



Ceredigion Oed Gyfeillgar

Cylchlythyr
Medi2026



Fforwm Oed Gyfeillgar – Awst 2026

Lindsay Davies-Wigley, Dysgu Bro

Rhoddodd Lindsay Davies-Wigley o Dysgu Bro Ceredigion drosolwg o'r cyfleoedd dysgu i oedolion sydd ar gael ledled y sir. Mae Dysgu Bro, a ddarperir drwy Gyngor Sir Ceredigion ac a ariennir gan Lywodraeth Cymru, yn cynnig cyfleoedd dysgu sy'n seiliedig ar anghenion a diddordebau cymunedau lleol. Cynigir cyrsiau ar-lein ac mewn amrywiaeth o leoliadau cymunedol, gan gynnwys canolfannau dysgu a neuaddau pentref.

Mae amrywiaeth eang o gyrsiau ar gael, gyda phynciau poblogaidd yn cynnwys cymorth cyntaf, TG, hanes teulu, sgiliau digidol a ffotograffiaeth. Mae'r rhan fwyaf o gyrsiau am ddim, ac mae cymorth ar gael i helpu pobl i gael mynediad at ddysgu ar-lein, gan gynnwys benthyca gliniaduron a chardiau SIM data i bobl sydd â mynediad cyfyngedig i'r rhwyngwyd.

I gael rhagor o wybodaeth: 01970 633540 |
admin@dysgubro.org.uk

Cynnwys

Crynodeb o'r Fforwm	01
Cyrsiau Dysgu Bro	03
Reengage	07
Diweddariad Ceredigion Oed Gyfeillgar	09
Digwyddiadau i Ddod	12
Ymgynghoriadau a Dweud Eich Dweud	22
Newyddion a Gwybodaeth	26
Adnoddau a Chymorth Defnyddiol	28



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Cysylltu Ceredigion
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
Connecting Ceredigion
Carers and Community Support

Amira Ibrahim, Her Web Solutions

Mae Cyngor Sir Ceredigion wedi comisiynu Her Web Solutions i adolygu gwefannau ei wasanaethau Archifau, Amgueddfeydd a Llyfrgelloedd, ac i argymhell sut y gellid eu gwella er mwyn iddynt weithio'n well i bawb. Rhan bwysig o'r adolygiad yw clywed gan bobl ledled y sir am sut maent yn dod o hyd i'r gwasanaethau hyn ac yn eu defnyddio ar-lein, beth sy'n gweithio'n dda, a beth allai fod yn haws.

Byddem yn croesawu'n gynnes farn pobl hŷn a'r rhai sy'n gweithio gyda nhw. Os hoffech rannu eich profiad, gallwch lenwi ein holiadur byr yma: Gwefannau Gwasanaethau Diwylliannol Ceredigion – Eich Barn – Llenwch y ffurflen

Dim ond ychydig funudau mae'n ei gymryd, ac nid oes atebion cywir nac anghywir.

Leanda Wynn, Llais Cymru

Rhoddodd Leanda Wynn drosolwg o Llais Cymru, sy'n cynrychioli lleisiau pobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Mae Llais yn gwrandao ar brofiadau pobl, yn cynrychioli eu barn ac yn darparu cymorth eiriolaeth. Tynnodd Leanda sylw hefyd at gyfleoedd i wirfoddoli gyda Llais a sut y gall pobl gysylltu â'r gwasanaeth i gael cymorth.

Roedd y drafodaeth yn cynnwys pryderon lleol ynghylch trafnidiaeth, gwasanaethau deintyddol y GIG, apwyntiadau meddyg teulu a pharcio mewn ysbytai. Cytunodd Llais hefyd i rannu ei adroddiadau cyhoeddus gyda'r Fforwm.

Gallwch gysylltu â Llais Gorllewin Cymru ar 01646 697610, neu drwy e-bostio westwalesenquiries@llaiscymru.org.

Ailsa Guard, Re-engage

Rhoddodd Ailsa Guard drosolwg o Re-engage, a elwid gynt yn Contact the Elderly, sy'n darparu gwasanaethau am ddim i helpu i leihau unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol ymhlith pobl 75 oed a hŷn.

Mae Re-engage yn cynnig gwasanaeth cyfeillio dros y ffôn, grwpiau gweithgareddau a Flicks and Friends, yn ogystal â Call Companions, sy'n cynnig sgysiau ffôn rheolaidd i bobl a fyddai'n elwa o gyswllt cymdeithasol. Mae Rainbow Calls yn cynnig gwasanaeth penodol i bobl hŷn LGBTQ+.



Sgiliau Digidol / Digital Skills

Dydd Day	Cwrs Course	Lleoliad Venue	Amser Time	Dechrau Start	Hyd Length
Dydd Llun Monday	ICDL Ychwanegol ICDL Extra	Ar-lein Online	10:00-12:00	14/09/2026	33
Dydd Llun Monday	Sgiliau digidol i ddechreuwyr Digital skills for beginners	Canolfan Dysgu Llanbadarn Learning Centre	10:00-12:00	14/09/2026	33
Dydd Llun Monday	Sgiliau digidol i ddechreuwyr Digital skills for beginners	Canolfan Dysgu Llanbadarn Learning Centre	13:00-15:00	14/09/2026	33
Dydd Llun Monday	Sgiliau digidol i ddechreuwyr Digital skills for beginners	Y Festri, Aberteifi The Vestry, Cardigan	10:00-12:00	14/09/2026	33
Dydd Llun Monday	Sgiliau digidol i fusnes Lefel 1 Digital skills for business Level 1	Y Festri, Aberteifi The Vestry, Cardigan	13:00-15:00	14/09/2026	33
Dydd Llun Monday	Ffotshop/Adfer hen ffotograffau Photoshop / Photo Restoration	Ar-lein Online	13:00-15:00	14/09/2026	33
Nos Lun Monday	Microsoft Excel	Ar-lein Online	18:30-20:30	14/09/2026	3
Dydd Mawrth Tuesday	Sgiliau digidol i fusnes Lefel 2 Digital skills for business Level 2	Ar-lein Online	09:00-17:00	15/09/2026	16
Dydd Mawrth Tuesday	Deallusrwydd Artiffisial ar gyfer defnydd bob dydd AI for everyday use	Neuadd Rhydypennau Hall	10:00-12:00	15/09/2026	33
Dydd Mawrth Tuesday	Golygu fideo Video Editing	Neuadd Rhydypennau Hall	13:00-15:00	15/09/2026	33

I gofrestru, cysylltwch â admin@dysgubro.org.uk
To enrol contact 01970633540

Mae ffurflenni cofrestru papur ar gael hefyd
Paper enrolment forms are also available



Sgiliau Digidol / Digital Skills

Dydd Day	Cwrs Course	Lleoliad Venue	Amser Time	Dechrau Start	Hyd Length
Dydd Mercher Wednesday	Sgiliau digidol i fusnes Lefel 1 <i>Digital skills for business Level 1</i>	Canolfan Lles Llambedr Pont Steffan <i>Lampeter Wellbeing Centre</i>	10:00-12:00	16/09/2026	33
Dydd Mercher Wednesday	Cyflwyniad i iPads <i>Introduction to iPads</i>	Llyfrgell Aberystwyth <i>Library</i>	09:30-11:30	16/09/2026	33
Dydd Mercher Wednesday	Sgiliau digidol i fusnes Lefel 1 <i>Digital skills for business Level 1</i>	Llyfrgell Aberystwyth <i>Library</i>	12:00-15:00	16/09/2026	33
Dydd Mercher Wednesday	Sgiliau digidol i ffermwyr <i>Digital skills for Farmers</i>	Feathers Hotel Aberaeron	15:30-17:30	16/09/2026	33
Dydd Iau Thursday	Cyflwyniad i iPads <i>Introduction to iPads</i>	Festri Bronant Vestry	10:00-12:00	17/09/2026	33
Dydd Iau Thursday	Microsoft Office	Festri Bronant Vestry	12:30-14:30	17/09/2026	33
Nos Iau Thursday	Celf ddigidol <i>Digital Art</i>	Ar-lein <i>Online</i>	18:00-20:00	17/09/2026	33
Nos Iau Thursday	Sgiliau digidol i ffermwyr <i>Digital skills for Farmers</i>	Ffostrasol Arms	19:00-21:00	17/09/2026	33
Dydd Gwener Friday	Sgiliau digidol i ddechreuwyr <i>Digital skills for beginners</i>	Neuadd Eglwys St Anne's Church Hall	11:00-13:00	18/09/2026	33
Dydd Gwener Friday	Sgiliau digidol i ddechreuwyr (cyfrwng Cymraeg) <i>Digital skills for beginners (Welsh medium)</i>	Neuadd Llanfarian Hall	13:30-15:30	18/09/2026	33

