BWLETIN

MANTELL GWYNEDD

AWST 2026

Digwyddiad Iechyd Da'r Ha' 2026

Ar ddydd Mercher chwilboeth ddiwedd Mehefin, cynhaliwyd ein digwyddiad blynyddol, Iechyd Da'r Ha' yng nghanol Caernarfon yn Neuadd y Farchnad. Digwyddiad ymgysylltu ar faterion yn ymwneud ag iechyd, llesiant a gofal yw hwn, ac mae'n gyfle rhagorol i fudiadau'r trydydd sector a'n partneriaid, ddiweddaru'r cyhoedd am y gwasanaethau ac adnoddau sydd ar gael iddynt yn yr ardal. Yn amserol iawn, cynhelir y digwyddiad yn ystod Wythnos Lles y Byd. Mawr yw ein diolch i'r Cyng. Olaf Cai Larsen am agor y digwyddiad eleni eto gydag anerchiad.

Daeth 122 o bobl o bob oed trwy'r drws i dderbyn gwybodaeth am wasanaethau, sgrinio iechyd, ac i holi a sgwrsio a rhannu eu profiadau gyda staff y mudiadau a'r grwpiau gwirfoddol, y Bwrdd Iechyd a Chyngor Gwynedd oedd yn bresennol ar 11 stondin. Roedd Neuadd y Farchnad yn llawn bwrlwm a phobl yn falch o ddod mewn i gysgod yr adeilad hynafol o wres tanbaid yr haul.

Cynhelir digwyddiad nesaf Iechyd Da y Gaeaf yma yn Nolgellau mis Hydref. Mwy o fanylion ymhellach yn y newyddlen.

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

IECHYD A LLESIANT

MANTELL GWYNEDD
23 – 29/06 Wythnos Lles Y Byd
World Well-being Week
MANTELL GWYNEDD
IECHYD DA'R HA'
25.06.25 11 - 3
Neuadd y Farchnad
Diolch yn fawr iawn!
Thank you!
"Mor ddefnyddiol dysgu am be sy ar gael..."
"Cael cyfle i siarad mor bwysig"
17
"It was so useful to learn about services out there ..."
177
"Digwyddiad ardderchog!"
"Excellent event"
"Wedi cael aelodau newydd i Dementia Actif!"
"New members joined the Dementia Actif group!"
sioned.roberts@mantellgwynedd.com
01286 672626

Ffarwelio ag Eleri a Jordan

Yn ystod yr haf, rydym yn ffarwelio â dau aelod gwerthfawr o staff wrth i Eleri a Jordan symud ymlaen i benodau newydd yn eu gyrfaoedd.

Ymunodd Eleri â Mantell Gwynedd yn 2013 fel Swyddog Datblygu Mentrau Cymdeithasol, cyn mynd ati i ddatblygu tîm a gwasanaeth **Social Value Cymru**. Mae Eleri wedi arwain gwaith Mantell Gwynedd ym maes mesur gwerth cymdeithasol ers 2015, a rheolodd brosiect Mesur a Rheoli Gwerth Cymdeithasol Gogledd Cymru rhwng 2017 a 2020. Dros fwy na degawd, mae wedi gwneud cyfraniad sylweddol i waith Mantell Gwynedd drwy ddarparu hyfforddiant a chymorth i fudiadau fesur, adrodd a rheoli gwerth ac effaith eu gwaith.

Hoffem ddiolch yn ddiffuant iddi am ei hymroddiad, ei harbenigedd, ei gwaith caled a'r gefnogaeth y mae wedi'i roi i'r trydydd sector yng Ngwynedd dros y blynyddoedd.

Buom hefyd yn ffarwelio â Jordan ddiwedd mis Gorffennaf, ar ôl dwy flynedd a hanner yn y Ganolfan Gwirfoddoli. Ymunodd â ni i sefydlu ac arwain prosiect **Gafael Llaw i Wirfoddoli,** a oedd yn cefnogi unigolion i oresgyn rhwystrau a chymryd eu camau cyntaf tuag at wirfoddoli.
Bu Jordan yn chwarae rhan allweddol wrth sefydlu'r prosiect ac, yn ystod ei gyfnod gyda ni, cefnogodd bron i 200 o bobl gan wneud gwahaniaeth gwirioneddol i'w bywydau.

