



# MANTELL

NEWYDDLLEN MUDIADAU GWIRFODDOL GWYNEDD

Rhifyn 70 • Gorffennaf 2015

## Cynnwys

O Mantell	2
Newyddion	3
Canolfan Gwirfoddoli	4
Plant a Phobl Ifanc	5
Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles	6
Ffrindia'	7
Teulu Ni	8
Cyfleoedd Ariannu	9
Digwyddiadau ac Hyfforddiant	10



ARIENNIR GAN Y LOTERI  
LOTTERY FUNDED

## Wythnos Gwirfoddolwyr 1-7 Mehefin



Rhai gwirfoddolwyr gyda'u tystysgrifau

Prif nod yr wythnos oedd Cydnabod, Recriwtio a Gwobrwyo gwirfoddolwyr. Ymysg y llu o ddigwyddiadau a gynhaliwyd ar draws y Sir, yr uchafbwynt oedd Digwyddiad Dathlu a Diolch ym Mhortmeirion ar y 4ydd o Fehefin. Gyda'r haul yn tywynnu arnom, bu'n ddigwyddiad ysblennydd yng nghwmni'r gŵr gwâdd, Rhys Meirion.

Cawsom berfformiad hyfryd o 'Anfonaf Angel' gan Rhys cyn iddo gyflwyno tystysgrifau i wirfoddolwyr teilwng ac ymroddgar Gwynedd i gydnabod eu cyfraniadau arbennig.

Daeth dau wirfoddolwr o Wynedd i'r brig yng ngwobr Gwirfoddolwyr y Flwyddyn 2015- James Kelleher (Felin Uchaf), Gwirfoddolwr Ifanc y Flwyddyn a hefyd Hugh Griffith Roberts ("Hugh's Views"- Y Bermo), Gwirfoddolwr Oedolyn y Flwyddyn. Yn anffodus, nid oedd y ddau yn gallu mynychu'r digwyddiad.



Tom Jones OBE, Dirprwy Bennaeth CGGC;  
Lesley Griffiths - AC;  
James Kelleher, Gwirfoddolwr;  
Ruth Marks – Prif Weithredwr CGGC

## MANTELL GWYNEDD

Swyddfa Gofrestredig:  
23-25 Y Bont Bridd, Caernarfon,  
Gwynedd, LL55 1AB.  
Ffôn: 01286 672626  
Ffacs: 01286 678430

E-bost:  
[ymholiadau@mantellgwynedd.com](mailto:ymholiadau@mantellgwynedd.com)

Swyddfa Gofrestredig:  
Yr Hen Orsaf Heddlu, Y Lawnt,  
Dolgellau, Gwynedd, LL40 1SB.  
Ffôn: 01341 422575  
Ffacs: 01341 422147

Gwefan: [www.mantellgwynedd.com](http://www.mantellgwynedd.com)



Facebook: [mantellg](https://www.facebook.com/mantellg)



Trydar: [@mantellgwynedd](https://twitter.com/mantellgwynedd)

## STAFF MANTELL GWYNEDD

### Prif Swyddog:

Bethan Russell Williams

### TÎM DATBLYGU A GWASANAETHAU

#### Uwch Swyddog Datblygu a Gwasanaethau:

Delyth Vaughan

#### Swyddog Datblygu Prosiectau:

Eleri Lloyd

#### Hwylusydd Plant a Phobl Ifanc:

Paul Edwards

### PROSIECT TEULU NI

#### Rheolydd Prosiect Teulu Ni:

Mair Richards

### CYFEILLION TEULU

#### Arfon

Dawn Jones, Janet Jones

#### Dwyfor

Llinos Owen Jones

#### Meirionnydd

Iona Williams

### TÎM IECHYD

#### Hwylusydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol:

Sioned Llwyd Larsen

#### Rheolydd Prosiect Ffrindia’:

Carys Williams

#### Cydlynnydd Gwirfoddolwyr Arfon:

Alan Thomas

#### Cydlynnydd Gwirfoddolwyr Dwyfor:

Dawn Thomas

#### Cydlynnydd Gwirfoddolwyr Meirionnydd

Mirain Fflur Roberts

### TÎM CYLLID A GWEINYDDOL

#### Dirprwy Brif Swyddog a Phennaeth

#### Tîm Cyllid a Gweinyddu:

Ceren Williams

#### Swyddog Gweinyddol:

Bronwen Rowlands

#### Cynorthwy-ydd Cyllid:

Tracy Williams

#### Cynorthwy-ydd Gweinyddol:

Tracy Lynne Rotheram

#### Cynorthwy-ydd Gweinyddol:

Ellen ap Dafydd

#### Derbynnydd:

Hilary Margaret Jones (hyd at Ebrill 2015)

Mair Davies (o Mai 2015)

### TÎM CANOLFAN GWIRFODDOLI

#### Cydlynnydd Canolfan Gwirfoddoli

Carwyn Humphreys

#### Swyddog Gwirfoddoli:

Ann Angharad Fleming

#### Swyddog Gwirfoddoli:

Gwenllian Glyn Dafydd

## Nodyn gan y Prif Swyddog

Mae angen i'r sector gyhoeddus sylweddoli nad ydi'r trydydd sector yn golygu "gwasanaeth am ddim"!