I gofrestru, cysylltwch â admin@dysgubro.org.uk
To enrol contact 01970633540

Mae ffurflenni cofrestru papur ar gael hefyd
Paper enrolment forms are also available



Llythrennedd / Literacy

Dydd Day	Cwrs Course	Lleoliad Venue	Amser Time	Dechrau Start	Hyd Length
Dydd Mawrth Tuesday	Llythrennedd Canolradd Intermediate Literacy	Hwb Penparcau Hub	12:45-14:45	15/09/2026	33
Nos Mawrth Tuesday	Llythrennedd Uwch (Lefel 1/Lefel 2) Advanced Literacy (Level 1/Level 2)	Ar-lein Online	17:00-19:00	15/09/2026	33
Dydd Mawrth Tuesday	Llythrennedd Uwch (Lefel 2) Advanced Literacy (Level 2)	Ar-lein Online	10:00-12:00	15/09/2026	33
Dydd Mawrth Tuesday	Llythrennedd Uwch (Lefel 2) Advanced Literacy (Level 2)	Canolfan Dysgu Llanbadarn Learning Centre	12:45-14:45	15/09/2026	33
Dydd Mercher Wednesday	Llythrennedd Canolradd Intermediate Literacy	Ar-lein Online	09:00-11:00	16/09/2026	33
Dydd Mercher Wednesday	Llythrennedd Sylfaenol (Mynediad Lefel 1 - Mynediad Lefel 3) Foundation Literacy (Entry Level 1-Entry Level 3)	Canolfan Lles Llambedr Pont Steffan Lampeter Wellbeing Centre	12:00-14:00	16/09/2026	33

Iaith Arwyddion Prydain / British Sign Language

Dydd Day	Cwrs Course	Lleoliad Venue	Amser Time	Dechrau Start	Hyd Length
Nos Mawrth Tuesday	BSL Lefel 1 BSL Level 1	Ar-lein Online	18:00-20:00	15/09/2026	33
Nos Mercher Wednesday	BSL Lefel 2 (Blwyddyn 2) BSL Level 2 (Year 2)	Ar-lein Online	18:00-20:00	16/09/2026	33
Nos Iau Thursday	BSL Lefel 2 (Blwyddyn 1) BSL Level 2 (Year 1)	Ar-lein Online	18:00-20:00	17/09/2026	33

I gofrestru, cysylltwch â
To enrol contact
admin@dysgubro.org.uk
01970633540

Mae ffurflenni cofrestru
papur ar gael hefyd
Paper enrolment forms are
also available



Rhifedd / Numeracy

Dydd Day	Cwrs Course	Lleoliad Venue	Amser Time	Dechrau Start	Hyd Length
Dydd Llun Monday	Sesiynau Rhifedd Un-i-Un Numeracy 1-2-1 Sessions	Ar-lein Online	09:30-12:30	14/09/2026	33
Dydd Mawrth Tuesday	Rhifedd Canolradd (Lefel 1) Intermediate Numeracy (Level 1)	Ar-lein Online	09:00-11:00	15/09/2026	33
Nos Mawrth Tuesday	Rhifedd Uwch (Lefel 2) Advanced Numeracy (Level 2)	Ar-lein Online	18:00-20:00	15/09/2026	33

Cyrsiau ychwanegol / Additional courses

Dydd Day	Cwrs Course	Lleoliad Venue	Amser Time	Dechrau Start	Hyd Length
Dydd Mercher Wednesday	Hanes Teulu Family History	Canolfan Dysgu Llanbadarn Learning Centre	10:00-12:00	16/09/2026	33
Nos Iau Thursday	Hanes Teulu Family History	Llyfrgell Llandysul Library	18:00-20:00	17/09/2026	33

I gofrestru, cysylltwch â
To enrol contact
admin@dysgubro.org.uk
01970633540

Mae ffurflenni cofrestru
papur ar gael hefyd
Paper enrolment forms are
also available

Gweithgareddau grŵp am ddim i bobl dros 75 oed

**Rydyn ni'n elusen genedlaethol
sy'n cynnig gweithgareddau grŵp
cymdeithasol ar gyfer pobl dros 75 oed.**

Mae'r sesiynau'n hwyliog, yn gyfeillgar ac yn rhad ac am ddim. Bydd gennych gyfle i gymryd rhan mewn gweithgaredd ysgafn, fel dawnsio, ioga cadair, tai chi neu sgïtls, a bydd digonedd o amser wedi hynny i gael lluniaeth a sgwrs.

Mae'r grwpiau'n cael eu cynnal gan wirfoddolwyr Re-engage, a fydd yn hapus i'ch casglu o'ch cartref cyn y gweithgaredd, a mynd â chi adre wedi hynny. Mae ein holl weithgareddau'n digwydd mewn lleoliadau cymunedol lleol.

Gallwch gofrestru neu gael mwy o wybodaeth drwy gysylltu â ni drwy un o'r ffyrdd canlynol:

- Ffoniwch ni ar 0800 716 543
- Anfonwch e-bost at info@reengage.org.uk
- Llenwch ein ffurflen gofrestru yn www.reengage.org.uk

Ac os oes gweithgaredd grŵp penodol hoffech chi gymryd rhan ynddo, rhowch wybod i ni. Rydyn ni eisiau clywed eich syniadau.

Re-engage, 7 Bell Yard,
Llundain WC2A 2JR.
Elusen gofrestredig yng
Nghymru a Lloegr (1146149)
ac yn yr Alban (SC039377).

Yn dod â chenedlaethau at ei gilydd.

Achos mae sgwrs dda yn meddwl y byd.

Ydych chi'n 75 oed neu'n hŷn ac angen cwmnïaeth?

Yna fe allech chi fod yn mwynhau sgwrs reolaidd dros y ffôn gyda chydymaith galwad gwirfoddol.

Mae ein cymdeithion galwadau wrth eu bodd â sgwrs dda ac maen nhw'n wrandawyr gwych hefyd. Cyn bo hir byddwch chi'n rhannu awgrymiadau garddio, eich hoff lyfrau a rhaglenni teledu, neu'n sgwrsio am eich bywyd bob dydd.

“Mae mor braf cael fy ffrind fy hun i siarad ag ef - mae'r amser yn hedfan!”

“Rydyn ni'n sgwrsio am bopeth - teuluoedd, atgofion...popeth y gallech chi ei enwi.”

“Mae fy merch yn fy ffonio, ond mae'n braf siarad â rhywun newydd.”



I gael gwybod mwy, ffoniwch ni ar **0800 716 543** (mae galwadau am ddim) neu ewch i **www.reengage.org.uk**

Mae cymdeithion galwadau yn hollol rad ac am ddim.

