

PARTNERIAETH DYSGU CONWY

Rhaglen Dysgu er Adferiad a Lles Conwy



Eich
Siwrne
Ddysgu
at Les

TAFLEN
WYBODAETH
DYSGU
HYDREF - RHAGFYR
2018



Croeso i'r drydydd daflen wybodaeth Rhaglen Dysgu er Adferiad a Lles!

Mae'r gweithgareddau a'r cyrsiau hyn ar gyfer pobl sy'n byw yng Nghonwy, sy'n cael eu heffeithio gan iechyd meddwl, a'u gofalwyr. Mae rhaglen Dysgu er Adferiad a Lles wedi'i ddylunio i'ch helpu chi, neu rywun rydych yn gofalu amdanynt, i ddysgu sgiliau ac ymdopi ag iechyd meddwl, magu hyder, gwneud ffrindiau newydd, darganfod diddordebau a hobiau newydd a'ch helpu chi adnabod a gwneud y mwyaf o'ch talentau i arwain at fywyd ystyrlon. Pan fo'n bosib, mae'r cyrsiau **AM DDIM** ond nodwch, pan fyddant yn cael eu darparu gan sefydliadau eraill efallai y bydd cost ychwanegol.

Sut i ddefnyddio'r daflen wybodaeth

Mae'r daflen wybodaeth wedi'i rhannu yn bedwar categori, neu rannau o'r goeden, fel eich bod yn gallu dod o hyd i'r mathau o gyrsiau sydd ar gael yn hawdd. Ni chewch eich cyfyngu mewn unrhyw ffordd – dewiswch gymaint â'r hoffech i greu eich llwybr adfer eich hun; nid oes cyfyngiad ar beth y gallwch gymryd rhan ynddo neu beth y gallwch ei gyflawni!

Clawr blaen: Dyluniwyd gan Defnyddwyr Gwasanaeth o'r Cwmpawd Adfer

Dymuna'r Bartneriaeth Ddysgu ddiolch i, a chydabod y gefnogaeth a roddodd yr holl Sefydliadau gyda'r datblygiad hwn, yn cynnwys Mind Aberconwy, OPUS, Dysgu Cymru i Oedolion, CAB, Hafal, Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Conwy (CVCS) a Chartrefi Conwy. Diolch arbennig i Work Plus yng Nghonwy am eu nawdd o'r Hunan-eiriolaeth ar gyfer y cyrsiau Grymuso.

Hoffem ddiolch i'r Tîm Datblygu Gweithlu yng Nghyngor Bwrdeistref Sirol Conwy am eu cefnogaeth wrth ariannu'r llyfryn.



Cynnwys:

ADRAN 1 Deall fy iechyd meddwl (Gwreiddiau)	Page No.
• Y camau i fagu hyder	4
• Deall Iechyd Meddwl 'The Thief and ME'	4
• Deall BETH a PHAM Pryder	4
• Grwpiau cefnogi Mind:	5
o Ymdopi â Phryder	5
o Pendantsrwydd	5
o Magu hunan-barch	5
o Amdana i (lles cyffredinol)	5
• Clefydau Cronig a hunan-reoli (CDSMP)	6
• Cyflwyniad Sylfaenol i Seicosis i Ofalwyr	6
ADRAN 2 Sgiliau Bywyd (Boncyff)	
• Bwyd cartref Di-lol	7
ADRAN 3 Rhwydwaith Cymdeithasol a Ffordd Iach o Fyw (Canghennau)	
• Symudiad Meddwl a Myfyrdod	8
• Rhaglen Cerdded yn Uwch	8
• Tai Chi	8
• Grŵp Celf i Ferched	9
• Dosbarth Celf gyda Bob	9
• Grŵp Canu	9
• Grŵp Ysgrifennu Creadigol	9
• Gweithdy Drama	9
• Grŵp Celf a Chreffft	10
• Grŵp Cyfeillgarwch	10
• Traed ar y Ddaear	10
• Darllen ar y Cyd	10
• Caffi Cymunedol Eistedd a Stiwiw	11
• Shedz Ieuenctid	11
• Grŵp Cymdeithasol Pobl Ifanc	11
ADRAN 4 Symud Ymlaen (Ffrwythau)	
• Cefnogaeth Gymunedol a Gwirfoddol Conwy (CVSC)	12
• Clybiau Swyddi	12
• Rhaglen Gyflogadwyedd Hyfforddiant Gogledd Cymru	13
ADRAN 5 Dolenni ychwanegol a chysylltiadau defnyddiol	15

ADRAN 1 DEALL FY IECHYD MEDDWL (GWREIDDIAU)

Cyrsgiau hunan-eiriolaeth ar gyfer grymuso (SAFE)

Y Camau i Fagu Hyder – cwrs pythefnos

Cwrs magu hyder hamddenol gyda digonedd o gymorth. Sgyrsiau difyr a chyfle i chi deimlo'n gyffyrddus gyda bod yng nghwmni pobl eraill ac i adeiladu ar eich cryfderau a'ch diddordebau.

Mae'r cwrs yn hamddenol, llawn hwyl...ac yn siŵr o'ch helpu i fagu mwy o hyder!