Mae pawb yn gwybod ei bod yn gyfnod caled i'r sector gwirfoddol a chymunedol. A dweud y gwir, mae yn gyfnod caled i bawb ymhob sector ymhob man. Fel Prif Swyddog Cyngor Gwirfoddol sydd yn cefnogi mudiadau trydydd sector yng Ngwynedd, 'rwy'n gweld (yn ddyddiol erbyn hyn) fod mudiadau bychan yn ei chael hi yn aruthrol o anodd i gael dau ben llinyn ynghyd â chadw pethau i fynd. Mae llawer o waith campus yn cael ei gyflawni ar draws y sector gyhoeddus gan wirfoddolwyr. Ochr yn ochr â hyn mae 'na lawer o unigolion cyflogedig o fewn y trydydd sector gyda sgiliau arbenigol hefyd yn darparu gwasanaethau, a rheiny yn aml mewn mudiadau arbenigol. Hyd yn oed pan mae gwirfoddolwyr yn darparu gwasanaethau yn rhad ac am ddim mae dal angen y gefnogaeth arnynt ac felly golyga hyn gost i'r mudiadau sydd yn rhoi cefnogaeth i'r gwirfoddolwyr.

Mae'n hanfodol fod gwirfoddolwyr yn cael y gefnogaeth a'r hyfforddiant cywir ac addas, yn ogystal â rheolaeth iawn. Yn ychwanegol at y gost o gynnal hyn mae angen hefyd ariannu costau megis yswiriant a gwirio diogelwch, ymysg pethau eraill. Mae angen hyn oll er mwyn sicrhau gwasanaeth proffesiynol a diogel ar gyfer ein cymunedau.

Mae diffyg dealltwriaeth yn parhau, ymysg rhai mewn Llywodraeth ac ymysg comisiynwyr gwasanaethau, am wir gost pethau pan mae'r sector gwirfoddol yn neidio i'r adwy mewn amseroedd o angen ac argyfwng.

Mae'r blynyddoedd diwethaf o leihad mewn ariannu wedi cael effaith ar bawb ohonom ond mae'r trydydd sector wedi cael ei tharo yn arbennig o galed. Mae materion wedi eu gwneud yn waeth trwy gomisiynwyr sydd wedi cynllunio cytundebau gwasanaethau cyhoeddus mewn ffordd sydd yn amddifadu grwpiau llai rhag tendro am y gwaith. Mae yna beryg go iawn erbyn hyn y bydd yr union fudiadau hyn sy'n dod â chymaint o werth cymdeithasol i'r gymuned ehangach yn diflannu yn gyfan gwbl.

Mae'r trydydd sector yno bob amser i gefnogi'r gymuned. Dyna paham ein bod mor angerddol dros ein cymunedau a phaham ein bod yn gweithio yn y sector yn y lle cyntaf. Ond mae'n hen bryd i'r sector gael ei chymryd yn llawer mwy o ddifri yn hytrach na chael ei gweld fel sector amaturaid fedar neidio i'r bwch yn sydyn i helpu mewn argyfwng. Mae angen cydnabyddiaeth am yr arbenigedd sydd yn bodoli yn y trydydd sector, lefel y gweithgaredd sy'n cael ei ddarparu, a dealltwriaeth realistig o faint mae'n ei gostio i wneud yr hyn yr ydym yn ei wneud.

Felly, wrth i'r sector gyhoeddus fynd ati i ymgynghori ar doriadau ac arbedion yng Ngwynedd dros yr wythnosau nesaf, da chi cofiwch y neges uchod. Pan fydd sôn am gau llyfrgell neu ganolfan hamdden – cofiwch nad ydi'r gwirfoddolwyr yn dod o unman heb ddim cost. Cofiwch hefyd fod y sector gyhoeddus weithiau efallai wedi methu cael dau ben llinyn ynghyd i gynnal y cyfleusterau hyn a dyna paham maent yn edrych i gyfeiriad sector arall i gymryd yr awenau. Peidiwch a gadael i emosiwn dros eich cymuned eich goresgyn – tydi'r trydydd sector ddim yn golygu gwasanaeth am ddim!

