

Mannau Croeso Cynnes yng Ngheredigion

Aberteifi

Neuadd Pentref Aberporth, Ffordd Newydd, Aberporth, Ceredigion, SA43 2EW	Mae tri lle cynnes ar gael, gan gynnwys bore coffi a chinio cymunedol	Dydd Mawrth 10-12: Bore coffi yng Nghanolfan Dyffryn. Dydd Iau 12pm-2pm: Cinio cymunedol yn Neuadd Aberporth, talwch yr hyn rydych chi'n ei deimlo. Dydd Gwener 10-12: Bore coffi yn Neuadd Bentref Aberporth	Julie Ward 07930 995314
Depo, 35 Pendre, Aberteifi, Ceredigion (11-25 oed yn unig)	Mae Depo yn lle diogel, mynediad agored, dan arweiniad ieuenctid yng nghanol Aberteifi, Nid oes angen cofrestru na chael eich cyfeirio - gallwch gerdded i mewn. Gall pobl ifanc ymlacio, cysylltu, neu gael cefnogaeth gan ein Gweithwyr Cymorth Ieuenctid, sydd ar gael i rhoi arweiniad a chefnogaeth emosiynol. Rydym yn darparu pryd o fwyd dyddiol am ddim, gyda ffrwythau a llysiau ffres i fynd adref, ac opsiynau caffi fforddiadwy – does dim ddisgwyliad i brynu unrhyw beth. Mae gweithgareddau a chyfleusterau am ddim ar gael trwy gydol oriau agor, gan gynnwys gemau, cyfrifiaduron a mynediad i'r	Dydd Mercher – Dydd Gwener: 1.00pm – 7.00pm Dydd Sadwrn - 1.30pm - 7.00pm (14–25 oed) Dydd Sadwrn: 12.00pm – 1.30pm (11–13 oed)	Sam King a Michelle Costigan 01239 614566

	rhyngrwyd, cerddoriaeth, offer ffitrwydd, a manau tawel. Mae Depo yn amgylchedd cynnes, tawel a chynhwysol sy'n cael ei redeg gan bobl ifanc, ar gyfer pobl ifanc.		
Eglwys New Life, Stryd y Cei, Aberteifi SA43 1HR	Cinio cynnes 2 gwrs, cyfeillgarwch a sgwrsio.	Dydd Mercher 12:30pm. Cynghorir archebu lle.	Janice Bell 01239 615864
Gardd Enfys, Cardigan SA43 2PB	Lluniaeth, garddio ysgafn dan do, awyrgylch cyfeillgar.	Dydd Mawrth 9:30-11:30 bob yn ail wythnos.	Ruth Davies 07815 658955
Canolfan Plant Jig-so, 1 Pont-y-Cleifion Aberteifi SA43 1DW	Sesiynau chwarae a digwyddiadau cymunedol o'n canolfan yn Aberteifi a lleoliadau allgymorth.	Amserlen y tymor: Dydd Mawrth 10am i 12pm yng Nghanolfan Plant Jig-so, 1 Pont-y-Cleifion, Aberteifi SA43 1DW Dydd Mawrth 3.30pm i 5pm Yng Nghapel Bethania, Stryd William, Aberteifi SA43 1EL Sgwrsio a Chwarae - Dydd Iau 10am i 12pm Llechryd Coracle Hall, Llechryd, SA43 2NR Mae'r amserlenni'n newid yn ystod hanner tymor a gwyliau - i gael y wybodaeth ddiweddaraf am sesiynau, dilynwch Jigso.cardigan ar Facebook.	Alison Sinclair 01239 615922

Eglwys Mount Zion (Festri), Stryd y Priordy, Aberteifi SA43 1BU	Man cynnes gyda phryd cynnes am ddim gan gynnwys pwdin a diodydd poeth.	6pm – 9pm bob nos Fawrth o 6 Ionawr i 24 Chwefror 2026 (8 wythnos)	Meirion Thomas 07710441696 office@cardigan.church
Neuadd Coracle Llechryd, Aberteifi SA43 2NR	Rydym yn cynnig lle cynnes croesawgar gyda te a choffi (tost os oes angen) ac awyrgylch hamddenol. Anogir mynychwyr i ddod â beth bynnag maen nhw eisiau - gwau, jig-so ac ati.	Dydd Sadwrn cyntaf a thrydydd y mis 10am-12pm	Chris (hi) 07890 648385 llechrydcoraclehall@mail.com
Ein Cegin CIC ym Marchnad Ffermwyr Aberteifi	Cawl a diod boeth am ddim	Bob dydd Gwener 1af a 3ydd o'r mis	Sophie Bennett 07450429814

