymru.

www.agecymru.cymru

07425 422 683

CAPlisten@agecymru.org.uk



Rydym angen eich cymorth!



Os gallwch chi sbario cyn lleied ag awr yr wythnos, fe allech chi helpu rhieni nid yn unig i roesi ond i ffynnu. Fel gwirfoddolwr Home-Start, byddwch yn cael hyfforddiant a chefnogaeth i fod yn effeithiol a gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i deuluoedd yn eich cymuned. Byddwch hefyd yn datblygu sgiliau trosglwyddadwy a all eich cefnogi yn eich bywyd, boed hynny gartref neu yn y gwaith.

Ewch i: home-start.org.uk

Cyswllt: Email: info@homestartcymru.org.uk

Cyfeillydd Digidol ar-lein

Mae cefnogi teulu drwy gyfathrebu digidol yn dod yn boblogaidd oherwydd rheolau ymbellhau cymdeithasol.

Mae bod ar ben arall y ffôn i deulu siarad am straen a phryderon a allai fod ganddynt yn hanfodol nawr, yn fwy nag erioed.

Cymorth mewn swyddfa Home-Start

Mae ein gwirfoddolwyr gweinyddol yn rhoi ychydig o oriau pob wythnos i gynorthwyo tu ôl i'r llenni yn eu Home Start lleol. Mae'r rolau a'r tasgau'n amrywio yn seiliedig ar y swyddfa lle eich lleolir.

Byddwch yn ymwelydd cartref

Gyda gwybodaeth a phrofiad o fod yn fam, tad, taid, nain neu ofalwr, gall ymwelydd Home Start fod yn gefnogaeth hanfodol y mae teulu ei angen a gwneud gwahaniaeth mawr i'w bywydau.

Beth sydd ymlaen?

Archebwch eich lle




Meddwl Ymlaen
Mind Our Future

Dyfodol mwy gwydn

Cyfle i gael gwybod am:

- Meddwl Ymlaen
- Yr hyn y mae pobl ifanc ac ymarferwyr yn ei ddweud am ddarpariaeth
- Sut y gallwn gefnogi sefydliadau

Ymunwch â ni yn:

Tywyn - 07/05/2024
Blaenau Ffestiniog - 09/05/2024
Pwllheli - 14/05/2025
Caernarfon - 15/05/24
Bala - 20/05/2024
Ynys Môn - 22/05/2024

meddwlwymlaen@barnardos.org.uk

Partneriaeth Tirwedd Ynys Cybi Taith Cerdded Mis Mai

Taith Cerdded Treftadaeth: Parc Gwledig y Morglawdd i Fynnon y Wrach

10^{fed} Mai, 10yb - 1yp



Mewn partneriaeth â Menter Iaith Môn ac AHNE Ynys Môn, byddwn yn cerdded o Barc y Morglawdd i Fynnon y Wrach ac yn ol.

Byddwn yn trafod hanes y Parc Gwledig, y Morglawdd, a phentrefi'r mynydd. Yn system gaeau hanesyddol Y Lleiniau, bydd cyfle i weld prosiect codi waliau sych y Bartneriaeth, wedi'i atgyweirio gan hyfforddai a gwirfoddolwyr. Bydd gennym fynediad i'r ffynnon sanctaidd, a adferwyd yn ddiweddar gan y Bartneriaeth gyda chyllid gan y Gronfa Dreftadaeth, Llywodraeth y DU a CDRE.

Bydd y daith gerdded yn cael ei chynnal yn ddwyieithog, Cymraeg a Saesneg, yn addas ar gyfer dysgwyr a'r rhai sy'n dymuno ymarfer eu sgiliau Cymraeg.

Taith cerdded 3 milltir o hyd, bydd y daith yn cychwyn o Barc Gwledig y Morglawdd am 10:00yb a dylai ddechrewyd erbyn tua 1:00yp.

