



E-fwletin Medrwn Môn

Rhifyn 4
Mai/Mehefin
2023

YNYS MÔN YN CROESAWU'R COMISIYNYDD POBL HÛN!



Cynhaliwyd cynhadledd Heneiddio'n Dda Oed Cyfeillgar Ynys Môn yn M-SParc. Wedi'i drefnu gan Gyngor Sir Ynys Môn fel rhan o'i gais i ymuno â Rhwydwaith Byd-eang Sefydliad Iechyd y Byd o Gymunedau Oed Cyfeillgar, roedd y digwyddiad yn gyfle i grwpiau a sefydliadau lleol arddangos eu prosiectau i'r Comisiynydd Pobl HÛn, Helena Herklots CBE a'i thîm .

Drwy ddod yn aelod o rwydwaith Sefydliad Iechyd y Byd, byddai Ynys Môn yn dangos ei hymrwymiad i chwalu'r rhwystrau i heneiddio'n dda a sicrhau statws fel ynys sy'n ystyriol o oedran.

Yn ystod yr ymweliad ar y 29ain o Fawrth, buom yn rhannu gwybodaeth am Linc Cymunedol Môn, yn ogystal â chyflwyniadau gan Gynghrair Seiriol a Chynllun Tro Da Seiriol, grŵp 'Nifty 60s' yng Nghaerdydd a Chynllun Tro Da Benllech a'r Cylch i enwi dim ond rhai. Llongyfarchodd Ms Herklots Ynys Môn ar gyrraedd y garreg filltir bwysig hon yn y daith tuag at ddod yn ynys oed-gyfeillgar a dywedodd "Yn ystod fy ymweliad diweddar ag Ynys Môn, roedd yn braf siarad â phobl hÛn am y gwaith sydd ar y gweill i wneud cymunedau ar yr ynys yn fwy oed cyfeillgar, a chlywed gan sefydliadau am y prosiectau a'r mentrau y maent yn eu cyflawni a'r gwahaniaeth cadarnhaol y mae'r rhain yn ei wneud i fywydau pobl hÛn".



@medrwnmon



@medrwnmon

Ffon: 01248 724944

gwefan: www.medrwnmon.org

Ebost: post@medrwnmon.org



Mae Medrwn Môn yn croesawu swyddog newydd Llesiant Cymunedol a'r Trydydd Sector!



Cefndir

Fy enw i yw Sheree Ellingworth, rwyf wedi gweithio i Medrwn Môn ar brosiect Linc Cymunedol Môn fel Cydlynnydd Asedau Lleol (CALL) ers 6 mlynedd. Mwynheais weithio gyda phobl a'u cynorthwyo i gysylltu â'u cymuned a gwasanaethau perthnasol. Yn ystod fy amser fel Cydlynnydd Asedau Lleol bûm yn gweithio ochr yn ochr â grwpiau cymunedol, sefydliadau gwirfoddol a'r sector cyhoeddus, ac yn meddwl y byddai'r swydd newydd hon yn datblygu'n dda o'r hyn yr wyf wedi'i ddysgu fel CALL.

Fy nodau

Rwy'n cydnabod pwysigrwydd annog sefydliadau gwirfoddol a grwpiau cymunedol i ymgysylltu mewn amrywiol ffyrdd i nodi blaenoriaethau lleol. Fy mhrif nod yw gwneud yn siŵr bod grwpiau cymunedol a sefydliadau gwirfoddol yn cael eu clywed wrth gynllunio, gwneud penderfyniadau a darparu gwasanaethau effeithiol.

Byddaf hefyd yn gweithio gyda grwpiau cymunedol i sicrhau eu bod yn addas at y diben ac yn rhoi'r holl gefnogaeth y gallwn i'w helpu i weithredu'n effeithlon.

Fy rôl yn Medrwn Môn

Yn fy rôl newydd byddaf yn gyfrifol am hyrwyddo a chodi proffil y trydydd sector a'i werth ychwanegol i'r partneriaid hynny sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Byddaf hefyd yn sefydlu Rhwydwaith Lles Trydydd Sector newydd, i annog grwpiau a sefydliadau i siarad â'i gilydd, i rannu arfer da ac i adnabod cyfleoedd ar gyfer cydweithio a nodi blaenoriaethau i weithio tuag atynt yn y dyfodol.

Yn ogystal â hyn, byddaf yn rhannu gwybodaeth, yn cynnal digwyddiadau a sesiynau hyfforddi, yn codi ymwybyddiaeth a chasglu blaenoriaethau lleol o fewn yr agenda iechyd a lles, drwy rwydwaith y trydydd sector.

Os hoffech fod yn rhan o rwydwaith Lles y Trydydd Sector cysylltwch â Sheree ar sheree@medrwnmon.org neu ffoniwch 01248 725745



Caru Amlwch yn dod â'r gymuned at ei gilydd!



Mynychodd 55 o grwpiau a chymdeithasau cymunedol y digwyddiad yn Amlwch

Gwahoddodd Caru Amlwch Sheree ac Owen i ddigwyddiad rhwydweithio yn Neuadd Goffa Amlwch ym mis Ebrill, i hyrwyddo gwaith Medrwn Môn a rhannu cyngor a gwybodaeth.

Mynychodd 39 o grwpiau ynghyd â sefydliadau trydydd sector. Rhoddodd y digwyddiad gyfle i grwpiau cymunedol ddod at ei gilydd a chael sgwrs â'r cyhoedd am yr hyn y gallai eu grwpiau ei gynnig iddynt a sut y gallent gymryd rhan yn eu gweithgareddau. Roedd hyn hefyd yn rhoi cyfle i bobl weld pa gyfleoedd gwirfoddoli oedd ar gael yn eu cymuned.

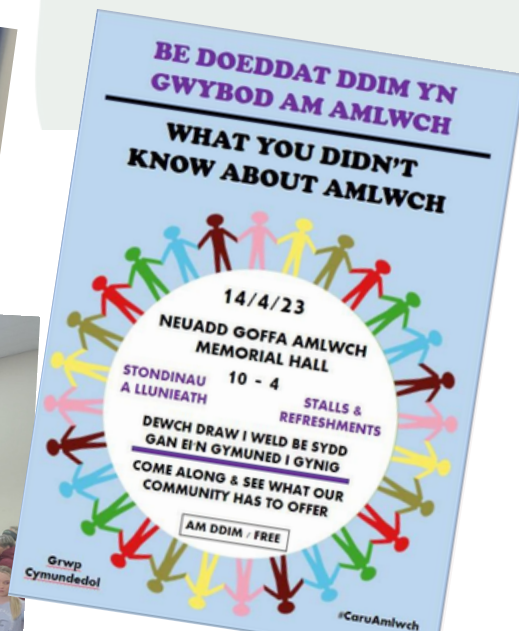
Bu Sheree ac Owen yn sgwrsio gyda llawer o wirfoddolwyr o grwpiau cymunedol yn Amlwch a thrafod sut y gallem gydweithio yn y dyfodol. Roedd yn gyfle gwych i Medrwn Môn siarad gyda grwpiau cymunedol llai nad oedd yn gwybod am y budd o ddod yn aelod o Medrwn Môn, ac maent wedi ymuno i fod yn aelodau.

Roedd llawer ar gael, stondinau, hwyl, gemau, rafflau, lluniaeth ysgafn ac arddangosiadau.

Daeth dros 500 o bobl drwy'r drysau gyda llawer yn dweud 'nad oeddent erioed yn gwybod bod rhai o'r grwpiau hyn yn bodoli yn Amlwch'. Roedd yr adborth yn wych, gyda phlant yn ymuno â grwpiau newydd a phobl yn mynegi diddordeb mewn gwirfoddoli.

Mae Caru Amlwch yn gobeithio cynnal y digwyddiad hwn ddwywaith y flwyddyn yn y dyfodol gyda'r gobaith y bydd mwy o grwpiau cymunedol yn ffurfio ar gefn y digwyddiad hwn.

Hoffai Medrwn Môn ddiolch i Caru Amlwch am y gwahoddiad ac edrychwn ymlaen at fynychu eto yn y dyfodol.



