



8 - 14 MEHEFIN | 2020

# WYTHNOS GOFALWYR

Pecyn Gwybodaeth i Ofalwyr

GWEITHGAREDDAU WYTHNOS GOFALWYR:

## Dydd Llun 8 Mehefin – Sesiwn Ymwybyddiaeth Ofalgar – 10yb

Mae **Gofalwyr Cymru** yn cynnal sesiwn ymwybyddiaeth ofalgar ar gyfer gofalwyr. Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn dechneg i'ch helpu ymlacio ac i leihau straen. Gallwch archebu eich lle ar y sesiwn yma:

<https://www.carersuk.org/wales/news-campaigns/carers-week-wales/carers-week-activities-in-wales>

## Dydd Llun 8 Mehefin – Canu – 2.30yp

Mae'r **Tîm Lles Cymunedol** wedi trefnu sesiwn ganu ar gyfer gofalwyr gyda **Rebecca Parry Music**. Gallwch ymuno a'r sesiwn yma:

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

## Dydd Mawrth 9 Mehefin – Care for a Cuppa – 2yp

Hoffech rannu paned o de neu goffi gyda gofalwyr eraill a chael sgwrs wrth i'r byd fynd heibio? Beth am ymuno â Care for a Cuppa gan **Gofalwyr Cymru** am baned a gwneud hynny! Gallwch ymuno a'r sesiwn yma:

<https://www.carersuk.org/wales/news-campaigns/carers-week-wales/carers-week-activities-in-wales>

## Dydd Mercher 10 Mehefin – Cerdded – 10yb a 2yp

Mae un o'n gwirfoddolwyr gwych yn Gofalwyr Cymru wedi creu taith gerdded rithiol fel y gallwch fwynhau dro braf o gysur eich cartref. Gallwch archebu eich lle ar y sesiwn yma:

<https://www.carersuk.org/wales/news-campaigns/carers-week-wales/carers-week-activities-in-wales>

## Dydd Iau 11 Mehefin – Goldie's Sing & Smile – 2.30yp

Ydych chi'n mwynhau cerddoriaeth o'r 50au, 60au a'r 70au? Hoffech ganu ac efallai ychydig o ddawnsio hefyd? Ymunwch â **Goldies Cymru** am un o'u sesiynau wythnosol yn fyw ar-lein. Gallwch ymuno a'r sesiwn yma:

<https://www.youtube.com/user/UKgoldies>

## Dydd Gwener 12 Mehefin – Ioga Cadair – 10yb

Mae un o wirfoddolwyr anhygoel **Gofalwyr Cymru** wedi trefnu dosbarth ioga cadair ar gyfer gofalwyr. Gallwch archebu eich lle ar y sesiwn yma;

<https://www.carersuk.org/wales/news-campaigns/carers-week-wales/carers-week-activities-in-wales>

## Dydd Gwener 12 Mehefin – Ioga Mat – 2yp

Mae un o wirfoddolwyr anhygoel **Gofalwyr Cymru** wedi trefnu dosbarth ioga mat ar gyfer gofalwyr. Gallwch archebu eich lle ar y sesiwn yma:

<https://www.carersuk.org/wales/news-campaigns/carers-week-wales/carers-week-activities-in-wales>

## Dydd Sadwrn 13 Mehefin – Noson Gwis – 5yp

Ymunwch â thîm cyfan **Gofalwyr Cymru** nos Sadwrn ar gyfer cwis. Mae gwobr fach ar gyfer yr enillydd hyd yn oed, a roddwyd gan dîm Gofalwyr Cymru. Gallwch fynd i'r cwis yma:

<https://www.carersuk.org/wales/news-campaigns/carers-week-wales/carers-week-activities-in-wales>

# Lle alla i gael cymorth?

## Cymdeithas Alzheimer's

Mae Cymdeithas Alzheimer's Cymru yn cynnig cymorth penodol i ddementia ar gyfer Gofalwyr yng Nghonwy.

<https://www.alzheimers.org.uk/>

**01492 546870**

## Tîm Gofalwyr Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy

Mae'r tîm Gofalwyr yn darparu Asesiad Gofalwr, sy'n gyfle i siarad am y pethau sy'n bwysig i chi a chlywed am ba wybodaeth, cymorth neu wasanaethau sydd ar gael i'ch cefnogi chi yn eich rôl gofalu.