**Tan tro nesa', Bethan**

## YSTAFELLOEDD / SWYDDFEYDD AR OSOD

23-25 Y Bont Bridd, Caernarfon, Gwynedd, LL55 1AB

Yr Hen Swyddfa Heddlu, Y Lawnt, Dolgellau LL40 1SB

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

Ceren Williams, Mantell Gwynedd

01286 672626

[ymholiadau@mantellgwynedd.com](mailto:ymholiadau@mantellgwynedd.com)

[www.mantellgwynedd.com](http://www.mantellgwynedd.com)

Elusen Gofrestredig: 1068851 Cofrestrwyd yng Nghymru

Cwmni Cyfynedig drwy Warant 3420271



**Ydych chi'n fudiad  
cymunedol neu elusennol?**

**Oes pobl Cymraeg a di-  
Gymraeg yn eich  
cyfarfodydd? Hoffech chi  
roi'r cyfle i bawb allu siarad  
yn eu dewis iaith?**

Mae Cyfieithu Cymunedol yn cynnig gwasanaeth cyfieithu ar y pryd a chyfieithu ysgrifenedig am bris sydd o fewn cyrraedd grwpiau cymunedol a sefydliadau'r trydydd sector.

Os ydych eisiau defnyddio'r gwasanaeth neu angen mwy o fanylion cysylltwch â:

**Glyn Jones ar 01492 642357**  
[www.cyfieithucymunedol.org](http://www.cyfieithucymunedol.org)

## HYFFORDDIANT MANTELL GWYNEDD

**Diogelwch Bwyd Lefel 2** mewn Arlwy – 15fed Hydref 2015 – Swyddfa Mantell Gwynedd, Caernarfon

**Cymorth Cyntaf Brys** – 25ain Tachwedd 2015 – Neuadd Goffa Penygroes Cysylltwch ag Ellen – [ellen@mantellgwynedd.com](mailto:ellen@mantellgwynedd.com) neu **01341 422 575** er mwyn cofrestru eich dymuniad i fynychu

Cofiwch hefyd fod gwybodaeth hyfforddiant ar y wefan

[www.mantellgwynedd.com](http://www.mantellgwynedd.com)

## HER GWYNEDD

Er fod Cyngor Gwynedd wedi gwneud popeth posib i osgoi toriadau i wasanaethau, mae'r pwysau ariannol digynsail mae'r awdurdod yn parhau i'w wynebu yn golygu yn anffodus ei bod bellach yn anorfod na fydd dewis ond ystyried sut y gellir gweithredu toriadau o 2016/17 ymlaen.

Cyn cymryd unrhyw benderfyniadau anodd a gweithredu toriadau i wasanaethau, mae'r Cyngor yn awyddus i drafod ac i ddeall beth ydi blaenoriaethau trigolion y sir. Ar hyn o bryd, mae aelodau'r Cyngor yn edrych yn fanwl ar holl wasanaethau'r awdurdod er mwyn adnabod y pethau hynny na ellir ystyried eu torri.

Yna, bydd opsiynau toriadau ar weddill gwasanaethau'r Cyngor yn cael eu rhoi ger bron pobl Gwynedd er mwyn derbyn eu barn mewn ymgynghoriad cyhoeddus cynhwysfawr fydd yn cael ei gynnal rhwng Medi a Tachwedd 2015. Fel rhan o'r ymgynghoriad yma, bydd ystod o gyfarfodydd a sesiynau galw heibio yn cael eu cynnal ym mhob rhan o'r sir yn ogystal ag ymgynghoriad ar-lein a phapur. Bydd gwybodaeth am yr ymgynghoriad yma yn cael ei gyhoeddi ar wefan Cyngor Gwynedd, yn Newyddion Gwynedd, ar gyfrifon cyfryngau cymdeithasol y Cyngor a thrwy'r wasg leol yn fuan.

## DEUNYDD I'R RHIFYN NESAF O MANTELL

Y dyddiad cau ar gyfer derbyn gwybodaeth i rifyn nesaf o Mantell yw **13 Tachwedd, 2015**  
Danfonwch neu e-bostiwch unrhyw wybodaeth at **Ellen ap Dafydd**, Swyddfa Mantell Dolgellau  
e-bost: [ellenapdafydd@mantellgwynedd.com](mailto:ellenapdafydd@mantellgwynedd.com) Ffôn: **01341 422 575**