Fy Iechyd Ar-lein - Technoleg Mewn Gofal



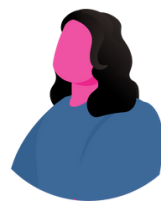
Bydd 2023 yn gweld parhad o'r prosiect Fy Iechyd Ar-lein. Rydym wedi cael blwyddyn lwyddiannus yn cefnogi cleifion ar draws Ynys Môn i gofrestru gyda meddygfa eu meddyg drwy'r gwasanaeth. Mae hyn wedi galluogi i gleifion ofyn am eu presgripsiynau ailadroddus ar-lein yn ogystal â chael sgiliau gyda defnyddio technoleg - rhai am y tro cyntaf erioed! Roedd dros 2000 o bobl wedi cofrestru ar gyfer y cynllun llynedd!

Cyllidir y prosiect gan y Gronfa Integredig Ranbarthol a Chlwstwr Meddygon Teulu Ynys Môn ac eleni byddant yn cymryd yr arferion da a ddysgwyd o'r llynedd i edrych ar sut y gallwn gynnwys technoleg mewn agweddau eraill o helpu i gadw pobl yn annibynnol, yn hapusach ac yn iachach yn eu cartrefi a'u cymunedau eu hunain. Bydd y prosiect yn cefnogi pobl i fyw eu bywydau i'r eithaf ac yn ceisio gweithio gyda phartneriaid i atal neu oedi'r angen am ofal a chefnogaeth gan wasanaethau statudol lle bo modd.

Bydd y prosiect yn edrych ar sut y gellir defnyddio technoleg ac apiau i gefnogi pobl i reoli eu hunan-ofal eu hunain a bydd yn cynnwys dyfeisiau Fitbit (i fesur lefelau gweithgarwch corfforol), dyfeisiau cartrefi SMART (bylbiau SMART, offer rheoli thermostat) a'r rhai sy'n darparu gwybodaeth rithwir (dyfeisiau atsain Amazon Alexa).

Bydd y prosiect Oriawr SMART/Fitbitsyn annog pobl i ofalu am eu hiechyd a'u lles eu hunain drwy ddefnyddio oriawr SMART a fydd yn rhoi'r holl ystadegau sydd eu hangen arnynt i fesur eu lefelau gweithgaredd. Byddwn ni'n gweithio gyda CWMPAS (Cymunedau Digidol Cymru) i gyflwyno prosiect i gadw pobl yn actif ac i ddatblygu eu dealltwriaeth o sut y maent yn mesur eu lles corfforol a meddyliol drwy ddatblygu cyfres o heriau cerdded. Annogir pobl i ddefnyddio'r Fitbit i osod nodau symud a gwahodd ffrindiau a theulu i ymuno â nhw i gadw'n heini.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch a ceri@mendrwnmon.org



Ymunwch â ni ar gyfer Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol Medrwn Môn !

Byddwn yn cynnal ein Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol ar ddydd Mawrth, Mehefin 13eg am 3pm. Bydd y digwyddiad yn dathliad o'r holl waith a wnaed dros y 18 mis diwethaf ac yn cael ei gynnal yn Neuadd y Dref Llangefni.

Bydd y digwyddiad hefyd yn gyfle i chi gwrdd â'r staff ac Aelodau'r Bwrdd ac i arwyddo'ch mudiad neu grŵp i ddod yn aelod o Medrwn Môn. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â linda@medrwnmon.org



Cynllunio Lle

Diweddariadau gan y Cynghreiriau ar draws yr Ynys

Mae **Cynghrair Bro Llynnoedd** wedi bod yn hynod o brysur yn ystod y misoedd diwethaf. Gwahoddwyd ceisiadau agored gan y gymuned am eu cyllid sbarduno a bu 4 prosiect yn llwyddiannus yn derbyn arian tuag at gynlluniau sy'n helpu'r

Gynghrair i gyflawni ei blaenoriaethau. Mae **Cynghrair Lligwy** hefyd wedi bod yn brysur ar ôl rhannu eu cyllid sbarduno rhwng 3 phrosiect cymunedol. Derbyniodd Caru Benllech, Cyngor Cymuned Pentraeth a Grŵp Nadolig Maelwa arian i gynnal gweithgareddau, digwyddiadau a phrosiectau sy'n gweithio tuag at gyflawni blaenoriaethau'r Gynghrair.

- Meysydd chwarae, parciau a manau chwarae
- Trafnidiaeth, traffig a goryrru
- Defnydd o neuaddau pentref ac adeiladau cymunedol
- Cyfathrebu a rhannu gwybodaeth

Y 4 grŵp llwyddiannus oedd Grŵp Cymunedol Y Fawr, Grŵp Gynghrair Bodedern, Clwb Pêl-droed Iau Bodedern a'r Ardal Weiridlogaeth Bro Cwytan. Awd yn ceisio cael gwell dealltwriaeth o sut mae Cynghreiriau yn cyfrannu at iechyd a lles ein cymunedau (trwy annog cymunedau i ddefnyddio eu hasedau i gadw cysylltiad cymdeithasol).

brollynnoedd@gmail.com



Mae **Cynghrair Bro Aberffraw** wedi cyfarfod ddwywaith, unwaith yn Niwbwrch ac unwaith yn Nwyran. Mae'r grŵp ar hyn o bryd yn gweithio i gytuno ar ei flaenoriaethau ac wedi cael cynnig y cyfle i weithio gyda Phrifysgol Bangor i ddiweddarau ei gwybodaeth mapio trwy gyfres o sesiynau creadigol. Bydd y gwaith hwn yn cael ei wneud mewn partneriaeth â Medrwn Môn, Cyngor Ynys Môn a Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Gwynedd a Môn.



Mae **Cynghrair Aethwy** hefyd wedi gosod ei flaenoriaethau yn dilyn arolwg ar-lein ehangach gyda'r gymuned. Mae'r blaenoriaethau i'r grŵp eu datblygu wedi'u dewis fel a ganlyn:

- Yr Amgylchedd
- Pobl ifanc
- Defnydd o Adeiladau Cymunedol
- Cludiant

Mae gwaith yn cael ei wneud ar hyn o bryd i drefnu sesiynau i gynnwys y bobl ifanc o'r ardal yng ngwaith y Cynghrair. Gwylwch y gofod hwn am fwy o fanylion o amseroedd a dyddiadau'r sesiynau!



Mannau Gwyrdd yn hyrwyddo gweithgareddau ar draws cenedlaethau



Yn ddiweddar derbyniodd **3** grŵp cymunedol ar yr Ynys gyfran o **£10,000** o raglen Adeiladu Cymru Iachach BIPBC i hyrwyddo prosiectau a helpodd i gysylltu pobl â manau gwyrdd a gweithgareddau gyda phob un eraill ar draws cenedlaethau. Fel rhan o'r cyllid, cafodd aelodau'r tri grŵp hefyd y cyfle i fynychu hyfforddiant ar ymwybyddiaeth o ACE gyda nifer o grwpiau a sefydliadau cymunedol eraill. Cyflwynwyd hwn ym mis Rhagfyr gan Andrew Bennett, ar ran Iechyd Cyhoeddus Cymru. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am ACEs yma. Isod mae cipolwg cyflym ar yr hyn y mae'r 3 phrosiect cymunedol wedi bod yn ei wneud:

Gwelodd **Fferm Tal Y Sarn** yn Nwyran bobl leol yn cymryd rhan mewn codi 6 gwely uchel ar gyfer y sesiynau garddio a ddechreuodd y mis yma. Mae digon o le ar gyfer 10-15 o bobl ar y tro i weithio yn yr ardd ac mae 2 wely wedi'u codi ar lefel y llawr sy'n addas i blant eu plannu ar lefelau is, yn ogystal â 4 gwely uchel sy'n hygyrch i gadeiriau olwyn sy'n caniatáu i bobl sy'n defnyddio cadeiriau olwyn a'r rhai y mae'n well ganddynt sefyll i gyrraedd y manau plannu yn hawdd. **Gwahoddir pobl o bob oedran i blannu a gofalu am eu llysiau, perlysiâu a blodau eu hunain, mewn amgylchedd mynediad hawdd y gall pawb ei fwynhau'n gyfforddus.**



Bu grŵp **Perllan Cymunedol Llangoed** yn gweithio gyda dros 100 o blant ysgol lleol, aelodau lleol o'r WI, Men's Shed a'r Geidiaid yn ogystal â cheidwaid Menai a gwirfoddolwyr i ddatblygu gofod y tu allan i Neuadd Bentref Llangoed. Crëwyd ardal eistedd newydd, coed wedi'u prynu a bydd yn cael eu plannu ac mae'r Men's Shed hefyd yn brysur yn paratoi'r planwyr i'w gosod yn yr wythnosau nesaf. **Defnyddir y gofod i annog pobl i dreulio mwy o amser yn yr awyr agored, a fydd yn anochel yn cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd corfforol a meddyliol.**

Creodd rhai o drigolion **Moelfre** brosiect i gysylltu pobl ifanc a hŷn drwy ddod â nhw at ei gilydd i greu gardd o amgylch Neuadd Eglwys Gymunedol Moelfre, sef yr unig fan cyfarfod yn y pentref. Mae nifer o bartneriaid yn yr ardal wedi bod yn rhan o'r prosiect, gan gynnwys Clwb Dros 50 Moelfre a Chyfeillion Eglwys Llanallgo, Cymdeithas Gymunedol Moelfre, plant Ysgol Gymuned Moelfre ac Ysgol Feithrin Moelfre, a Iona Beckmann, SCCH lleol. **Bydd pobl o bob oed yn cael eu hannog i weithio gyda'i gilydd i lanhau'r ardal o sbwriel, casglu dail, gosod meinciau cymunedol, plannu blodau a llwyni, creu ardal synhwyraidd, a gardd ar gyfer plannu bwyd.**

Mannau Cynnes yn boblogaidd iawn ar yr Ynys!



