BWLETIN

MANTELL GWYNEDD

TACHWEDD 2025

Croesawu Huw i Mantell Gwynedd

Rydym yn falch iawn o groesawu Huw i'r cwmni fel Swyddog Gafael Llaw i Wirfoddoli. Yn gynharach eleni, buom yn llwyddiannus yn ein cais am grant i ymestyn y project trwy Gronfa Gymunedol y Loteri a fydd yn ariannu'r swydd am gyfnod o bedair blynedd. Yn ei rôl, bydd Huw yn darparu cymorth un-i-un i unigolion sydd ag anghenion cymorth ychwanegol, ac a allai elwa o gymorth i wirfoddoli.

Yn wreiddiol o Gaernarfon, enillodd Huw radd yn y Gymraeg a Hanes ym Mhrifysgol Bangor yn 2019, cyn mynd ymlaen i weithio i Golwg360 a Golwg fel gohebydd cyffredinol ac yn ddiweddarach, fel gohebydd seneddol yng Nghaerdydd. Manteisiodd ar y cyfle i ddychwelyd i Gaernarfon, ac ailffocysu ei yrfa ar waith mwy lleol a chymunedol yn 2023 gan dderbyn swydd fel Arweinydd Cymunedol gyda Cymunedoli Cyf.

Yn ei amser sbâr mae ef yn un o gyfarwyddwyr cwmni sy'n trefnu gigiau cerddorol yn ardal Caernarfon a Bangor. "Rwy'n edrych ymlaen yn arw at fod yn rhan o dîm sy'n hyrwyddo a hwyluso gwirfoddoli ar draws y sir ac yn helpu i adeiladu cymunedau lle mae pawb yn cael y cyfle i wneud gwahaniaeth cadarnhaol. Rwyf wedi edmygu gwaith y Ganolfan Gwirfoddoli ers amser maith, ac rwy'n teimlo'n gyffrous iawn i ddechrau ar fy swydd newydd gyda Mantell Gwynedd, sefydliad sydd mor uchel ei barch.

"Rwy'n grediniol pan fo gwirfoddolwyr yn derbyn cefnogaeth o ansawdd uchel, mae'n cael effaith gadarnhaol sylweddol – nid yn unig ar y bobl y maent yn eu helpu, ond hefyd ar eu hyder a'u profiad personol. Fe fydd yn fraint cyfrannu fy egni a'm brwdfrydedd at y rôl."

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

Project Gafael Llaw i Wirfoddoli · Helping Hand to Volunteer Project

01286 672 626
www.mantellgwynedd.com
ymholiadau@mantellgwynedd.com

Digwyddiad Iechyd Da Dolgellau 2025 yn fwrlwm o ymgysylltu

Trefnwyd digwyddiad blynyddol Iechyd Da Dolgellau eleni ar Hydref 1af, i gyd-fynd gyda Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn. Sefydlwyd Diwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn gan y Cenhedloedd Unedig yn 1990, er mwyn cydnabod cyfraniad pobl hŷn i gymdeithas a chodi ymwybyddiaeth am yr heriau wynebir ganddynt. Er bod y bore Mercher yn wlyb ac oer, roedd y croeso yn Neuadd Chwaraeon Byw'n Iach Glan Wnion yn wresog.

Mawr yw ein diolch i'r Cynghorydd Linda Morgan am agor y digwyddiad am ddeg o'r gloch y bore gydag anerchiad hyfryd. Pwysleisiodd hi pa mor werthfawr oedd cyfraniad y trydydd sector wrth wella iechyd, llesiant a gofal y boblogaeth leol. Mae gallu'r sector i ymateb yn gyflym i anghenion sy'n codi yn lleol yn amhrisiadwy. Cyfeiriodd hefyd at gyfraniad arbennig gwirfoddolwyr o bob oed, sy'n rhoi o'u hamser yn ddi-flino i wasanaethu eu cymunedau.

Dywedodd pa mor allweddol yw digwyddiadau ymgysylltu fel Iechyd Da er mwyn rhoi cyfle i'r cyhoedd ddod yn fwy ymwybodol o'r gefnogaeth sydd ar gael iddynt gan y trydydd sector a dysgu rhagor am ffyrdd i wella iechyd a llesiant.