Llandysul

Eglwys Talgarreg	Man croeso cynnes. Lluniaeth.	Dydd Sadwrn 10am	Beth Davies 07901716957
Ffynnon Llandysul SA44 4HP	Awr Gymraeg - Dysgu Cymraeg Caffi Ffynnon - caffi sy'n gweini diodydd poeth a bwydlen syml Ffy-Nom - caffi i bobl ifanc 13-21 oed Man Gwaith - Hot desking Coffi a Chlonc - Bore coffi	Awr Gymraeg - Dydd Llun 10:30-11:30 Caffi Ffynnon - Dydd Llun 10:00 - 2:00 Ffy-Nom - Dydd Llun 3:30 - 5:30 Man Gwaith – Dydd Mawrth a Mercher 9am - 4pm Coffi a Chlonc - 9:30 - 12:30	Rhys Hughes rhysrhughes15@gmail.com
Grŵp Crafts4Wellbeing Llandysul.	Mae ein grŵp crefftau yn bodoli i hyrwyddo lles cymunedol a darparu lle cynnes, croesawgar a chyfeillgar i bobl o bob oed yn	Dydd Mawrth 10.30 - 1.00	Linda 0788724358

Pafiliwn Clwb Criced Llandysul. Tirdref, Ffordd Newydd, Llandysul SA44 4QS	ein hardal leol a'r cyffiniau. Rydym yn cwrdd unwaith yr wythnos i fwynhau creadigrwydd, cwmniaeth, a chymuned ac ystod eang o grefftau. Mae pawb yn helpu i gyfrannu at yr awyrgylch o gynhesrwydd, cefnogaeth a pharch. Mae aelodau hefyd yn dod â chacennau a bwydydd cartref eraill, ac rydym yn cael cinio bach gyda'n gilydd ac mae cawl, te a choffi ar gael. Os ydych chi'n teimlo y gallai hyn fod i chi, galwch heibio am baned o de.		
---	---	--	--

Llanbedr Pont Steffan

Yr Hwb (Cymrodoriaeth Gristnogol Emmaus), 78 Stryd y Bont Llanbedr Pont Steffan SA48 7AB	Man cynnes. Pryd poeth a lluniaeth	Ar agor bob dydd Gwener rhwng 12.00 - 2.00pm	Pip Warr emmaus.lampeter@yahoo.com
Eglwys Mydroilyn, Llanbedr Pont Steffan SA48 7AH	Gwau a chlonc, Man cynnes, lluniaeth.	Dydd Llun 10am.	Beth Davies 07901716957
Coedtir Gymunedol Longwood,	Man cynnes, lluniaeth, gwau a chrosio.	Yn ystod y gaeaf, dydd Llun a dydd Mercher 10am-3pm a dydd Gwener 11am-1pm.	Robert Joyce 07710226621 info@longwood-lampeter.org.uk

Llanbedr Pont Steffan SA48 8NE			
Cyngor Cymuned Ceulanamaesmaw, Cwtsh Cynnes Tal-y-bont Gwaelod Neuadd Goffa Tal-y-bont	Man cynnes, lluniaeth, sgwrsio, ysbryd cymunedol.	10am-12pm bob dydd Mawrth tan ddiwedd Mehefin, ac eithrio wythnos y Pasg.	Ellen ap Gwynn 07970215072
Ymddiriedolaeth Ddatblygu Llambod, Neuadd Fictoria, Heol y Bryn, SA48 7EE	Nod Neuadd Victoria yw cynnig lle diogel, cynhwysol a chroesawgar lle gall y gymuned gysylltu, dysgu a theimlo eu bod yn cael eu cefnogi. Rydym yn darparu te a cacen am ddim ym mhob sesiwn, gyda'r posibilrwydd o gynnig prydau mwy sylweddol pan allwn. Gall ymwelwyr gael cyngor ar bynciau fel lles ariannol, iechyd, a hygyrchedd digidol, ac mae'r ofod yn gweithredu fel canolbwynt cyfeillgar lle gall pobl rannu gwybodaeth, ceisio arweiniad, a theimlo'n llai ynysig. Mae ein Caffi Celf Cymunedol yn darparu deunyddiau celf, sesiynau anffurfiol, a dosbarthiadau mewn lleoliad creadigol, ac rydym hefyd yn cynnig gweithdai am ddim mewn gwnïo,	Dydd Llun 10am-5pm Dydd Mawrth 3pm-5pm Dydd Gwener 12pm-5pm Sesiwn Sadwrn (16+) 2pm-4pm.	Perly Freeman 07771904973

