MANTELL GWYNEDD

NEWYDDLEN MUDIADAU GWIRFODDOL GWYNEDD

Rhifyn 36
Mawrth 2007

Rhaglen Cydgyfeirio

ar gyfer Gorllewin Cymru a'r Cymoedd

2007-2013

CYNNWYS

Newyddion 2

Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles 4

Biwro Gwirfoddolwyr Gwynedd 5

Digwyddiadau a Hyfforddiant 6

Grantiau 7

Cymunedau'n Gyntaf 8

Beth all mudiadau gwirfoddol a chymunedol ei wneud yn lleol er mwyn paratoi ar gyfer y rhaglenni newydd?

Anogir mudiadau a hoffai fod yn rhan o'r rhaglenni Cydgyfeirio, ac sy'n tybio bod y blaenoriaethau arfaethedig yn berthnasol i'w meysydd gwaith hwy, i gyflawni gwerthusiadau annibynnol o weithgareddau cyfredol o ran canlyniadau ac effaith, o'u cymharu â strategaethau cenedlaethol, cysylltiadau â chynlluniau statudol, e.e. Y Ganolfan Byd Gwaith, Y Fargen Newydd; cysylltiadau â phartneriaid eraill yn y sector gwirfoddol/cyhoeddus a synergedd â phrosiectau Amcan Un eraill.

Dylai grwpiau hefyd ddechrau siarad â phartneriaid posib ynghylch syniadau am brosiectau, a dylent edrych ar ymestyn ac adeiladu ar bartneriaethau llwyddiannus sy'n bodoli eisoes fel y gellir gweithio ar syniadau cyn gynted ag y bydd y rhaglenni ar gael ddiwedd gwanwyn 2007.

Yn fuan yn 2007 bydd WEFO yn cyflwyno gwasanaeth i fudiadau ar eu gwefan er mwyn iddynt allu cofrestru eu diddordeb gyda syniadau prosiect a rhoi disgrifiad byr o'r gweithgaredd arfaethedig; bydd hyn yn caniatáu i WEFO ddechrau cydlynu gweithgareddau prosiect. Dylai'r manylion cyswllt ar gyfer cydlynwyr y Fframwaith Strategol hefyd ymddangos ar y wefan ac anogir grwpiau i gysylltu â'r cydlynwyr yn ystod y camau cynharaf er mwyn trafod syniadau ar gyfer prosiectau.

Anogir mudiadau hefyd i gysylltu â'u Cynghorau Gwirfoddol Sirol ac â/neu CGGCA er mwyn rhoi gwybod iddynt am syniadau prosiect, fel y gellir sefydlu cysylltiadau gyda phrosiectau lleol perthnasol eraill ac y gellir bwydo gwybodaeth i'r partneriaethau perthnasol. Dylai mudiadau sy'n gobeithio datblygu prosiectau ar raddfa fwy, yn gweithredu ar draws un neu fwy o'r ardaloedd Cynllun Gofodol gysylltu â CGGC.

YR UNDEB EWROPEAIDD AMCAN 1
EUROPEAN UNION OBJECTIVE 1
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

RHAN-ARIENNIR Y PROSIECT GAN YR UNDEB EWROPEAIDD
Cronfa Ddatblygu Rhanbarthol Ewropeaidd

Swyddfeydd Mantell Gwynedd

Swyddfa Gofrestredig: 24-26 Stryd Fawr • CAERNARFON • LL55 1RH. ☎ 01286 672626 • 🖷: 01286 678430

Swyddfa Gofrestredig:Yr Hen Orsaf Heddlu • Y Lawnt • DOLGELLAU • LL40 1SB. ☎ 01341 422575 • 🖷: 01341 422147

E-bost: ymholiadau@mantellgwynedd.com • Gwefan: www.mantellgwynedd.com

Elusen Gofrestredig: 1068851 • Cwmni Trwy Warant: 3420271 • Cofrestrwyd yng Nghymru

Cyhoeddir MANTELL gan Mantell Gwynedd. Nid yw'r safbwyntiau a fynegir yn Mantell o angenrheidrwydd yn adlewyrchu barn Mantell Gwynedd. Cedwir yr hawl i olygu cyn cyhoeddi.

Staff Mantell Gwynedd

CAERNARFON

Prif Swyddog: Bethan Russell Owen

TÎM GWASANAETHAU

Uwch Swyddog Gwasanaethau Cefnogol: Meinir Jones
Swyddog Cymunedau'n Gyntaf: Carys Williams
Hwylusydd Iechyd a Gofal Cym.: Sioned Llwyd Larsen
Swyddog Gwybodaeth: Ann Vaughan Jones
Swyddog Grantiau a Chefnogaeth: Delyth Vaughan

TÎM CYLLID A GWEINYDDOL

Rheolydd Cyllid a Gweithrediadau: Ceren Williams
Swyddog Gweinyddol: Bronwen Rowlands
Cynorthwy-ydd Gweinyddol: Tracy Lynne Roberts

TÎM BIWRO GWIRFODDOLWYR

Cydlynydd Gwirfoddolwyr: Rhianon Jones
Swyddog Gwirfoddoli: Iola Till

DOLGELLAU

TÎM GWASANAETHAU

Swyddog Cymunedau'n Gyntaf: Mair Huws
Swyddog Cefnogaeth a Hyfforddiant: Lindsey Ellis

TÎM CYLLID A GWEINYDDOL

Cynorthwy-ydd Gweinyddol: Beryl Norgrove

TÎM BIWRO GWIRFODDOLWYR

Swyddog Gwirfoddoli: Ann Angharad Fleming

Nodyn gan y Prif Swyddog...

Blwyddyn Newydd Dda i'n holl ddarllenwyr - mae 'na dalp go fawr ohoni wedi mynd heibio bellach ond dyma rifyn cyntaf 2007 felly mae'n addas dymuno blwyddyn werth chweil i chi.