Dyddiadau: 9 fed Dachwedd a 16eg Dachwedd 2018

Amser: 12 – 2.30pm

Lleoliad: Cymunedau dros Waith, Ffordd Douglas, Bae Colwyn LL29 7PE

Darparwr: Gwasanaethau Eirioli Gogledd Ddwyrain Cymru (ASNEW)

I archebu lle: Cysylltwch â Clive Rowland ar 01352 759332 neu clive@asnew.org.uk

Deall Iechyd Meddwl – 'The Thief and ME'

Gall afiechyd Meddwl fod yn llethol... fel lleidr yn dwyn pethau yn raddol gennych, megis eich hyder, hunan-barch, eich egni a'ch brwdfrydedd. Bydd y gweithdy defnyddiol hwn yn edrych ar y lleidr o bob ongl, a'ch helpu i wella eich strategaethau i'w gadw draw.

Dyddiad: 23ain Dachwedd 2018

Amser: 12 – 2.30pm

Lleoliad: Cymunedau dros Waith, Ffordd Douglas, Bae Colwyn LL29 7PE

Darparwr: Gwasanaethau Eirioli Gogledd Ddwyrain Cymru (ASNEW)

I archebu lle: Cysylltwch â Clive Rowland – 01352 759 332 neu clive@asnew.org.uk

Deall BETH a PHAM Pryder - cwrs pythefnos

Mae byw gyda phryder yn niweidiol... mae dysgu sut i'w reoli yn ryddhaol. Mae pryder yn effeithio sut rydym yn teimlo, meddwl, ymddwyn a sut mae ein corff yn gweithio. Gall symptomau eraill gynnwys trafferth cysgu, colli'r awydd i fwyta ac anawsterau wrth ganolbwyntio. Bydd y ddwy sesiwn yn llawn gwybodaeth ac yn DDEFNYDDIOL. Byddant yn eich helpu chi i ddeall BETH sy'n digwydd pan rydym yn bryderus, PAM rydym yn dioddef symptomau penodol a SUT i'w rheoli. Mae'r sgiliau hyn yn werthfawr a byddant yn eich helpu i gael mwy o opsiynau pan rydych yn teimlo'n bryderus.

Dyddiadau: 30ain Dachwedd a 14eg Rhagfyr 2018

Amser: 12 – 2.30pm

Lleoliad: Cymunedau dros Waith, Ffordd Douglas, Bae Colwyn LL29 7PE

Darparwr: Gwasanaethau Eirioli Gogledd Ddwyrain Cymru (ASNEW)

I archebu lle: Cysylltwch â Clive Rowland - 01352 759 332 neu clive@asnew.org.uk

Grwpiau Cefnogi Mind Aberconwy

DS: Mae'r grwpiau cefnogi canlynol yn cael eu treialu gan Mind Aberconwy a byddant yn rhan o brosiect Gwerth Cymdeithasol Cymru a gefnogi gan Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Conwy (CVSC).

Ymdopi â Phryder

- ✓ Diffinio pryder
- ✓ Arwyddion a symptomau
- ✓ Ymladd neu Ffoi
- ✓ Meddwl yn negyddol
- ✓ Strategaethau ymdopi di-fudd v rhai defnyddiol

Dyddiad: Dyddiau Llun

Amser: 10.30am – 12.30pm

Lleoliad: Mind Aberconwy, 3 Sgwâr Trinity, Llandudno LL30 2PY

I archebu lle: Ffôn 01492 879907 neu e-bost: info@aberconwymind.co.uk

Pendantrwydd

- ✓ Diffinio pendantrwydd
- ✓ Pa mor bendant ydych chi?
- ✓ Pam fod gan bobl diffyg pendantrwydd?
- ✓ Sut i siarad drosoch chi eich hun

Dyddiad: Dyddiau Mawrth

Amser: 10.30am-12.30pm

Lleoliad: Mind Aberconwy, 3 Sgwâr Trinity, Llandudno LL30 2PY

I archebu lle: Ffôn 01492 879907 neu e-bost: info@aberconwymind.co.uk

Magu Hunan Hyder

- ✓ Cyflwyniad i hunan-barch a hunanhyder
- ✓ achosion diffyg hunanhyder
- ✓ canlyniadau diffyg hunan-barch
- ✓ datblygu hunan-barch

Dyddiad: Dyddiau Mercher

Amser: 10.30am-12.30pm

Lleoliad: Mind Aberconwy, 3 Sgwâr Trinity, Llandudno LL30 2PY

Darparwr: Aberconwy Mind

I archebu lle: Ffôn 01492 879907 neu e-bost: info@aberconwymind.co.uk

Amdanaf i! (grŵp cefnogi lles cyffredinol)

- ✓ Cyflwyniad i les a gwydnwch
- ✓ Bwyd a hwyliau
- ✓ Cwsg
- ✓ Bod yn egniol
- ✓ Ymwybyddiaeth Ofalgar
- ✓ Sut y gallwch gefnogi eich un ac eraill?

Dyddiad: Dyddiau Iau

Amser: 10.30am-12.30pm

Lleoliad: Mind Aberconwy, 3 Sgwâr Trinity, Llandudno LL30 2PY

Darparwr: Mind Aberconwy

I archebu lle: Ffôn 01492 879907 neu e-bost: info@aberconwymind.co.uk

Cymhorthfa Wybodaeth

For advice on mental health and wellbeing call in to see us for information on our range of services and chat with the people who deliver them to see what's right for you.

Dyddiad: Bob bore Gwener

Lleoliad: Mind Aberconwy, 3 Sgwâr Trinity, Llandudno LL30 2PY

I archebu lle: Ffon 01492 879907 neu e-bost info@aberconwymind.co.uk

Cyrsiau Hunanofal Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr

Clefydau Cronig a Hunan-Reoli (CDSMP)

Mae'r CDSMP yn gwrs am ddim i helpu pobl sy'n byw gyda chyflwr iechyd hirdymor i gynnal a gwella ansawdd eu bywyd drwy hunan-reoli.