Mae Re-Engage yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1146149) ac yn yr Alban (SC039377). Rhif Cwmni (07869142) Swyddfa Gofrestredig: 7 Bell Yard, Llundain, WC2A 2JR



Fforwm Ceredigion Oed Gyfeillgar

Ymunwch â ni ar-lein yn <https://bit.ly/FforwmCeredOG> neu wyneb yn wyneb yn y lleoliadau canlynol:

25.11.2026 ➡ 1.30–4.30pm ➡ Ystafell CR-312, Canolfan Rheidol, Aberystwyth
➡ Llys Pedr, Llanbed

24.2.2027 ➡ 1.30–4.30pm ➡ Canolfan Byw'n Anibynnol Penmorfa, Aberaeron
➡ Aberteifi (Lleoliad i'w gadarnhau)



Cystadleuaeth Ffotograffiaeth Ceredigion Oed Gyfeillgar

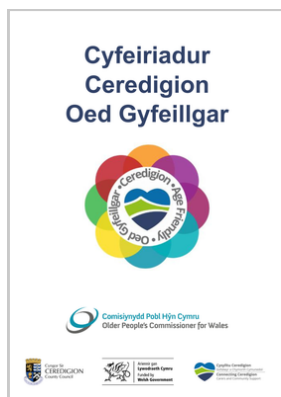
Mae cystadleuaeth ffotograffiaeth Ceredigion Oed Gyfeillgar bellach wedi dod i ben — diolch i bawb a gymerodd ran ac a rannodd eu ffotograffau gyda ni!

Rydym yn edrych ymlaen at ddatlu'r gystadleuaeth ac arddangos rhai o'r ffotograffau gwyh a gyflwynwyd.

Bydd y ffotograffau buddugol yn cael eu cyhoeddi mewn seremoni wobrwyo ar 1 Hydref yn Swyddfeydd y Cyngor ym Mhenmorfa, Aberaeron.

Byddwn yn rhannu rhagor o wybodaeth am yr enillwyr a'u ffotograffau mewn cylchlythyr yn y dyfodol, felly cadwch lygad allan!

Oes gennych chi eich Cyfeiriadur Ceredigion Oed Gyfeillgar?



Mae Cyfeiriadur Ceredigion Oed Gyfeillgar yn dwyn ynghyd wybodaeth am wasanaethau, gweithgareddau, cymorth a chyfleoedd lleol i bobl ledled Ceredigion.

Mae copiau am ddim ar gael o lyfrgelloedd a chanolfannau hamdden lleol, tra bo'r stoc yn para. Beth am godi copi i chi eich hun — neu ei roi i rywun a allai ei gael yn ddefnyddiol?

Cynhadledd Pobl Hŷn Cymru 2026 – Cymunedau Amrywiol, Heneiddio Cynhwysol

Mae Cymru Bywiog, Cynghair Pobl Hyn Cymru a Confensiwn Pensiynwyr Cenedlaethol Cymru, gyda chefnogaeth Age Cymru, yn cynnal eu hail Gynhadledd Pobl Hŷn Cymru ar 7 Hydref 2026, gan ganolbwyntio ar amrywiaeth a chynhwysiant mewn cymunedau sy'n ystyriol o oedran. Bydd y prif ddigwyddiad yn cael ei gynnal yng Ngholeg Caerdydd a'r Fro, Caerdydd, rhwng 10am a 3.30pm. Mae Ceredigion yn trefnu canolfan leol ym Mhenmorfa er mwyn galluogi mwy o bobl hŷn i gymryd rhan.

Os hoffech gymryd rhan, cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth.



Toiledau Cyhoeddus yng Ngheredigion

1. Toiledau Cyhoeddus sy'n Parhau o dan Reolaeth Cyngor Sir Ceredigion

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn parhau i reoli nifer o gyfleusterau cyhoeddus ledled y sir. Mae'r Cyngor yn cynnal rhestr gyhoeddedig o'r toiledau cyhoeddus sydd ar waith, gan gynnwys cyfleusterau yn Aberaeron, Aberporth, Aberystwyth, Borth, Cei Bach, Cennarth, Pontarfynach, Llanddewi Brefi, Llandysul, Llangeitho, Llangrannog, Llan-non, Cei Newydd, Tal-y-bont, Tregaron a Thresaith.

2. Cyfleusterau a Reolir gan Gyngorau Tref a Chymuned

Mae'r cyfleusterau hyn wedi'u trosglwyddo i gyngorau lleol:

- Maes Parcio Bath House, Aberteifi – Cyngor Tref Aberteifi sy'n gyfrifol am ei reoli.
- Maes Parcio Lower Mwldan, Aberteifi – Cyngor Tref Aberteifi sy'n gyfrifol am ei reoli.
- Gerddi Victoria, Aberteifi – Cyngor Tref Aberteifi sy'n gyfrifol am ei reoli.
- Cwmtydu – Cyngor Cymuned Llandysiliogogo sy'n gyfrifol am ei reoli.
- Maes Parcio Rookery Lane, Llanbedr Pont Steffan – Cyngor Tref Llanbedr Pont Steffan sy'n gyfrifol am ei reoli.
- Stryd Sant Thomas, Llanbedr Pont Steffan – Cyngor Tref Llanbedr Pont Steffan sy'n gyfrifol am ei reoli.

3. Newidiadau Sylweddol ers y Trafodaethau Blaenorol

Mae tudalen we'r Cyngor ar doiledau cyhoeddus yn nodi bod nifer o gyfleusterau ar gau dros dro oherwydd fandaliaeth, difrod tân neu waith cynnal a chadw.

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am gyfleusterau mewn mannau cyhoeddus:

<https://www.ceredigion.gov.uk/resident/public-toilets/>



Diolch i bawb a gymerodd ran yn ngweithgarwch ymgysylltu Ceredigion Oed Gyfeillgar.

Mae eich adborth yn helpu i lunio dyfodol Ceredigion Oed Gyfeillgar drwy ein Cynllun Gweithredu Oed Gyfeillgar cyntaf.

Trosolwg o'r Ymgysylltiad



Cyfnod ymgysylltu:

Tach 2025 – Mawrth 2026



Nifer y bobl a ymgysylltwyd â hwy: 237



Casglwyd adborth drwy:

- Holiadur ar-lein
- Holiadur papur
- Ymweliadau cymunedol
- Sgyrsiau wedi'u hwyluso

Prif Negeseuon



Mae'r Cynllun Gweithredu drafft wedi ei rannu gyda rheolwyr uwch.



Bydd cyfle arall i chi leisio eich barn yn y Gaeaf.

Cysylltu â Ni

Oes gennych gwestiwn neu hoffech wybod mwy? Dyma sut i gysylltu â ni:



cysylltu@ceredigion.gov.uk



01545 570881

Beth Sy'n Digwydd Nesaf?

Ebrill - Mehefin 2026

Adborth wedi'i Ddadansoddi



Rydym wedi adolygu pob ymateb yn ofalus.

Gorffennaf – Awst 2026

Cynllun Gweithredu Drafft



Rydym wedi datblygu'r Cynllun Gweithredu drafft gan ddefnyddio eich adborth.

Medi 2026

Adolygiad Rheolwyr

Rhennir y drafft gyda rheolwyr uwch er mwyn cael adborth a chymeradwyaeth.

Tachwedd 2026

Pwyllgor Craffu Cymunedau Iachach

Caiff y Cynllun Gweithredu drafft ei adolygu gan aelodau etholedig.

Gaeaf 2026

Ymgynghoriad Cyhoeddus

Cyfle i chi leisio eich barn ar y Cynllun Gweithredu drafft.

Gwanwyn 2027

Y Cynllun Gweithredu Terfynol

Defnyddir yr adborth i gwblhau'r Cynllun Gweithredu cyn iddo gael ei gyhoeddi.

Upcoming Events

DIGWYDDIAD AM DDIM

Dydd Llun 28 Medi



The Trotters Lounge CIC

CROESO I BAWB

10yb-2yp – galwch draw unrhyw bryd

DIWRNOD GWYBODAETH

Hen Ysgol Y Ferwig SA43 1PX

Mae The Trotters Lounge yn glwb cymdeithasol cymunedol i oedolion. Rydyn ni'n helpu pobl i edrych ar ôl eu coesau a'u traed, eu lles a'u hannibyniaeth – a chael tipyn o hwyl ar yr un pryd!

Edrychwn ymlaen at eich croesawu a rhannu beth rydyn ni'n ei wneud!

Beth sydd ymlaen ar y diwrnod?

Dewch draw i weld y lle, cwrdd â'r tim, cael paned, ymuno â ni a gweld beth rydyn ni'n ei wneud.