Cawsom newyddion eithriadol dda cyn y Nadolig fod ein cais am arian ychwanegol i gynnal ein Biwro Gwirfoddoli wedi bod yn llwyddiannus. Fel y gwŷr rhai ohonoch mae ein cyllid craidd yn dod o'r Cynulliad trwy gyfrwng y CGGC a rhoesom ddadl frwd ymlaen am arian i gynnal y Biwro ar ei lefel bresennol gan roi cydnabyddiaeth i ardal ddaearyddol eang Gwynedd, costau cynnal gwasanaeth dwyieithog a'r pwysigrwydd aruthrol o gynnal y gwasanaeth mewn ardal wledig fel Meirionnydd. Bu ein cais yn llwyddiannus ac o ganlyniad mae gwaith y Biwro bellach yn sicr am y cyfnod nesaf. 'Rydym yn hynod ddiolchgar i Alun Ffred AC ac Elfyn Llwyd AS am eu cefnogaeth i'r ddadl o gydnabod anhawsterau gweithredu mewn ardaloedd gwledig.

Yn ogystal cawson newyddion da ein bod am gael arian ychwanegol i gefnogi gwaith y Biwro i hyrwyddo pobl ifanc i wirfoddoli. Daeth arian Comisiwn Russell i fodolaeth yn dilyn gwaith y Comisiwn oedd yn adnabod fod angen buddsoddi i gael gwell is adeiledd i'r maes pobl ifanc yn gwirfoddoli. Ar gefn y pres yma rhoesom gais i Rwydwaith Dysgu 14-19 ac mae'r ddwy gronfa gyda'i gilydd yn ein galluogi i greu swydd Swyddog Gwirfoddoli Ymysg Ieuenctid. Mae'r swydd wedi ei hysbysebu a gobeithiwn y byddwn yn croesawu aelod newydd o staff yn y rhifyn nesaf. Mae'r camau yma yn dangos fod pwysigrwydd cynyddol yn cael ei roi i'r maes gwirfoddoli o fewn y sector.

Ar lefel fymryn yn fwy strategol mae'r rhai ohonoch sydd wedi bod yn darllen am ddatblygiad y Cynllun Gofodol yn ymwybodol mai dyma weledigaeth y Cynulliad ar gyfer datblygu Cymru dros yr ugain mlynedd nesaf ac yn amlinellu'r agenda ar gyfer y buddsoddiad sydd ei angen i sicrhau dyfodol cynaliadwy i gymunedau mawr a bach ledled Cymru. 'Rwyf wedi bod ar y grŵp swyddogion ers y cychwyn a byddwn yn adrodd yn gyson yn 'Mantell' o hyn allan am y datblygiadau. 'Rwy'n falch o nodi y bu i Mantell, ar ran y sector, dynnu sylw'r Gweinidog Sue Essex at y gwaith o fapio'r Trydydd Sector yng Ngwynedd ac yn dilyn hyn mae darn ychwanegol o waith wedi ei gomisiynu gan y Cynulliad er mwyn sicrhau fod y Trydydd Sector yn cael ei gynnwys yn holl ddatblygiadau arfaethedig y Gogledd Orllewin sydd ynghlwm wrth gynlluniau'r Cynllun Gofodol.

Gobeithio y gwnewch chi fwynhau'r rhifyn yma o Mantell unwaith eto ac y bydd yr wybodaeth, fel arfer, o fudd i chi a'ch mudiadau.

Tan Tro Nesa,

Bethan

Bron Brawf Cymru Breast Test Wales

GWYBODAETH GIG SGRINIO'R FRON

Bydd Bron Brawf Cymru yn dod â'r uned symudol i Faes Parcio Meddygfa Coed y Glyn, Llangefni o ddechrau mis Mai hyd at ddechrau mis Awst 2007.

Os ydych yn ferch rhwng 50 a 70 oed ac wedi'ch cofrestru gyda meddyg teulu yn Meddygfa Gerafon, Benllech; Meddygfa Parc Glas, Bodorgan; Meddygfa Coed y Glyn, Llangefni a Meddygfa yn Gwalchmai byddwch yn derbyn apwyntiad drwy'r post yn awtomatig o diwedd mis Ebrill 2007.

Os byddwch yn 71 neu drosodd eleni ac wedi cofrestru gyda'r meddygon teulu hyn, gallwch wneud cais am apwyntiad drwy ffonio Canolfan Sgrinio'r Fron Gogledd Cymru yn Llandudno, o ddydd Llun i ddydd Gwener 9.00am-5.00pm ar **01492 860888**.

Helpwch Bron Brawf Cymru drwy gadw at eich amser a dyddiad cywir eich apwyntiad neu ffoniwch y Ganolfan yn Llandudno i newid neu ganslo eich apwyntiad.

Mae dwy radiograffwraig â lefel uchel o hyfforddiant yn esbonio'r weithdrefn i bob merch. Caiff y fron ei dal yn gadarn yn ei lle gan ddau blât plastig tra bo'r pelydr-x yn cael ei gymryd. Mae'r rhan fwyaf o ferched yn dweud bod y prawf yn anghyffyrddus; mae lleiafrif bach yn dweud ei fod yn boenus. Dim ond ychydig eiliadau mae'r pelydr-x o'r fron, sef mamogram, yn ei gymryd.

Mae Bron Brawf Cymru yn darparu gwasanaeth sgrinio'r fron o ansawdd uchel. Meddai Heather Ramessur, Swyddog Hyrwyddo Sgrinio, "Gall Sgrinio'r Fron ganfod mân ganserau cyn y gellir gweld na theimlo unrhyw symtomau, a thrwy ganfod y canser yn gynnar gall hyn olygu dewis helaethach o ran triniaeth a chanlyniad gwell". Bellach mae Bron Brawf Cymru yn cyfrannu tuag at ostyngiad o 19% yn y cyfraddau marwolaeth ar gyfer canser y Fron yng Nghymru o fewn y grŵp oed a wahoddir i gael eu sgrinio.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am sgrinio'r fron gan Fron Brawf Cymru neu feddygfa eich meddyg teulu. Dylech sicrhau bod gan eich meddyg teulu eich cyfeiriad cywir.

Pentref y Flwyddyn Calor® Cymru 2007

A yw eich pentref chwi yn bocsus iawn i gyd? 'TICIO'R'

Mae cystadleuaeth Pentref y Flwyddyn Calor® Cymru 2007 newydd gael ei lansio ac anogir hyd yn oed mwy o bentrefi i gystadlu eleni gan fod ffurflen gais symlach ar ffurf 'ticio bocsys' wedi cael ei chyflwyno.