**Nodir - Dylai cyfranogwyr sicrhau bod ganddynt esgidiau a dillad addas i'r gweithgaredd. Dylech ddod â dŵr, eli haul a bod yn barod ar gyfer taith hyd at 3 awr. Byddwch yn ymwybodol bod rhai rhannau o'r daith yn eithaf serth a heriol.*

Lleoedd cyfyngedig. I archebu lle cysylltwch â:
PartneriaethTirlunYnysCybi@ynysmon.gov.uk






Stand Gogledd Cymru CBC ynghyd â Cyswllt Conwy

TEITHIAU CERDDED LLES YNYS MÔN

I oedolion hefo anghenion ychwanegol neu anableddau

PA LE A PA BRYD?
Pedwerydd Dydd Mawrth o'r mis o 11 y bore - 1 y prynhawn

- 28ain Mai Bae Trearddur, Maes Parcio Y Traeth, LL65 2YR
- 25ain Mehefin Promenâd Gwlad Belg, Maes Parcio Coed Cynol, Porthaethwy LL59 5EA
- 23ain Gorffennaf Biwmares, Maes Parcio 'Beaumaris Green' LL58 8BU
- 27ain Awst, Parc Arfordirol Penrhos, Heol Stanley, Caerbybi LL65 2JD

ARCHEBU LLE
E-bost: Oliver@standnw.org
Rhif Cwmni 11333532
Gwefan: www.standnw.org
Gweplyfr / Facebook: www.facebook.com/standnwcic
Trydar / Twitter: www.twitter.com/STAND_NW
Instagram: www.instagram.com/stand_nw_cic

BETH FYDD Y DIGWYDD?
Teithiau cerdded wedi'u trefnu am ddim, yn cynnwys galw mewn caffi.
I oedolion a'u gofalwyr.
Gyda'r nod o gymdeithasu, ymarfer corff a gwella lles corfforol a meddyliol.





Y Prosiect Lle i Anadlu

Ymweliad i Amgueddfa Drafnidiaeth Ynys Môn gyda swper pysgod a sglodion

Ymunwch â ni am ymweliad i Amgueddfa Drafnidiaeth Ynys Môn. Mae'r cynulliad arbennig hwn wedi'i neilltuo i ofalwyr di-dâl.

Amser/ Dyddiad: Dydd Mercher, Mehefin 19, 5-7 YP
Lleoliad: Amgueddfa Drafnidiaeth Ynys Môn, Niwbwrch, LL61 6TN

I fynychu, cysylltwch â: mscymru@mssociety.org.uk





Prize Bingo

Neuadd Bentref
Llanddeusant
Village Hall

19/05/2024

Drysau yn agor/Doors Open - 3pm

Dechrau am/Eyes Down - 3:30pm

Llyfr o 6/Book of 6 - £5

Taflen Arian/Cash Flyer - £2

£1 - Raffl/Raffle

Elw tuag at/All in aid of

Alaw Ward & Day Unit

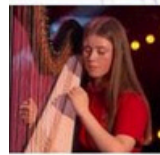
Croeso i bawb - Everyone Welcome

Cyngerdd Corawl / Choral Concert

Meibion Goronwy

yng nghwmni / in the company of

Côr Perth Male Voice Choir
(Awstralia /Australia)



Gwesteion / Guests

Gwen Elin (Unawdydd / Soloist)

Gwenno Grug Roberts (Telyn / Harp)



11fed o Orffennaf 2024

11th of July 2024

7:00pm

Canolfan Beaumaris Centre, Rating Row, Beaumaris, LL58 8AL

Tocynnau / Tickets £10

07747016943 / 07368486081



DEWCH I YMUNO A
BERNARD A'I FFRINDIA

MAI 26th 2024
PREMIER INN, PARC CYBI CAERGYBI



ADLONIAINT BYW:

Y MONIARS
JOSEPH HARVEY
GWEN EDWARDS
TOM WOODY
LOIS GLAIN POSTLE
GLESNI RHYS
COWBOIS CELTAIDD

MYNEDIAD AM DDIM, STONDAU YN AGR 10.00 O GLOCH.
ADLONIAINT BYW A MWY 11.00-4.30 O GLOCH.



Penwythnos Crefftau yn y Goedlan 2024

Ymunwch â thîm AHNE Ynys Môn a Chwllwm Seiriol am
ddiwrnod diddorol o Grefftau



Gerddi Haulfre, Llangoed
Penwythnos 18-19 Mis Mai

09:30 - 16:30

Mynediad am £10

Archebu yn hanfodol

Cofrestrwch ar-lein yn Digwyddiadau a
gweithgareddau cefn-gwlad (llyw.cymru)

If you have an event that you would like
us to promote, please contact:

post@medrwnmon.org

01248 724944

Cysylltwch â ni



Ffoniwch: 01248 724944



Ebost: POST@MEDRWNMON.ORG



FACEBOOK: MEDRWN MÔN



Gwefan: WWW.MEDRWNMON.ORG