 Paned, cacen a sgws am ddim

 Stondin wybodaeth am gefnogi coesau





 Dosbarth ymarfer corff ysgafn yn eistedd am ddim 11yb-12yp

 Celf a chrefft i oedolion am ddim drwy'r dydd



Cyfle Cymru barod

WEEKLY CALENDAR

September 2026 • Medi 2026

Ceredigion

Support • Cefnogaeth • Activities
• Gweithgareddau • Community • Cymuned

Connect Cysylltu Support Cefnogi Thrive Ffynnu

Together we can. Gyda'n gilydd, gallwn.

MONDAY • DYDD LLUN	TUESDAY • DYDD MAWRTH	WEDNESDAY • DYDD MERCHER	THURSDAY • DYDD IAU	FRIDAY • DYDD GWENER
 9:00 – 11:00am Drop-in • Galw heibio The Hub Penparcau, Aberystwyth 1:00 – 3:00pm Tregaron Memorial Hall / Neuadd Goffa Tregaron Strata Florida	 10:00am – 3:00pm Longwood Community Woodland, Lampeter / Coedwig Gymunedol, Llanbedr Pont Steffan 10:00am – 1:00pm Aberaeron British Legion – Arts & Wellbeing / Celfyddydau a Lles	 10:00am – 3:00pm Woodys Lodge, Penrhiwpal 10:00am – 1:00pm Borth / Ynys-las Wellbeing Walk / Taith Gerdded Lles	 10:00am – 3:00pm Group • Grŵp Wellbeing • Lles Activities • Gweithgareddau Volunteering • Gwirfoddoli	 1:00 – 3:00pm The Sanctuary, Aberystwyth Drop-in / Galw heibio

PEER MENTORS • CYFOED FENTORIAID

Alex 07767 169469 Alex.herridge@barod.cymru
Anne 07890 542308 Anne.mcorgan@adferiad.org

COMMUNITY ENGAGEMENT WORKER • GWEITHIWR YMGYSYLLTU CYMUNEDOL

To find out more and join / I gael rhagor o wybodaeth a ymuno

Jayne 07971 776403 Jayne.owen@barod.cymru

GET IN TOUCH • CYSYLLTWCŵ A NI

0300 777 2256
ask@cyflecymru.com
facebook.com/cyflecymru
www.adferiad.cymru/cyflecymru










Scan me! Sganiwch fi!

UPCOMING EVENTS & DATES

Take a look at what's coming up
over the next few weeks.

DIGWYDDIADAU A DYDDIADAU NESAF

Edrychwch ar yr hyn sydd ar y gweill
dros yr wythnosau nesaf.



**FREE
AM DDIM**



**RELAXED
HAMDDENOL**



**EVERYONE WELCOME
CROESO I BAWB**



**TRANSPORT AVAILABLE
CLUDIANT AR GAEL**

**2
SEPT
MEDI**



LEVEL 2 CUSTOMER SERVICE GWASANAETH CWSMERIAID LEFEL 2

📍 Aberystwyth / Aberystwyth

Learn key customer service skills and how to communicate effectively in the workplace. Dysgwch sgiliau gwasanaeth cwsmeriaid a sut i gyfathrebu'n effeithiol yn y gweithle.



**4
SEPT
MEDI**



DTS TREE SERVICES OPEN DAY DIWRNOD AGORED GWASANAETHAU COED DTS

📍 Llanwnnen / Llanwnnen

Come along and see what DTS Tree Services do. Demos, equipment and opportunities to learn more. Dewch draw i weld beth mae Gwasanaethau Coed DTS yn ei wneud. Arddangosiadau, offer a chyfleoedd i ddysgu mwy.



**21
SEPT
MEDI**



BUSHCRAFT & NATURE CREFFT Y BYD NATUR

📍 Cardigan / Aberteifi

Enjoy a day outdoors, learn practical bushcraft skills and connect with nature. Mwynhewch ddiwrnod yn yr awyr agored, dysgwch sgiliau crefft y byd natur a chysylltu â natur.



**22
SEPT
MEDI**



START YOUR OWN BUSINESS DECHRAU EICH BUSNES EICH HUN

📍 Aberaeron / Aberaeron

Thinking about starting your own business? Join us for a friendly talk and workshop with Business Wales. Ydych chi'n meddwl am ddechrau eich busnes eich hun? Ymunwch â ni am sgwrs a gweithdy cyfeillgar gyda Busnes Cymru.



**1
OCT
HYD**



BUSHCRAFT & NATURE CREFFT Y BYD NATUR

📍 Newcastle Emlyn / Castell Newydd Emlyn

Hands-on outdoor activities, bushcraft skills and time in nature. Gweithgareddau ymarferol yn yr awyr agored, sgiliau crefft y byd natur ac amser ym myd natur.



**8
OCT
HYD**



BUSHCRAFT & NATURE CREFFT Y BYD NATUR

📍 Aberystwyth / Aberystwyth

Learn new skills, enjoy the woodland environment and build your confidence. Dysgwch sgiliau newydd, mwynhewch yr amgylchedd coetir a meithrin eich hyder.



**DATE
TBC
DYDDIAD
I'W GADARNHAU**



FIRST AID COURSE CWRYS CYMORTH CYNTAF

Essential first aid training for everyday situations. Date to be confirmed. Hyfforddiant cymorth cyntaf hanfodol ar gyfer sefyllfaoedd bob dydd. Dyddiad i'w gadarnhau.



Spots are limited - booking is essential.

Get in touch with your local contact to book and find out more about transport options.

Mae lleoedd yn gyfyngedig - mae'n rhaid archebu. Cysylltwch â'ch cyswllt lleol i archebu a darganfod mwy am yr opsiynau cludiant.

**Get in touch
Cysylltwch â ni**

📞 0300 777 2256

✉ ask@cyfflecymru.com

🌐 adferiad.org/services/cyfle-cymru



Scan the QR code to find out what we have going on in your area.

Sganiwch y cod QR i weld beth sy'n digwydd yn eich ardal.

**CONTACT PEER MENTORS FOR FURTHER DETAILS
CYSYLLTWCH Â MENTORIAID CYFOED AM FWY O FANYLION**



Alex
📞 07967 168489



Anne
📞 07890 542308



Jayne
📞 07971 776403



jayne.owen@barod.cymru



Crefft y Coedwig a Chysylltu â natur

Treuliwch amser yn y coetir, dysgwch sgiliau crefft y gwyllt ymarferol a chysylltwch â natur.



Rhowch gynnig ar weithgareddau awyr agored ymarferol, dysgwch sgiliau newydd a darganfyddwch fwy am gyfleoedd ar gyfer gwaith coetir.



10:00 yb - 2:00 yp

21 Medi - Naturewise Woodland Garden, Aberteifi

1 Hydref - Woodys Lodge, Castell Newydd Emlyn

8 Hydref - Ty Llwyd, LLanfarian, Aberystwyth

i oedolion o oedran gweithio nad ydynt yn gweithio ar hyn o bryd, sydd â chyflwr iechyd, cyfrifoldebau gofalu neu anabledd?



Al Prichard

07376 299 354

ceredigion@tircoed.org.uk



IECHYD CYMUNEDOL

CEI NEWYDD

Digwyddiad galw heibio cymunedol sy'n dod â gwasanaethau lleol, gwiriadau iechyd, gwybodaeth a chymorth at eu gilydd mewn un lle.

