BWLETIN

MANTELL GWYNEDD

MAWRTH 2025

WYTHNOS GWIRFODDOLWYR 2025

Mae **Wythnos Gwirfoddolwyr** eleni, sy'n cael ei chynnal rhwng **2il a'r 5ed o Fehefin**, yn addo bod yn ddathliad arbennig o'r unigolion a'r grwpiau sy'n rhoi eu hamser, eu hegni a'u gofal i wneud ein cymunedau'n well ac yn gryfach. Yng Ngwynedd ac ar draws y wlad, mae **Wythnos Gwirfoddolwyr** yn gyfle i dynnu sylw at straeon ysbrydoledig pobl sy'n camu ymlaen – yn dawel ac yn gyson – i gefnogi popeth o elusennau lleol ac asiantaethau ieuenctid, i fanciau bwyd, prosiectau amgylcheddol a digwyddiadau cymunedol.

Mae **Mantell Gwynedd** wrthi'n llunio digwyddiadau ar gyfer yr wythnos, gyda'r nod o ddathlu ac amlygu'r ymdrech wirfoddol anhygoel sy'n digwydd ledled y sir.

Ac nid dyna'r cyfan – byddwn hefyd yn rhoi sylw i'r unigolion a'r grwpiau rhagorol sydd wedi mynd y tu hwnt i'r disgwyl, wrth i enwebiadau agor cyn bo hir ar gyfer **Gwobrau Gwirfoddolwyr Gwynedd 2025**.Boed yn rhywun sy'n barod bob amser i helpu, neu'n grŵp sy'n gwneud gwahaniaeth mawr yn eu cymuned, dyma'ch cyfle i ddweud diolch ac i roi'r gydnabyddiaeth haeddiannol iddyn nhw.

Felly, nodwch y dyddiadau yn eich dyddiadur – 2–5 Mehefin – ac ewch ati i ddathlu'r bobl sy'n gwneud gwahaniaeth go iawn.

Cadwch lygad am fanylion pellach a gwybodaeth am sut i enwebu'ch harwyr lleol.

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

CRONFA GRANT SECTOR GWIRFODDOL

CADWCH EICH LLYGAID AR AGOR !

Mi fydd na **Gronfa Grant Sector Gwirfoddol** arall yn agor yn fuan ar gyfer ceisiadau !

Bydd y gronfa ar gyfer mudiadau ac elusennau trydydd sector sydd yn gweithredu yng Ngwynedd

Cysylltwch hefo Carina neu Bethan er mwyn datgan diddordeb ar ran eich mudiad.

Swyddfa Caernarfon: 01286 672626

Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

Funded by UK Government

CANOLFAN GWIRFODDOLI

NODWCH Y DYDDIAD!

WYTHNOS GWIRFODDOLWYR

2ail-8fed Fehefin

2025

porthi dre

hwb cymunedol | community hub

Ymunwch â Phorthi Dre fel Aelod Bwrdd neu Ymddiriedolwr!

🌟 Ydych chi'n angerddol am gefnogi'r gymuned? Rydyn ni'n chwilio am unigolion brwdfrydig i ymuno â'n Bwrdd fel Ymddiriedolwyr neu Aelodau Bwrdd!

✅ Dim angen profiad blaenorol
✅ Cyfle i rannu eich sgiliau a syniadau
✅ Chwarae rhan allweddol yn siapio dyfodol Porthi Dre

Os oes gennych chi awydd cyfrannu a helpu i dyfu ein helusen, hoffem glywed gennych!
📄 Darllenwch y pecyn cais llawn a chofrestrwch yma:

https://www.porthidre.cymru/cy/gwirfoddoli

CANOLFAN GWIRFODDOLI

CANOLFAN GWIRFODDOLI

Volunteer for SSAFA in Wales

We need your skills at SSAFA, the Armed Forces charity to continue making a lasting difference to the lives of serving personnel, veterans, and their families in Wales, so that they never have to battle alone.

- **Military or civilian backgrounds welcome.**
- **Full training provided.**
- **Choose when you volunteer.**
- **Wales-wide opportunities.**

CONTACT US TO FIND OUT MORE

Email **vce@ssafa.org.uk**

or visit **ssafa.org.uk/volunteer**

ssafa
the Armed Forces charity

Registered as a charity in England and Wales Number 210760 in Scotland Number SC038056 and in Republic of Ireland Number 20202001. Established 1885. S916 ©2025

IECHYD A LLESIANT

Angen Cyngor ? Dewch am Sgwrs

Ebrill 1 rhwng 10 a 12.30
Ebrill 15 rhwng 10 a 12.30
Ebrill 29 rhwng 10 a 12 .30
Mai 13 rhwng 10 a 12.30
Mai 27 rhwng 10 a 12.30

Need Advice ? Come Have a Chat

April 1 between 10 and 12.30
April 15 between 10 and 12.30
April 29 between 10 and 12.30
May 13 between 10 and 12.30
May 27 between 10 and 12.30

Bangor: 01248 510922
Caernarfon: 01286 424922
Dolgellau: 01341 707922
Pwllheli: 01758 383922
cabgwynedd.cymru/contact

cyngor ar bopeth | citizens advice

Registered charity number: 275097

Y STIWDIO LLES
THE WELLBEING STUDIO

Eisiau dod i nabod pobl newydd?