## GWOBRAU GWIRFODDOLI

### Gwobrau Gwirfoddolwyr y Flwyddyn Cymru 2015

Derbyniwyd oddeutu 200 o enwebiadau drwy Gymru eleni ar gyfer y wobr yma. Dyma rai dderbyniodd eu tystysgrifau Canmoliaeth Uchel yn ystod Digwyddiad Dathlu a Diolch ym Mhortmeirion:

**Howel Roberts** – Canmoliaeth Uchel: Categori Ymddiriedolwr (Cŵn Tywys Gwynedd)

**Alison Jones** – Canmoliaeth Uchel: Categori Oedolyn (Gwasanaethau Trais yn y Cartref De Gwynedd)

**Beryl Jones** – Canmoliaeth Uchel: Categori Oedolion (Clwb Trwm Eu Clyw Dolgellau)

**Jago Williams** - Canmoliaeth Uchel: Categori Gwirfoddolwr Gwyrdd (Wild Elements)

**Trawsfynydd Church Luncheon Club** - Canmoliaeth Uchel: Categori Grŵp Gwirfoddol

Yn ogystal, cyflwynwyd tystysgrifau cydnabyddiaeth cyfraniad arbennig gwirfoddolwyr. Enwebwyd 11 o Wynnedd a dyma luniau rhai ohonynt:

**Elisabeth Jones** – Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

**Craig Dobbins** – Barmouth Drop in Centre

**Eryl Williams** – O Ddrws i Ddrws.



O'r top i lawr:  
Rhys Meirion ac  
Elisabeth Jones, Rhys  
Meirion a Craig  
Dobbins, dwy aelod o'r  
Trawsfynydd Church  
Luncheon Club  
Dde: Beryl Jones  
Chwith: Rhys Meirion  
ac Eryl Williams

GWIRFODDOLWYR Y MILENIWM



## Gwirfoddolwr y Mileniwm - Llwyddiannau

### Tystysgrif am 50 awr o wirfoddoli

Michael Aaron Hughes – Radio Ysbyty Gwynedd, Royal Voluntary Service, Panel Grant Dan Arweiniad Pobl Ifanc Gwynedd, Theatr Bara Caws, BBC.

Lowri Wyn Jones – Ffrindia’.

Caleb Reynolds-Smith – Ysgol Y Manod

Miriam Lloyd Jones – Amgueddfa Forwrol Llŷn a hefyd Panel Grant Dan Arweiniad Pobl Ifanc

Zoë Bowers, Andrew Coombes, Danielle Davies, Gareth Davies, Bleddyn Hopkins, Angharad Hughes, Charlotte Hughes, Kelvin Humphreys, Dylan Jones, Gruffudd Jones, Jordan Jones, Mari Wyn Jones, Mathew Jones, Cian Martyn, Fflur Owen, Ian Wyn Owen, Dafydd Parry, Nicola Pengelly, Gwen Roberts, Steven Roberts, Hannah Slater, Jessica Thomas, Shauna Walter, Dion Williams, Gemma Williams, Lauren Williams – Coleg Glynllifon.

### Tystysgrif 50 a 100 awr o wirfoddoli –

Emyr Lloyd Jones – Panel Grant Dan Arweiniad Pobl Ifanc Gwynedd, Seindorf Deiniolen a Biwmares.

Mirain Llwyd Roberts - Panel Grant Dan Arweiniad Pobl Ifanc Gwynedd, Ffrinida’ a Phrifysgol Bangor.

Rebecca Roberts – Coleg Dolgellau.

### Wedi cyrraedd tystysgrif 200 awr, gwobr rhagoriaeth.

Thomas Springle – Coleg Dolgellau.

Da iawn pawb!

**Y newyddion diweddaraf i’w gael ar ein gwefan!**

[www.mantellgwynedd.com](http://www.mantellgwynedd.com)



**CANCER RESEARCH UK**

*Rebecca Roberts, Dolgellau a’i Thystysgrif am wirfoddoli gydag elusen Cancer Research.*

## Hwylusydd Plant a Phobl Ifanc

Mae’r Hwylusydd Plant a Phobl ifanc yn cefnogi mudiadau’r trydydd sector mewn amryw o ffyrdd. Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mae wedi cynorthwyo chwech o fudiadau i gwblhau eu polisiau amddiffyn plant. Yn ogystal â hyn, mae wedi sicrhau fod mudiadau sy’n gweithio gyda phlant a phobl ifanc yn gyfarwydd â pholisiau cenedlaethol newydd trwy drefnu hyfforddiant perthnasol. Un enghraifft yw Hyfforddiant Sylfaenol Cymru Gyfan ar Ymwybyddiaeth o Ddiogel a gafodd ei fabwysiadu ym mis Medi 2014 i gymryd lle Hyfforddiant Amddiffyn Plant Cyffredinol a Tharged. Darparwyd hyfforddiant ar gyfer gweithwyr, gwirfoddolwyr ac ymddiriedolwyr 5 mudiad ym mis Mehefin a bwriedir trefnu mwy o gyfleoedd yn y dyfodol agos. Os hoffech gael rhagor o fanylion am hyfforddiant neu am gefnogaeth bellach cysylltwch â Mantell Gwynedd ar 01286 672626.