Beth y mae'r cwrs yn ei gynnwys? Chwe sesiwn wythnosol, bob un yn para dwy awr a hanner (gan gynnwys toriadau a lluniaeth). Maen nhw'n amrywiol iawn. Bydd sgysiau byr, trafodaeth a sesiynau meddwl-yn-rhydd.

Bydd y cwrs yn dysgu sgiliau pwysig fel rheoli eich symptomau, delio gyda straen, iselder a hunanwerth gwael, rheoli poen, dysgu sgiliau ymdopi a ffyrdd o ymlacio a bwyta'n iach, gan weithio'n agosach â'r bobl sy'n gofalu amdanoch a chynllunio ar gyfer y dyfodol.

Dyddiad: Bob dydd Iau rhwng 8fed Dachwedd i 13eg Rhagfyr 2018

Amser: 11 – 1.30pm

Lleoliad: Eglwys Santes Fair, Betws y Coed

Darparwr: Swyddfa Hunanofal, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

I archebu lle: Cysylltwch â'r Swyddfa Hunanofal yn uniongyrchol ar 01284 674236 neu anfonwch neges e-bost at epccymru.bcuhb@wales.nhs.uk

Date: Every Friday 11th January to 15th February 2019

Time: 10am – 12.30pm

Venue: Craig y Don Community Centre, Llandudno

Cyflwyniad Sylfaenol i Seicosis i Ofalwyr

I ddarparu dealltwriaeth i ofalwr o seicosis: beth yw seicosis; achosion seicosis; beth allai helpu; beth sydd angen i ni wneud yn wahanol

Dyddiad: Dydd Mawrth 20, 27 Tachwedd

Amser: 1.30pm – 3.30pm

Lleoliad: Hafal, 5 Ffordd Rhiw, Bae Colwyn, LL29 7TF

I archebu lle: cysylltwch â Heather Russell Hughes ar 01492 531485

ADRAN 2 SGILIAU BYWYD (BONCYFF)

Bwyd Cartref Di-lol

Dyddiad: Bob prynhawn dydd Mawrth

Lleoliad: Golygfa Gwydyr, Plough Field, Llanrwst LL26 0AG

Darparwr: Golygfa Gwydir

I archebu lle: Ffoniwch Rosie Evans ar un ai 01492 642110 neu 07843 766 054

ADRAN 3 RHWYDWAITH CYMDEITHASOL A FFORDD IACHO FYW (CANGHENNAU)

Symudiad Meddwl a Myfyrdod - Dulliau a thechnegau at lles meddyliol.

Dyddiad: am ddyddiadau, cysylltwch a Lydia Watson
I archebulle: Cysylltwch â Lydia Watson ar 07733012521 neu 0300 124 0040
 e-bost: Lydia.watson@cartreficonwy.org

Rhaglen Cerdded yn Uwch*

Rydym yn chwilio am bobl o Wynedd, Conwy ac Ynys Môn sy'n ddi-waith a dros 25 oed.

Beth yw'r rhaglen?

Dewch i gerdded brynau a mynyddoedd Parc Cenedlaethol Eryri yng ngofal Arweinydd Mynydd cymwysedig.

Dewch i wella eich ffitrwydd, iechyd a'ch lles.

Dysgwch sut i fordwyo, defnyddio cyfarpar diogelwch hanfodol, sgiliau dringo a gwaith rhaff.

Rhowch gynnig ar gymwysterau awyr agored.

Dyddiad: Cysylltwch am ddyddiadau
Darparwr: Outdoor Partnership
I archebulle: Cysylltwch â Owain.williams@outdoorpartnership.co.uk - 01690 720166 neu 07889117142

DS: *Mae'r rhaglen hon ar gael i'r rheiny sy'n ddi-waith yn yr hir dymor (12 mis +)

Tai Chi

Taro cydbwysedd rhwng ymarfer corff hamddenol a symud

Dyddiad: Dyddiau Llun
Amser: 2pm – 3pm
Lleoliad: Mind Aberconwy, 3 Sgwâr Trinity, Conwy, Llandudno LL30 2PY
Darparwr: Y tiwtor yw Peter Newton
I archebulle: Ffôn 01492 879907 neu e-bost: info@aberconwymind.co.uk

Grŵp Merched

Merched yn dod at ei gilydd i greu! Maen nhw wedi creu cardiau cyfarch at bob achlysur a phrosiectau celf eraill (mae'n nhw'n barod i gymryd awgrymiadau). Mae'n aml yn dechrau gydag ymarferion hamddenol.

Dyddiad: Dyddiau Mawrth
Amser: 1.30pm – 4pm
Lleoliad: Mind Aberconwy, 3 Sgwâr Trinity, Llandudno LL30 2PY
I archebulle: Ffôn 01492 879907 neu e-bost: info@aberconwymind.co.uk

Dosbarth Celf hefo Bob

Cael hwyl trwy ddylunio a chreu gwahanol arddulliau artistig gyda chanllawiau gan Bob a fydd yn annog ac yn ysbrydoli.

Dyddiad: Dyddiau Mercher
Amser: 10.30am – 12 noon
Lleoliad: Mind Aberconwy, 3 Sgwâr Trinity, Llandudno LL30 2PY
I archebulle: Ffôn 01492 879907 neu e-bost: info@aberconwymind.co.uk

Grŵp Canu

Canu er mwyn hapusrwydd! Dewch draw ac ailgreu 'hits' pop y degawdau diwethaf... dim offerynnau, dim ond lleisiau.