Eisiau adeiladu hyder?

Eisiau rhoi cynnig ar rhywbeth creadigol?

Mae'r Stiwdio Lles yn cynnig gofod croesawgar i oedolion ifanc rhwng 18-30 oed gymryd rhan mewn sesiynau creadigol efo cerddorion, artistiaid, 'sgwennwyr a perfformwyr i helpu ti ddelio efo gorbryder, diffyg hyder, anhawster cymdeithasu ac unigrwydd.

Mae'r sesiynau yn anffurfiol ac am ddim ac yn digwydd yn Nyth, cartref Frân Wen ym Mangor.

PRYD:	POB DYDD MERCHER O 19 MAWRTH - 21 MAI
FAINT O'R GLOCH:	4pm - 6pm
SUT I GOFRESTRU:	FRANWEN.COM NEU FFONIA 01248 715048
YN LLE:	NYTH, FFORDD GARTH, BANGOR LL57 2RW

Cefnogir y prosiect gan Meddygfa Bodnant Bangor ac Adran Llesiant Mytyrwyr Prifysgol Bangor - mae'n cael ei ariannu drwy Rhaglen Loteri Celfyddydau, lechyd a Lles Cyngor Celfyddydau Cymru.

FRÂN WEN

Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig GC
NW Integrated Autism Service.

Bydd ein tîm ar gael ar draws **Gwynedd** yn y lleoliadau canlynol i gynnig cefnogaeth a dealltwriaeth wedi diagnosis o Awtistiaeth.

Our team will be available across **Gwynedd** in the following venues to offer support and understanding of an Autism diagnosis.

- **Porthi Dre, Caernarfon. LL55 2YD**
  08/04/2025 1.30yp/pm – 3.30yp/pm
- **Canolfan Henblas, Bala. LL23 7AG**
  11/04/2025 10.00yb/am-12.00yp/pm
- **Canolfan Felin Fach, Pwllheli. LL53 5DE**
  15/04/2025 10.00yb/am-12.00yp/pm
- **Canolfan y Babell, Llanaelhaearn. LL54 5AW**
  15/04/2025 1.30 – 3.30yp/pm
- **Storiel, Bangor. LL57 1DT**
  24/04/2025 1.30 – 3.30yp/pm

Fel arall mae ein tîm hefyd ar gael yn y siroedd canlynol:-

Alternatively our team are also available in the following counties:-

Wrecsam, Sir y Fflint, Sir Ddinbych, Sir Conwy ac Ynys Môn.

Wrexham, Flintshire, Denbighshire, Conwy and **Ynys Môn.**

Ar gyfer dyddiadau/amseroedd a lleoliadau cysylltwch â'n swyddfa ar:-

For dates/times and venues contact our main office on:- **01352 702 090**
NW.IAS@flintshire.gov.uk **Facebook – NW Integrated Autism Service**

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

DATBLYGU COLEG ADFER GOGLEDD CYMRU

BETH YW COLEG ADFER?

Mae coleg adfer yn cynnig cyrsiau am ddim sydd wedi'u cynllunio i wella iechyd meddwl a lles i bawb, gan gynnwys defnyddwyr gwasanaeth, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol a'r gymuned.

Mae'r cyrsiau'n cael eu cyd-ddylunio a'u harwain gan unigolion sydd â phrofiad bywyd. Maen nhw'n grymuso ac yn meithrin gobaith, a chysylltiadau ystyrlon.

Oes gennych chi ddiddordeb mewn cymryd rhan a rhoi eich barn?

Ymunwch â ni yn ein digwyddiadau ymgysylltu ar y dyddiadau canlynol, gallwch archebu trwy sganio'r cod QR neu glicio ar fanylion y digwyddiad.

WREXHAM RHEOLWR HWB LLES.
MAI 15FED 9.30-1

PWLHELLI FELIN FACH
7TH MAY 9.30AM - 1.00PM

LLANGEFNI CAPEL EBENESER
8TH MAY 9.30AM - 1.00PM

LLANDUDNO EVENT – EGLWYS SANT PAUL, CRAIG – Y- DON
2ND MAY 9.30AM - 1.00PM

SCAN ME!