**0300 456 1111**

## Gofalwyr Cymru

Mae Gofalwyr Cymru yma i wrando, i roi gwybodaeth a chynghor arbenigol sydd wedi'i deilwra ar gyfer eich sefyllfa.

**029 2081 1370**

## Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Os ydych chi'n oedolyn ac yn ofalwr di-dâl yng Ngogledd Cymru, gall Cynnal Gofalwyr gynnig cymorth a chefnogaeth i chi.

<https://www.carersoutreach.org.uk/index.html>

**01492 533714**

## Gwasanaeth Gofal Croesffyrdd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru

Mae'r Ymddiriedolaeth Gofalwyr yn ddarparwr ar gyfer cefnogaeth ymarferol ac emosiynol i Ofalwyr di-dâl yng Ngogledd Cymru.

<http://www.nwcrossroads.org.uk/>

**01492 542212**

## Hafal Conwy

Mae Hafal Conwy yn helpu pobl â salwch meddwl difrifol a'u teuluoedd i weithio tuag at adferiad.

<https://www.hafal.org/in-your-area/conwy/>

**01492 534 769**

## Cyswllt Conwy

Mae Cyswllt Conwy ar gyfer Anableddau Dysgu yn helpu i hyrwyddo hawliau pobl ag anabledd dysgu sy'n byw yn Sir Conwy.

<https://www.conwy-connect.org.uk/>

**01492 536486**

## Gwasanaeth Cefnogaeth Cymunedol

Yn hunan-ynysu ac angen cymorth - darganfyddwch beth sydd ar gael yn eich cymuned

**01492 575544**

## Un Pwynt Mynediad

Gwybodaeth, cyngor, ac atgyfeiriad ar gyfer gwasanaethau lechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghonwy

**0300 456 1111**

## Teleofal Conwy

Gall Teleofal roi tawelwch meddwl y bydd rhywun yn cael gwybod yn awtomatig os ydych chi angen cymorth neu os bydd argyfwng yn digwydd

**01492 577560**

## Bathodyn Glas

**01492 577800**

## DEWIS Cymru

<https://www.dewis.wales/>

## Hawliau Lles

Cyngor ar Fudd-daliadau

**01492 576605**

## Adran Gwaith a Phensiynau

**0345 6060 265**

## Arolygiaeth Gofal Cymru

**0300 7900 126**

# Chwilair

B Y U M H C Z Z Q D L U L H A F S L A J W T M Q  
X Q R O S D N Q K I N B Q N A I D U P Z Q J G D  
Z B I M F Q D G T L O O I D I F D S X N M P C D  
M F O G J J V Q H D X N U L Y Q S W K X M Y A P  
A W J X E J C T K K L H Q Z S H C H W E F R O R  
T Z A E Q A A N G H A U A V B A Z O V C W V G C  
K M A S T A G D O C A R J S G Y D A P W Y Q N V  
A E Z T G P U Z G C J S V O P Q U M I B R L I A  
M S U T V O U K A W F Q T K H N J M J D H A U G  
F B D I Q H Y C E H I H J J T S B E A N C M F F  
A M W O G G Y P T P X H B E F Z O W L B N G O A  
I D Q A E F K B H P M T C B T U G D C L Y M F Q  
N Q H Z H G K Z C P M C M D A B Y P M E D S N P  
T C A S W O X X H H J E L A U Y P R U C Z A C K  
X Q H P M R B F I T Y R A L B A N J S S B P Y C  
Y K K Y B F K G I M F A I A A W A G C O R U M D  
Z D K Y L F I L R I Z G H U J E E W F K O E U H  
U O T K G E R L F H N I U T L E G Y P P W T P W  
M X G K D N M U F U Y T M N B Z O L F Z R L Y Y  
A J P H D A H X R W Q J V T J R U I R D D G D T  
D E H P M F D B A D U Q Z Z W I N A S F E X O E  
B S M B A G J D I X N H F L N W J U W Z F B A R  
J L Y S Z P V A N G I P L I K Z Z N X P R Y D C  
V E Q Y P K E Y C F N X R L I W H E S I P V T M