Dyddiad: Dyddiau Iau
Amser: 2pm – 3pm
Lleoliad: Mind Aberconwy, 3 Sgwâr Trinity, Llandudno LL30 2PY
I archebulle: Ffôn 01492 879907 neu e-bost: info@aberconwymind.co.uk

Grŵp Ysgrifennu Creadigol

Dewch at eich gilydd i rannu drwy iaith. Ysgrifennwch farddoniaeth, ffuglen neu ddarn hunangofiannol. Gallwch yna'r rhannu'r rhain gyda gweddill y grŵp.

Dyddiad: Dyddiau Gwener
Amser: 2pm – 4pm
Lleoliad: Mind Aberconwy, 3 Sgwâr Trinity, Llandudno LL30 2PY
I archebulle: Ffôn 01492 879907 neu e-bost: info@aberconwymind.co.uk

Gweithdy Drama

Bydd y grŵp hwn â'r nod o leihau effeithiau pryder ac iselder yn ogystal â meithrin hyder drwy gyfres o weithgareddau'n seiliedig ar ddrama. Dylech archebu lle ymlaen llaw gan fod yna uchafswm o 10 o gyfranogwyr.

Dyddiad: Mercher
Amser: 1.00pm
Lleoliad: Mind Aberconwy, 3 Sgwâr Trinity, Llandudno LL30 2PY
I archebulle: 01492 879907

Grŵp Celf a Chrefftau

Dylunio a chreu amryw fatha o brosiectau celf. Gludwaith, peintio, modelu, gadael i'r ochr greadigol lifo.

Dyddiad: Dyddiau Iau
Amser: 11.00am – 12.30pm
Lleoliad: Mind Aberconwy 3 Sgwâr Trinity, Llandudno LL30 2PY
I archebulle: Ffôn 01492 879907 neu e-bost: info@aberconwymind.co.uk

Grŵp Cyfeillgarwch

Dyddiad: Dyddiau Gwener
Amser: 1.30pm - 3.30pm
Lleoliad: Golygfa Gwydyr, Maes yr Aradr, Llanrwst LL26 OAG
I archebulle: Ffoniwch Rosie Evans ar 01492 642110 neu 07843 766 054

Traed ar y Ddaear

Prosiect lles Tyfu'ch Bwyd eich Hunan wedi'i redeg gan gwasanaeth Pobl Diamddiffyn Cyngor Conwy. Dewch i ddysgu sgiliau newydd, mynd allan i'r awyr iach, ymarfer y corff a thyfu bwyd eich hun. Nid oes angen atgyfeiriad.

Dyddiad: Bob dydd Iau
Amser: 1 pm
Lleoliad: Y Rhandiroedd, Ffordd Dinerth, Bae Colwyn
Contact: Peter Duckett ar 01492 575659 neu Peter Davies ar 01492 574523

Darllen ar y Cyd

Mae ein Grŵp wythnosol Darllen Ar y Cyd yn rhywle i ymlacio, gwneud ffrindiau newydd a rhannu straeon gydag eraill. Gallwch alw heibio, eistedd a mwynhau gwrando ar stori neu gerdd gwych – nid oes pwysau arnoch i siarad na darllen.

Dyddiad: Dydd Mercher
Amser: 10.30-12pm
Lleoliad: Llyfrgell Bae Colwyn
Contact: Phil East; e-mail: phil.east@aberconwymind.org.uk;
 Tel: 01492 879907 or 07884887099

Caffis Cymunedol Eistedd a Stiwiw

Ar agor 50 wythnos y flwyddyn i unrhyw un sy'n unig, wedi diflasu, eisiau rhwydweithio neu yn yr hwyliau i sgwrsio. Nid oes ots gennym pwy ydych chi nac ychwaith o le rydych yn dod, caiff ei gynnal mewn amryw o leoliadau – croeso i bawb.

Pensarn:

Dyddiad: Bob dydd Llun
Amser: 1pm-2.30pm
Lleoliad: Canolfan Dewi Sant Centre, Rhodfa'r De, Pensarn, LL22 7RG
Darparwr: Cymunedau dros Waith Ychwanegol

I archebulle: Galwch heibio unrhyw bryd rhwng 1 a 2.30pm i gyfarfod ffrindiau newydd dros fowlen o fwyd poeth, am ddim. Gweinir bwyd rhwng 1pm a 2pm

Bae Colwyn:

Dyddiad: Bob dydd Mercher
Amser: 12.30pm-2.00pm
Lleoliad: Eglwys y Bedyddwyr Rhodfa'r Tywysog, Rhodfa'r Tywysog, Bae Colwyn, LL29 8NA

Provider: Cymunedau dros Waith Ychwanegol

I archebulle: Galwch heibio unrhyw bryd rhwng 12.30pm a 2.00pm i gyfarfod ffrindiau newydd dros fowlen o fwyd poeth, am ddim. Gweinir bwyd rhwng 1pm a 2pm.

Shedz Ieuentid Bae Colwyn

Mae Shedz Ieuentid Bae Colwyn yn darparu man diogel i bobl ifanc archwilio pwy ydynt, datblygu perthnasau positif gyda modelau rôl addas a dysgu sgiliau newydd.