Helpodd ychydig dros £61,000 o gyllid i greu cyfanswm o **35** o Fannau Cynnes rhwng partneriaid a chofnodwyd dros **3500** o bresenoldebau mewn mwy na **420** o sesiynau. Gweler isod drosolwg o rai o'r gweithgareddau a gynhelir fel rhan o'r prosiect.



Agorodd Neuadd Gymunedol Llaingoch 54 o weithiau i gyd, gan gynnig lle i gymdeithasu a chinio am ddim. Derbyniodd 7 o wirfoddolwyr hefyd hyfforddiant mewn Bwyd a Hylendid Cwrs Lefel 2. Diolch iddyn nhw mae'r Neuadd bellach wedi derbyn Gradd 5 mewn Hylendid Bwyd gan Swyddog Iechyd yr Amgylchedd Cyngor Sir Ynys Môn!

*Roedd gan HWB Cemaes 24 o bobl yr wythnos yn eu digwyddiadau Mannau Cynnes dros gyfnod o 12 wythnos, gyda chyfanswm o 288 o bobl yn mynychu. Cynhaliwyd sesiynau ar ddydd Mawrth ar ôl ysgol lle bu pobl ifanc a'u rhieni yn chwarae gemau corfforol, ac yn crefftio ochr yn ochr ag aelodau Pob Gallu Amlwch. **"Roedd yn anrhydedd gallu agor ein gofod a darparu lle clyd i'n cymuned. Dyna fu ein gwledigaeth ers tro byd, ond nid ydym wedi cael y cyllid i wneud iddo ddigwydd yn rheolaidd"**.*



Agorodd Mencap Môn eu drysau a chroesawu dros 55 o bobl i mewn am 15 sesiwn, gan gynnig detholiad o offer chwarae, bwyd a diod, teledu a ffilmiau plant, yn annog y grŵp i greu cysylltiadau cymdeithasol cryfach. Fe wnaethant hefyd drefnu 9 sesiwn wythnosol gyda'r nos lle gwahoddwyd pobl i ddod draw i ddysgu rhai sgiliau newydd, gan dderbyn hyfforddiant i ddefnyddio'r holl offer yng nghyfleuster gwneuthurwr yr hwb.

*Cynhaliodd Y Lle Porffor Caergybi nifer o sesiynau gan gynnwys sesiynau i bobl ifanc fynd ar ôl ysgol i wneud eu gwaith cartref a sesiynau tŷ agored lle gallai pobl fynd draw i weithio, crefft, darllen neu gymdeithasu a chael rhywfaint o gwmni. Fel cyfleuster cymharol newydd yn yr ardal, roedd yr adborth a dderbyniwyd yn hynod gadarnhaol. **"Yr elfen rwydweithio a chwmnïaeth o'r prosiect sydd wedi rhoi'r boddhad mwyaf. Rydym wedi cael pobl yn defnyddio'r gofod sydd wedi dweud mai prin eu bod wedi bod allan ers y cyfyngiadau clo ac mae hyn yn eu helpu i fynd yn ôl i'r gymuned"**.*



Cwrdd â'r Cydlynwyr Asedau Lleol (CALI)

Mae Linc Cymunedol Môn yn rhedeg gwasanaeth Presgreibio Cymdeithasol i bobl dros 18 oed a theluoedd sy'n byw ar Ynys Môn. Cliciwch [YMA](#) am fwy o wybodaeth. Bydd ein tîm o Gydlynwyr Asedau Lleol (LACs) yn:

- Gweithio gyda chi i nodi gweithgareddau a gwasanaethau cymunedol yn eich ardal sy'n addas i'ch diddordebau
- Cynnig cefnogaeth i chi gael mynediad at y gweithgareddau a'r gwasanaethau hyn
- Eich helpu i wella eich llesiant, eich hyder a'ch annibyniaeth.



Fy enw i yw Veronica, rwy'n ffodus i fod wedi fy lleoli yn Hwb Cymunedol Gwelfor yng Nghaergybi fel CALL. Cefais fy ngeni a'm magu yng Nghaergybi ac rwyf wedi gweithio am y rhan fwyaf o fy mywyd ym maes datblygu cymunedol felly rwy'n adnabod y bobl a'r ardal yn dda. Rwy'n mwynhau cyfarfod a chefnogi pobl i gyflawni eu nod mewn bywyd.



Fy enw i yw Anne a fi yw'r CALL ar gyfer ardal Bodowyr a Bro Aberffraw ar yr Ynys. Rwy'n cefnogi teuluoedd ac unigolion i gael mynediad at eu diddordebau o fewn eu cymunedau lleol ac ar draws yr Ynys. Rydym yn gweithio o fewn y model presgreibio cymdeithasol, drwy ddilyn model 5 Ffordd at Les gan annog pobl i gysylltu, bod yn egnïol, cymryd sylw, dysgu sgiliau newydd ac i roi.



Fy enw i yw Awen ac rwy'n gweithio fel CALL yn Ward Seiriol ac Aethwy. Rwy'n cefnogi unigolion a theluoedd o bob oed i gael mynediad at weithgareddau, grwpiau, adnoddau a chyfleoedd lleol yn eu cymuned i wella eu llesiant. Rhan hanfodol o fy rôl yw meithrin perthynas â'r bobl rwy'n eu cefnogi drwy wrando'n ofalus ar yr hyn sy'n bwysig iddynt a'r hyn sy'n eu hysgogi i wneud newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau.



Fy enw i yw Rhian, fi yw'r CALL sy'n gwasanaethu canol a gogledd yr ynys. Rwy'n cefnogi pobl mewn sefyllfaoedd anodd ac yn helpu i'w cysylltu â gweithgareddau yn eu cymuned. Rwy'n mwynhau gweithio ym Medrwn Môn gan ein bod wedi ein lleoli yn y gymuned. Mae'r bwrlwm o wybodaeth a gedwir yma heb ei ail. Y wybodaeth leol sy'n chwarae rhan fawr wrth ymdrin ag atgyfeiriadau.



Mae'r 5 Ffordd at Les yn bethau syml y gallwn ni i gyd eu gwneud i roi hwb i'n lles. Dyma sut mae 5 o drigolion Ynys Môn wedi defnyddio'r 5 ffordd i hybu eu lles.



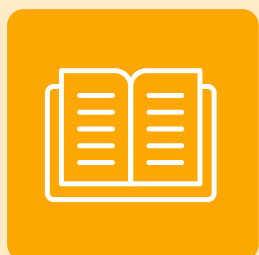
'Derbyniodd Adele a'i theulu gefnogaeth trwy wasanaeth LAC yn ystod covid. Yn dilyn diagnosis o MS yn 2019 roedd hi eisiau ceisio cadw'n heini a chwrdd â phobl sy'n cael yr un profiadau, mae'r grŵp cymorth yn cyfarfod wyneb yn wyneb eto yn Neuadd y Dref Llangefni. Mae Adele yn mwynhau mynychu, cyfarfod â phobl newydd a chadw'n actif, cymryd rhan yn y sesiynau Boccia '**mae'n braf cwrdd â phobl newydd**'



Roedd Louise yn ynysig ac yn bryderus iawn ar ôl symud i'r ardal. Ymwelodd Sheree â Louise a siaradodd am yr hyn yr oedd hi'n ei golli fwyaf. Roedd cymdeithasu a chanu yn bwysig iawn i Louise felly edrychon ni ar grwpiau canu yn lleol. Mae Louise bellach yn aelod o grŵp canu er pleser ac mae hi wedi gwneud llawer o ffrindiau newydd y mae hi'n cymdeithasu â nhw allan o'r grŵp hefyd. "**Yn falch iawn fy mod wedi gwneud llawer o ffrindiau newydd**"



Roedd Catrin ar feddyginiaeth ar gyfer iselder ac heb adael y tŷ ers sbel. Cyfeiriwyd Catrin ymlaen at Gynllun Presgreibio Gwyrdd yn ardal Seiriol er mwyn rhoi'r cyfle iddi fwynhau'r awyr agored a chymryd sylw o'r natur o'i chwmpas. Mae gwrando ar synau naturiol y coetir wedi ail-danio cariad Catrin at yr amgylchedd naturiol yn ei hardal lleol.