Diolch o galon i Eleri a Jordan am eu hymroddiad a'u gwaith caled dros y blynyddoedd. Bydd colled fawr ar eu hôl, a dymunwn bob llwyddiant iddynt yn y dyfodol.

Hoffem hefyd longyfarch Jordan a Shiree ar eu priodas ddiwedd mis Gorffennaf. Dymunwn pob hapusrwydd a chariad i chi ar gyfer y dyfodol.

Newidiadau i wiriadau DBS

Dylai sefydliadau sy'n gweithio gyda phlant fod yn ymwybodol o newid pwysig a ddaw i rym ar **1 Medi 2026.**

Mae **Deddf Troseddau a Phlismona 2026** yn dileu'r eithriad goruchwylio. Mae hyn yn golygu y gall gwirfoddolwyr sy'n addysgu, hyfforddi, cyfarwyddo, gofalu am neu oruchwylio plant yn rheolaidd gael eu hystyried yn rhai sy'n ymgymryd â gweithgarwch rheoleiddiedig *(regulated activity)*, hyd yn oed pan fyddant yn cael eu goruchwylio gan aelod o staff.

Mae'r newid yn berthnasol pan fydd y gweithgarwch yn digwydd:

- ar fwy na thri diwrnod o fewn cyfnod o 30 diwrnod; neu
- dros nos, gan gynnwys cyswllt â phlant rhwng 2yb a 6yb.

Bydd angen **gwiriad DBS manwl** gyda gwybodaeth o Restr Gwahardd Plant ar **wirfoddolwyr** sy'n ymgymryd â gweithgarwch rheoleiddiedig. Bydd gwiriadau DBS ar gyfer gwirfoddolwyr cymwys yn parhau i fod am ddim.

Mae'r **Ddeddf Troseddau a Phlismona** yn ddeddfwriaeth gan Lywodraeth y DU, dan arweiniad y Swyddfa Gartref, sy'n berthnasol i Gymru a Lloegr.

Dylai sefydliadau yng Nghymru felly adolygu rolau gwirfoddol perthnasol a diweddaru eu trefniadau DBS a'u gweithdrefnau recriwtio diogel cyn mis Medi.

Cysylltwch gyda ni am unrhyw wybodaeth neu arweiniad pellach
gwirfoddoli@mantellgwyned.com / 01286 672 626

Cyfradd milltiroedd newydd i wirfoddolwyr

Mae cyfradd milltiroedd gymeradwy CThEF (HMRC) ar gyfer ceir a faniau wedi cynyddu o 45c i 55c y filltir ar gyfer y 10,000 milltir cyntaf mewn blwyddyn dreth. Mae'r newid yn berthnasol ac yn ôl-weithredol o 6 Ebrill 2026. Bydd y gyfradd yn parhau'n 25c y filltir ar ôl 10,000 milltir.

Mae'r cyfraddau ar gyfer beiciau modur a beiciau yn aros yr un fath, sef 24c ac 20c y filltir. Gall mudiadau hefyd dalu 5c ychwanegol y filltir am bob teithiwr sy'n cael ei gludo fel rhan o weithgaredd gwirfoddoli.

Nid yw mudiadau'n gorfod talu'r gyfradd uchaf, ond gallant ad-dalu gwirfoddolwyr hyd at y cyfraddau hyn heb greu rhwymedigaeth dreth fel arfer.

Dylai mudiadau adolygu eu polisïau treuliau a'u ffurflenni hawlio, a hefyd ystyried ychwanegu 10c y filltir at hawliadau cymwys sydd eisoes wedi'u talu ers 6 Ebrill 2026.

Prosiect Presgripsiwn Cymdeithasol

Mae Beca wedi camu i rôl newydd fel **Swyddog Cyswllt Cymunedol** yn Mantell Gwynedd . Yn dilyn blwyddyn werthfawr fel **Swyddog Prosiect Ffrindia' Newydd**, mae Beca bellach yn edrych ymlaen at her newydd ac at adeiladu ar yr wybodaeth, y profiad a'r sgiliau mae wedi'u datblygu wrth weithio gydag unigolion a chymunedau lleol.