## FFARWEL A PHOB LWC

Rydym yn ffarwelio y mis hwn gydag aelod o staff y cwmni sef Paul Edwards. Ymunodd Paul gyd ni ym mis Ebrill 2014 fel Hwylusydd Plant a Phobl Ifanc. Gadawodd Paul ddiwedd Mehefin er mwyn sefydlu busnes ei hun yn Ynys Môn ble mae yn byw. Rydym yn dymuno yn dda iddo ac yn diolch am ei waith tra gyda Mantell Gwynedd. Priododd Paul hefyd ddiwedd Mehefin gyda’i ddyweddi Zara felly dymuniadau gorau un iddo ar ei fusnes newydd a hefyd ei fywyd priodasol.

Ni fyddwn yn ail benodi Hwylusydd Plant yn lle Paul ond bydd y gwaith yn parhau trwy ddau aelod o staff y cwmni sef Gwenllian Glyn Dafydd sydd yn Swyddog Gwirfoddoli Pobl Ifanc a Delyth Vaughan sydd yn Uwch Swyddog Datblygu. Gyda rhagor o bwyslais ar bobl ifanc yn gwirfoddoli bydd Gwenllian yn mynd ati i ehangu ar yr agenda yma a bydd Delyth yn parhau gyda’r ochor cefnogi a datblygu grwpiau sydd yn gweithio yn y maes Plant a Phobl Ifanc. Bydd y cyfleoedd hyfforddiant, y newyddlenni/e-fwletin, cyfarfodydd rhwydwaith i gyd yn parhau fel arfer.

## HAFAL

Bydd Sioe Deithiol "Gyda'n Gilydd Nawr!" yn teithio ar hyd a lled y 22 sir yng Nghymru yn 2015. Mae'r ymgyrch yn bwriadu ymgysylltu gyda miloedd o ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr ar draws Cymru. Cynhelir y digwyddiad yng Ngwynedd ar y 4ydd o Fedi; am fwy o wybodaeth e-bostiwrch [hafal@hafal.org](mailto:hafal@hafal.org) neu ffoniwch **01766 513800**

## Canllaw newydd ar hawliau gofal iechyd i bobl sydd â cholled synhwyrdd yng Nghymru

Mae'r elusennau Sense Cymru, Action on Hearing Loss Cymru ac RNIB Cymru wedi lansio canllaw i bobl sydd â cholled synhwyrdd sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd.

I wybod mwy am hyn cysylltwch â:

Action on Hearing Loss Cymru:

[wales@hearingloss.org.uk](mailto:wales@hearingloss.org.uk) neu

**02920 333 034** (ffôn)

**02920 333 036** (ffôn destun)

RNIB Cymru: [cymrucampaigns@rnib.org.uk](mailto:cymrucampaigns@rnib.org.uk)

neu **029 2082 8500**

Sense Cymru: [cymruenquiries@sense.org.uk](mailto:cymruenquiries@sense.org.uk)

neu **0300 3309 281**

(ffôn) **0300 3309 282** (ffôn destun)

## Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru)

### HYB GWYBODAETH A DYSGU.

Mae'r Hyb Gwybodaeth a Dysgu wedi cael ei ddylunio i fod yn 'siop un stop' ar gyfer amrywiaeth o adnoddau. Dros amser, bydd yr Hyb yn cynnwys deunyddiau hyfforddi er mwyn helpu gweithwyr gofal cymdeithasol proffesiynol i weithredu'r ddeddfwriaeth yn eu gwaith o ddydd i ddydd.

Am y wybodaeth ddiweddaraf ewch ar [www.cgymru.org.uk/hyb-deall-y-ddeddf/?force=2](http://www.cgymru.org.uk/hyb-deall-y-ddeddf/?force=2)



**Nyth Nest**  
Gwneud Cymru'n Glyd  
Making Wales Easy

Gall Nyth roi cyngor a chymorth AM DDIM ar leihau biliau ynni, a gwneud gwelliannau ynni yn y cartref am ddim i gartrefi cymwys.