Mae cystadleuaeth ddwyieithog Pentref y Flwyddyn Calor® Cymru yn agored i bob pentref gyda phoblogaeth o lai na 5,000, a gallant ddewis i gymryd rhan mewn hyd at bedwar o gategoriau gwahanol - Pobl, Busnes, Yr Amgylchedd a Chyfathrebiad. Gofynnir i bentrefi egluro yn ogystal mewn llai na 500 o eiriau: 'Beth sydd yn gwneud eich pentref yn le arbennig?' Mae gwobrwyon ariannol ar gael i enillwyr categori yng Ngogledd a De Cymru, ynghyd â phrif enillydd dros Ogledd a De Cymru. Fe fydd un o'r ddau enillydd yma yn cael ei ddewis fel enillydd dros Gymru i gyd.

Fe fydd yn rhaid i bentref gystadlu ymhob un o'r pedwar categori cyn y gall gael ei ystyried ar gyfer teitl prif enillydd Pentref y Flwyddyn Calor® Cymru 2007.

Dylai pentrefi sydd am ymgeisio gysylltu â Calor ar: **01926 318634**, e-bost: **info@calorvillageoftheyear.org** i ofyn am ffurflen gais neu fe allwch lawr lwytho copi o wefan y gystadleuaeth: **www.calorvillageoftheyear.org.**

Mae croeso i bentrefi anfon eu ceisiadau yn ôl yn syth a'r dyddiad cau ar gyfer eu hanfon yn ôl yw Ebrill 12fed, 2007.

HYFFORDDIANT AM DDIM

'O'r fan hon hyd at gynaliadwyedd: 2'

Priflifo polisïau DC yn y Sector Gwirfoddol yng Ngwynedd

CYMDEITHAS - AMGYLCHEDD - ECONOMI

Mae Newid Hinsawdd yn y newyddion! Ac mae Tesco a Marks & Sparks yn cyhoeddi polisïau 'gwyrdd' newydd! Pam prynu'n lleol? Pam Masnach Deg? A pham mynd yn 'wyrdd'?

Yn dilyn cynllun peilot yn 2006, caiff Cymru Gynaliadwy ei chyllido gan Gyngor Cefn Gwlad Cymru i ddarparu ail rownd o hyfforddiant yn 2007.

Mae CG yn cynnig nifer cyfyngedig o ddiwrnodau hyfforddi am ddim ar draws Cymru i roi cymorth wrth gyflwyno a gweithredu polisïau gweithle a fydd yn cefnogi datblygu cynaliadwy (DC), ac arfer da amgylcheddol a moesegol.

Caiff diwrnod hyfforddi llawn ei neilltuo i grwpiau gwirfoddol Gwynedd trwy Fantell Gwynedd ddiwedd Mawrth. Byddwn yn darparu hyfforddiant i Fantell Gwynedd eu hunain yn ogystal ag i grwpiau lleol cofrestredig. Trwy weithio fel hyn, rydyn ni'n gobeithio creu rhwydwaith sirol o gefnogaeth leol.

Byddwn yn cynnig gweithdy cyfoes (gyda llawer o adnoddau i'r holl gynrychiolwyr a chyfeirio am ragor o gyngor). Bydd y diwrnod mor rhyngweithiol ag sy'n bosibl - gan ganiatáu mewnbwn sylweddol gan gynrychiolwyr a chyda sesiynau gweithdy i bobl fynd ati i weithio ar eu polisïau eu hunain.

AMCANION Y RHAGLEN:

Wedi cwblhau'r rhaglen, bydd dysgwyr yn gallu:

- Esbonio'r term datblygiad cynaliadwy (DC).
- Esbonio beth yw polisi DC a'i fanteision.
- Ysgrifennu polisi DC drafft.
- Gweithredu polisi DC er mwyn iddo gael ei roi ar waith yn y gweithle.

Dyddiad a lleoliad i'w cadarnhau.

Os ydych am fanteisio ar yr hyfforddiant rhad ac am ddim hwn, cysylltwch â: **richard@sustainablewales.org.uk** neu ewch ar wefan: **www.sustainablewales.org** neu siaradwch â Richard Thomas ar: **01656 783405**. Yna caiff ffurflenni 'cadw lle' a chyfarwyddiadau eu danfon atoch.

Y dyddiad cau ar gyfer derbyn gwybodaeth i rifyn nesaf o Mantell yw **9ed Mai, 2007**. Danfonwch neu e-bostiwch unrhyw wybodaeth at Beryl Norgrove yn swyddfa Dolgellau: **beryl@mantell-gwynedd.com**
Ffôn: 01341 422575

Gwobrau'r Gymdogaeth

Nid yw categori Gwobrau'r Gymdogaeth yn un cystadleuol. Cafodd ei lunio i hybu cymunedau yng Nghymru sydd heb gymryd rhan yn flaenorol yn Ymgyrch Cymru yn ei Blodau. Mae'r cynllun yma wedi bod yn llwyddiannus iawn yn ystod y pedair blynedd diwethaf a gobeithio y bydd yn parhau i ddenu cymdogaethau newydd i gymryd rhan eleni.

I gychwyn, y cyfan sydd angen ei wneud yw ffurfio pwyllgor yn eich Cymdogaeth. Does dim rhaid iddo fod yn bwyllgor ffurfiol, dim ond ychydig o ffrindiau neu gymdogion sy'n rhannu'r un dyheadau! Nodwch ardal fyddai'n elwa, yn eich barn chi, o wneud gwelliannau iddi er mwyn sicrhau bod yr ardal yr ydych chi'n byw ynddi'n lanach ac yn wyrddach.

Bydd beirniaid Cymru yn ei Blodau'n dod i edrych ar eich cais yn ystod mis Awst, a byddant yn rhoi cyngor i chi ynghylch eich cais ac yn gwneud awgrymiadau ar sut i'w ddatblygu. Byddwch yn derbyn adroddiad ysgrifenedig a thystysgrif fydd yn nodi'r hyn a gyflawnwyd. Y Gwobrau ar gael yw Gwelliant, Teilyngdod neu Ragorol yn dibynnu ar gyfanswm y pwyntiau a ddyfernir i chi. Cyflwynir y tystysgrifau yn ein Seremoni Wobrwyo ar 28 Medi yng Nghastell Caerffili.