	ffeltio nodwyddau, ysgrifennu er lles, coginio, ymwybyddiaeth ofalgar, ac uwchgylchu. Mae cysylltiad cymdeithasol yn cael ei annog ymhellach trwy gemau bwrdd, sgysiau cymunedol, a gweithgareddau sy'n dod â gwahanol genedlaethau at ei gilydd.		
--	---	--	--

Cei Newydd

Neuadd Eglwys Llanarth SA47 0NJ	Lluniaeth, gweithgareddau amrywiol, digwyddiadau arbennig, crefftau, ymweliadau gan ysgolion lleol	Dydd Llun 2pm.	Beth Davies 07901716957
Hwb Cymunedol Cei Newydd	Lluniaeth a byrbrydau sylfaenol.	Yn ystod mis Ionawr a mis Chwefror bydd y Man cynnes yn cymryd rhan ar ddydd Iau 11.30-1.30pm. O 20 Chwefror ymlaen bydd yn newid i ddydd Gwener 9am-12.30pm.	Sharon Evans 07949426609 Corin Attrill 07500 897072

Tregaron

Caffi Dewi, Neuadd	Rydym yn gwahodd gwahanol asiantaethau i gynnal gweithdai, cynnal cyngherddau, cyfarfod misol gyda'r PCSO lleol a	Dydd Mawrth 10:00am-12:30pm Dydd Sul 1:30pm – 4:30pm	Sion Jones 07870 299370
--------------------	---	---	----------------------------

Gymunedol Llanddewi Brefi	gweithgareddau eraill fel sesiynau cyfnewid dillad, teganau a llyfrau.		
Capel Bronant (Eglwys Bresbyteraidd Cymru)	Cyfarfu yn Festri Bronant Amrywiaeth o weithgareddau - gemau, loga ac ymarferion i gadw'n heini. Bwyd poeth ym mis Ionawr, Chwefror, a Mawrth.	Dydd Gwener gyntaf pob mis. Yn ystod mis Ionawr, Chwefror a Mawrth rydym ar agor rhwng 12.30pm a 3pm Ebrill ymlaen, mae rhwng 2pm a 4pm.	Eirlys Morgan 01974251610 m.morgan620@outlook.com

Aberaeron

Canolfan Deuluol RAY Ceredigion, Pengloyn, Stryd y Tabernacl, Aberaeron SA46 0BN	Canolfan Deuluol ar gyfer rhieni, gofalwyr, babanod a phlant bach	Dydd Llun a dydd Mawrth 9.30am- 2.30pm	Gill Byrne 01545 570 686
---	--	---	-----------------------------

Gogledd Ceredigion

Hwb Cymunedol y Borth Heol Clarach Borth	Ymweliadau gan sefydliadau cymorth eraill yn ogystal â chefnogaeth gan ein staff a'n gwirfoddolwyr hyfforddedig. Mae'r sefydliadau cymorth yn cynnwys Cymhorthfa	Dydd Gwener 09.30 i 14.30.	Helen Williams 07896616857 helen@borthcommunityhub.co.uk
---	---	-------------------------------	--