Dyddiad: Bob dydd Iau
Amser: 1pm-4pm
Lleoliad: Canolfan Ieuentid, Ffordd Douglas, Bae Colwyn, Conwy, LL29 7PE
Darparwr: Cymunedau dros Waith Ychwanegol / Hyfforddiant 4:28
 I gael gwybod rhagor cysylltwch â Scott Jenkinson ar 07766 836067 neu e-bost at colwynbayyouthshed@gmail.com neu ewch i www.youthshedz.com

Mind Aberconwy 'Grŵp Cymdeithasol Pobl Ifanc'

Os ydych chi rhwng 18 a 25 oed ac fe hoffech siarad am bynciau sy'n effeithio ar eich bywyd chi, pam na ddewch chi draw am sgwrs a phaned?

Dyddiad: Bob dydd Iau
Amser: 1pm-3pm
Lleoliad: The Rabbit Hole Café, Sgwâr Trinity, Llandudno LL30 2PY
Darparwr: Mind Aberconwy

ADRAN 4 SYMUD YMLAEN

Cefnogaeth Gymunedol a Gwirfoddol Conwy (CVSC)

Mae gwirfoddoli yn agored i bawb.

- Eisiau cymdeithasu, magu hyder a chael hwyl?
- Eisiau rhoi cynnig ar bethau newydd?
- Ddim yn siŵr pa waith yr hoffech ei wneud?
- Eisiau profiad perthnasol ar gyfer eich CV?
- Angen sgiliau ychwanegol?
- Eisiau gwneud gwahaniaeth i'ch cymuned?

Gallai gwirfoddoli fod yr ateb i hyn oll.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch a Gwirfoddoli CVSC

Location: 7 Rhiw Road, Bae Colwyn LL29 7TG

Telephone: (01492) 534091

Email: volunteering@cvsc.org.uk

Oriau agor:

Dydd Llun tan Ddydd Iau – 9am-5pm.

Dydd Gwener – 9am-4pm

CLWB SWYDDI

Llanrwst

Dyddiad: Bob Dydd Llun

Amser: 10am – 4.00pm

Lleoliad: Golygfa Gwydyr, Maes yr Aradr, Llanrwst LL26 OAG

I archebu lle: Ffoniwch Rosie Evans ar 01492 642110 neu 07843 766 054

Clybiau Swyddi Cymunedau dros Waith Ychwanegol

Cymorth gyda'ch CV, chwiliadau swyddi a cheisiadau, mynediad at gyfrifiaduron, te a choffi am ddim, staff cyfeillgar.

Bae Colwyn

Dyddiad: Bob Dydd Mawrth

Amser: 10am-4pm

Lleoliad: Y Ganolfan Ieuenctid, Ffordd Douglas, Bae Colwyn, Conwy LL29 7PE

Darparwr: Cymunedau dros Waith Ychwanegol

I archebu lle: I wneud apwyntiad CV, anfonwch neges e-bost at colwynbayjobclub@gmail.com Am gymorth gyda chefnogaeth cyffredinol ar gyflogaeth, galwch heibio unrhyw bryd rhwng 10am a 4pm neu ffoniwch 01492 575578 / 07711567191.

Pensarn

Dyddiad: Bob Dydd Mercher

Amser: 10am-4pm

Lleoliad: Canolfan Dewi Sant Centre, Rhodfa'r De, Pensarn, LL22 7RG

Darparwr: Cymunedau dros Waith Ychwanegol

I archebu lle: I wneud apwyntiad CV, anfonwch neges e-bost at colwynbayjobclub@gmail.com Am gymorth gyda chefnogaeth cyffredinol ar gyflogaeth, galwch heibio unrhyw bryd rhwng 10am a 4pm neu ffoniwch 01492 575578 / 07711567191.

Llandudno

Dyddiad: Bob Dydd Iau

Amser: 10am-4pm

Lleoliad: Canolfan Gymunedol Tŷ Llywelyn, Ffordd yr Orsedd, Llandudno LL30 1LA

Darparwr: Cymunedau dros Waith Ychwanegol

I archebu lle: I wneud apwyntiad CV, anfonwch neges e-bost at colwynbayjobclub@gmail.com Am gymorth gyda chefnogaeth cyffredinol ar gyflogaeth, galwch heibio unrhyw bryd rhwng 10am a 4pm neu ffoniwch 01492 575578 / 07711567191.

Cymunedau dros Waith a Chymunedau dros Waith Ychwanegol – mae'r rhain yn raglenni gwirfoddol sy'n rhoi cymorth i bobl sy'n cael hi'n anodd dod o hyd i waith. Mae ein gwasanaethau yn bennaf ar gyfer pobl Bae Colwyn, Llysfaen, Hen Golwyn, Llandudno, Pensarn a Bae Cinmel.

Rydym yn rhoi cymorth i bobl dros 25 mlwydd oed:

- gydag ychydig iawn ne ddim sgiliau.
- gyda chyflyrau iechyd sy'n cyfyngu'r gwaith y gallant wneud,
- gyda chyfrifoldebau gofalu,
- o aelwydydd di-waith
- neu sydd o grŵp Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig
- Rydym hefyd yn cynnig cefnogaeth i bobl ifanc rhwng 16 a 24 mlwydd oed nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant.