Mae Cymru yn ei Blodau'n gweithio'n agos gyda'r Gymdeithas Arddwriaethol Frenhinol ar Gynllun Gwobrau'r Gymdogaeth.

Am fwy o wybodaeth ebostiwch: **walesinbloom@yahoo.co.uk** neu ewch ar wefan: **www.walesinbloom.org.uk**

Mae swyddfa BTCV Gogledd Orllewin Cymru wedi symud!

Y cyfeiriad newydd yw:

BTCV Cymru, Prince of Wales Suite, Neuadd Faenol, Stad y Faenol, Bangor, Gwynedd LL57 4BP

Y rhif ffôn newydd yw: **01248 679966** a'r rhif ffacs yw: **01248 679968**.

Digwyddiad

Hybu Iechyd a Lles

Cynhaliwyd dau ddigwyddiad arbennig, wedi eu trefnu ar y cyd gan Mantell Gwynedd ac Anheddau Cyf, ar gyfer gweithwyr y sector gwirfoddol, gofalwyr a gwirfoddolwyr yn ddiweddar. Cynhaliwyd y cyntaf yn y Clwb Criced ym Mangor ar Dachwedd y

30ain a'r ail ddigwyddiad yn y Ganolfan Hamdden yn Nolgellau ar Ragfyr y 12fed.

Mynychodd dros 130 o bobl y ddau ddigwyddiad. Pwrpas y digwyddiadau yma oedd codi ymwybyddiaeth, cyfle i flasu gweithgareddau, ynghyd â chyflwyno gwybodaeth am faterion yn ymwneud ag iechyd a lles.

Roedd nifer o stondinau yn y digwyddiadau gan gynnwys Calon Lân, Unison, Bron Brawf Cymru, Y Gwasanaeth Pensiwn, Rhaglen y Claf Arbenigol, Cynnal Gofalwyr, Y Gymdeithas Strôc ayb...

Mae'r adborth a dderbyniwyd o'r digwyddiadau hyn yn gadarnhaol iawn - bu tipyn o fynd ar y Tai Chi, y Dawnsio Salsa a'r therapïau amgen fel y tylino pen Indian, Aromatherapi a'r Dechneg Alecsander ayb.

Gobeithio y bydd cyfle i drefnu mwy o ddigwyddiadau o'r fath eto rhyw dro. Diolch i bawb wnaeth gymryd rhan i sicrhau eu llwyddiant.

Cymorth rownd y cloc

ar gyfer dioddefwyr camdriniaeth yn y cartref

Mae llinell gymorth Camdriniaeth yn y Cartref Cymru wedi lansio eu gwasanaeth 24 awr i ddarparu cymorth a chefnogaeth i ferched, dynion a phlant sydd yn dioddef neu yn dyst i drais. Mae'r llinell gymorth sydd wedi bod yn gweithredu ers Ebrill 2004 rwan yn 'ymestyn' y gwasanaeth o 12 awr i **24 awr** y diwrnod, gan gynnig cymorth ymarferol a chymorth i rai sydd ei angen mewn unrhyw achos o argyfwng. Rheolir a gweinyddir Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref Cymru gan Gymorth i Fenywod Cymru. Am fwy o fanylion am y llinell gymorth, cysylltwch â: **0808 80 10 800**, neu ymweld â'r safle we ar: **www.wdah.org**

Gwasanaeth Newydd

Grŵp Bwyta'n Iach:

Mae gwasanaeth newydd sy'n cynnig cefnogaeth i unigolion sy'n 16+ ac yn dioddef o anhwylder bwyta yn cychwyn yng Nghanolfan Lôn Abaty, Bangor ym mis Mawrth.

Bydd y Grŵp Bwyta'n Iach yn cynnal grwpiau i gleifion sy'n gorfwyta ac yn dioddef gyda phroblemau gorbwysa ar drydedd nos Iau o bob mis, rhwng 7pm ac 8.30pm. Dyddiad y cyfarfod cyntaf yw nos Iau, 15 Mawrth.

Bydd y Grŵp Bwyta'n Iach yn cynnal grwpiau i gleifion 16+ sy'n cael problemau bwyta ac yn dioddef o Anorexia a/neu Bulimia ar y pedwerydd nos Iau bob mis, rhwng 7pm ac 8.30pm. Dyddiad y cyfarfod cyntaf yw nos Iau, 22 Mawrth.

Bydd llinell gymorth ar agor bob nos Lun a Nos Fawrth rhwng 5pm a 9pm a bydd y gwasanaeth yma yn cychwyn nos Lun, 12 Mawrth a'r rhif ffôn y llinell gymorth yw 01248 363433. Os hoffech gysylltu gyda ni ar e-bost y cyfeiriad yw PEG@abbeyroadcentre.co.uk.

Am fwy o fanylion cysylltwch gyda Meinir ar 01248 354888. Croeso cynnes i bawb.

Ymddiriedolwyr i CIL

Mae CIL De Gwynedd yn chwilio am Ymddiriedolwyr. Os oes gennych ddiddordeb cysylltwch â Diane ar 01766 514249.

Hefyd os oes gan unrhyw un ddiddordeb mewn gwirfoddoli i wneud tipyn o waith swyddfa cysylltwch â Swyddfa CIL ar y rhif ffôn uchod.

Digwyddiad

Rhwydwaith Iechyd, Gofal a Lles

nesaf

Bydd cyfarfod nesaf o'r Rhwydwaith yn cael ei gynnal ar **Ddydd Iau Mawrth 22 yng Ngwesty'r Heliwr ym Mhorthmadog - 10:00yb - 12:30yp.**

Themâu'r bore fydd yr **Asesiad i Anghenion Iechyd pobl Gwynedd** a pharatoi ar gyfer y Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles nesaf - 2008 - 2011. Bydd cyfle i drafod, cynnig syniadau ac adnabod bylchau yn y ddarpariaeth bresennol ym maes iechyd, gofal a lles yn ystod y sesiwn.

Bydd Jo Charles o'r Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru (NPHS) yn arwain y drafodaeth a bydd Gwenan Carrington, Pennaeth Gwasanaethau Cymdeithasol a Dr Lyndon Miles, Cadeirydd y Bwrdd Iechyd yn rhoi cyflwyniadau ac yn ymateb i gwestiynau.