Roedd 28 mudiad / grŵp yn bresennol ar 32 stondin liwgar yn y Neuadd Chwaraeon, mudiadau trydydd sector, gwasanaethau Cyngor Gwynedd, y Bwrdd Iechyd a Llais (Llywodraeth Cymru). Daeth pobl o ardal eang i Ddolgellau, yn cynnwys o Aberdyfi, Tywyn, Y Bala, Harlech, Llanelltyd, Abersoch a Blaenau Ffestiniog, gydag ymwelwyr o bob oedran yn taro i mewn , o ddwy oed i 80+. Prysurodd y llif ymwelwyr yn y prynhawn wrth i'r tywydd wella. Cafwyd sgyrsiau diddorol, atebwyd ymholiadau, gwrandawyd ar broblemau ac awgrymwyd sut i'w taclo, rhannwyd wybodaeth ac yfwyd cannoedd o baneidiau – mae ymgysylltu yn waith difyr sy'n codi syched!
Roedd pawb yn mwynhau trin a thrafod a pharablu brwdfrydig yn llenwi'r lle.

Digwyddiad IECHYD DA 2025

Cafwyd adborth gwerthfawr gan y cyhoedd a'r stondinwyr ac ymysg y pryderon godwyd fwyaf oedd heriau costau byw a thlodi tanwydd, unigrwydd, rhestrau aros hir am driniaeth feddygol neu ddeintyddol, cefnogaeth mewn galar a thrallod, anhawsterau wrth heneiddio, cael gwybod am newidiadau budd-dal, diffyg cyflogaeth yn lleol a chartrefi i bobl ifanc, a'r trydydd sector yn pryderu'n barhaus am ddyfodol nawdd a chyfnod byr-dymor grantiau, a denu a chadw gwirfoddolwyr. Roedd y digwyddiad yn llwyddiant ysgubol eleni eto. Diolch i bawb wnaeth sicrhau bod pobl De Gwynedd yn teimlo'n fwy gwybodus am ddarpariaeth Iechyd a Llesiant yn dilyn Iechyd Da 2025 Dolgellau.

" Y peth gorau i mi oedd cyfarfod pobl a mudiadau "

" Amrywiaeth dda o fudiadau a gwybodaeth i'r cyhoedd"

"Diolch i Fantell Gwynedd am drefnu'r digwyddiad yma yn flynyddol"

IECHYD A LLESIANT

Digwyddiad Iechyd Da Dolgellau 2025

Cyfleoedd Gwirfoddoli

CANOLFAN GWIRFODDOLI

RYDYM NI'N CEFNOGI...

Wythnos Cyfeillio

1 – 7 Tachwedd

Ffrindia' Newydd

Befriending Networks

Wythnos Cyfeillio

1 – 7 Tachwedd

Ffrindia' Newydd

Cynllun Cyfeillio Ffrindia' Newydd

Ydych chi'n chwilio am gyfle gwirfoddoli ystyrlon? Ymunwch â ni!

Beth?

Cyfeillio gydag unigolyn dros 50 sy'n teimlo'n unig

Pam?

Dim ond awr neu ddwy yr wythnos ond mae'n gwneud gwir wahaniaeth i fywyd rhywun

Sut?

Cysylltwch gyda'r Swyddog Prosiect!

beca.gruffydd@mantellgwynedd.com
(01286) 672 626
www.mantellgwynedd.com

Mantell Gwynedd
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU
Funded by UK Government

GWYBODAETH

Arolwg Cytundeb Partneriaeth Trydydd Sector a Chyngor Gwynedd

Bydd yr ymgynghoriad cyhoeddus gan Gyngor Gwynedd ar y “Compact” yn cau ar 28/11/25.

Mae’r “Compact” yn gytundeb cydweithio rhwng Cyngor Gwynedd a’r Trydydd Sector (sef elusennau, mudiadau cymunedol, a grwpiau gwirfoddol). Ei nod yw cryfhau’r berthynas rhwng y Cyngor a’r sector, gan sicrhau bod cydweithio, cyfathrebu ac ymddiriedaeth yn sail i’r ffordd rydym yn gweithio gyda’n gilydd er budd pobl Gwynedd.