Canolfan Dementia Gwynedd
CALENDR EBRILL

AM FWY O WYBODAETH NEU I ARCHEBU LLE, CYSYLLTWCH A FFION TRAVIS AR 07376 484154/ 01492 542212

Dydd Llun	Dydd Mawrth	Dydd Mercher	Dydd Iau	Gwener
	Criccieth 10-4 1	2	3	4
	12.30yp Cinio Ni Criccieth (Cinio yn Prince of Wales)	**Canolfan Bangor Ar Gau yn Anffodus**	**Canolfan Bangor Ar Gau yn Anffodus**	
Bangor 10-4 7	Criccieth 10-4 8	Bangor 10-4 9	Bangor 1-4 10	11
10-12yp Grwp Gofalwyr **1-3yp** Caffi Cofio	**11-1yp** Sesiwn Gwybodaeth **2-3.30pm** Caffi Cofio	**11yb** Ffilm yn **Galeri, Caernarfon** – Calamity Jane £3 **2yp**-Celf Cerdyn Post	**1.30yp** Sesiwn Canu	
Bangor 10-4 14	Criccieth 10-4 15	Bangor 10-4 16	17	18
10-12yp Grwp Gofalwyr **1-3yp** Caffi Cofio	**11yb** Garddio **2yp** Caffi Cofio	**10.30yb** Sesiwn Gwybodaeth **2pm** Awr Posau (gweithgareddau i'ch meddwl)	**Ar Gau yn Anffodus**	**GŴYL BANC Y PASG**
Bangor 10-4 21	Criccieth 10-4 22	Bangor 10-4 23	Bangor 10-4 24	25
GŴYL BANC Y PASG Canolfan ar gau yn anffodus	**11yb** Grwp Colled **2yp** Caffi Cofio	**10-12yb** Caffi Cofio **2yp-** Celf Cerdyn Post	**10.30-12yp** – Sesiwn canu	
Bangor 10-4 28	Criccieth 10-4 29	Bangor 10-4 30		
10-12yp Grwp Gofalwyr **1-3yp** Caffi Cofio	**11yb** Galw fewn **2yp** Caffi Cofio	**12.30yp Cinio Ni Bangor** (Cinio yn yr Antelope)		

Bangor: Neuadd Ardudwy, Coleg Normal, Ffordd Holyhead, Bangor LL57 2PZ

Criccieth: Encil y Coed (Llyfrgell), Ffordd Fawr, Criccieth LL52 0EY

Grwp Gofalwyr – Bore pan fydd gofalwyr yn gallu dod i siarad â gofalwyr eraill am unrhywbeth.

Sesiwn Gwybodaeth- Sesiwn addysgiadol ynghylch Dementia a beth i'w ddisgwyl

Cafi Cofio- Amser am panad, sgwrsio, hel atgofion a mwy

Grwp Colled- Lle saff i alaru y colled o rhywun i Dementia

Dementia Gogledd Cymru Llwybr Cymorth y Cof

NEWCIS

Alzheimer's Society

CARERS TRUST North Wales Crossroads Care Services

bywyd LIFE

DIGWYDDIADAU

SOCIAL VALUE CYMRU

Rhwydwaith Gwerth Cymdeithasol Gogledd Cymru

Cyflwyniad i adrodd ar werth cymdeithasol gan ddefnyddio gwerthoedd 'Measure Up'

Catherine Manning,
Pennaeth Ymarfer,
Impact Reporting Ltd

Taith Gwerth Cymdeithasol prosiect creadigol 'Olion' ar gyfer pobl ifanc

Elgan Rhys
Pennaeth Ymgysylltu
Frân Wen

Cyfarfod ar Zoom
Dydd Iau, 1af o Fai 2025
10.30 -12.30 o'r gloch.
I LOGI EICH LLE AM DDIM, cofrestrwch ar Eventbrite:
https://www.eventbrite.co.uk/e/cyarfod-rhwydwaith-gwerth-cymdeithasol-gogledd-cymru-tickets-1256397291119

Am fwy o fanylion mae croeso i chi gysylltu:
svc@mantellgwynedd.com

CYNGOR GWYNEDD
CLLLC WLGA
CRONFA CYNLLUNIAU BWYD
MAE'R GRONFA AR AGOR I DDERBYN CEISIADAU.
• Ymateb i gynnydd mewn galw am fwyd argyfwng gan drigolion (pecynnau o fwyd am ddim mewn argyfwng)
• Cefnogi pobl i gael mynediad i fwyd iach a fforddiadwy (clybiau bwydo am gyfraniad; pecynnau bwyd FareShare am gyfraniad.)
• Ymateb i gynnydd mewn costau rhedeg darpariaeth fwyd gymunedol / banc bwyd.
• Lleihau ac ail-ddosbarthu bwyd i arbed gwastraff.
• Cefnogi pobl i uchafu rhoddion o fwyd drwy wella sgiliau paratoi, coginio a storio bwyd.
CYFALAF - HYD AT £5,000
REFENIW - HYD AT £4,000
AM FWY O WYBODAETH EWCH I DUDALEN GRANTIAU CYMUNEDOL CYNGOR GWYNEDD
CYFLWYNWCH GAIS I -
CISTGWYNEDD@GWYNEDD.LLYW.CYMRU