Yna cinio i ddilyn y cyfarfod ei hun sy'n rhoi cyfle gwych i rwydweithio gyda chynrychiolwyr o fudiadau eraill.

Croeso cynnes i bawb. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Sioned Larsen, Hwylusydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol ym Mantell Gwynedd ar: **01286 672626 neu sioned@mantell-gwynedd.com**

DIGWYDDIAD

CYNHADLEDD

'Gweithio gyda'n gilydd i gynnig gofal ar sail tystiolaeth'

Dydd Gwener, Mawrth 30, 2007 ym Mhrifysgol Bangor.

Pwyslais y Gynhadledd:

o *Gwella Iechyd* o *Gwella Gofal* o *Gwella Gwybodaeth*

Cost: **AM DDIM**

Am fwy o wybodaeth ac i gofrestru ewch ar y wefan yma: www.awardconference.bangor.ac.uk

Dyddiad cau ar gyfer cofrestru - Mawrth 16, 2007

Gwirfoddolwyr y Mileniwm

8000fed Gwirfoddolwr y Mileniwm drwy Gymru

Yn ddiweddar cofrestrodd yr 8000fed person ifanc ar Raglen Gwirfoddolwyr y Mileniwm drwy Gymru, ac yn digwydd bod merch ifanc o Gricieth sef Erin Carmen Mansell a gyrhaeddodd y garreg filltir arbennig honno. Mae hi'n gwirfoddoli yng **Nghlybiau Ieuenctid Cricieth a Phorthmadog.** Mae hi hefyd yn brysur gyda digwyddiadau'r **'Ddraig Ffynci'** yng Ngwynedd sy'n annog cyfranogiad o blith pobl ifanc.
Mae hi'n gobeithio mynd i'r brifysgol i astudio Gwaith Cymdeithasol, ac yn hyderus y bydd y profiadau a gaiff wrth wirfoddoli yn werthfawr iddi yn y dyfodol.

Efeilliaid yn Rhagori

Braf yw llongyfarch dwy efaill o Fangor ar gyflawni dros 200 awr o wirfoddoli, a thrwy hynny ennill 'Gwobr Rhagoriaeth' drwy gynllun Gwirfoddolwyr y Mileniwm. Disgyblion yn Ysgol Friars yw Charis a Jessica Kong. Dechreuodd y ddwy wirfoddoli diwedd Gorffennaf 2006 drwy helpu'r **WRVS yn Ysbyty Gwynedd, Y Groes Goch a'r Hospis yn y Cartref Gwynedd** ac erbyn diwedd Tachwedd roeddent wedi cyrraedd eu nod.

Llongyfarchiadau hefyd...

...i Eleri Ann Jones o'r Groeslon ger Caernarfon sydd hefyd wedi llwyddo i ennill 'Gwobr Rhagoriaeth' drwy wirfoddoli yn **Ysgol Dyffryn Nantlle, Ysgol Groeslon ac Urdd Babanod y Groeslon.**

Pob dymuniad da i'r bedair ferch brysur yma.

'Gweithio fel UN'

Digwyddiad Gwirfoddoli yn y Bermo

Mewn ymateb i anghenion ardal y Bermo, mae Biwro Gwirfoddolwyr Gwynedd yn trefnu digwyddiad er mwyn annog rhagor o bobl i gynnig cymorth i grwpiau gwirfoddol yn lleol. Cynhelir cyfarfod 'Gweithio fel UN' yn Theatr y Ddraig Bermo - **dydd Iau, Mawrth 22ain** rhwng **10.30 ac 1.00pm.** Nod y digwyddiad yw rhoi cyfle i'r cyhoedd a mudiadau amrywiol ddod at ei gilydd. Bydd croeso i unrhyw un i alw heibio am banad a sgwrs, yn ogystal â chael gwybodaeth am y cyfleoedd sydd ar gael yn yr ardal.

Cyfle i hyrwyddo eich mudiad

A wyddoch chi fod cyfle i fudiadau i gael **'benthyg'** ffenestr swyddfa'r Biwro yng Nghaernarfon er mwyn cael arddangos gwybodaeth am waith neu ddigwyddiadau arbennig eich mudiad am gyfnod o hyd at bedair wythnos ar y tro? Os oes gennych ddiddordeb mewn manteisio ar y cyfle yma, cysylltwch â'r Biwro i sicrhau eich bod yn cael y dyddiadau priodol i gyd-fynd â rhyw wythnos arbennig ar gyfer hyrwyddo eich mudiad chi i'r cyhoedd.

Rhwydwaith Trefnwyr Gwirfoddolwyr Gwynedd

Gweithdy Gwirfoddoli

Estynnir gwahoddiad cynnes i chi i'r cyfarfod nesaf o'r Rhwydwaith a gynhelir yng Nghanolfan Hamdden Glaslyn, Porthmadog, **bore Gwener, 16eg o Fawrth, yn brydlon am 9.30 o'r gloch**. Gweithdy i rannu syniadau ynglyn â chynnig cyfleoedd i ddenu a chadw gwirfoddolwyr dan arweiniad Adam May sydd wedi ei drefnu y tro hwn. Cost mynychu'r gweithdy yw £10 y pen.
Am ragor o fanylion cysylltwch â Biwro Gwirfoddolwyr Gwynedd ar: **01286 672626**, neu **biwro@mantellgwynedd.com**

Arian Comisiwn Russell

Derbyniwyd newyddion da yn ddiweddar pan gadarnhawyd y bydd pob Biwro Gwirfoddoli drwy Gymru yn derbyn arian i weithio gyda phobl ifanc yn dilyn argymhellion Comisiwn Russell. Yma yng Ngwynedd, braf yw cael cefnogaeth ariannol gan Rhwydwaith 14 - 19, sydd yn galluogi Mantell Gwynedd i gynnig swydd llawn amser i Swyddog Gwirfoddoli ymysg Ieuenctid. Hyderwn y bydd aelod newydd yn ymuno â thim Biwro Gwirfoddolwyr Gwynedd yn y dyfodol agos.