Roedd byw gyda chyflwr hirdymor wedi achosi llawer o straen a phryder i Colin gan arwain at iselder. Roedd gan Colin ddiddordeb mawr mewn dysgu Cymraeg ac roedd eisiau ymuno â grŵp dysgwyr lleol. Cyflwynwyd Colin i grŵp Cymraeg anffurfiol yn ei hwb gymunedol lleol. Mae cymryd rhan mewn gweithgaredd cymdeithasol wedi cynyddu hyder Colin ac wedi ennyn diddordeb mewn mynychu cwrs i ddechreuwyd ac ennill cymhwyster cydnabyddedig.



Mae Paul yn gwirfoddoli yn y Man Cynnes yng Nghanolfan Gymunedol Gwelfor yng Nghaergybi. "**Mae gwirfoddoli wedi fy helpu i ddod yn rhan o'r gymuned ac rwy'n cael gweithio ochr yn ochr â phobl o'r un anian. Gallwch chi neilltuo cyn lleied neu gymaint o amser ag y dymunwch i wirfoddoli ac rydw i bob amser yn teimlo'n fodlon fy mod wedi mynd ychydig o'r ffordd i roi diwrnod da i rywun.**"





GwirVol

Mae Grantiau GwirVol Medrwn Môn wedi ariannu 10 prosiect ieuencid ar draws Ynys Môn yn ddiweddar. Bydd yr arian yn galluogi pobl ifanc i ddatblygu sgiliau a chael profiad mewn arweinyddiaeth ieuencid drwy arwain ar brosiectau gwirfoddoli lleol.

Cymrwch gipolwg ar yr ymgeiswyr llwyddiannus.....



Canolfan Gymunedol Llanfaes....



.....rhoddwyd £1,000 i ddylunio a chreu ardal ddiogel i ieuencid ei ddefnyddio ar ôl oriau ysgol. Bydd y lleoliad cyfforddus yn darparu hafan ddiogel iddyn nhw fynd pan fydd angen cefnogaeth ac amser i ffwrdd o fywyd y cartref. Bydd hyn hefyd yn rhoi cyfle iddyn nhw gymdeithasu â phobl ifanc eraill, cymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau ac ennill mwy o sgiliau. Bydd cymryd cyfrifoldeb o'u gofod eu hunain yn rhoi ymdeimlad o berthyn iddynt a mwy o hyder i wneud newidiadau cadarnhaol yn eu hardal leol.



Ceint 4 Clwb Garddio - Ysgol Y Bont Llangefni.

.....rhoddwyd £1,500 i ddatblygu gardd synhwyrol i bawb yn yr ysgol ei fwynhau. Bydd cael dosbarth yn yr awyr agored yn rhoi'r cyfle i holl ddisgyblion yr ysgol i gysylltu â natur, cymryd sylw o ble mae ein bwyd yn dod, dysgu sgiliau garddio ac aros yn actif yn yr awyr agored. Bydd gan ddisgyblion lais wrth ddewis beth i'w dyfu ac fe fyddan nhw'n cael tasgau i ddyfrio'r ardd a'i chadw'n daclus.



Grwp Cymunedol #CaruAmlwch

.....rhoddwyd £1,000 i greu gardd fach ac ardal goffa yn rhandiroedd cymunedol Amlwch. Mae grŵp o bobl ifanc wedi dewis ardal yn yr rhandir sydd wedi gordyfu ac yn dymuno creu ardal eistedd heddychlon er cof am wirfoddolwyr lleol sydd wedi marw'n ddiweddar. Maent yn awyddus iawn i artist lleol ddod i'w helpu i addurno'r fainc goffa ac wedi dechrau clirio'r ardal yn barod.



Môn Milers Grwp Rhedeg Gymunedol - Menter Gymdeithasol Llangefni

.....rhoddwyd £1,500 i ddatblygu prosiect fydd yn hyfforddi 3 o bobl ifanc (18-25 oed) i fod yn arweinwyr rhedeg cymwysedig ac yna yn wirfoddolwyr er mwyn sefydlu cyfleoedd rhedeg dwyieithog i fwy o bobl ifanc yn y gymuned. Bydd y 3 arweinydd yn gweithio gyda sefydliadau lleol i ddod o hyd i grŵp o 12 o bobl ifanc (14-25 oed) i gymryd rhan naill ai mewn cwrs dechreuwyr neu gwrs rhedeg canolradd. Bydd yr unigolion yn magu hyder a sgiliau arweinyddiaeth yn ogystal â buddion meddyliol a chorfforol o gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol.

Ardal Chwarae Llangaffo

.....rhoddwyd £1,000 i ddatblygu prosiect chwarae a garddio awyr agored ym mharc newydd y pentref. Bydd pobl ifanc lleol yn arwain ar y prosiect hwn ac yn trefnu sesiynau chwarae i blant bach yr ardal yn ystod gwyliau ysgol ac ar benwythnosau. Mae'r ieuencid hefyd yn edrych ar ffyrdd o ddatblygu gardd gymunedol a gwario'r grant ar offer garddio a hadau i dyfu bwyd a phlanhigion. Bydd y plant lleol yn dysgu sgiliau garddio newydd, yn cysylltu â phlant a phobl ifanc eraill, yn rhoi eu hamser i helpu eu cymuned, cadw'n actif a chymryd sylw o'u hamgylchedd naturiol.

Girl Guides Llangefni

.....rhoddwyd £360 i gynllunio digwyddiad i'w haelodau. Mae'r rhaglen Girl Guiding yn galluogi merched a menywod ifanc i fwynhau ystod eang o weithgareddau bob wythnos a gwirfoddoli gyda phrosiectau cymunedol lleol. Bydd y bobl ifanc yn arwain ar gynllunio digwyddiad awyr agored ar gyfer aelodau Llangefni ac yn dyrannu tasgau i bawb sy'n gysylltiedig. Byddant yn cael eu hannog i gysylltu â busnesau lleol, sortio'r gyllideb ar gyfer y digwyddiad ac ennill sgiliau newydd wrth wneud hynny.

Môn Actif

.....rhoddwyd £4,000 i Môn Actif gynnal 3 prosiect gweithgaredd corfforol ar draws yr ynys. Mae gan Môn Actif Fforwm Ieuencid ymroddedig sy'n cyfarfod 4-6 gwaith y flwyddyn i drafod pynciau pwysig sy'n ymwneud â chreu cyfleoedd ar gyfer y blynyddoedd cynnar a thelueoedd ar Ynys Môn. Hoffai'r Fforwm Ieuencid ddefnyddio'r grant i annog pobl i fod yn fwy actif ar Ynys Môn a mynd i'r afael â'r rhwystrau sy'n atal pobl i gymryd rhan pan ddaw at weithgareddau corfforol. Bydd y bobl ifanc yn trefnu sawl sioe deithiol a digwyddiadau sy'n cynnig amrywiaeth o weithgareddau hwyliog i blant a thelueoedd fwynhau.

Ysgol Gymuned y Fali

.....rhoddwyd £1,000 er mwyn sefydlu cynllun cymunedol hurio beiciau. Bwriad y cyngor ysgol yw sefydlu cynllun sy'n gallu cynnig beiciau i deuluoedd lleol dros benwythnosau neu wyliau ysgol, a hynny am ddim. Bydd y grant yn mynd tuag at brynu beiciau gan obeithio annog rhieni i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored gyda'u plant ac aros yn actif ac iach. Cyngor yr ysgol fydd yn gyfrifol am ofalu am y beiciau a threfnu system bwcio.