Rydym yn cynnig ystod eang o gefnogaeth unigol a mentora i gefnogi pobl i ddechre yn ôl i'r gwaith, yn cynnwys:

- Sgiliau Cyfnewid
- CVs a cheisiadau swydd
- Magu hyder
- Cefnogaeth 1 i 1 wyneb yn wyneb
- Mynediad at glybiau swyddi 3 gwaith yr wythnos yn cynnwys mynediad at gyfrifiadur
- Cymorth gyda TG/cyfrifiaduron
- Cymorth i gael hyfforddiant a chymwysterau
- Gwirfoddoli
- Lleoliadau Gwaith
- Cymorth ychwanegol i'r rheiny sydd ei angen unwaith maent yn cael swydd

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Gemma Donellan-Thomas ar 01492 575578 / 07711567191, e-bost communitiesforwork@conwy.gov.uk, neu galwch heibio i'n gweld ni yn y Ganolfan Ieuenctid, Ffordd Douglas, Bae Colwyn, LL29 7PE.

Cyrsiau Sgiliau TG ar gyfer Gwaith – Bydd Cymunedau dros Waith Ychwanegol yn cynnal cyrsiau drwy gydol y flwyddyn. Mae'r cyrsiau i gyd yn cael eu cynnal mewn grwpiau bach a chyfeillgar o fewn y gymuned. Am ragor o wybodaeth am ddyddiadau, cysylltwch â Gemma Donellan-Thomas ar 01492 575578 / 07711567191, e-bost communitiesforwork@conwy.gov.uk, neu galwch heibio i'n gweld ni yn y Ganolfan Ieuenctid, Ffordd Douglas, Bae Colwyn, LL29 7PE.

Cyrsiau a hyfforddiant yn ymwneud â Chyflogaeth – Bydd Cymunedau dros Waith Ychwanegol yn cynnal ystod eang o gyrsiau a chymwysterau drwy gydol y flwyddyn i helpu pobl gyda'r sgiliau a'r cymwysterau sydd angen arnynt i ddod o hyd i waith. Mae'r cyrsiau i gyd yn cael eu cynnal mewn grwpiau bach a chyfeillgar o fewn y gymuned. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Gemma Donellan-Thomas ar 01492 575578 / 07711567191, e-bost communitiesforwork@conwy.gov.uk, neu galwch heibio i'n gweld ni yn y Ganolfan Ieuenctid, Ffordd Douglas, Bae Colwyn, LL29 7PE.

DOLENNI YCHWANEGOL A GWYBODAETH DDEFNYDDIOL

ADTRAC

Bydd ADTRAC yn eich helpu i fynd i weithio, dysgu neu hyfforddi. Mae'n cael ei ddarparu gan dimau lleol ar draws y Gogledd; gan ddarparu rhaglen ymgysylltu a chymorth pwrpasol i chi. Bydd y timau'n gweithio gyda chi i wella eich dealltwriaeth ac yn eich helpu i fynd yn y cyfeiriad sydd gennych mewn golwg ac ennill mwy o hyder yn eich gallu a'ch sgiliau..

Gallwn eich cefnogi os ydych:

- Rhwng 16-24 oed a heb fod mewn addysg, hyfforddiant na gwaith.
- Yn byw yng Ngogledd Cymru.
- Yn wynebu rhwystrau sy'n eich atal rhag symud ymlaen at addysg, hyfforddiant neu waith.

Ffoniwch ADTRAC Conwy ar 01492 576679 neu e-bostiwch gwaithamdani@conwy.gov.uk.

Hyfforddiant Gogledd Cymru

Rhaglen Sgiliau Cyflogadwyedd - cynnig cymorth a hyfforddiant mewn Sgiliau Cyflogadwyedd allweddol a chyngor wedi'i deilwra i'ch anghenion, megis ysgrifennu CV, sgiliau cyfweld, sut i gyflwyno eich hun, magu hyder, defnyddio paru Swyddi Ar-lein a sgiliau hanfodol mewn rhifedd a llythrennedd. Mae'r rhaglen hefyd yn cynnwys profiad Gwaith perthnasol gyda chyflogwr lleol am isafswm o 120 awr (hyd at 240 awr) wedi'i lunio'n arbennig i baru eich sgiliau a'ch nodau ac yn hyblyg i'ch anghenion.

DS: Mae'n rhaid i chi fod dros 18 mlwydd oed, yn byw yng Nghymru, yn ddi-waith ac yn hawlio budd-dal drwy'r Adran Gwaith a Phensiynau a'r Ganolfan Byd Gwaith. Efallai y cewch dderbyn cymorth am deithio a chefnogaeth gofal plant.

Cysylltwch â Hyfforddiant Gogledd Cymru ar 01492 543431 am fanylion cymhwyster llawn ac i archebu eich lle.

COLEG LLANDRILLO MENAI

Ydych chi eisiau astudio i ddatblygu sgiliau newydd, i gyflawni cymwysterau neu fel hobi? Mae rhaglenni i Oedolion, y Gymuned a dosbarthiadau nos yn cynnwys ystod eang o weithgareddau dysgu a chyrtsiau sydd wedi trawsnewid bywydau miloedd o oedolion.

<https://www.gllm.ac.uk/adult-and-community/>

**Coleg Llandrillo, Ffordd Llandudno, Llandrillo-yn-Rhos, Conwy LL28 4HZ
01492 542 3388**

TÎM LLES CONWY

Gall cysylltu ag eraill, gwneud pethau egnïol, helpu rhywun, dysgu pethau newydd a gwneud amser i chi eich hun eich helpu i gadw'n iach. Mae'r rhaglen Lles Cymunedol yn cynnig amryw o grwpiau a gweithgareddau sy'n addas i bobl dros 50 oed, gan gynnwys pilates, pêl-droed cerdded, crefftau, garddio, clybiau cinio, dawnsio, cerdded, chwarae'r ukulele a llawer mwy ar hyd a lled y Sir.