Gwobr Gwirfoddolwr y Flwyddyn Cymru 2007

Eleni eto, daw cyfle i chi i dynnu sylw at gyfraniadau gwirfoddolwyr ymroddedig. Os ydych chi'n adnabod person arbennig sy'n eich ysbrydoli chi gyda'r hyn y maent yn ei wneud fel gwirfoddolwr, neu efallai eich bod yn gwybod am grŵp neu fudiad sy'n enghraifft wych o sut y gall gwirfoddolwyr wneud gwahaniaeth cadarnhaol, dyma eich cyfle i chi i'w henwebu. Rhaid i'r enwebiadau gyrraedd CGGC Caerdydd erbyn **13eg Ebrill 2007.**
Am ffurflen enwebu, neu ragor o fanylion cysylltwch â **Biwro Gwirfoddolwyr Gwynedd** ar: **01286 672626** neu **biwro@mantellgwynedd.com** neu **www.cggc.org.uk**

Hyfforddiant Mantell i ddod:

MAWRTH 2007

Rheoli Amser a Blaenoriaethu yn Effeithiol
22 Mawrth
10.00yb - 4.30yp
Canolfan Hamdden Glaslyn, Porthmadog

Amcanion y diwrnod yw:
- Cynllunio eich gwaith yn fwy effeithiol
- Cynllunio eich amser yn fwy effeithiol
- Blaenoriaethu eich rhaglen waith yn fwy effeithiol
- Lleihau pwysau a straen
- Cynyddu effeithiolrwydd eich gwaith

Cost:
£15 Aelodau Mantell Gwynedd - £25 Di-aelod Sector Gwirfoddol - £35 Sector Preifat a Statudol

DYDDIAD A LLEOLIAD I'W GADARNHAU

Asesu Risg
Os oes gan unrhyw un ddiddordeb mewn mynychu cwrs ar Asesu Risg yna cysylltwch â mi er mwyn cofrestru a byddaf mewn cysylltiad gyda'r manylion.

Cost:
£15 Aelodau Mantell Gwynedd - £25 Di-aelod Sector Gwirfoddol - £35 Sector Preifat a Statudol

Am fwy o fanylion am yr uchod cysylltwch â Lindsey Ellis, Swyddog Hyfforddiant, Mantell Gwynedd, Yr Hen Orsaf Heddlu, Y Lawnt, Dolgellau. Ffôn: 01341 422575

Hyfforddiant a Digwyddiadau CGGC

Ymgynghori gyda'r gymuned
23 Mawrth 2007, Bangor
Cost: **A** 100 **B** 130 **C** 165

Nod y cwrs hwn yw gwella gallu cyfranogwyr i gynllunio a chynnal ymgynghoriadau cymunedol. Bydd y cwrs yn helpu i'r cyfranogwyr sefydlu fframwaith ar gyfer cyfathrebu ac ymgynghori gyda'r gymuned.

ESF a'r sector gwirfoddol (cwrs deuddydd)
17 & 24 Mai 2007, Rhyl
Cost: **AM DDIM**

Cyfres o ddigwyddiadau hyfforddiant rhad ac am ddim mewn Saesneg syml i bobl sy'n rhedeg prosiectau'r Gronfa Gymdeithasol Ewropeaidd (ESF) neu Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop (ERDF). Mae'n addas ar gyfer staff y sector gwirfoddol a grwpiau cymunedol sydd â diddordeb mewn ERDF neu ESF. Bydd y cwrs yn rhoi cipolwg ar sut y mae Cronfeydd Strwythurol Ewropeaidd yn gweithio ar hyn o bryd a pha systemau y mae'n rhaid eu sefydlu i'w rheoli'n iawn.

Hyfforddiant Ymgysylltu â'r Cyhoedd a Chyfranogaeth
4, 14 & 15 Mehefin 2007, Rhyl
Costau Modiwl: 1 yn unig: **£165+TAW** Modiwlau 1, 2 a 3: **£350+TAW**

Cwrs modiwlar dwys tridiau i staff gwasanaethau cyhoeddus sy'n gyfrifol am ymgysylltu â'r gymuned a chyfranogaeth gyhoeddus yw hwn. Anelir y tri modiwl at bobl sy'n gweithio yn y sector cyhoeddus, yn Llywodraeth Cynulliad Cymru, mewn awdurdodau lleol, ac yn y sector iechyd, sydd yn gyfrifol am ymgysylltu â'r cyhoedd.

Modiwl 1 - Pam y dylid ymgysylltu a chyda phwy
Modiwl 2 - Cyfathrebu, ymgynghori â'ch cymuned ac ymgysylltu â hi
Modiwl 3 - Sgiliau hwyluso a chynllunio proses ymgysylltu

Bandiau prisiau (Nid yw'r prisiau hyn yn cynnwys TAW)
A Aelodau WCVA **B** Mudiadau gwirfoddol a chymunedol **C** Cyrff y sector cyhoeddus a'r sector preifat

Am fwy o wybodaeth ewch i www.wcva.org.uk/training neu e-bostiwch training@wcva.org.uk

Seminar Cyfieithu ar y pryd i Ddechreuwyr

Dydd Sadwrn, 3 Mawrth 2007 ym Mhlas Tan y Bwlch, Maentwrog
PRIS: £25

I gael manylion pellach neu i gofrestru cysylltwch ag:
Anwen Owen,
Swyddog Datblygu, Cymdeithas Cyfieithwyr Cymru, Bryn Menai, Ffordd Caergybi, BANGOR, Gwynedd. LL57 2JA
Ffôn: 01248 371839
e-bost: anwen@cyfieithwyrcymru.org.uk

Noddir gan Gist Gwynedd a rhoddir blaenoriaeth i rai sydd am hyrwyddo amcanion HWB Ymlaen, sef cynllun cyfieithu ar y pryd yng nghymunedau Gwynedd.

Rhwydwaith Hwyluswyr Gwynedd

Cyflwyniad i Waith Hwyluso

Cwrs 3 diwrnod 28, 29ain Mawrth a Mai 10fed 2007
Cost gostyngol: £150 (gwir gost £700)
Hyfforddwr: Lindsey Colbourn

Mae'r cwrs hwn ar gyfer pobl sydd yn gweithio yn y Gymuned ac angen dysgu sgiliau i gynnwys pobl mewn gwneud penderfyniadau. Mae'r Rhwydwaith Hwyluswyr yn rhwydwaith o bobl sydd yn cefnogi'i gilydd i gynnal cyfarfodydd sy'n annog pawb i gymryd rhan. Bydd unrhyw un sy'n dilyn y cwrs yma yn ymrwymo i fod yn rhan o'r Rhwydwaith wedyn. Golyga hyn ymarfer y sgiliau newydd trwy gynorthwyo yn ôl eu gallu mewn digwyddiadau cyfranogol.