Am fwy o wybodaeth ffoniwch

**0808 808 2244** neu ewch i

[www.nestwales.org.uk/](http://www.nestwales.org.uk/)

**Contact-Us**

**Rick Ward** ydi'r Rheolwr

Datblygu Partneriaeth

ar Gyfer Gogledd Cymru:

[rick.ward@est.org.uk](mailto:rick.ward@est.org.uk)

**07903 443 655**



## DIGWYDDIAD IECHYD DA

### Hydref 16 2015



Cynhelir digwyddiad Iechyd Da eleni yn y Ganolfan Hamdden yn Nolgellau ar Ddydd Gwener Hydref 16. Os hoffech fod yn rhan o'r digwyddiad yma eleni a fuasech chi gystal â chysylltu gyda Mantell Gwynedd unai ar **01286 672626** neu **01341 422575** neu [sioned@mantellgwynedd.com](mailto:sioned@mantellgwynedd.com)

## FFAIR FFRINDIA'

Unwaith eto eleni cynhaliwyd Ffair Ffrindia' yn Y Ganolfan, Porthmadog. Daeth nifer o'r gwirfoddolwyr ac unigolion i'r digwyddiad ar y 3ydd o Orffennaf 2015. Cafwyd cefnogaeth nifer o fudiadau gyda gwybodaeth a chefnogaeth i bobl hŷn, roedd hefyd yn gyfle i'r mudiadau yma rwydweithio yn ystod y dydd.



Carys Williams Rheolwr Ffrindia' gyda'r Cynghorydd Selwyn Griffith, Pencampwr Pobl Hŷn Gwynedd



Mrs Gwen Macateer gyda Wendy Davies yn y ffair



Emma Quake Cyngor Gwynedd arddangosfa ymarferion ar gyfer pobl hŷn.



Y Groes Goch  
Brydeinig yn  
arddangos  
Cymorth Cyntaf  
Brys

## POB MAN O FEWN PELLTER CERDDED OS OES GENNYCHYRAMSER

Mae Ann Evans yn wirfoddolwr i Ffrindia' ers Ionawr 2015 ac erbyn hyn yn cyfeillio gyda Dylan Roberts. Roedd Dylan yn chwilio am gwmni i fynd i gerdded i'w alluogi i fagu ei hyder yn ôl ers iddo gael damwain beic. Gan fod y ddau yn byw yng Nghaernarfon mae'r ddau erbyn hyn wedi magu perthynas dda ac yn mwynhau cwmni ei gilydd. Mae Ann yn berson hawddgar ac mae hithau meddai yn cael cadw'n heini wrth gerdded yn wythnosol gyda Dylan. Ar hyn o bryd, mae Ann yn dilyn cwrs cyfrifiadurol yng Ngholeg Menai a chan fod Dylan yn feistr ar gyfrifiaduron mae'n gallu ei chefnogi hi gyda'i gwaith astudio. Mae'r berthynas rhwng y ddau yn gweithio'n dda ac mae'r ddau a'r eu hennill ers cyfeillio drwy Ffrindia'. Beth amdanoch chi? Fedrwch chi wneud gwahaniaeth i fywyd rhywun? Cysylltwch â Ffrindia' ar 01286 672626.



# ASTUDIAETH ACHOS



**Cyfeiriwyd SM a'i thri phlentyn er mwyn i'r Prosiect ei chefnogi i symud tŷ fel y medrai'r Gymdeithas Tai wneud gwelliant sylweddol ar eu cartref gan ei fod yn anniogel.**

Ar y pryd, roedd SM yn disgwyl cael llawdriniaeth i dynnu tiwmor canseraidd. Roedd y llawdriniaeth yn llwyddiannus ond mewn ychydig wythnosau roedd yn bur wael gyda chyflwr anghyffredin, sef Guillain Barre Syndrome. Bu yn yr ysbyty am 11 wythnos a bu rhaid rhoi symud tŷ o'r neilltu.

Cefnogodd y Cyfaill Teulu'r teulu estyngedig yn ystod y cyfnod yma, drwy fynd a'r plant i nofio, gweithgareddau cymdeithasol a gweithgareddau eraill fel coginio ayyb.

Dros gyfnod o amser rhannodd SM ei phryderon am ei mhab. Dywedodd iddo fod yn wahanol i'w phlant eraill ac iddi frwydro bob dydd i'w gael i wisgo amdano. Roedd rhaid iddi ei gario i'r ysgol yn cicio a sgrechian ac roedd yn hunan anafu pan o dan bwysau.