Mencap Môn

.....rhoddwyd £1,000 iddynt i greu gofod yn yr awyr agored ar gyfer oedolion ifanc ag anabledau dysgu a phobl o bob oed i ddod at ei gilydd i ofalu am randir cymunedol. Bydd y prosiect yn annog aelodau Mencap i gymdeithasu gyda thrigolion lleol, mwynhau'r awyr iach a chadw'n heini. Bydd gweithio gyda gwirfoddolwyr lleol yn rhoi'r cyfle i aelodau Mencap ffurfio perthynas ystyrlon â garddwyr profiadol a chreu ardal therapiwtig i bawb yn y gymuned ei fwynhau.

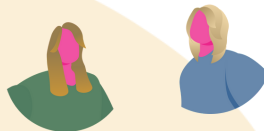
Theatr Fach Llangefni

.....rhoddwyd £1,000 iddynt gynnal noson gomedi yn y theatr, gan ddenu artistiaid adnabyddus i dathlu'r iaith a'r diwylliant Cymraeg. Bydd pobl ifanc lleol yn arwain ar y prosiect, yn cymryd cyfrifoldeb am hyrwyddo'r digwyddiad, gwirfoddoli ar y noson a helpu ar ochr dechnegol a chreadigol y sioe. Bydd cynnal y digwyddiad hwn yn denu mwy o bobl ifanc i wirfoddoli ac yn helpu siapiaio dyfodol y theatr.

Newyddion Trydydd Sector

ARTISM DU

Oriel Hen Ysgol Aberffraw



Cafodd Anne a Sheree y pleser o gwrdd â Brin a Rhian sy'n rhedeg yr oriel, dyma eu hanes.

Prif nod Artism fel cysyniad yw darparu sefydliad cynhwysol sy'n cefnogi pobl ar y sbectrwm awtistig sydd â diddordeb neu dalent yn y celfyddydau. Rydym yn cynnig amgylchedd diogel, cefnogol lle gall artistiaid gynhyrchu ac arddangos eu gwaith, wrth gymysgu â phobl o'r un meddylfryd.

Gweledigaeth Artism yw i'r stiwdios a'r oriel fod yn lleoedd lle mae artistiaid proffesiynol ac amatur, gan gynnwys artistiaid ar y sbectrwm awtistig, yn cydweithio. Bydd hyn yn lleihau'r ymdeimlad o arwahanrwydd cymdeithasol y mae llawer o unigolion ag ASD yn ei brofi.

Wrth symud ymlaen bydd amrywiaeth o gyfleoedd yn y stiwdio a'r oriel; gwneud gwaith celf grŵp neu unigol; curadu arddangosfeydd; ennill profiad o weithio yn y dderbynfa, helpu gyda phrosiectau sy'n cael eu rhedeg, mae llawer o ffyrdd i gymryd rhan!



Campwaith Kim!
dros 200 awr o waith



Brin, Rhian ac Sheree

I gael rhagor o wybodaeth am y grŵp cysylltwch â brinmorris@hotmail.com



CANOLFAN GLANHWFA

Mae'r trawsnewid yn wych!

Ers agoriad swyddogol Canolfan Glanhwfa gan Jane Hutt AS, Gweinidog dros Gyfiawnder Cymdeithasol, Llywodraeth Cymru ym mis Chwefror mae'r ganolfan wedi mynd o nerth i nerth. Mae digonedd o fannau cyfarfod cyfeillgar a chynnes gyda detholiad o weithgareddau a digwyddiadau i blesio pawb sy'n mynd heibio.

Cynhaliodd y ganolfan ginio Gŵyl Ddewi ardderchog a bu Arfon Wyn yn diddanu pawb. Beth am ddod draw am banded, cacen a sgwrs bob dydd Mercher rhwng 2 - 4 pm, neu gael pryd o fwyd blasus bob dydd Mawrth a chinio poeth bob dydd Iau wedi ei baratoi gan Age Cymru Gwynedd a Môn. Mae'r Ganolfan hefyd wedi agor ei drysau i Fanc Bwyd Ynys Môn.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â canolfanglanhwfa@gmail.com neu ffoniwch 07787504119 neu galwch draw am sgwrs a diod!



Cynghrair Seiriol yn rhannu beth sydd ymlaen!

Yn ddiweddar bu ein swyddog cyfathrebu Owen yn gweithio gyda Chynghrair Seiriol i helpu i sefydlu tabled ryngweithiol yn y llyfrgell ym Miwmares.

Mae'r Tabledi'n gyfle gwych i unigolion heb fynediad i'r rhyngwrwyd ac offer tebyg i ddysgu am yr hyn sy'n digwydd yn yr ardal.

Mae'r tabled yn cynnwys gwybodaeth ar gyfer grwpiau cymunedol, gwybodaeth cyngor, busnes lleol, Beth Sydd ymlaen, Chwaraeon a Hamdden, Trafnidiaeth, Seiriol Connect, Help a Chymorth a gwybodaeth ddefnyddiol arall i drigolion yn ardal Seiriol.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â 01248 305014
www.seiriolalliance.co.uk



Y Wallich yn mynd yn wyrdd



Bu Awen ac Anne draw i gyfarfod â Jo Parry (The Wallich, Digartrefedd yng Nghymru) a fu'n garedig iawn yn ein gwahodd i weld a thrafod eu prosiect awyr agored.

Mae ganddyn nhw gyfle gwych i bobl wirfoddoli ym mhrosiect yr ardd, a leolir ym Mharc Mownt, Llangefni. Mae'r prosiect wedi tyfu llysiau o'r blaen a'u rhoi i'r banc bwyd.

Maent yn dymuno parhau i'w cefnogi a rhoi cyfle i bobl fod yn rhan o brosiect gwerth chweil a chymryd rhan mewn gweithgaredd awyr agored.

Gan weithio o fewn y 5 ffordd at les, bydd hyn yn eich cadw mewn cysylltiad o fewn eich cymuned, bod yn weithgar, cymryd sylw a dysgu sgiliau newydd tra'n rhoi yn ôl i'ch cymuned. I ddysgu mwy am y 5 Ffordd at Les, dilynwch y ddolen **YMA**

I ddysgu mwy am y prosiect, cysylltwch â The Wallich ar 01248 725910
neu Linc Cymunedol Môn ar 01248 725745/linc@medrwnmon.org



Cynnal Gofalwyr

Sefydliad gwirfoddol lleol yw Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr, sydd wedi ymrwmo'n llwyr i anghenion oedolion di-dâl sy'n gofalu.



Gwasanaeth
Cynnal Gofalwyr



Carers Outreach
Service

A yw eich rôl gofalu yn cael effaith negyddol ar eich iechyd a lles?

Ydych chi'n teimlo'n unig?

Ydych chi'n poeni am faterion ariannol?

Ydych chi eisiau gwybod mwy am eich hawliau fel gofalwr?

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr ar gyfer cael cymorth a gwybodaeth yn eich rôl fel gofalwr.

help@carersoutreach.org.uk

01248 370797

www.cynnalgofalwyr.org.uk

Is your caring role having a negative impact on your health and wellbeing?

Do you feel isolated?

Are you worried about financial issues?

Do you want to know more about your rights as a carer?

Contact Carers Outreach for support and information in your caring role.

help@carersoutreach.org.uk

01248 370797

www.carersoutreach.org.uk

Mae'r sefydliad yn darparu:

- Cyfarfodydd gofalwyr a chyfleoedd cymdeithasol
- Cefnogaeth emosiynol unigol
- Gwybodaeth ymarferol
- Cyngor budd-daliadau
- Sesiynau gwybodaeth
- Grantiau lles
- Cymorth gyda chostau byw
- Cyfeirio at asiantaethau eraill
- Y Cylchlythyr i Ofalwyr

Gwasanaeth am ddim a chyfrinachol i ofalwyr di-dâl
A free and confidential service for unpaid carers

Rhif Elusen Gofrestredig 1066262

Registered charity number 1066262

**Am fwy o wybodaeth gallwch 01248 370797,
ebostiwch help@carersoutreach.org.uk
www.carersoutreach.org.uk**

Mae Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl ymlaen unwaith eto eleni, ac mae gofyn i chi wisgo gwyrdd!

Gan ganolbwyntio ar y thema o bryder, mae
Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl eleni
rhwng 15 a 21 Mai.

Gorbryder yw un o'r problemau iechyd meddwl mwyaf cyffredin y gallwn ei hwynebu. Mewn arolwg iechyd meddwl diweddar a gynhaliwyd gennym ynghylch straen, gorbryder ac anobaith ynghylch arian personol, dywedodd chwarter yr oedolion eu bod yn teimlo mor bryderus fel ei fod yn eu hatal rhag gwneud y pethau y maent am eu gwneud rhywfaint neu drwy'r amser. Mae chwech o bob deg oedolyn yn teimlo fel hyn, o leiaf peth o'r amser.