I archebu eich lle cysylltwch â Lindsey Ellis, Mantell Gwynedd ar 01341422575

Wythnos Addysg Oedolion!

19 - 26 Mai 2007

Mae **Niace Dysgu Cymru** yn cynllunio i gynnal nifer fawr o hyrwyddiadau a digwyddiadau newydd yn ogystal a'u hymgyrchoedd rheolaidd er mwyn gwneud 2007 yn well nag erioed.

Yn ystod y flwyddyn bydd cyfle i chi ddangos eich gwerthfawrogiad drwy enwebu Dysgwr yn eich tyb chi sydd wedi cyflawni ei nod ar gyfer Gwobrau Ysbrydoli Addysg Oedolion. **Dyddiad cau ar gyfer enwebiadau yw 16 Mawrth 2007.**

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Tîm Ymgyrchoedd a Hyrwyddiadau ar: **02920 370900.**

Partneriaeth Datblygu Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant Gwynedd

Mae gweithgor y bartneriaeth yn trefnu hyfforddiant ar gyfer gweithwyr sy'n ymwneud â darpariaeth Blynyddoedd Cynnar a Gofal Plant 0 - 14 oed yng Ngwynedd.

I dderbyn copi o raglen 2007, cysylltwch â Lona Pierce Roberts ar: 01286 675570 neu 01286 676351 neu e-bostiwch: GwybodaethPlant@gwynedd.gov.uk

Gellir hefyd weld rhestr o'r cyrsiau sydd ar gael hyd at ddiwedd Mawrth yn yr adran Hyfforddiant ar wefan Mantell Gwynedd.

Cronfa Allweddol Gwynedd

Cyfalaf

Mae'r gronfa hon wedi derbyn estyniad hyd at 2008, ac yn benodol ar gyfer prosiectau cyfalaf yn unig yn ardaloedd Blaenoriaeth 3 Gwynedd. Mae'r gronfa hon ar gyfer cynlluniau sy'n cyfrannu tuag at adfywiad economaidd cymunedau mwyaf difreintiedig ac ymylol yng Ngwynedd. Mi fydd cynlluniau'r gronfa yn annog cyfranogiad pobl leol, gwella'r amgylchedd ac ehangu mynediad i wasanaethau.

Am fwy o fanylion, cysylltwch â Heather neu Zoe yn Swyddfa Cist Gwynedd ar **01286 679 153** neu **01286 679 889.**

Galluogi Gwynedd

2007-08

Gwahoddir ceisiadau nesaf hyd at **£5,000.00** i gronfa Galluogi Gwynedd erbyn **5.00yh ar ddydd Gwener, Mawrth 30ain, 2007**. Fe fydd y panel yn cyfarfod mis Mai 2007 i ddyfarnu ceisiadau. Mae posibl gwneud cais am gyllid o **dan £1,000** ar unrhyw adeg - does dim dyddiad cau penodol. Mae'r cyllid yn prinhau oherwydd galw mawr felly cyntaf i'r felin...

Am becyn cais neu i drafod unrhyw brosiect a allai fod yn gymwys, cysylltwch â Delyth Vaughan ar: **01286 672 626** neu **delyth@mantellgwynedd.com**

Grant ar gyfer prosiectau

yn Llŷn

Os ydych am ddatblygu prosiect fydd o les amgylcheddol, economaidd neu gymdeithasol i'r ardal, gallwch fod yn gymwys am grant o Gronfa Datblygu Cynaliadwy Llŷn.

Mae'r grant ar gael i grwpiau cymunedol, mudiadau, unigolion a chwmnïau preifat lle gellir dangos fod y prosiect o wir fudd i ryw agwedd o gymeriad yr Ardal o Harddwch Naturiol Eithriadol (AHNE). Mae amrywiaeth o brosiectau wedi eu cefnogi eisoes.

Mae rhaid i'r prosiect fod o fewn yr AHNE, neu yn gallu dangos bod budd uniongyrchol i'r ardal ddynodedig.

Mae gwybodaeth pellach ar gael ar y safle we'r AHNE: **www.gwynedd.gov.uk/ahne** neu drwy ffonio ar **01758 704155/176.**

Cronfa Treftadaeth y Loteri

Mannau Addoli yng Nghymru

Ydi eich man addoli wedi ei restru ac yn cael ei ddefnyddio ar gyfer addoli cyhoeddus fwy na 6 gwaith y flwyddyn?

Ydych chi yn darparu mynediad i'r cyhoedd y tu allan i oriau cyffredin addoli?

Ydych chi wedi darganfod lefel uchel o broblemau strwythurol gyda rhannau hanesyddol yr adeilad mewn arolwg diweddar?

Os ydych chi'n sefydliad crefyddol gyda chyfansoddiad ffurfiol ac yn berchen ar y man addoli, gallwch geisio am uchafswm o £100,000, ond bydd yn rhaid i chi sicrhau o leiaf 10% o ariannu partneriaeth. Mae CDL yn debryn ceisiadau ar ddau gyfnod, gyda dyddiadau cau ar ddiwedd Mawrth a Medi a chyfnod asesu o 6 mis.

Am ragor o wybodaeth am y rhaglen, ewch i'r wefan www.hlf.org.uk neu cysylltwch â aelod o'r tîm datblygu ar **029 20 343413** neu drwy e-bost: **cymru@hlf.org.uk**

Age Concern

Yn ddiweddar, ail lansiwyd rhaglenni grantiau Age Concern Lloegr (yn gymwys i Gymru hefyd). Mae Age Concern yn bleidiwr (champion) dros hawliau a lles pobl hŷn. Maent yn darparu grantiau i elusennau, mudiadau gwirfoddol a grwpiau ddim er elw sy'n darparu gwasanaethau neu weithgareddau er lles pobl hŷn.