Mae Mantell Gwynedd yn dymuno casglu eich barn ar y cytundeb, felly, a fyddech cystal â chymryd ychydig funudau o'ch amser i gwblhau'r arolwg a sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed? Rydym yn annog pawb sy'n ymddiddori ym mewnbwn a gwaith gwasanaethau cymunedol hanfodol y trydydd sector yng Ngwynedd, a phrosesau comisiynu a chaffael Cyngor Gwynedd i lenwi’r arolwg sydd ar gael yma:

https://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Dweud-eich-Dweud/Ymgynghoriadau-Byw/Ymgynghoriadau-Byw.aspx

Mae croeso hefyd i gyflwyno eich sylw trwy ebost atom: ymholiadau@mantellgwynedd.com

Gliniaduron newydd ar gael i'w llogi!

Mae Mantell Gwynedd yn falch o gyhoeddi bod gennym gliniaduron newydd sbon ar gael i'w llogi gan sefydliadau'r trydydd sector a gwirfoddolwyr.

Nod y cynnig yw gwella sgiliau digidol a hyrwyddo cynhwysiant digidol o fewn y gymuned. Os gallai eich grŵp neu'ch gwirfoddolwyr elwa o well mynediad at dechnoleg, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych. Cysylltwch â ni am fwy o wybodaeth!

GWYBODAETH

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cydweithio: Dathlu Dull Systemau Cyfan Cymru ar gyfer Pwysau Iach

Ymunwch â ni am ddiwrnod o fewnwelediad a chysylltiad wrth i ni rannu profiadau amrywiol o weithio trwy systemau

Darganfyddwch y gwaith systemau arloesol sy'n digwydd ledled Cymru

- Prif Siaradwyr Ysbrydoledig
- Trafodaethau Panel Dynamig
- Clywed straeon go iawn am weithio trwy systemau sy'n gweithio'n ymarferol

Mae'r digwyddiad cyffrous hwn yn dod ag arweinwyr, arloeswyr ac ymarferwyr ynghyd i rannu syniadau, archwilio heriau ac adeiladu atebion gyda'i gilydd.

Lleoliadau Cysylltiedig ar y cyd:
Capital Quarter 2 Caerdydd CF10 4BZ
Prifysgol Bangor LL57 2DG

Cofrestru
https://forms.office.com/e/HUvZgxFqnh

17eg Tachwedd 2025
10yb - 4yp

Cyflwyniad astudiaeth achos
https://forms.office.com/e/c0L8ZtjDnd

Epilepsy Wales Drop In Sessions
Sesiynau Galw Heibio Epilepsi Cymru

EPILEPSI CYMRU
EPILEPSY WALES

HWB Dinas Bangor
Every first Tuesday of the month
Pob Dydd Mawrth cyntaf o'r mis
11.00 - 1.00

Felin Fach, Pwllheli
Every first Thursday of the month
Pob Dydd Iau cyntaf o'r mis
10.30 - 12.30

Call in for support, advice and information
Galwch i mewn am gefnogaeth, cymorth a gwybodaeth

Am fwy o wybodaeth cysylltwch a/
For more information contact Lynne Pearce, 07525806511, lynnepearce@epilepsy.wales

Rhif Elusen Gofrestredig/Registered Charity Number 1059067

Anrhydeddu Pawb a Wasanaethodd
Honouring All Who Served

CINIO COFIO
REMEMBERANCE DAY LUNCH
TACHWEDD 11 NOVEMBER
HANNER DYDD - NOON

Dewch i fwynhau bwffe am ddim i'r Gyn-filwyr!
Come and enjoy a free buffet for veterans!

Gwynedd a Môn age Cymru

10/11/2025
Session 1: 13:00 - 15:00
Session 2: 15:15 - 17:15
Neuadd Penrhyn Hall
LL57 1DT

Actif Bangor Hackathon

Explore how we can make being active fun, accessible, and inclusive for everyone—especially for those facing the greatest barriers. Using the principles of Doorstep Sport creating opportunities that is at the right time, right place and for the right people—designed around the needs of local communities.
Use the QR code or the link below to register for the Hack!