Peidiwch â cholli allan!

Ffoniwch y Tîm Lles Cymunedol ar 0300 456 1111 neu e-bostiwch stayingwell@conwy.gov.uk

GOLYGFA GWYDYR

Menter gymdeithasol yn Llanrwst yw Golygfa Gwydyr sy'n cynnig ystod o wahanol brosiectau o Glwb Gwaith, gwirfoddoli mewn rheoli coetiroedd i Sied Ddynion a grŵp theatr.

Rosie Evans
Maes yr Aradr,
Llanrwst
Conwy LL26 OAG
01492 642110
www.golygfagwydyr.org

HAFAL:

Mae Hafal yn cynnig ystod eang o wasanaethau i bobl gyda salwch iechyd meddwl difrifol a'u gofawyr. Mae'r gefnogaeth hon yn cynnwys cyngor uniongyrchol mewn argyfwng, cyswllt gydag eraill dros y ffôn eiriolaeth, cefnogaeth mewn grŵp, cyflwyniadau ar gyfer gwneud ffrindiau, a phrosiectau cyflogaeth a hyfforddiant. Rydym yn rhoi llais i gleientiaid hefyd wrth gynllunio gwasanaethau iechyd meddwl.

Mae Hafal wedi ymrwymo i rymuso pobl gyda salwch iechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd i:

- i gael ansawdd bywyd gwell
- cyflawni eu uchelgeisiau i wella
- brwydro yn erbyn gwahaniaethu
- mwynhau mynediad hafal i iechyd a gofal cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyflogaeth

<https://www.facebook.com/Hafal>

https://twitter.com/Hafal_

<http://www.hafal.org/clic>

SIED DYNION

Yng Nghonwy mae Siediau Dynion ar gael yn:

Abergele

Cynhelir cyfarfodydd bob dydd Llun rhwng 10am-12pm yn Itaca, Hesketh House, Bridge Street, Abergele LL22 7HA.

Ffoniwch 01745 826570 neu gallwch gysylltu â Dave ar dave@abergelemensshed.co.uk neu 07920 792122

Bae Colwyn:

Ym Mae Colwyn, mae dau fan cyfarfod. Ar fore dydd Gwener rhwng 10am a 12pm rydym yn cyfarfod yng Nghanolfan Gymunedol Pentre Newydd yn Hen Golwyn ac ar amseroedd eraill yn ystod yr wythnos yn yr adeilad hamdden a gweithdy yn Ffordd Rhiw yng nghanol Bae Colwyn.

Ffoniwch 07986 315853 neu e-bostiwch malcolmworth@gmail.com am fwy o fanylion.

Llandudno

Sied Ddynion Llandudno, Builder Street West, Llandudno, LL30 1HH.

E-bostiwch: keith@mensshed-llandudno.co.uk

Llanrwst

Yn cwrdd bob dydd Iau rhwng 10.30am – 12.30pm yn Golygfa Gwydyr, Stryd yr Aradr, Llanrwst LL26 OAG.

Ffoniwch: 01492 642110 neu e-bostiwch mensshedllanwrst@gmail.com

Am ragor i wybodaeth ewch i wefan Cymdeithas Siediau Dynion ar <https://menssheds.org.uk>

MENTORA CONWY – Lles Heb Waliau

Prosiect Canolfan Les Tan y Maen yw Mentora Conwy a'i nod yw darparu cefnogaeth o ansawdd â ffocws ar gyfer unrhyw un sy'n dymuno gwella eu hiechyd meddwl a'u lles.

Gallwch eich atgyfeirio eich hun at y prosiect neu ofyn i'ch Meddyg Teulu neu weithiwr cymorth eich atgyfeirio. Fe fydd gennym ni siart ynglŷn â'ch anghenion ac fe wnawn esbonio i chi sut y bydd ein cymorth yn gweithio, gallwn hefyd eich cyfeirio at gymorth arall fel y bo hynny'n briodol, e.e. Therapïau siarad Parabl, Gofal Sylfaenol, Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol.

Fe geisiwn ni eich paru â gwirfoddolwr fydd wedi'i hyfforddi o'ch ardal leol chi a bydd yn gweithio'n agos â chi am rhwng 3-6mis gyda'r bwriad o gyflawni eich nodau a'ch amcanion. Fe ofynnir i chi hefyd ymuno ag un o'n grwpiau mentora a fydd yn edrych ar ffyrdd sydd wedi'u profi o'ch helpu i gynnal eich lles yn cynnwys 5 Ffordd at Les a Chynllunio Camau at Adfer Lles. Fe wnawn ein gorau i wneud y cymorth mor gyfleus ag sydd bosib i chi yn cynnwys eich gweld yn eich cymuned leol a'ch cefnogi ar y ffôn, negeseuon testun ac e-bost.

Does dim angen i chi fod ar eich pen eich hun â meddyliau a theimladau anodd. Rhannwch nhw â ni ac fe allwn weithio gyda'n gilydd i'ch helpu i ddod yn eich blaen ac i wella eich bywyd.

Ffoniwch Eileen yn awr ar 07508 99 30 50 neu e-bostiwch ni ar mentoraconwy@gmail.com <<mailto:mentoraconwy@gmail.com>> i gael mwy o wybodaeth neu i wneud atgyfeiriad i chi eich hun neu rywun arall. Gallwch hefyd atgyfeirio'n uniongyrchol drwy ein gwefan: www.mentorconwy.btck.co.uk/support <<http://www.mentorconwy.btck.co.uk/support>>

Rydyn ni hefyd yn chwilio am bobl sy'n fodlon rhoi dim ond awr o'u hamser bob wythnos i gefnogi rhywun i wella eu lles. Mae hyfforddiant llawn, cefnogaeth ac ad-daliadau treuliau ar gael.