SY24 5LW	Cyngor ar Bopeth misol; sesiynau galw heibio'r Cysylltwyr Cymunedol a chefnogaeth ddigidol Age Dyfed bob deufis. Rhwng 11.30 a 13.30 rydym yn cynnig pryd bwyd poeth 'talw beth chi'n teimlo'. Mae diodydd poeth ar gael ar adegau eraill. Ar ôl 13.30 tan tua 14.30 mae grŵp crefft, crosio a gwau. Mae gennym hefyd gornel llyfrau lle gall pobl gyfnewid llyfrau. Rydym yn sefydlu llyfrgell o bethau lle gall pobl fenthyg eitemau e.e. rhawiau, offer plant, cadair olwyn ac ati.		
Clwb leuenctid Talybont, Neuadd Bentref Talybont. Plant Blwyddyn 6 i fyny.	Mae Clwb leuenctid Talybont yn ddarpariaeth Clwb leuenctid dwyieithog, dan arweiniad gwirfoddolwyr sy'n agored i bobl ifanc blwyddyn 6 i 16 oed. Ei nod yw darparu man diogel a chynhwysol i bobl ifanc ymlacio a mwynhau gyda ffrindiau. Mae'r Clwb leuenctid yn cefnogi pobl ifanc i ddatblygu'n bersonol ac yn gymdeithasol, wrth annog iechyd meddwl a lles cadarnhaol. Mae gweithgareddau wythnosol yn cynnwys chwaraeon, celf a chrefft a choginio. Mae'r clwb yn darparu lluniaeth a byrbrydau, ac yn	Yn ystod tymor yr ysgol yn unig. Dydd Gwener 6.30pm - 8.30pm	Lowri Evans 07730667126

	aml bydd gweithgaredd coginio yn caniatáu i bobl ifanc gael pryd cynnes hefyd.		
Neuadd Bentref Ysbyty Ystwyth	Te a choffi. Weithiau mae gennym sefydliadau sy'n mynychu i roi cyngor. Mae ymweliadau gan CAVO a'r PCSO's lleol yn dod bob pythefnos ac yn cynnig sgysiau ar bynciau gwahanol.	Dydd Mercher 11.00am i 13.00pm	Ian Williams 07547202144
Cymdeithas Gymunedol Ystrad Meurig Canolfan Edward Richard Ystrad Meurig		Ail ddydd lau bob mis, 10:30am i 12pm: Bore coffi a chyfnewid llyfrau. Trydydd dydd lau bob mis, 12.30 pm: Cinio Trydydd dydd lau misol 7pm-9pm: Gemau Trydydd dydd Mercher misol 7:30pm: Bingo	Celia Bailey Jones 01974282294 canolfanedwardrichard@gmail.com
Pwyllgor Henoed Llangynfelyn Neuadd Llanfach	Coffi a sgwrsio.	Trydydd dydd Mercher y mis 10.30am -12pm.	Meinir Fleming 07754155482 Meinirfleming@hotmail.co.uk
Yr Ystafell Haearn Eglwysfach.	Lluniaeth, sgwrsio, gweithgareddau amrywiol. Mae yna gynnig cludiant i'r rhai sydd ei angen i'r holl ddigwyddiadau.	Chwefror 20fed, 7pm: Bingo Chwefror 28ain, 3pm: Te Cymreig a Chwis prynhawn Noswyl Gŵyl Dewi	Alison Swanson 07834884096

		Mawrth: Cyngor gan NatWest Bank a sgwrs ar Dwyll a Sgamiau mewn bywyd bob dydd (dyddiad i'w gadarnhau).	
Neuadd Pentref Ponterwyd yn Ysgol Syr John Rhys.	Man croeso cynnes gyda lluniaeth a chacen. Cawl poeth a rholyn a ddarperir gan fusnesau lleol. Rhaglen ymgysylltu â'r gymuned amrywiol gyda gweithgareddau o grefft i sgysiau diddordeb lleol, cymorth cyntaf a sesiwn ymarfer corff.	Dydd Sadwrn 14 Chwefror 2026 10:00-13:00 Dydd Sadwrn 14 Mawrth 2026 10:00-13:00	Patricia Vellender 07356053800

Aberystwyth

Fforwm Cymunedol Penparcau Aberystwyth SY231RU	Mae ein Hwb yn cynnes a chroesawgar ac ar agor i bobl i cwrdd, meithrin cysylltiadau cymdeithasol a dysgu sgiliau newydd. Mae cyllid man cynnes yn ein galluogi i gynnig bowlen o gawl am ddim ar ddiwrnodau penodol (diwrnod newydd i'w benderfynu eto) ac wedi ein helpu i brynu llawer o gemau cynhwysol oedran y gellir eu benthyg gan unrhyw berson sy'n ymweld. Rydym ar agor ar ddydd Sadwrn i gynnig byrbryd am ddim (grawnfwydydd a ffrwythau fel arfer), darparu	Man cynnes a chroesawgar: 6 diwrnod yr wythnos, 9-5pm Llun-Gwener, 10-1pm Dydd Sadwrn Bowlen o gawl am ddim diwrnod yr wythnos i'w gadarnhau – cysylltwch â Sam am fanylion pellach.	Sam Hughes-Evans 01970 611099
--	--	--	-------------------------------