Penderfynwyd ei gyfeirio at CAMHS i gael ei asesu gan ei fod yn ymddangos fod ganddo ymddygiad Awtistig. Yn ystod y cyfnod yma cyfeiriwyd, at SNAP Cymru gan ei fod yn gwrthod mynd i mewn i'r dosbarth ac yn eistedd yn nghoridor yr ysgol drwy'r dydd. Erbyn Ionawr 2014 ni allai ymdopi â mynd i'r ysgol. Ym mis Gorffennaf 2014 cafodd ddiagnosis o Awtistiaeth. Yn anffodus, mae SM bellach gydag anabledd tymor hir ac mae'n ddibynnol ar eraill i'w chefnogi i ofalu am y plant. Serch hynny, mae wedi aros yn bositif iawn ac yn eithriadol o ddiolchgar i Teulu Ni am y gefnogaeth. Mae iechyd a lles y teulu wedi gwella ar ôl symud i fyw i dŷ addas i'w anghenion mewn pentref gyda siop, caffi, sinema, canolfan hamdden a bysus rheolaidd. Dywedodd SM "Dwn i ddim lle byddwn erbyn hyn heb eich cefnogaeth. Heboch buaswn dal yn y tŷ hen, yn ynysig. Ni fyddai C wedi cael ei ddiagnosis, wnaethoch wrando arnaf a'n nghefnogi drwy'r cwbl".





## CRONFA BUDDSODDI CYMUNEDOL



Mae'r gronfa yma ar gael i gryfhau a datblygu grwpiau a mentrau o fewn y trydydd sector ledled Gwynedd.

Pwrpas hyn yw

galluogi'r trydydd sector (sector wirfoddol) i allu chwarae rhan gyflawn o fewn cymunedau Gwynedd. Gall grwpiau wneud cais am grant cyfalaf a/neu refeniw hyd at uchafswm o **£10,000.00**.

Y dyddiadau cau ar gyfer cyflwyno ceisiadau yn 2015-2016 yw :-

**30 Medi 2015**

**04 Ionawr 2016 (os bydd cylid ar gael)**

Os oes gennych syniad am brosiect newydd y medr eich cymuned elwa ohono, cysylltwch â Mantell Gwynedd ar 01286 672 626 neu delyth@mantellgwynedd.com neu ewch i [www.mantellgwynedd.com](http://www.mantellgwynedd.com)  
Gall grwpiau wneud cais am hyd at **£1,000.00** trwy gysylltu yn uniongyrchol â **Dylan Thomas**, Cartrefi Cymunedol Gwynedd ar [dylan.thomas@ccgwynedd.org.uk](mailto:dylan.thomas@ccgwynedd.org.uk) neu **0300 123 8084**.

# GwirVol

### Grant Dan Arweiniad Pobl Ifanc Gwynedd 2015-16

Gellir ymgeisio am grant hyd at uchafswm o £500 i gefnogi gwirfoddoli neu sefydlu gweithgaredd gwirfoddol ar gyfer pobl ifanc yng Ngwynedd.

Dyddiad cau y rownd nesaf – **31 Gorffennaf 2015**.

Mae dyddiadau cau eraill yn ystod y flwyddyn sef

**23 Hydref 2015** ac **15 Chwefror 2016**

Am becyn cais neu am fwy o wybodaeth cysylltwch â **Gwenllian Glyn Dafydd** yn y Ganolfan Wirfoddoli ar **01286 672 626** neu [gwenllian@mantellgwynedd.com](mailto:gwenllian@mantellgwynedd.com)

## Codi Arian trwy gynnal digwyddiad elusennol – tips 'handi'

Mae dod a phobl ynghyd i un lle trwy gynnal digwyddiad yn un ffordd dda o godi arian at achos da da dathlu gwaith yr elusen gan ddenu cefnogwyr newydd. Ond, er mwyn sicrhau digwyddiad llwyddiannus a diogel mae'n rhaid wrth gynllunio trylwyr. Dyma restr wirio 'handi' i gael wrth law os ydych fel mudiad yn meddwl cynnal digwyddiad codi arian :-

- Rheoli Cyllideb – ydy eich mudiad yn gallu fforddio rhoi'r digwyddiad ymlaen yn y lle cynta'? Oes 'na gyllideb wedi'i bennu ar ei gyfer'? Oes na gynllun/cyllideb wrth gefn rhag ofn i bethau fynd o chwith neu newid munud ola'?
- Bod yn drefnus – gofawch eich bod yn rhoi digon o amser i drefnu eich digwyddiad yn iawn – ceisiwch ofalu nad ydi'r dyddiad yn mynd ar draws digwyddiad arall yn lleol.
- Amser – Oes gennych ddigon o amser i drefnu eich digwyddiad? Oes gennych chi ddigon o staff/gwirfoddolwyr ar gael i gynorthwyo?
- Dogfennau diogelwch – gofawch fod eich dogfennau yn ymwneud â diogelwch wedi'u diweddarau ac yn gyfredol e.e. asesiad risg, cynllun rheoli diogelwch, ydi asesiad risg eich cyflenwyr/masnachwyr a chytundebwyr mewn lle? Oes gennych yswiriant mewn lle? Ydi yswiriant pawb sy'n rhan o'r digwyddiad mewn lle?
- Gwirio popeth – tydio ddim yn ddrwg o beth i wirio popeth fwy nag unwaith o sillafiad arwyddion a phosteri i gyfarwyddiadau, amseroedd ayyb
- Gwerthuso – mae'n bwysig edrych yn ôl ar y digwyddiad a gwerthuso sut aeth pethau a sut y gellid gwneud pethau'n well neu'n fwy effeithiol y tro nesa'. O wneud hyn mae'n eich cynorthwyo wrth drefnu'r digwyddiad nesa' bob tro.
- Peidiwch â tybio unrhywbeth – Oes angen trwydded neu ganiatâd arnoch? Gall adran trwyddedu'r Cyngor eich cynorthwyo gyda hyn.