Fel Swyddog Cyswllt Cymunedol, bydd Beca yn cefnogi unigolion i adnabod beth sy'n bwysig iddynt ac i ddod o hyd i'r gefnogaeth, y gwasanaethau a'r gweithgareddau sydd ar gael yn eu cymunedau. Gall hyn gynnwys cyfleoedd iechyd a lles, grwpiau cymdeithasol, gweithgareddau corfforol, cyngor ymarferol ar fudd-daliadau, tai, dyled neu gostau byw, yn ogystal â grwpiau cefnogi a gwasanaethau arbenigol.

Gall Beca dderbyn cyfeiriadau gan feddygfeydd, gweithwyr iechyd proffesiynol, sefydliadau'r trydydd sector, gwasanaethau cyhoeddus eraill, neu'n uniongyrchol gan unigolion eu hunc

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch gyda:
beca@mantellgwynedd.com / 01286 672 626

CANOLFAN GWIRFODDOLI

Mis Medi

Mis Hydref

Prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli · Helping Hand to Volunteer Project

Prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli

Mae prosiect Gafael Llaw i Wirfoddoli yn cefnogi unigolion ar draws Gwynedd sydd ag anghenion ychwanegol i wirfoddoli drwy:

· Ddarparu cefnogaeth ymarferol 1 i 1 yn ystod y cyfarfodydd cychwynnol, y broses o baru â lleoliadau, mynychu'r sesiynau cyntaf, ac yn rhoi arweiniad parhaus.

· Gefnogi unigolion sydd ag anableddau, heriau iechyd meddwl, anawsterau dysgu ac unigolion sydd yn di-waith trwy ddatblygu eu lles meddyliol, hyder personol a lleihau unigrwydd.

- Roi pwyslais ar ddatblygiad personol drwy wirfoddoli -
- Magu hyder
- Datblygu sgiliau newydd
- Cwrdd â phobl newydd
- Teimlo eich bod yn cael eich gwerthfawrogi a'ch cynnwys
- Gwnewch wahaniaeth cadarnhaol yn eich cymuned

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:
Huw Bebb
Huw.bebb@mantellgwynedd.com
01286 672626

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

IECHYD A LLESIANT

Rhaglen CAMAU CREADIGOL Programme

Awst/August'26

01766 830082 / 07436247418

Marged@drefwerdd.cymru
Lauren@drefwerdd.cymru

Dyddiad/Date	Amser/Time	Be' sydd ymlaen?/ What's on?	Ble?Where?
Mawrth/Tues 04/08/26	10.00-12.00	Ffeltio Gwlyb/Wet Felting	Swyddfa Dref Werdd Office
Mawrth/Tues 04/08/26	13.30-15.30	Grwp 60+ Group	Canolfan Gymdeithasol
Iau/Thurs 06/08/26	11.00-13.00	Argraffu mewn Natur/ Printing in Nature	Ardal Blaenau Ffestiniog Area
Gwener/Friday 07/08/26	10.00-12.00	Casglu Sbwriel Misol/Monthly Litter Pick	Cyfarfod Swyddfa Dref Werdd Office Meet-up
Mercher/Weds 12/08/26	16.30-18.30	Criw Cwiltio/Quilting Crew	Swyddfa Dref Werdd
Iau/Thurs 13/08/26	10.00-14.00	Dathlu Dechrau'n Deg	Parc y Sgwar Blaenau
Mawrth/Tues 18/08/26	10.00-12.00	Ffeltio Gwlyb/ Wet Felting	Swyddfa Dref Werdd
Mawrth/Tues 18/08/26	13.30-15.30	Grwp 60+ Group	Canolfan Gymdeithasol
Iau/Thurs 20/08/26	11.00-13.00	Pilates gyda Lauren	Penrhyndeudraeth
Mercher/Weds 26/08/26	16.30-18.30	Criw Cwiltio/Quilting Crew	Swyddfa Dref Werdd
Iau/Thurs 27/08/26	11.00-13.00	Taith Gerdded/Guided Walk	Ardal Trawsfynydd Area
Gwener/Friday 28/08/26	10.00-12.00	Malu Awyr sesiwn i ddynion/session for men	Clwb Rygbi Club