DYDD MAWRTH,
29 MEDI 2026
10 AM – 2 PM

Yn cynnwys:

- ✓ Iechyd yr Afu
- ✓ Atal cwypadau
- ✓ Gwiriadau pwysedd gwaed
- ✓ Profion glwcos yn y gwaed
- ✓ Monitro cardiofasgwlaidd
- ✓ Cyngor ar Bopeth
- ✓ Cynllun Cartrefi Clyd Nyth
- ✓ Ceredigion Oed Gyfeillgar
- ✓ Mentora Cyfle Cymru
- ✓ Cymorth Iechyd Meddwl



Neuadd Goffa Cei Newydd
Towyn Road, Cei Newydd
SA45 9RE



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



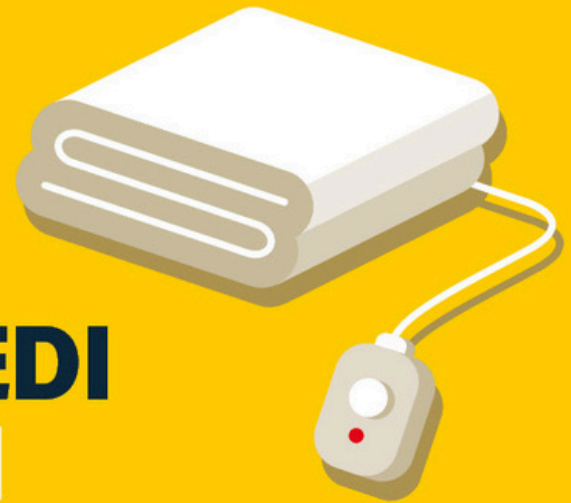
GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Gwasanaeth Tân ac Achub
Canolbarth a Gorllewin Cymru

Mid and West Wales
Fire and Rescue Service



PROFION BLANCEDI TRYDAN AM DDIM FREE ELECTRIC BLANKET TESTING

HYDREF | OCTOBER 1
09:00 - 12:00

GORSAF DÂN ABERYSTWYTH
ABERYSTWYTH FIRE STATION

HYDREF | OCTOBER 1
14:00 - 16:00

GORSAF DÂN ABERAERON
ABERAERON FIRE STATION

HYDREF | OCTOBER 12
9:00 - 12:00

GORSAF DÂN LLAMBED
LAMPETER FIRE STATION

HYDREF | OCTOBER 12
13:00 - 16:00

GORSAF DÂN ABERTEIFI
CARDIGAN FIRE STATION

Dewch â'ch blancedi trydan i'w profi ar y diwrnod.

Bydd blancedi sy'n methu'r prawf yn cael eu dinistrio trwy dynnu'r fflecs.

Bring your electric blankets for testing on the day.

Failed blankets will be destroyed by having the flex removed.



Grwpiau a Gweithgareddau ar draws Ceredigion – Awst i Hydref 2026

Mae ein sesiynau Befriending Life Links yn cynnig amgylchedd cyfeillgar a chroesawgar i bobl dros 50 oed gymdeithasu a gwneud ffrindiau newydd. Gallwch gofrestru ar gyfer un o'r grwpiau drwy sganio'r cod QR cysylltiedig neu fel arall cysylltwch â'n Cydlynnydd yng Ngheredigion.

Dihangfeydd Gwyrdd: Bob pythefnos am 11am ddydd Mawrth neu ddydd Mercher. Rydym yn darganfod tirweddau Ceredigion gydag ymweliadau golygfaol, gweld golygfeydd godidog, a cherdded.



Ffrindiau Dros Baned: Bob pythefnos am 11am ar ddydd Mercher. Rydym yn cwrdd i ymlacio, mwynhau paned, sgwrsio, a chysylltu ag eraill mewn caffis/tafarndai yng Ngheredigion.

Grwpiau Cyfeillgarwch Balchder mewn Oed (LHDTC+): Rydym yn cyfarfod bob dydd Mawrth, gydag 1 wythnos yn Aberystwyth am 1pm, a'r wythnos ganlynol yn Aberteifi, am 11am. Lle croesawgar a diogel i gysylltu, rhannu sgwrs a mwynhau paned.



Grwpiau Cymdeithasol: Rydym yn cwrdd bob dydd Iau am 11am, gydag un wythnos yn Aberystwyth, a'r canlynol yn Ffostrasol. Grŵp cyfeillgar yn cysylltu trwy lyfrau, gemau bwrdd, cwisiau, sgwrs, a phaned.

Grŵp Crefft a Chymunedol: yn cwrdd bob dydd Gwener am 10am. Ymunwch â ni ym Maes Mwldan, Aberteifi (SA431JZ) am sgwrs grefftio, creadigrwydd, gyda phaned am ddim..



Grŵp Celf Gymdeithasol: Bob pythefnos, dydd Mercher 3pm, Aberystwyth. Grŵp celf hamddenol: treuliwch amser i ffwrdd, cwrdd ag eraill ac ymlacio wrth beintio mewn lle tawel a chroesawgar. Nid oes angen profiad.

For further information contact:
Jonathan Cook: 07508 850470
jonathan.cook@agecymrudyfed.org.uk



Heneiddio'n Iach

SESIWN GALW HEIBIO FISOL

- Cadwch yn Egniol
- Cadwch yn Annibynnol
- Cadwch yn Hyderus

Sesiwn galw heibio gyfeillgar bob mis sy'n cynnig cyngor, gwybodaeth a chymorth ymarferol i'ch helpu i fyw'n dda ac aros yn annibynnol.

CYFARFOD Â'R TÎM

-  Tîm Ffisiotherapi Cwmpïadau
-  Cryfder a Chydbwysedd
-  Ffisiotherapydd Podiatreg
-  Therapydd Galwedigaethol / Asesydd Dibynadwy
-  Tîm Gofal a Thechnoleg a Alluogir gan Dechnoleg (TEC)
-  Swyddog Amhariad ar y Golwg

DARGANFYDDWCH FWY AM

- ✓ Gwella cydbwysedd a hyder
- ✓ Cadw'n egniol ac yn symudol
- ✓ Atal baglu a pheryglon yn y cartref
- ✓ Cymhorthion ac offer byw bob dydd
- ✓ Technoleg sy'n cefnogi byw'n annibynnol
- ✓ Arddangosiadau Teleofal a dyfeisiau clyfar
- ✓ Gwybodaeth a chynghor ar atal cwmpïadau
- ✓ Gwybodaeth a chynghor ar ddiogelwch ac addasiadau i'r cartref
- ✓ Cymorth sydd ar gael yn eich cymuned leol



DYDD LLUN
CYNTAF POB MIS

Galwch heibio unrhyw bryd rhwng 10yb a 3yp



LLEOLIAD
Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa (PenCIL)
Swyddfeydd y Cyngor Aberaeron
SA46 0PA



DIM ANGEN APWYNTIAD
Te, coffi a chroeso cynnes!





IECHYD CYMUNEDOL

ABERTEIFI

Digwyddiad galw heibio cymunedol sy'n dod â gwasanaethau lleol, gwiriadau iechyd, gwybodaeth a chymorth at eu gilydd mewn un lle.

DYDD MAWRTH
27 HYDREF, 2026
10 AM – 2 PM

Yn cynnwys:

- ✓ Iechyd yr afu
- ✓ Monitro cardiofasgwlaidd
- ✓ Atal cwympiadau
- ✓ Gwiriadau pwysedd gwaed
- ✓ Profion glwcos yn y gwaed
- ✓ Iechyd y geg
- ✓ Profion clyw
- ✓ Gwybodaeth gofal plant
- ✓ Ceredigion Oed Gyfeillgar
- ✓ Mentora Cyfle Cymru
- ✓ Cymorth iechyd Meddwl



Canolfan Hamdden Teifi,
Aberteifi, SA43 1HG



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



19



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Digwyddiad Archwiliad Iechyd

Dydd Iau 12 Tachwedd
Neuadd Goffa Aberaeron
10:00 - 19:00



Beth fydd ar gael

Calon a Chylchrediad

- Asesiad risg strôc
- ECG
- Gwiriadau pwysedd gwaed a phwls

Iechyd Anadlol

- Llif brig
- Techneg anadlydd
- Asesiadau Asthma/COPD
- Spirometreg

Iechyd yr Afu a Metaboledd

- Asesiadau ffibrogan ac iechyd yr afu
- Profion pigo bysedd diabetes

Iechyd Menywod

- Cyngor ar y menopos

Brechiadau a Sgrinio

- Brechiadau hepatitis B
- Profion ymyrraeth fer alcohol DDAS a Firws a Gludir yn y Gwaed (BBV)

Ffordd o Fyw ac Atal

- Cyngor ar ysmegu a phroffion anadl CO₂
- Cyngor ar ddeiet ac iechyd
- Alcohol mewn beichiogrwydd a niwed i'r ymennydd sy'n gysylltiedig ag alcohol