Mae trefnu digwyddiad yn waith caled ac yn gallu bod yn brofiad dychrynlyd ond o fod yn drefnus a chael digon o ddwylo i helpu mae digwyddiad codi arian da a llwyddiannus yn gallu talu ar ei ganfed i fudiadau.

Pob lwc a mwynhewch!

Diolch i [www.theguardian.com](http://www.theguardian.com) am gael cynnwys yr eithygl uchod.

## COFIWCH ALW DRAW I'N GWELD YN YR UNED SYMUDOL

• 26-08-2015 Sioe Amaethyddol Meirionnydd, Harlech

Cofiwch hefyd bod posib i chi logi Uned Symudol Mantell Gwynedd am bris rhesymol, er mwyn trafod telerau:

Cysylltwch drwy e-bostio:

[ymholiadau@mantellgwynedd.com](mailto:ymholiadau@mantellgwynedd.com)

Ffônio: **01286 672 626**

Neu trwy ein gwefan: [www.mantellgwynedd.com](http://www.mantellgwynedd.com)



## DEWCH IYMUNO Â NI

yn Sioe Amaethyddol Meirionnydd ar yr 26ain o Awst yn Harlech.

Estynnir gwahoddiad cynnes iawn i chi – holl fudiadau gwirfoddol sy'n darparu

gwasanaeth yn ardal Meirionnydd i ymuno â Mantell Gwynedd yn eu pabell ar gae Sioe Sir Meirion eleni. Yn y gorffennol, mae pabell Mantell wedi bod yn fwrlwm o weithgaredd. Felly peidiwch â cholli cyfle, gallwn eich sicrhau o ddiwrnod prysur yng nghwmni ein gilydd, cyfle i rannu gwybodaeth â'r cyhoedd ac i rwydweithio â mudiadau eraill.

Ffônioch **Ann** neu **Ellen** ar **01341 422575** – i gael rhagor o wybodaeth



[facebook.com/mantellg](https://www.facebook.com/mantellg)



[@MantellGwynedd](https://twitter.com/MantellGwynedd)

## CALENDR HYFFORDDIANT / DIGWYDDIADAU MANTELL GWYNEDD

22-09-2015

**Cymorth Cyntaf Brys**

Neuadd Bentref Llanelltyd (LL40 2TA)

I gofrestru i fynychu hyfforddiant a nodir uchod cysylltwch ag **Ellen** ar **01341 422575** neu [ellen@mantellgwynedd.com](mailto:ellen@mantellgwynedd.com).

Neu os hoffech drafod anghenion hyfforddiant eich mudiad cysylltwch â **Delyth Vaughan** ar **01286 672626** neu [delyth@mantellgwynedd.com](mailto:delyth@mantellgwynedd.com).

## CALENDR HYFFORDDIANT / DIGWYDDIADAU WCVA



24-09-2015

**Setiau Dysgu Gweithredol**

WCVA, Rhyl (LL18 3EB)

I archebu lle ewch i [www.wcva.org.uk](http://www.wcva.org.uk) neu i gael rhagor o wybodaeth ffônioch **0800 2888329** neu e-bostio [help@wcva.org.uk](mailto:help@wcva.org.uk)

## CYFARFOD CYFFREDINOL BLYNYDDOL MANTELL GWYNEDD



Cynhelir y cyfarfod hwn eleni yn Tŷ Siamas, Dolgellau ar y

**18fed o Dachwedd**  
am **11.30 o'r gloch**

Yn dilyn y cyfarfod, fe gynhelir Agoriad Swyddogol Swyddfa Mantell Gwynedd yn Nolgellau (dan berchnogaeth Mantell Gwynedd)

Bydd rhagor o wybodaeth ar gael yn fuan