Archwiliwch sut y gallwn wneud bod yn actif yn hwyl, yn hygyrch ac yn gynhwysol i bawb—yn enwedig i'r rhai sy'n wynebu'r rhwystrau mwyaf. Defnyddio egwyddorion 'Doorstep Sport' creu cyfleoedd sydd ar yr adeg iawn, yn y lle iawn ac ar gyfer y bobl iawn - wedi'u cynllunio o amgylch anghenion cymunedau lleol.
Defnyddiwch yr cod QR neu yr linc isod i cofrestru ar gyfer y Hac!

https://www.eventbrite.co.uk/e/1851534823499?aff=oddtdtcreator

HWB Dinas Bangor · Cyngor Dinas Bangor City Council · Byw'n Iach · StreetGames

GWYBODAETH

Gweithdai AM DDIM ar gyfer y Sector Gwirfoddol a Chymunedol

Disclosure & Barring Service

Ymunwch ar gyfres o weithdai am ddim a gyflwynir gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS) wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer y Sector Gwirfoddol a Chymunedol yng Nghymru

🔍 Gweithdy Trosolwg DBS

📅 Maw 8 Gorff | 🕛 12:00–13:00
📅 Gwe 31 Hyd | 🕤 09:30–10:30

Deall gwiriadau'r Gwasanaeth DBS, gweithgaredd rheoleiddiedig, prosesau gwahardd a dyletswyddau atgyfeirio.

📋 Gweithdy Gwasanaeth DBS

📅 Mer 13 Awst | 🕙 10:00–11:30
📅 Mer 10 Rhag | 🕛 12:00–13:30

Ymchwiliad manwl i lefelau gwiriadau DBS, cymhwysedd, recriwtio diogel a'r Gwasanaeth Diweddaru

🚫 Gweithdy Gwahardd DBS

📅 Maw 20 Ion | 🕛 12:00–13:30

Dysgwch pryd a sut i gyfeirio, Y llwybrau cyfeirio, a chanlyniadau diffyg gweithredu

📨 Gweithdy Casglu Gwybodaeth y Gwasanaeth DBS

📅 Maw 25 Tach | 🕐 13:00–14:30
📅 Maw 10 Chwef | 🕚 11:00–12:30

Deall eich dyletswydd gyfreithiol i rannu gwybodaeth a'r ddeddfwriaeth y tu ôl iddi.

🔄 Gweithdy Gwasanaeth Diweddaru DBS

📅 Mer 17 Rhagfyr | 🕛 12:00–13:30
📅 Maw 24 Chwefror | 🕙 10:00–11:30

Dysgwch sut i ddefnyddio'r Gwasanaeth Diweddaru i symleiddio recriwtio.

📬 Gweithdy Gwasanaeth Atgyfeirio Gwahardd y Gwasanaeth DBS

📅 Gwener 12 Rhagfyr | 🕙 10:00–11:00
📅 Mawrth 17 Chwefror | 🕐 13:00–14:00

Sesiwn ffocws ar ddyletswydd gyfreithiol i atgyfeirio a gwneud atgyfeiriadau effeithiol.

⚠️ Gweithdy Ymddygiad Niweidiol y Gwasanaeth DBS

📅 Maw 11 Tach | 🕙 10:00–11:30
📅 Mer 4 Chwefror | 🕚 11:00–12:30

Archwilio ymddygiad niweidiol, risgiau diogelu, a gwneud atgyfeiriadau gwahardd.

✅ Pam mynychu?

- Canllaw penodol i'r sector
- Gwella arferion diogelu
- AM DDIM i fynychu
- Rhwydweithio a rhannu arferion da

📥 Llefydd cyfyngedig ar gael-archebwch heddiw isod:

🔗 Archebwch yma https://www.eventbrite.com/o/dbs-regional-safeguarding-outreach-workshops-32394514303?_gl=1*166o6w6*_up*MQ..*_ga*MTAwNzI5NDcyOC4xNzUwOTUwNjg4*_ga_TQVES5V6SH*czE3NTA5NTA2ODckbzEkZzAkdDE3NTA5NTA2ODckajYwJGwwJGgw