Heneiddio a Symudedd

- Asesiadau risg cwympiadau ac eiddilwch

Cefnogaeth Gymunedol

- Cyngor a chymorth digartrefedd

Nid oes angen apwyntiad

Cysylltu â ni

20 Donna Blinston, Hepatology ANP
01970 635614 neu 07929661963



Dolen Teifi

Trafnidiaeth Gymunedol

Yn Falch i gynnig i bawb yn y gymuned

Hyfforddiant Cymorth Cyntaf am ddim

ar naill ai

Dydd Mawrth 13^{eg} Hydref 2026

neu

Dydd Mawrth, 20^{fed} Hydref 2026

yn

Neuadd Tysul, Llandysul

Cychwyn am 12.30yp. (sesiwn 3 awr)

Pynciau i gynnwys:

- ❖ Adnabod ataliad y galon ac ymateb iddo
- ❖ CPR
- ❖ Sut i ddefnyddio difibrilwyr cymunedol (AEDs)
- ❖ Argyfyngau tagu
- ❖ Delio â pherson anymwybodol
- ❖ Technegau sylfaenol dechrau y galon ac achub bywyd
- ❖ Beth i'w wneud tra bod chi'n aros i wasanaethau brys gyrraedd

Cofrestrwch nawr!!

Cysylltwch â:

Michael Leather, Dolen Teifi, Llandysul

Michael.leather@dolenteifi.org.uk

neu

Ffôn: 01559 362403

Llandysul a Phont-Tyweli Ymlaen Cyf, Yr Hen Swyddfa Post, Heol Newydd, Llandysul, SA44 40J

Registered in Wales Company No 5089521



Ymgynghoriadau a Dweud eich Dweud!

Helpwch i lunio Map Rhwydwaith Teithio Llesol Ceredigion

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn diweddaru ei Fap Rhwydwaith Teithio Llesol (MRTL), sy'n dangos llwybrau presennol ac arfaethedig ar gyfer cerdded, olwyno a beicio.

Mae'r fersiwn ddiweddaraf o'r map bellach ar gael i'w gweld, ac mae'r Cyngor yn gwahodd pobl i rannu eu sylwadau a'u hawgrymiadau. Mae'r ymgynghoriad yn canolbwyntio ar ardaloedd Teithio Llesol dynodedig Aberystwyth, Aberteifi a Llanbedr Pont Steffan.

Dyddiad cau: Dydd Gwener 25 Medi 2026. Gweld y map rhwydwaith a chyflwyno eich sylwadau

Eich Barn Chi – arolwg mis Medi

Mae Cyngor Pobl Hyn Cymru yn gwahodd pobl hŷn ledled Cymru i gymryd rhan yn ei harolwg Eich Barn Chi ar gyfer mis Medi.

Mae'r arolwg yn gofyn pa faterion sydd bwysicaf i chi a beth rydych chi'n meddwl y dylid rhoi blaenoriaeth iddo. Nid oes angen i chi fod â phrofiad personol o bob un o'r materion i gymryd rhan – mae nhw eisiau clywed eich barn.

Mae'n cymryd llai na 10 munud i gwblhau'r arolwg, a bydd eich ymatebion yn gyfrinachol. Cwblhewch yr arolwg yn Gymraeg: Arolwg Eich Barn

Ydych chi rhwng 50 a 70 oed ac wedi mynychu, gohirio neu fethu apwyntiad sgrinio canser y fron?

Gall sgrinio'r fron helpu i ganfod canser yn gynnar, pan fo triniaeth yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus. Fodd bynnag, dim ond tua 69% o fenywod yng Nghymru sy'n mynychu eu hapwyntiad sgrinio pan gânt wahoddiad.

Helpwch ymchwilwyr o Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda i wella'r ffordd y caiff pobl eu gwahodd a'u cefnogi i fynychu sgrinio'r fron.

Dysgwch fwy a chymerwch ran
Dyddiad cau: 30 Medi 2026

Dweud eich dweud: Safonau Byd-eang ar gyfer Gofal Hirdymor

Mae Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn gwahodd y cyhoedd a sefydliadau i gyflwyno sylwadau ar ei ddrafft o Safonau Byd-eang ar gyfer Gofal Hirdymor – fframwaith byd-eang arfaethedig ar gyfer cynllunio, darparu a gwella gofal hirdymor i bobl hŷn.

Mae'r drafft yn cwmpasu meysydd gan gynnwys gofal yn y cartref ac yn y gymuned, cyfleusterau gofal, cymorth i ofalwyr di-dâl, y gweithlu gofal, cyllid a monitro ansawdd.

Mae WHO yn arbennig o awyddus i glywed barn am berthnasedd, eglurder, ymarferoldeb a blaenoriaethau'r safonau arfaethedig. Gwahoddir pobl hŷn, gofalwyr di-dâl, darparwyr gofal, sefydliadau proffesiynol, grwpiau cymunedol a rhanddeiliaid eraill sydd â diddordeb i gymryd rhan.

Mae'r ymgynghoriad ar agor tan 30 Hydref 2026.

[Cymryd rhan yn yr ymgynghoriad ar-lein](#)

[Darllenwch y drafft ymgynghori](#)

Dweud eich dweud: Strategaeth Cancer Genedlaethol i Gymru

Mae Llywodraeth Cymru yn datblygu Strategaeth Cancer Genedlaethol newydd i Gymru ac yn gwahodd pobl a sefydliadau ledled Cymru i rannu eu barn am ddyfodol gofal cancer.

Mae'r alwad am dystiolaeth yn ceisio barn am brofiadau personol, arbenigedd proffesiynol, tystiolaeth ymchwil a safbwyntiau sefydliadau, yn ogystal ag enghreifftiau ac argymhellion ynghylch yr hyn y dylid ei gynnwys yn y strategaeth. Gallwch gyfrannu hyd yn oed os nad oes gennych dystiolaeth ffurfiol i'w darparu – bydd eich barn yn dal i gael ei hystyried.

Mae'r alwad am dystiolaeth yn cau ar 31 Hydref 2026.

Dysgwch fwy ac ymatebwch i'r alwad am dystiolaeth

Dweud eich dweud: Cwmni ynni cyhoeddus i Gymru

Mae Llywodraeth Cymru yn ceisio barn ar gynigion i greu un cwmni ynni cyhoeddus i Gymru, gan gefnogi prosiectau ynni adnewyddadwy ac ynni carbon isel a helpu i gadw mwy o werth datblygiadau ynni er budd pobl a chymunedau.

Daw'r ymgynghoriad i ben: 30 Tachwedd 2026.

[Dysgwch fwy a dweud eich dweud](#)

Dweud eich dweud: Strategaeth Diwylliant a Chwaraeon i Gymru

Mae Llywodraeth Cymru yn gofyn i bobl, sefydliadau a chymunedau rannu eu barn i helpu i lunio Strategaeth Diwylliant a Chwaraeon newydd i Gymru.

Mae'r alwad am dystiolaeth yn edrych ar sefyllfa bresennol diwylliant a chwaraeon yng Nghymru ac yn gofyn pa gamau ymarferol sydd eu hangen i helpu i greu gweledigaeth gyffredin ar gyfer y dyfodol.

Mae'r alwad am dystiolaeth yn cau ar 18 Rhagfyr 2026.

[Dysgwch fwy a dweud eich dweud](#)

Dweud eich dweud: mynediad at wasanaethau bancio wyneb yn wyneb

Mae cau canghennau banc wedi ei gwneud yn anoddach i rai pobl gael mynediad at wasanaethau bancio wyneb yn wyneb. Mae Age UK yn casglu profiadau pobl er mwyn tynnu sylw at bwysigrwydd gwasanaethau bancio wyneb yn wyneb sy'n hygyrch.

Os ydych wedi cael eich effeithio gan gau canghennau banc neu newidiadau i wasanaethau bancio, gallwch rannu eich profiad drwy arolwg byr Age UK.

