



**ALAN THOMAS**  
 CYDLINYDD ARFON



**MIRAIN ROBERTS**  
 CYDLINYDD MEIRIONNYDD

**NEWYDDION DIWEDDARAF**

Ers y rhifyn diwethaf o'r cylchlythyr mae Nia Haf Cydlynnydd Arfon a Gwenlli Haf Cydlynnydd Meirionnydd wedi gadael y cynllun a chychwyn ar eu swyddi newydd. Dymuniadau gorau i'r ddwy ohonynt.

Penodwyd dau Gydlynnydd newydd i ymuno â'r tim sef Alan Thomas fydd yn gweithio yn ardal Arfon a Mirain Fflur Roberts yn Meirionnydd. Croeso i'r ddau!



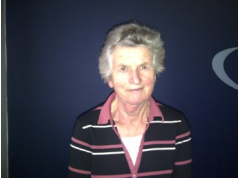
**BECA OWEN**



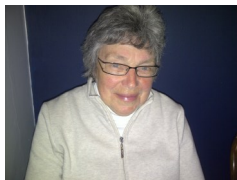
**SION LLŶR**



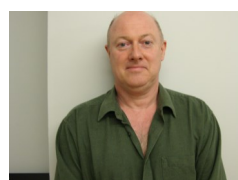
**BERYL JONES**



**GILLIAN WALKER**



**SARAH WILLIAMS**



**GARY HILL**

**GWIRFODDOLWYR NEWYDD**

Braf yw gallu croesawu 6 gwirfoddolwr newydd at ein tîm. Ers dechrau'r cynllun mae 31 o wirfoddolwyr wedi cael eu recriwtio yn Nwyfor gyda nifer wedi cyfeillio gyda mwy na un unigolyn. Efallai eich bod wedi cyfarfod Gary Hill yn y gorffennol, mae'n wirfoddolwr gyda Ffrindia' Meirionnydd ers dechrau'r cynllun ac yna yn Arfon. Mae'r cwmniaeth a'r cyfeillgarwch sydd yn cael ei gynnig gan bob un ohonoch yn amhrisiadwy. Dim ond eistedd a chadw cwmni yn y tŷ mae rhai angen, eraill yn hoffi mynd am dro bach ond y weithgaredd mwyaf poblogaidd ydi cael trip i Ganolfan Arddio a chael paned a chacan. **Diolch o galon i chi gyd am roi o'ch amser a dod a gwen ar wynebau'r unigolion!**

**EISTEDDFOD YR URDD 2014**



Fe fydd Eisteddfod Genedlaethol Yr Urdd Y Bala yn cael ei gynnal 26—31 Mai 2014. Fe fydd Ffrindia' yno gyda stondin, os oes gennych amser sbar yr wythnos honno beth am ymuno ar y stondin am awr neu ddwy i gefnogi a cheisio denu rhagor o wirfoddolwyr. Fe fyddwch yn derbyn tocyn mynediad. Cysylltwch os oes diddordeb gennych.

**WYTHNOS FFRINDIA'**

**23 - 27 Fehefin 2014**

**FFAIR FFRINDIA'**

**4 Gorffennaf 2014**

**CANOLFAN PORTHMADOG**

Rhagor o fanylion i ddilyn yn fuan!

R  
O  
F  
F  
Y  
W  
D  
R  
Y  
W  
L  
O  
D  
D  
O  
F  
R  
I  
W  
G  
R  
Y  
H  
T  
Y  
F  
H  
O  
F  
Y  
C

**CYRSIAU AM DDIM**

**CYFARFOD HER PARKINSONS**  
 (9.30—16.30)  
 Iaith y Cwrs: Saesneg  
 Dyddiad: 02/07/2014  
 Lleoliad: Penrhyndeudraeth

**CODI YMWWYBYDDIAETH AM  
 GRYD CYMALAU (ARTHRITIS)**  
 (13.30—16.30)  
 Iaith y Cwrs: Saesneg  
 Dyddiad: 20/07/2014  
 Lleoliad: Caernarfon

**YMWWYBYDDIAETH O EPILEPSI**  
 (13.30—16.30)  
 Iaith y Cwrs: Cymraeg  
 Dyddiad: 07/07/2014  
 Lleoliad: Caernarfon

**NAM GOLWG: CODI YMWWYBYDDIAETH**  
 (9.30—12.30)  
 Iaith y Cwrs: Saesneg  
 Dyddiad: 30/07/2014  
 Lleoliad: Caernarfon

Dawn Thomas  
 Cydlynnydd Dwyfor  
 Mantell Gwynedd  
 23—25 Y Bont Bridd,  
 Caernarfon  
 LL55 1AH  
 01286 672626  
 dawn@mantellgwynedd.com  
 www.mantellgwynedd.com



*“Paned a Sgwrs”*

yng

*Ngwesty'r Heliwr, Porthmadog*

*Dydd Gwener Mehefin 6ed 2014*

*Amser 10 - 12.30*

**Yng nghwmni Mici Plwm**

**Swyddog Datblygu Canolfannau Heneiddio'n Dda**

**CYNIGIR BWFFE YSGAFN AMSER CINIO**



**GWERTHUSO FFRINDIA'**

*Mae arbenigwyr wedi eu cyflogi i werthuso'r cynllun. Cwmni lleol sef Sylfaen Cymunedol sydd yn ymgymryd â'r gwaith. Fe fydd y cwmni yn cydweithio'n agos gyda phawb sydd yn ymwneud â'r cynllun yn cynwys Staff, gwirfoddolwyr ac unigolion. Diolch i'r rhai ohonoch sydd eisoes wedi cytuno iddynt gael cysylltu â chi.*

**CWRS CYMORTH CYNTAF**

**YN**

**NEUADD BENTREF ABERSOCH**

**17/06/2014**

**AMSER 10 - 3**

**RHAGLEN SYDD WEDI EI PHARATOI  
 AR GYFER GWIRFODDOLWYR  
 FFRINDIA'**

**( I'R RHAI SYDD HEB FYNYCHU YN Y  
 GORFFENNOL)**

**CANOLFANNAU HENEIDDIO'N DDA  
 CRICIETH A NEFYN**

Yn dilyn llwyddiant Canolfan Heneiddio'n Dda Nefyn fe fydd Canolfan Heneiddio'n Dda Encil Y Coed, Cricieth yn agored yn wythnosol bob dydd Mawrth amser 9.30-4.30. Fe fydd yna banded a chymdeithasu trwy'r dydd - ac Ymarfer Corff Cadair Ysgafn o 1:30 o'r gloch am awr gyda rhagor o weithgareddau yn cael eu hychwanegu at yr amserlen gweithgareddau.

Cofiwch hefyd fod y Ganolfan Heneiddio'n Dda yn Nefyn yn cynnig croeso gyda nifer fawr o weithgareddau yn cael eu cynnal yno. Mae'n agored ar ddyddiau Llun, Mercher a Gwener.

Manylion Cysylltu:

**Mici Plwm (Swyddog Datblygu) 01286 677711**

**WYTHNOS GWIRFODDOLI**

**2 - 6 Mehefin 2014**

*Cyfle i chi fynychu gwahanol weithgareddau yn ar ardal, bydd cyfleon gwirfoddoli gan gwahanol fudiadau*