Ar nodyn cadarnhaol, gall pryder fod yn haws i'w reoli.

Bydd canolbwyntio ar bryder ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl eleni yn cynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth pobl o bryder trwy ddarparu gwybodaeth am y pethau a all helpu i'w atal rhag dod yn broblem. Ar yr un pryd, byddwn yn parhau â'r pwysau i fynnu newid - gan wneud yn siŵr bod gwella iechyd meddwl yn flaenoriaeth allweddol i'r llywodraeth a chymdeithas yn gyffredinol.

Ymunwch â ni ar Ddiwrnod Gwisgwch yn Wyrdd 2023 i godi arian i'n helpu i gael iechyd meddwl da i bob un ohonom. Drwy fynd yn wyrdd, gallwch ein cefnogi i gynnal ymchwil hanfodol a chyflwyno rhaglenni ar gyfer gwahanol gymunedau. Mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar 1 o bob 6 ohonom bob wythnos.

Mae gennym yr holl adnoddau y bydd eu hangen arnoch i gynnal eich digwyddiad, p'un a ydych yn cynnal cwis yn y gwaith, yn pobi danteithion i'ch teulu neu'n cynnal helpa sborion yn eich ysgol.

Yn ystod Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl 2023, rydym yn annog pobl i gynnal Diwrnod Gwisgwch yn Wyrdd ddydd Iau 18 Mai. Fodd bynnag, mae pob diwrnod yn ddiwrnod da i gefnogi iechyd meddwl da, felly gallwch chi hefyd gynllunio un ar gyfer pryd bynnag y dymunwch.

Llawrlwythwch ein pecyn **YMA** a chynhaliwch Ddiwrnod Gwisgwch yn Wyrdd yn eich gweithle, ysgol neu yn eich cymuned, ac ymunwch â mudiad i helpu i wneud i newid ddigwydd a chyflawni iechyd meddwl da i bawb.

Ewch i www.mentalhealth.org.uk am ragor o wybodaeth

15 to 21 May 2023

Mental Health
Awareness Week



#ToHelpMyAnxiety




**Wear It
Green
Every Day**

Newyddion Cyllido



TESCO

Community Grants

Mae Tesco wedi cyhoeddi rhaglen grant gwerth £5m i roi hwb i gronfeydd ysgolion ar gyfer bwyd ychwanegol a gweithgareddau iach.



Mae Tesco wedi bod yn dosbarthu grantiau gyda'u cynllun tocyn glas ers amser maith bellach ac maent newydd gyhoeddi ymgyrch newydd i roi grantiau i ysgolion. Mae hyn yn caniatáu i Tesco roi dechrau iachach, mwy egniol a chryfach mewn bywyd i blant.

Bydd ysgolion yn gallu gwneud cais am grantiau hyd at £1500 a all fynd tuag at weithgareddau sy'n canolbwyntio ar ddarparu bwyd i ddisgyblion fel ffrwythau ar gyfer clwb brecwast neu fyrbrydau iach trwy gydol y dydd ac ar gyfer offer ar gyfer gweithgareddau dan do ac awyr agored.

I enwebu eich ysgol ewch i - www.tescocommunitygrants.co.uk neu cysylltwch â enabler@groundworknorthwales.org.uk. Am fwy o wybodaeth cysylltwch ar- 01978 757 524

 **Dŵr Cymru**
Welsh Water



Fel cwmni nid-er-elw, mae ein cwsmeriaid wrth wraidd popeth a wnawn. Dyna pam y gwnaethom lansio Cronfa Gymunedol Dŵr Cymru yn 2017. Ers lansio'r gronfa, rydym yn falch o fod wedi cyfrannu dros £500,000 i gefnogi cannoedd o fentrau cymunedol lleol.

Gwyddom y gall ein gwaith weithiau achosi aflonyddwch yn y cymunedau yr ydym yn gweithio ynddynt ac rydym am roi cyfle i'n cwsmeriaid a grwpiau lleol wneud gwahaniaeth yn y cymunedau y maent yn byw ynddynt, drwy gynnig cyllid tuag at brosiect cymunedol o'u dewis. Gall grwpiau cymunedol wneud cais am grant hyd at £5,000 tuag at eu prosiect.

Sut i wneud cais?

Byddwn yn agor ein proses ymgeisio ar-lein 3 gwaith yn ystod y flwyddyn am 8 wythnos. Y dyddiadau ar gyfer 2023 yw:

1 Mai 2023 – 30 Mehefin 2023

1 Medi 2023 – 31 Hydref

1 Ionawr 2024 – 29 Chwefror 2024

I gael rhagor o wybodaeth am geisiadau ewch i wefan [Dŵr Cymru](http://www.welshwater.co.uk).

Newyddion Cyllid



Grantiau Treftadaeth y Loteri Genedlaethol

Mae Grantiau Treftadaeth y Loteri Genedlaethol yn caniatáu i ni ariannu prosiectau sy'n cysylltu pobl a chymunedau â threftadaeth genedlaethol, rhanbarthol a lleol y DU

Ai dyma'r rhaglen iawn i chi?

- A yw eich sefydliad yn awyddus i gysylltu pobl a chymunedau â threftadaeth yn y DU?
- A fydd eich prosiect treftadaeth yn para hyd at flwyddyn?
- A oes angen grant rhwng £3,000 a £10,000 arnoch?
- Ydych chi'n sefydliad di-elw neu'n berchennog preifat ar dreftadaeth?

Os mai 'ydw' oedd eich ateb i'r cwestiynau hyn, yna mae Grantiau Treftadaeth y Loteri Genedlaethol ar eich cyfer chi.

Gallai ein prosiect treftadaeth gynnwys:

- Natur - Tirweddau wedi'u dylunio - Mawr - Hanes llafar - Traddodiadau diwylliannol - Archeoleg gymunedol - Adeiladau hanesyddol, henebion a'r amgylchedd hanesyddol - Amgueddfeydd, llyfrgelloedd ac archifau - Caffael gwrthrychau newydd - Coffau a dathliadau - Diwydiannol, morwrol a thrafnidiaeth.

CHWILIO AM GYLLID?



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 fynnwch

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 ariannu.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.

Newyddion gwirfoddoli



Tal y Sarn

Oes gennych chi ddiddordeb mewn helpu ar fferm ofal? Rydym yn chwilio am wirfoddolwyr i'n helpu i ofalu am ein hanifeiliaid fferm therapi.

Mae Fferm Tal y Sarn yn cynnig cymorth iechyd meddwl a chyfannol i oedolion a phlant ar fferm dawel.

Os ydych chi'n mwynhau gweithio yn yr awyr agored neu gydag anifeiliaid, os gennych chi rywfaint o amser rhydd i'w roi, os hoffech chi roi hwb i'ch CV, neu os hoffech chi roi cynnig ar rywbeth gwahanol.

Ebostiwch Ash os hoffech chi gael sgwrs am y cyfle hwn.

Ash.talysarn@gmail.com



Eisiau Gwirfoddolwyr

Rydym yn Recriwtio Gwirfoddolwyr oedran 16 i tynu i helpu gyda gotal a lles yn ein Fferm Therapi Anifeiliad. Yn gyfnewid rydym yn darparu arweiniad, adelladu hyder a Hyfforddiant arweinyddiaeth.

Os oes gennych ddiddordeb ebostiwch
Ash.talysarn@gmail.com

Eisteddfod Llŷn ac Eifionydd yn chwilio am Wirfoddolwyr 5 - 12 Awst 2023

Oes gennych chi ychydig oriau i'w sbario'n ystod wythnos yr Eisteddfod ym Moduan?

Os felly beth am wirfoddoli i fod yn rhan o'n tîm stiwardio ni eleni?

Wrth wirfoddoli yn yr Eisteddfod fe fyddwch chi'n un o'r criw fydd yn croesawu ymwelwyr i'r wyl.

Mae gennym ni nifer o leoliadau ar hyd a lled y Maes ac fe fyddwn angen criw o wirfoddolwyr cyfeillgar i weithio ym mhob un ohonyn nhw.

Byddwn yn cynnig hyfforddiant llawn i bawb, ac yn cynnig cefnogaeth i bob un o'r tîm yn ystod yr wythnos ei hun.