Cymryd rhan yn arolwg Age UK (Saesneg yn unig)

Dweud eich dweud: Y Sgwrs Genedlaethol

Mae Age UK yn cefnogi Y Sgwrs Genedlaethol, arolwg ledled y DU sy'n gofyn i bobl beth sydd bwysicaf iddynt am eu cymunedau a sut yr hoffent i'r cymunedau hynny fod yn y dyfodol.

Mae'r arolwg yn gyfle i rannu eich barn am y cymunedau rydych yn byw ynddynt a beth allai helpu i'w gwneud yn lleoedd cryfach a mwy cyfeillgar i fyw.

Cwblhewch arolwg Y Sgwrs Genedlaethol yn Gymraeg

Dweud eich dweud: Arolwg Cenedlaethol yr Heddlu

Mae arolwg newydd yn gofyn i bobl am eu hyder yn yr heddlu ac effaith plismona cymdogaeth ar gymunedau lleol.

Nid oes angen i chi fod wedi cael cysylltiad â'r heddlu i gymryd rhan. Croesewir amrywiaeth o brofiadau a safbwyntiau.

Cymryd rhan yn yr arolwg (Saesneg yn unig)



Arolwg: profiadau o driniaeth a gofal AMD gwlyb

Mae'r International Federation on Ageing (IFA) yn gwahodd pobl sy'n byw gyda dirywiad macwlaidd cysylltiedig ag oedran (AMD) gwlyb i gymryd rhan mewn arolwg am eu profiadau o driniaeth a mynediad at ofal.

Mae'r arolwg yn gofyn am ddewisiadau ac anghenion o ran triniaeth, mynediad at ofal ac adnoddau, dealltwriaeth o'r cyflwr, a phrofiadau o fonitro a rheoli AMD gwlyb.

Mae cymryd rhan yn wirfoddol a bydd yr ymatebion yn cael eu cadw'n gyfrinachol. Mae'r arolwg ar agor i bobl sy'n byw gydag AMD neofasgwlaidd neu AMD gwlyb.

Cymryd rhan yn yr arolwg a chael rhagor o wybodaeth (Saesneg yn unig)

Newidiadau arfaethedig i asesiadau cludiant cleifion

Mae Ymddiriedolaeth GIG Prifysgol Gwasanaethau Ambiwylans Cymru yn cynnig newidiadau i'r ffordd y caiff cymhwysedd ar gyfer Cludiant Cleifion nad ydynt mewn Argyfwng ei asesu, er mwyn blaenoriaethu cludiant i bobl sydd â'r anghenion mwyaf.

Ni fyddai'r cynigion yn effeithio ar ddialysis arenol, triniaeth frys neu driniaeth sy'n cynnal bywyd, rhyddhau cleifion o'r ysbyty na throsglwyddo cleifion rhwng ysbytai. Nid oes penderfyniad terfynol wedi'i wneud.

Gwahoddir cleifion, teuluoedd, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ym maes gofal iechyd i rannu eu barn: <https://ambiwylans.gig.cymru/gwasanaethau-ambiwylans-cymru/gwasanaeth-cludo-cleifion-di-frys-nepts/newidiadau-arfaethedig-i-asesiadau-cludiant-cleifion/>

I gael rhagor o wybodaeth neu i rannu eich barn, anfonwch e-bost at amb_NEPTSEngagement@wales.nhs.uk neu ffoniwch 0300 123 2303.

Newyddion a Gwybodaeth

Cynllun Grant Perthyn i Gymunedau

Mae Cynllun Grant Perthyn yn cynnig grantiau o hyd at £10,000 i gefnogi mentrau cymdeithasol a phrosiectau tai newydd dan arweiniad cymunedol, lle mae'r Gymraeg yn ganolog i'r prosiect.

Gall y cyllid gefnogi gweithgareddau fel ymgysylltu â'r gymuned, astudiaethau dichonoldeb, cynllunio busnes a datblygu prosiectau. Mae'r cynllun wedi'i anelu'n bennaf at grwpiau cymunedol a sefydlwyd o fewn y 12 mis diwethaf ac at brosiectau sy'n cefnogi nodau Cymraeg 2050.

Mae'r cyfnod ymgeisio yn cau ar 30 Tachwedd 2026, neu pan fydd yr holl gyllid wedi'i ddyrannu. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Carys.Lloyd-Jones@ceredigion.gov.uk.

Grant Iechyd yn y Gymuned

Mae grantiau o hyd at £300 ar gael ar gyfer digwyddiadau cymunedol sy'n dod â gwybodaeth am iechyd, gwiriadau iechyd neu gyngor ar lesiant i gymunedau lleol. Rhaid i ddigwyddiadau gynnwys o leiaf ddau sefydliad partner a chael eu cynnal erbyn 31 Mawrth 2027.

I gael rhagor o wybodaeth: connecting@ceredigion.gov.uk neu 01545 570881

Funding opportunities for community groups

CAVO's latest Infoburst highlights several funding opportunities currently available to community groups and third sector organisations:

- Principality Building Society Future Generations Fund and Retrofit for the Future Fund – applications are open until 5 October 2026 at midday.
- Connect and Inform Grant – funding is still available for community groups to run open information sessions.
- Calon Hearts UK – part-funding is available for defibrillators.
- Healthier Communities Ceredigion – grants of up to £5,000 are available for community-led activities supporting physical activity, mental wellbeing, social connection, healthy eating and keeping the brain active.
- Youth Volunteering Inclusion Fund – funding is available to help young people aged 14–24 who face barriers to volunteering access volunteering opportunities.

Visit CAVO's website for more information about these and other funding opportunities

Cyngor tai newydd i bobl hŷn

Mae Shelter Cymru wedi lansio tudalen newydd ar gyngor tai i bobl hŷn, sy'n dod â gwybodaeth a chyngor ynghyd am faterion tai a allai effeithio ar bobl hŷn.

Bydd y dudalen yn cael ei diweddarau dros y misoedd nesaf gyda rhagor o wybodaeth, gan gynnwys cymorth a chyngor ariannol.

Dysgwch fwy: Shelter Cymru – Pobl Hŷn

Hyfforddiant Cymorth Cyntaf am ddim gan Dysgu Bro Ceredigion

Mae Dysgu Bro Ceredigion yn cynnig cyfres o sesiynau hyfforddiant Cymorth Cyntaf am ddim, sy'n para tair awr, dros y pum mis nesaf i aelodau o gymunedau lleol.

Bydd y sesiynau'n darparu sgiliau ymarferol i achub bywydau a magu hyder i ymateb mewn argyfwng, gan gynnwys:

- Adnabod ac ymateb i ataliad ar y galon
- CPR a defnyddio diffibriliwr cymunedol (AED)
- Ymateb i dagu
- Beth i'w wneud os yw rhywun yn anymwybodol
- Sgiliau Heartstart sylfaenol a thechnegau achub bywyd
- Beth i'w wneud wrth aros am y gwasanaethau brys

Mae'r sesiynau'n addas i oedolion o bob oed ac nid oes angen unrhyw brofiad blaenorol.

A allai eich grŵp cymunedol neu neuadd bentref gynnal sesiwn? Mae Dysgu Bro Ceredigion ar hyn o bryd yn gwahodd grwpiau sydd â diddordeb mewn cynnal sesiwn i gysylltu i drafod dyddiadau ac trefniadau sydd ar gael.

I gael rhagor o wybodaeth: 01970 633540 | admin@dysgubro.org.uk



Hyfforddiant MiDAS gyda Dolen Teifi

Mae Dolen Teifi Community Transport yn cynnig hyfforddiant MiDAS (Minibus Driver Awareness Scheme), cynllun a gydnabyddir yn genedlaethol sydd wedi'i gynllunio i hyrwyddo gyrru bysiau mini'n ddiogel.

Mae'r hyfforddiant yn cynnwys modiwlau theori ar-lein, ac yna asesiad gyrru ymarferol. Mae'r cymhwyster yn ddilys am bedair blynedd, a gall cyllid fod ar gael mewn rhai amgylchiadau.

Os oes gan eich sefydliad yrwyr bysiau mini a allai elwa o hyfforddiant MiDAS, cysylltwch â Dolen Teifi ar 01559 362403 neu info@dolenteifi.org.uk i gael rhagor o wybodaeth.