Gwneud y mwyaf o'ch Arian

Os ydych chi'n methu cael dau ben llinyn ynghyd, os oes arnoch angen cymorth i wneud cais am fudd-daliadau, neu os hoffech gyngor cyffredinol ar sut i arbed arian, mae hwn yn berffaith i chi. Bydd apwyntiad personol gydag un o'n ymgynghorwyr yn eich helpu i adnabod sut i wneud y mwyaf o'ch arian. Am wybodaeth bellach, neu i wneud apwyntiad, cysylltwch â Katy Connolly Cyngor Ar Bopeth Conwy ar moneywise@conwy.cabnet.org.uk neu (01492) 869 150

OPUS

Gall y tîm OPUS eich helpu i fynd i weithio, gwirfoddoli a hyfforddi. Gall ein Cyngorwyr gynig cymorth un-i-un gyda chyfleoedd magu hyder, hyfforddiant a / neu wirfoddoli, sgiliau cyfweiliad, ysgrifennu CV a chwilio am waith. Rhaid i chi fod dros 25 oed, yn byw yn Sir Conwy a heb fod mewn gwaith, addysg na hyfforddiant. Os oes gennych ddiddordeb, ffoniwch ni am fwy o wybodaeth, neu i weld a ydych yn gymwys, ar 01492 576360 neu e-bost gwaithamdani@conwy.gov.uk.

TAPE

Mae TAPE yn elusen celf cymunedol sydd wedi bod yn darparu gofodau diogel, cynhwysol i bobl o bob oed i archwilio eu syniadau creadigol am dros 10 mlynedd.

Os oes gennych ddiddordeb mewn ffilm, cerddoriaeth, celf, ffotograffiaeth, ysgrifennu creadigol, podledu neu unrhyw beth arall; mae TAPE yn gweithio er mwyn eich cefnogi chi a'ch syniadau.

Mae nifer o ffyrdd i gymryd rhan, cymdeithasu, dysgu, hyfforddi a mwynhau'r cyfleoedd creadigol sydd ar gael.

Edrychwch ar ein tudalen Facebook, neu anfonwch neges e-bost at info@tapemusicandfilm.co.uk neu ffoniwch 01492512109 i gael gwybod rhagor.

UNLLAIS

Asiantaeth hyfforddi a datblygu meddwl yw Unllais sy'n ymfalchio mewn rhoi pobl wrth galon gwasanethau a bywydau gwell.

Mae Unllais yn rhoi cymorth i'r Trydydd Sector, defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr sy'n gweithio gydag iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau a lles yng Ngogledd Cymru.

Cysylltwch ag Unllais yn:

Parc Busnes Gogledd Cymru, Uned 5410, Cae Eithin, ABERGELE, Conwy LL22 8LJ

Rhif Ffôn: 01745 827903
www.unllais.co.uk

CANOLFAN CYN-FILWYR CONWY

Yn gweithio mewn partneriaeth i ddileu anfantais a chreu dyfodol gwell i'r gymuned Cyn-Filwyr yng Nghonwy. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â:

Jason Palmer, Swyddog Cyn-Filwyr Gwirfoddol

Canolfan Cyn-Filwyr Conwy gan CVSC

7 Ffordd Rhiw

Bae Colwyn

Conwy, LL29 7TG

01492523851

07515428722

Jason.palmer@cvsc.org.uk admin@veteranshubconwy.org

CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL:

Llinellau Cymorth Cenedlaethol:

Llinell Gymorth CALL - 0800 132 737 neu anfonwch neges destun gyda 'help' i 81066

Mind - 0300 123 3393

Y Samariaid - 116123

Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru - 0808 808 2234

Cymorth i Ofalwyr -

Hafal - 01492 534769

Cynnal Gofalwyr - 01492 533714

Adnoddau defnyddiol eraill:

Dewis Cymru - www.dewis.wales

Cyngor ar Bopeth - 08444 77 20 20

Shelter Cymru - 0345 075 5005

Therapi Siarad Parabl - 0300 777 2257

Gofal Galar Cruse - 0844 477 9400

Gwasanaethau Eiriolaeth Iechyd Meddwl Conwy a Sir Ddinbych - 01745 813999

Addysg Oedolion Cymru/Adult Learning Wales - 01492 536693.

<http://www.adultlearning.wales/en/courses>

DETHOLIAD O 'LLIFOGYDD'

gan Hywel Griffiths

Gwyll o fwg a llifogydd a fwriwyd
dros fory a thrennydd,
dŵr diaros y ffosydd
yn codi, codi o'r cudd.

Y lôn o'r galon ar gau - heolydd
yr haul dan warchae,
erydiad trwy dy rydau
o hyd, a'r bont yn gwanhau.

Ond disgyn, disgyn wna'r dŵr, fesul dydd,
fesul dafn o ferddwr
nes daw haul i leddfu'r stŵr
ar ei hyd, yn waredwr.

O foddi, rhaid cyfaddef ar y sgiw
ac ar sgwâr y pentref,
nes bod gwaddod y goddef
yn dwyn gwraidd i goeden gref.

Detholiad o gerdd gan y bardd Hywel Griffiths, i'w wraig Alaw.
Cyhoeddwyd yn ei gyfrol Llif Coch Awst (golygydd gan Barddas).