Eisiau sgwrs anffurfiol am y cyfrifoldebau a'r profiad? Cysylltwch ag un o'r criw sy'n trefnu'r gwaith stiwardio eleni.

Anfonwch ebost at gwyb@eisteddfod.cymru am sgwrs.

Neu cofrestwch [YMA](#)

EISTEDDFOD



Tyrd i Helpu

www.2023.eisteddfod.cymru/gwirfoddoli

EISTEDDFOD
Llŷn ac Eifionydd
5-12 Awst 2023

Medrwn Môn yn paratoi ar gyfer Wythnos Gwirfoddolwyr 2023

Amser i ddweud diolch gan fod 2023 yn nodi 39ain flwyddyn Wythnos Gwirfoddolwyr (1-7 Mehefin), pan fydd Medrwn Môn yn ymuno â miloedd o elusennau a sefydliadau gwirfoddol i gydnabod y cyfraniad y mae gwirfoddolwyr yn ei wneud ledled y DU.

Mae'r wythnos yn gyfle i gydnabod y cyfraniad gwych y mae gwirfoddolwyr yn ei wneud i'n cymunedau a dweud diolch. Rydym yn gobeithio annog pobl i gymryd rhan mewn gwirfoddoli ym mha bynnag ffordd sy'n gweithio iddyn nhw. Mae Wythnos Gwirfoddolwyr yn cael ei chefnogi a'i dathlu gan fudiadau llawr gwlad bach yn ogystal ag elusennau mwy enwog.

Mae cyfraniad gwirfoddolwyr yn aml yn anweledig a heb ei gydnabod gan lawer, yn weladwy yn unig trwy effaith anhygoel eu gwirfoddoli, felly cymerwch amser yn ystod Wythnos Gwirfoddolwyr i ddathlu eu hymdrechion a'r cyfan y maent yn ei gyfrannu at ein cymunedau lleol, y sector gwirfoddol a chymdeithas gyfan, ni fu'r cyfan erioed yn bwysicach.

Ein nod yw amlygu mai ein hamrywiaeth yw ein cryfder, dangos bod mwy nag un ffordd i wirfoddoli ac annog pobl i fod y newid yr ydym am ei weld.

Wrth baratoi ar gyfer Wythnos Gwirfoddolwyr rydym yn chwilio am straeon Gwirfoddolwyr lleol sydd wedi gwneud gwahaniaeth yn eich cymuned.

Hoffem ddathlu'r gwaith rhagorol y mae gwirfoddolwyr lleol yn ei wneud ac rydym yn chwilio am bobl a fyddai'n fodlon rhannu eu stori am wirfoddoli gyda ni!

Os hoffech chi rannu eich stori neu os ydych chi'n adnabod rhywun dylem ymddangos yn ein bwletin nesaf cysylltwch â owen@medwrnmon.org



Dyma rai o
wirfoddolwyr
Ynys Môn



Beth sydd ymlaen?



Dydd Mawrth 25 Ebrill
1.00yp-4.00yp

- yn cael ei redeg gan wirfoddolwyr i'r gymuned •
- dewch i gefnogi EICH Neuadd Bentref! •

AM DDIM!

Mi gewch chi'n siwr o groeso da, felly gwnewch alw heibio am banded a sgwrs...a mwy!

- lluniaeth •
- cwmni da •
- croeso i bob oedran •
- **NEWYDD!** Paned a Sgwrs •
- cardiau • chwist • gwyddbwyll •
- gemau bwrdd • storïau • darlenniadau •
- croesawir cŵn •

Neuadd Bentref Llanddona Village Hall
Llanddona LL58 8TS

Y, M, A, N, C, Y, F, A, R, F, O, D
T, H, E, M, E, E, T, I, N, G, P, L, A, C, E

Tuesday 25 April
1.00pm-4.00pm


- run by volunteers for the community •
- come and support YOUR Village Hall •

FREE!

You're sure of a good welcome, so do drop in for a cuppa and a chat...and more!

- refreshments •
- good company •
- all ages welcome •
- **NEW!** Paned a Sgwrs •
- cards • whist • chess •
- board games • stories • readings •
- dogs welcome •

AP 2023-03-25



Paned a Sgwrs Llanddona

Pob Dydd Mawrth
1.30yp-3.00yp

Neuadd Bentref Llanddona Village Hall

Croesawir pob lefel o siaradwyr Cymraeg i'n sesiynau anffurfiol

Ffoniwch Gill Vaughan ar 07925 184476 neu dod i'r sesiwn nesaf

Neuadd Bentref Llanddona Village Hall
Llanddona LL58 8TS

Paned & a Sgwrs

Paned a Sgwrs Llanddona

Every Tuesday
1.30pm-3.00pm

Neuadd Bentref Llanddona Village Hall

All levels of Welsh speakers are welcomed to our informal sessions

Phone Gill Vaughan on 07925 184476 or come along to the next session

AP 2023-03-30




Canolfan Dementia Sir Fôn


Drysau ar agor!

Dewch draw i lansiad y ganolfan newydd yn Llangedfni ar ddiwedd Wythnos Gweithredu Dementia -

Dydd Gwener 19eg Mai 10yb-2yp
yn **Nghanolfan Glanhwfa** (Capel Moreia)
Ffordd Glanhwfa
Llangedfni
LL77 7EN

Sesiwn ymarfer corff hefo Eban yn y bore,
sesiwn beics tu fewn,
standinau gwybodaeth
a chinio am ddim!

Dewch i ymuno â'r hwyl, cael sgwrs a chyfarfod â phobl eraill.



4 Organisations working together to support you on the Memory Support Pathway



TYDDYN MÔN PRESENTS
GŴYL FOLK ON THE FARM 2023
FESTIVAL
GORFFENNAF 13-16TH JULY
PERFORMWYR/LINE-UP

PRYNHAWN GWENER FRIDAY AFTERNOON GED THE POET WILL RIDING PENNI NEALE MARTIN HIBBERT NEIL MARTIN MARTIN PLEASS VIRGINIA KETTLE'S ROLLING FOLK	PRYNHAWN SADWRN SATURDAY AFTERNOON ALLAN AND CORKI JOHN HARLEY & SARAH COHEN BRAITHWAITE-KILCOYNE HIROSHIMA TWINKIE	PRYNHAWN SUL SUNDAY AFTERNOON CARRIE MARTIN LOUISE ROGAN MICHELL, PFEIFFER & KULESH COWBOIS CELTAIDD
NOS WENER FRIDAY EVENING THE TYDDYNERS THE THREE BUSKATEERS THE SKYLARKS MERRY HELL	NOS SADWRN SATURDAY EVENING DEM DIKES CAT TAPESTRI TRUCKSTOP HONEYMOON THE DUNCAN MCFARLANE BAND	NOS SUL SUNDAY NIGHT EDWINA HAYES WET THE TEA THE ENDINGS HENRY PRIESTMAN & LES GLOVER

YNYS MÔN/ANGLESEY
TYDDYN MÔN, BRYNREFAIL, DULAS. LL70 9PQ
WWW.FOLKONTHEFARMFESTIVAL.COM






Dathliad Gymuned a Bywyd Gwyllt Penrhos!

Dydd Sul 4^{ydd} Mehefin 2023, 9:30yb – 18:30yp

Dathliad o fioamrywiaeth a hanes Penrhos a'r gymuned lleol!

Ymunwch â ni am ddiwrnod yn archwilio'r safle a dysgu am ei hanes a'i fywyd gwyllt gyda theithiau cerdded tywys, arolygon a gweithgareddau sy'n addas i deuluoedd. Gwyllo adar, helpa chwilod, chwilota ar y traeth, adrodd straeon, crefftau natur a mwy!

Mae archebu lle yn hanfodol – gweler rhestr digwyddiadau ar ein gwefan am wybodaeth archebu, y rhaglen lawn o weithgareddau, gwybodaeth bwysig am barcio, ac ati.



Ymddiriedolaeth Natur
Gogledd Cymru
North Wales
Wildlife Trust

northwaleswildlifetrust.org.uk/events

01248 351 541

North Wales Wildlife Trust / Ymddiriedolaeth Natur / Gogledd Cymru, Llys Garth, Garth Road / Ffordd Gath, Bangor, Gwynedd, LL57 2RT
Registered charity number / Rhif Cofrestru / Eusen 230772

Gweithgareddau Grŵp Ar-lein MS Society Cymru



Rydyn ni yma i'ch cefnogi chi a'r pobl rydych chi'n ei garu i fyw'n dda gydag MS. P'un a oes gennych MS, neu'n poeni am rywun sydd ag MS, ymunwch â'n grŵpiau ar-lein i gysylltu â phobl eraill o'r gymuned a rhannu profiadau.