Adnoddau a Chymorth Defnyddiol

Peidiwch â Cholli Allan ar Fudd-daliadau yr Ydych yn Hawl iddynt

Bob blwyddyn, mae dros £1 biliwn mewn budd-daliadau yn mynd heb eu hawlio yng Nghymru. Gallech fod yn gymwys i gael arian ychwanegol ar gyfer costau byw—hyd yn oed os ydych eisoes yn derbyn budd-daliadau.

Gall Advicelink Cymru eich helpu i wirio a hawlio beth sy'n eiddo i chi:

- Credyd Pensiwn: £1,800 (cyfartaledd)
- Gostyngiad Treth y Cyngor: £800 (cyfartaledd)
- Cefnogaeth ychwanegol os ydych chi'n gofalu neu'n astudio
- Cymorth gyda dyled a chyllid personol

Cyngor cyfrinachol am ddim: 0800 702 2020

Oriau agor: Llun–Gwener 8am–7pm, Sad 9am–1pm

Benefits Boost – cymorth i hawlio budd-daliadau

Mae Benefits Boost yn wasanaeth rhad ac am ddim sy'n cynnig cymorth i bobl 66 oed a hŷn i ddeall a gwneud cais am fudd-daliadau'r Llywodraeth y gallent fod â hawl iddynt.

Ariennir y gwasanaeth gan Sefydliad Rothesay, ac er ei fod wedi'i anelu'n wreiddiol at gwsmeriaid Iceland, mae ar gael i unrhyw un a allai elwa ar y cymorth.

I gael rhagor o wybodaeth:

 Ffoniwch 0330 053 2617 (galwad am ddim)

 Ewch i: <https://www.iceland.co.uk/benefits-boost>

Cwrs Gyrwyr Hŷn

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn cynnig cwrs Gyrwyr Hŷn am ddim sydd wedi'i gynllunio i helpu gyrwyr hŷn i aros yn symudol, yn annibynnol, ac yn hyderus wrth yrru.

Dysgwch fwy drwy gysylltu â clie@ceredigion.gov.uk neu 01545 570 881.

Gweminarau am ddim gan AbilityNet



Mae AbilityNet yn cynnig gweminarau am ddim sy'n ymdrin ag amrywiaeth o bynciau sy'n berthnasol i bobl anabl, gweithwyr proffesiynol hygyrchedd digidol ac unrhyw un sydd â diddordeb mewn hygyrchedd digidol.

Gallwch hefyd wyllo recordiadau o weminarau blaenorol am ddim, gyda thrawsgrifiadau ar gael yma: abilitynet.org.uk/node/517

Sesiynau gwybodaeth ar-lein am ddim gan Arthritis UK

Mae Arthritis UK yn cynnig sesiynau gwybodaeth byw am ddim ar-lein i bobl sy'n byw gydag arthritis, poen cronig neu gyflyrau cyhyrsgerberbydol eraill. Mae'r pynciau'n cynnwys rheoli poen, gweithgarwch corfforol, cwsg, blinder a llesiant meddwl.

Cynhelir y sesiynau ar-lein drwy Microsoft Teams ac maent yn cynnwys sesiynau untro a chysiau byr.

I gael rhagor o wybodaeth am sesiynau gwybodaeth ar-lein Arthritis UK: action.arthritis-uk.org/s/9731734/9XS3ZGv7b

Protocol Herbert – helpu i gadw pobl yn ddiogel

Mae Protocol Herbert yn gynllun cenedlaethol sydd wedi'i gynllunio i helpu'r heddlu a'r gwasanaethau brys i ddod o hyd i berson sy'n byw gyda dementia os bydd yn mynd ar goll.

Gall teulu, ffrindiau a gofalwyr baratoi gwybodaeth bwysig ymlaen llaw, gan gynnwys ffotograff diweddar, disgrifiad corfforol, meddyginiaethau, manylion cyswllt, trefn ddyddiol a manau cyfarwydd. Gall cael y wybodaeth hon yn barod helpu'r heddlu i ddechrau chwilio'n gyflymach.

Mae MedicAlert yn darparu Protocol Herbert ar-lein am ddim, y gellir ei lenwi a'i storio'n ddiogel fel bod y wybodaeth ar gael pan fo ei hangen.

I gael rhagor o wybodaeth:
Gwefan: www.herbertprotocol.com

Ffôn: 0300 012 7000
Ebost: info@medicalert.org.uk



Cefnogi Teuluoedd, Ffrindiau a Gofalwyr yn yr Ysbyty



Mae Gofalwyr Di-dâl yn Cyfrif Hefyd

Dewch heibio i weld ein stondinau gwybodaeth i ddod i wybod mwy



Ysbyty Cyffredinol Bronglais

Mynedfa'r maes parcio

2pm - 4pm

Dydd Mawrth a dydd Iau



Ruth 07976 877758 ruth@credu.cymru

Canolfan Gofal Integredig Aberteifi

Prif fynedfa 10am - 3pm

Dydd Mawrth cyntaf pob mis



Canolfan Gofal Integredig Aberaeron

Prif fynedfa 9.00am - 12.00pm

Dydd Mercher cyntaf pob mis

Canolfan Byw'n Annibynnol, Pen Morfa, Aberaeron

Cyngor ar Godi a Chario i ofalwyr di-dâl.

Un dydd Mercher y mis.

Cysylltwch â Liz i wybod mwy ac i archebu sesiwn

Liz 07498 965279

liz@credu.cymru



Cysylltwyr Cymunedol

Gall Cysylltwyr Cymunedol Ceredigion eich helpu i ddarganfod gweithgareddau lleol a grwpiau cymdeithasol sy'n cyd-fynd â'ch diddordebau.



CANOLFAN METHODISTAIDD SANT PAUL, ABERYSTWYTH, SA23 7BX
Dewch i gwrdd â Sam a Sarah rhwng 11am - 1.30pm ar ddydd Iau cyntaf y mis.



NEUADD Y PENTREF ABERPORTH, SA43 2EN
Dewch i gwrdd â Carys rhwng 10am a 12pm ar ddydd Gwener cyntaf y mis.



MAES MWLDAN, ABERTEIFI, SA43 1JZ
Dewch i gwrdd â Carys rhwng 10am - 1pm ar drydydd dydd Gwener y mis.



HWB CYMUNEDOL BORTH, SY24 5LW
Dewch i gwrdd â Sarah rhwng 11am - 1pm ar ddydd Gwener cyntaf y mis.



NEUADD GOFFA, CEI NEWYDD, SA45 9RE
Dewch i gwrdd ag Enfys rhwng 9am a 12pm ar ddydd Gwener cyntaf y mis.



CANOLFAN LLES, LLANBED, SA48 7BX
Dewch i gwrdd â Sian rhwng 9.30am - 12pm ar ail ddydd Llun y mis.



LLYFRGELL ABERAERON, SA46 OAT
Dewch i gwrdd ag Enfys rhwng 2.30 a 4.30pm ar drydydd dydd Iau'r mis.



Helpwch i lunio Ceredigion sy'n gyfeillgar i oed!

Rydym nawr yn chwilio am straeon, diweddariadau, lluniau ac enghreifftiau o weithgareddau sy'n gyfeillgar i oedran ledled Ceredigion ar gyfer rhifyn nesaf y cylchlythyr.

Ydych chi wedi trefnu digwyddiad cymunedol, wedi dechrau grŵp newydd, wedi cefnogi pobl hŷn yn lleol, neu wedi cymryd rhan mewn rhywbeth cadarnhaol yn eich ardal? Byddem wrth ein bodd yn clywed gennych chi.



Mae croeso mawr i luniau lle bo modd.



Anfonwch gyflwyniadau erbyn 16.11.2026 drwy e-bost neu'r post.

Rhannwch y cylchlythyr hwn gyda ffrindiau, teulu, cydweithwyr, a'ch rhwydweithiau.



01545 570881



connecting@ceredigion.gov.uk



Ceredigion Oed-Gyfeillgar, Cyngor Sir Ceredigion, Penmorfa, Aberaeron, SA46 0PA