	cyflenwadau celf a chrefft a dangos cartwnau trwy ein taflunydd a'n sgrin fawr.		
Cymdeithas Gymunedol Waunfawr, Neuadd Gymunedol Waunfawr.	Man cynnes gyda gweithgareddau, te a bisgedi.	Dydd Gwener 2pm-4pm.	Duncan Tibbit 07885819261
Capel y Morfa, Stryd Portland, Aberystwyth SY23 2DX	Te, Coffi, bisgedi, cawl, bara a chaws.	Dydd Mercher 11am i 2pm.	Eifion Roberts 01970822095
Y Ffynnon - Ystafelloedd y Castell, Sea View Place, Aberystwyth	Rydym yn cynnig lle cynnes diogel ar gyfer sgwrsio, chwarae gemau ac ati. Mae prydau poeth, te/coffi a bisgedi ar gael. Y cyfan am ddim, ar sail rhodd.	Dydd Llun a dydd Gwener 11am i 3pm. Bob yn ail ar y dydd Sul (o tua 11:30).	Rev Liz Rees yn Eglwys Sant Mihangel 01970 617184
Gamepark 2 Northgate St Aberystwyth SY23 2JS	Gêm cardiau a gêm fwrdd i oedolion ifanc.	Bob dydd yr wythnos o 5pm ymlaen	Jace Hope 01970624900
Byddin yr Iachawdwriaeth, 2 Ffordd Alexandra Aberystwyth SY23 1LE	Grŵp 'Dewch i gwrdd â'ch gilydd'.	CAMEO - Dydd Mercher am 2pm; Galw Heibio – Dydd Iau 10am-1pm	Paul Sass 07774625842 aberystwyth@salvationarmy.org.uk
Eco Hub Aber Cyf, 12 Lôn Cambria, Aberystwyth	Man cynnes gyda chyfres o weithdai crefft sy'n canolbwyntio ar wneud a thrwsio. Cael lle tawel i ddysgu sgiliau newydd neu ddod â'ch	14 Chwefror - Brodwaith Anifeiliaid gyda Megan Elinor	Kate a Cath ecohubaber@gmail.com

SY23 1NT	gwaith eich hun. Bydd sesiynau dyfrlliw i gysylltu â rhywogaethau planhigion y gaeaf yn y tymhorau. Bydd clwb braslunio misol i ymuno ag ef hefyd yn 2026 i ddysgu am fraslunio i bawb ar unrhyw lefel. Mae'r gweithdai hyn yn agored i bawb ond gwiriwch isafswm oedran, fel arfer 10+ ac archebwch i ecohubaber@gmail.com. Talwch fel rydych chi'n teimlo.	21ain Chwefror - Clwb Braslunio gyda Megan Elinor 28fed Chwefror - Basgedi Rhaff Dorchog Ffabrig gyda Maeve Moran Maker 7 Mawrth - Caffi Atgyweirio Aberystwyth Bandstand 11-1pm. 14 Mawrth - Trwsio Tecstilau Gweladwy gyda Maeve Moran 21 Mawrth - Clwb Braslunio gyda Megan Elinor 28 Mawrth - Argraffu cyanoteip gyda Maeve Moran	
Clwb Cinio (Mature Munch) Ystafelloedd y Castell Stryd y Faenor	Rydym yn darparu lleoliad cynnes gyda phryd o fwyd 2 gwrs, te a choffi am £5.00 a awgrymir. Mae pobl yn cwrdd am gwmnïaeth, sgwrsio ac mae sgwrs fer a chanu emynau ar ôl y pryd. Gellir trefnu lifftiau i unrhyw un sy'n cael	Rydym yn cwrdd bob yn ail ddydd lau, gydag Ystafelloedd y Castell ar agor o 12:00 - 2:00 p.m. Mae dwy stepen fach wrth	Hannah Green 01970 617184

Aberystwyth	trafferth cyrraedd y lleoliad o ardal Aberystwyth.	y fynedfa, ond gellir darparu ramp ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn, ac unwaith rydych du mewn, mae'r holl loriau a chyfleusterau yn gwbl hygyrch.	
-------------	--	--	--