Wythnosol

Dydd Llun

Ymarfer Corff ar Eistedd - 11 yb
Bingo - 4.20 yb

Dydd Mawrth

Cryfder, Ymlacio Ymestyn - 11.30 yb

Dydd Mercher

Ioga ar eistedd - 10 yb
Tai Chi - 11 yb
Ioga ar eistedd - 6 yb

Dydd Iau

Pilates - 11 yb
Cryfder, Ymlacio Ymestyn - 11.30 yb
Sesiwn Gweu a Siarad - 2 pm
Ymarfer Corff a Arweinir gan Ffisio - 11.15 yb

Dydd Gwener

Cwis - 12 yb

Bob Pythefnos

Ysgrifennu Creadigol
dydd Iau
6.30 yb

Yn Fisol

Sied Dynion
2il dydd Mawrth o bob mis
7 yb

Sied Hen
Dydd Mercher olaf pob mis
6.30 yb

*Yn gyffredinol, cynhelir pob sesiwn gan ddefnyddio'r Saesneg

I gofrestru cysylltwch a: mscymru@mssociety.org.uk

GRŴP RHEDEG CYMDEITHASOL MÔN MILERS



SERO I
ARWR

BYDD EIN HARWEINWYR RHEDEG CYMWYS A CHYFEILLGAR YN EICH HELPU I FYND O SERO I 5 KILOMETR MEWN 10 WYTHNOS

DYDD MAWRTH 18 EBRILL 2023
A PHOB DYDD MAWRTH AM 18:45

DEWCH I REDEG EFO NI!

- ADDAS AR GYFER DECHREUWYR A RHAI SY'N DYCHWELYD I REDEG
- CROESO I RAI 12-18 OED DDOD GYDAG OEDOLYN
- CYFLE I WNEUD FFRINDIAU NEWYDD TRA'N GWELLA EICH FFITRWYDD
- CEFNOGAETH YCHWANEGOL TRWY GRŴP SPOND
- GRWPIAU BACH A CHEFNOGOL
- LLEOLIAD DIOGEL A THAWEL
- £20 AM Y CWRS 10 WYTHNOS
- CRYST AM DDIM I BAWB SY'N CWBLHAU'R CWRS!

CAMPWS COLEG MENAI, LLANGFN
SGANIWCH NAWR I SICRHOU EICH LLE
COFRESTWCH AR LEIN: WWW.FACEBOOK.COM/MONMILERS



LLYN PARC MAWR
Grŵp Codiwig Cymunedol
Community Woodland Group

PARTI COEDWIG / WOODLAND PARTY

Dydd Sadwrn 3 Mehefin 11-3 Am Ddim
Saturday 3rd June 11-3 FREE

Gweithgareddau plant, Stondinau
Coetir, Bwyd, Bar a mwy

Children's activities,
Woodland stalls, Food, Bar and more

LLYN PARC MAWR, NIWBWRCH,
YNYS MON, LL61 6SU
3/6/23 11-3YP/PM

RFS RFS
MENA COEDWIG 2021
EXCELLENCE IN FORESTRY 2021
LLYN PARC MAWR
WOODLAND GROUP
WOODLAND COMMUNITY
WOODLAND TRUST
WOODLAND TRUST
WOODLAND TRUST
WOODLAND TRUST



Mae eich llais yn bwysig i Wasanaethau Ambiwylans Cymru



Mae Gwasanaethau Ambiwylans Cymru yn gwahodd y cyhoedd i helpu i lunio ei wasanaethau.

Mae'r Ymddiriedolaeth yn gwahodd mwy o bobl i ymuno â'i Rhwydwaith Pobl a Chymunedau, sy'n ymfalchio mewn datblygu a gwella gwasanaethau a ddarperir gan Wasanaethau Ambiwylans Cymru. Crëwyd y rhwydwaith i alluogi'r cyhoedd i gymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau, gan gynnwys cymryd rhan mewn paneli darllenwyr, grwpiau ffocws ac ymarferion 'siopwr dirgel' i gael gwell dealltwriaeth o sut mae'r gwasanaeth yn gweithio.

Mae'r rhwydwaith yn agored i gleifion, gofalwyr, grwpiau cymunedol ac unrhyw un sydd â diddordeb yn sut mae'r gwasanaeth yn gweithio.

Dywedodd Wendy Herbert, Cyfarwyddwr Cynorthwyol Ansawdd a Nyrsio: ***"Mae lleisiau cleifion a defnyddwyr gwasanaeth, eu gofalwyr a'u perthnasau a phobl Cymru mor werthfawr.***

"Mae cleifion wrth wraidd popeth a wnawn, felly mae'n bwysig clywed yn uniongyrchol gan bobl sydd â phrofiad o fyw i gyflawni gwelliannau ystyrlon."

"Byddwn yn gweithio ochr yn ochr â chydweithwyr yn y saith Bwrdd Iechyd Lleol ledled Cymru a chyda Chorff Llais y Dinesydd i gryfhau llais pobl a chymunedau ar draws gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru."

Ychwanegodd Joanne Sutton, Cydlynnydd Profiad y Claf a Chynnwys y Gymuned yng Ngwasanaeth Ambiwylans Cymru: ***"Mae aelodaeth y rhwydwaith wedi bod yn tyfu'n gyson ers ei greu, ond rydym am wneud mwy a byddwn yn sicrhau bod eich llais, eich profiad a'ch syniadau yn parhau'n flaenoriaeth hanfodol."***

Er mwyn tyfu a hyrwyddo'r rhwydwaith, mae'r Ymddiriedolaeth wedi cynhyrchu animeiddiad amlieithog yn y Gymraeg, Saesneg ac Iaith Arwyddion Prydain (BSL).

Mae'r ffurflen ymuno ar-lein wedi'i diweddarau, ynghyd â deunydd hyrwyddo newydd. Parhaodd Joanne: "Byddwn yn parhau i weithio ar hygyrchedd i'r rhwydwaith, yn benodol ar gyfer pobl ag anabledd dysgu neu nam ar y synhwyrau a'r rhai sy'n newydd i Gymru lle nad yw'r Gymraeg na'r Saesneg yn iaith gyntaf iddynt.

"Rydym am i'r rhwydwaith fod yn wirioneddol gynrychioliadol o bobl Cymru i sicrhau bod ein gwasanaethau'n cefnogi anghenion y cymunedau rydym yn eu gwasanaethu."

CLICIWCH [YMA](#) AM RAGOR O WYBODAETH AM Y RHWYDWAITH POBL A CHYMUNEDAU.

I ymuno â'r rhwydwaith, ffoniwch y Tîm Profiad Cleifion a Chynnwys y Gymuned ar 0300 123 9207, e-bostiwch peci.team@wales.nhs.uk neu cwblhewch y [ffurflen ar-lein](#) .

Elwa drwy wirfoddoli

Ydych chi'n wirfoddolwr sydd â diddordeb mewn datblygu'ch sgiliau er mwyn symud eich gyrfa yn ei blaen?

Ewch â'ch gyrfa wirfoddoli i'r cam nesaf gyda'n rhaglen hyfforddi 9-wythnos.

Wedi'i gyflwyno gan y Brifysgol Agored mewn partneriaeth â Cefnogi Trydydd Sector Cymru, bydd y cwrs yn datblygu'ch sgiliau personol a phroffesiynol a'ch galluogi i ystyried rolau newydd o fewn eich sefydliad.



Cefnogi Trydydd
Sector **Cymru**

Third Sector
Support **Wales**



**The Open University
Y Brifysgol Agored**

Wales Cymru

Mae'r rhaglen uchelgeisiol hon o weithdai yn cynnwys pynciau fel:

- Gwella llesiant a hyder
- Goresgyn rhwystrau rhag dysgu
- Datblygu portffolio
- Datblygu sgiliau arwain

Yn ogystal, cewch wneud defnydd o adnoddau OpenLearn yn rhad ac am ddim.

Cofrestrwch heddiw i gychwyn y cwrs fydd yn dechrau 23 Mai 2023.



Sganiwch y **côd QR**
Cliciwch y **ddolen Tocyn**

CYSYLLTWCH Â NI



FFONIWCH NI AR: 01248 724944



E-BOST: POST@MEDRWNMON.ORG



FACEBOOK: MEDRWN MÔN



GWEFAN: WWW.MEDRWNMON.ORG