Gwynedd a Môn age Cymru

Awst

LLUN MON	MAW TUES	MERCH WED	IAU THURS	GWE FRI
3 Whist & Dominoes 1.30	4 CLWB CELF ART CLUB 10 & 2	5	6 CLWB GWAU KNITTING CLUB 10YB/AM BRODWAITH EMBROIDERY GROUP	7 PRYNHAWN GYDA ARFON WYN 2YP/PM
10 Whist & Dominoes 1.30	11 CLWB CELF ART CLUB 10 & 2	12 SGILIAU DIGIDOL DIGITAL SKILLS GYDA / WITH ABILITY NET 10-12YB/AM	13 CLWB GWAU KNITTING CLUB 10YB/AM BINGO!	14
17 Whist & Dominoes 1.30	18 CLWB CELF ART CLUB 10 & 2	19	20 CLWB GWAU KNITTING CLUB 10YB/AM BREAST CANCER FUNDRAISING AFTERNOON TEA	21
24 Whist & Dominoes 1.30	25 CLWB CELF ART CLUB 10 & 2	26	27 CLWB GWAU KNITTING CLUB 10YB/AM	28
31 CLOSED GWYL Y BANC BANK HOLIDAY	FFAIR HAF INIGO JONES AWST 29!			

BOOK NOW BY CONTACTING DELYTH: 01286 685926 DELYTH@ACGM.CO.UK

August

Sesiynau galw heibio
Costau byw / Cost of living
Drop-in sessions

Awst / August 2026

03 / 08	Llyfrgell Porthmadog	10:00 - 13:00
07 / 08	Llyfrgell Dolgellau	10:00 - 13:00
07 / 08	Llyfrgell Blaenau Ffestiniog	10:00 - 13:00
13 / 08	Llyfrgell Cricieth	10:00 - 12:00
13 / 08	Llyfrgell Bala	14:00 - 16:00
17 / 08	Llyfrgell Porthmadog	10:00 - 13:00
20 / 08	Llyfrgell Caernarfon	10:00 - 13:00
20 / 08	Llyfrgell Bethesda	10:00 - 12:00
20 / 08	Llyfrgell Bangor	13:00 - 15:00
20 / 08	Llyfrgell Nefyn	14:00 - 16:00
21 / 08	Llyfrgell Pwllheli	10:00 - 13:00
25 / 08	Llyfrgell Abermaw	10:00 - 12:30
28 / 08	Llyfrgell Tywyn	10:00 - 13:00
28 / 08	Llyfrgell Penygroes	10:00 - 12:00

Cael sgwrs a gwrando Gwirio budd-daliadau - ydych chi'n hawlio be sydd fod? Helpu efo biliau - Uchafu incwm Cyfeirio at asiantaethau priodol Rhannu gwybodaeth am be sydd i'w gael	Have a chat and listen Benefit check-are you claiming what's yours? Help with bills Income maximisation Refer to appropriate agencies Sharing information about what is available

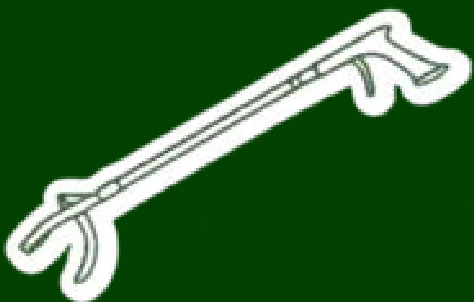
LLYFRGELLOEDD Gwynedd LIBRARIES — croeso cynnes — CYNGOR GWYNEDD

www.gwynedd.llyw.cymru/HelpCostauByw
Croesocynnes@gwynedd.llyw.cymru

IECHYD A LLESIANT

RYDYM YN HYB CODI SBWRIEL

Offer i'w fenthyg AM DDIM i gasglu sbwriel



Cysylltwch am ragor o wybodaeth

Mantell Gwynedd

Oriau agor Llun - Gwener / 9yb-5yh
ymholiadu@mantellgwynedd.com
01286 672 626
Ewch i'n gwefan i gwblhau'r ffurflen ymholiad
www.mantellgwynedd.com

MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE

Hyb Codi Sbwriel