Mae dwy raglen grantiau ar gael i unrhyw grŵp elusennol neu wirfoddol yn Lloegr a Chymru: **Rhaglen 'Bright Ideas' a Rhaglen Barclays.**

Mae'r Rhaglen **'Bright Ideas'** yn cynnig grantiau hyd at £**2,000** sy'n darparu gwasanaeth er lles pobl hŷn fydd ag effaith uniongyrchol a pharhaol. Gellir defnyddio'r grant ar gyfer costau cyfalaf neu refeniw sy'n annatod i ddatblygiad neu estyniad o unrhyw weithgaredd.

Mae **Rhaglen Barclays** yn cynnig grantiau bychain hyd at **£150** i brynu eitemau bychan o offer neu eitemau penodol all wella gwasanaeth neu weithgaredd i bobl hŷn.

Gellir cyflwyno cais ar unrhyw adeg.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â: The Grants Unit, Age Concern England, Astral House, 1268 London Road, Llundain, SW16 4ER
Rhif Ffôn: **020 8765 7738**
e-bost: **grants.unit@ace.org.uk**
Gwefan: **www.ace.org.uk**

Cronfa ailgylchu digwyddiadau bach

Mae gan Cylch grant bach gan Amgylchedd Cymru i'w gynnig i helpu digwyddiadau bach, dan arweiniad gwirfoddolwyr yn y gymuned, i ddechrau ailgylchu. Bydd gofyn i grwpiau esbonio cefndir eu digwyddiad, beth, os unrhyw beth, a ddigwyddodd o ran ailgylchu yn y digwyddiad yn y gorffennol, a pham eu bod eisiau ailgylchu yn y digwyddiad hwn eleni. **Mae grantiau o £1,000 ar gael.**

Am ragor o fanylion cysylltwch â : Ruth Llewellyn, Swyddog Ailgylchu Digwyddiadau Cymru, Ffôn: **029 2064 9750** e-bost: **ruth.Llewellyn@cylch.org.uk**

Sefydliad

Calouste Gulbenkian

Mae Sefydliad Calouste Gulbenkian wedi cyhoeddi canllawiau ar gyfer grantiau DU yn 2007. Mae'r Sefydliad yn cefnogi gweithgareddau ledled y DU (y tu allan i Lundain sydd orau) mewn perthynas â phedwar maes rhaglen: y celfyddydau; addysg; newid cymdeithasol a chysylltiadau diwylliannol Eingl-Bortiwgeaidd. Mae'n well gan yr Ymddiriedolwyr gefnogi syniadau newydd sy'n wirioneddol wreiddiol yn eu maes. Mae'n rhaid i brosiectau fod yn newydd; ni roir cyllid er mwyn parhau gwaith cyfredol yn unig. Mae manylion pellach ar gael ar www.gulbenkian.org.uk.

Diwrnod Gwybodaeth Partneriaeth Cymunedau Gyntaf Talysarn a Nantlle

Bu diwrnod llwyddiannus iawn yng Nhanolfan Gymdeithasol Talysarn dydd Iau 15fed Chwefror 2007. Cynhaliwyd diwrnod o wybodaeth am **Ddiogelwch Cymunedol** a daeth tua 30 o asiantaethau ynghyd i gyflwyno gwybodaeth i'r cyhoedd. Cafodd disgyblion ysgolion cynradd Talysarn a Nantlle ynghyd a rhai disgyblion o Ysgol Dyffryn Nantlle y cyfle i flasu bwrlwm y diwrnod a chymryd rhan yn rhai o'r gweithgareddau.

Plant o Ysgol Dyffryn Nantlle yn rhoi eu barn

Y plant yn cael gwers am ddiogelwch ar feic

Partneriaeth Cymunedau'n Gyntaf Talysarn a Nantlle

Yn ystod mis Mawrth bydd ymgynghoriad 'Planning for Real®' yn cael ei gario allan ym mhentrefi Talysarn a Nantlle. Yn dilyn hyn bydd angen creu adroddiad swyddogol o'r gwaith.

Os oes gan rhywun ddiddordeb mewn ymgymryd â'r gwaith, gallwch gysylltu â Swyddfa Cymunedau'n Gyntaf, Yr Hen Orsaf, Talysarn, Caernarfon LL54 6HL. Rhif ffôn 01286 881103 i gael copi o'r brîff.

'Planning for Real®'

Dros y mis diwethaf mae model o bentrefi Talysarn a Nantlle wedi cael ei greu a bu plant ysgolion cynradd y ddau bentref yn cynorthwyo i wneud hyn. Mae'r llun o blant Ysgol Baladeulyn yn mwynhau y profiad o greu'r model.

Fe fydd y digwyddiadau ymgynghori yn cymryd lle dros dri diwrnod yn niwedd mis Mawrth. Bydd y cyntaf yn Trigonos, Nantlle dydd Sul 25ain Fawrth rhwng10 - 6 y prynhawn. Wedyn yng Nghanolfan Gymunedol Talysarn dydd Gwener 30ain Fawrth rhwng 12 y prynhawn - 8 yr hwyr ac wedyn dydd Sadwrn 31ain Fawrth rhwng 10 y bore - 6 yr hwyr.

Felly os ydych chi eisiau cyfle i ddweud eich dweud, mae o wedi cyrraedd. Dewch drigolion Talysarn a Nantlle a'ch syniadau i un o'r sesiynau uchod. Cewch baned a theisen am eich trafferth a chyfle i weld eich pentref mewn dull na welsoch erioed o'r blaen.

Cymorth a Gwybodaeth

communities first cymunedau yn gyntaf

Ydych chi yn grŵp gwirfoddol neu gymunedol ac yn chwilio am gymorth, cyllid neu wybodaeth?

Bydd Carys Williams o Fantell Gwynedd yn cynnal cymhorthfa yng Nghanolfan Bryncroes **nos Fercher 14eg o Fawrth 2007 rhwng 7:00 a 7:30 yh**

Wedyn am 7.30yh ceir cyflwyniad gan Sioned Jones o Gyngor Gwynedd ar: **Grant Ardal o Harddwch Naturiol Eithriadol Llŷn**.

Os ydych eisiau cyfarfod â Carys, gellir cysylltu â hi yn y swyddfa yng Nghaernarfon ar **01286 672626** neu drwy e-bostio **carys@mantellgwynedd.com** i drefnu amser.