aeth chi i'r ffrainc

est ti

yr alban

gorffenaſ

chwefror

gyda pwy

pryd

am faint

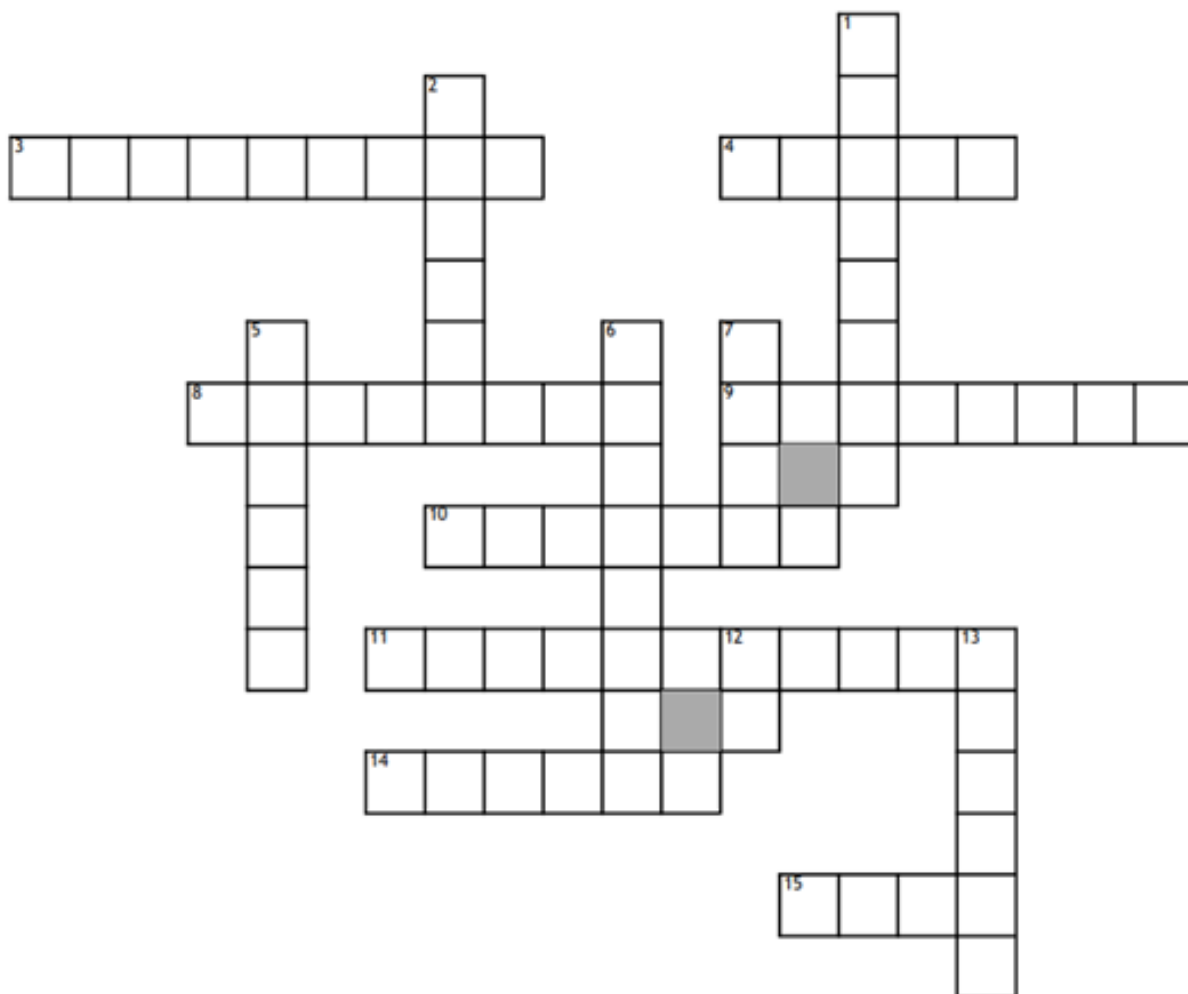
ble

es i

gwyliau

sbean

# Croesair



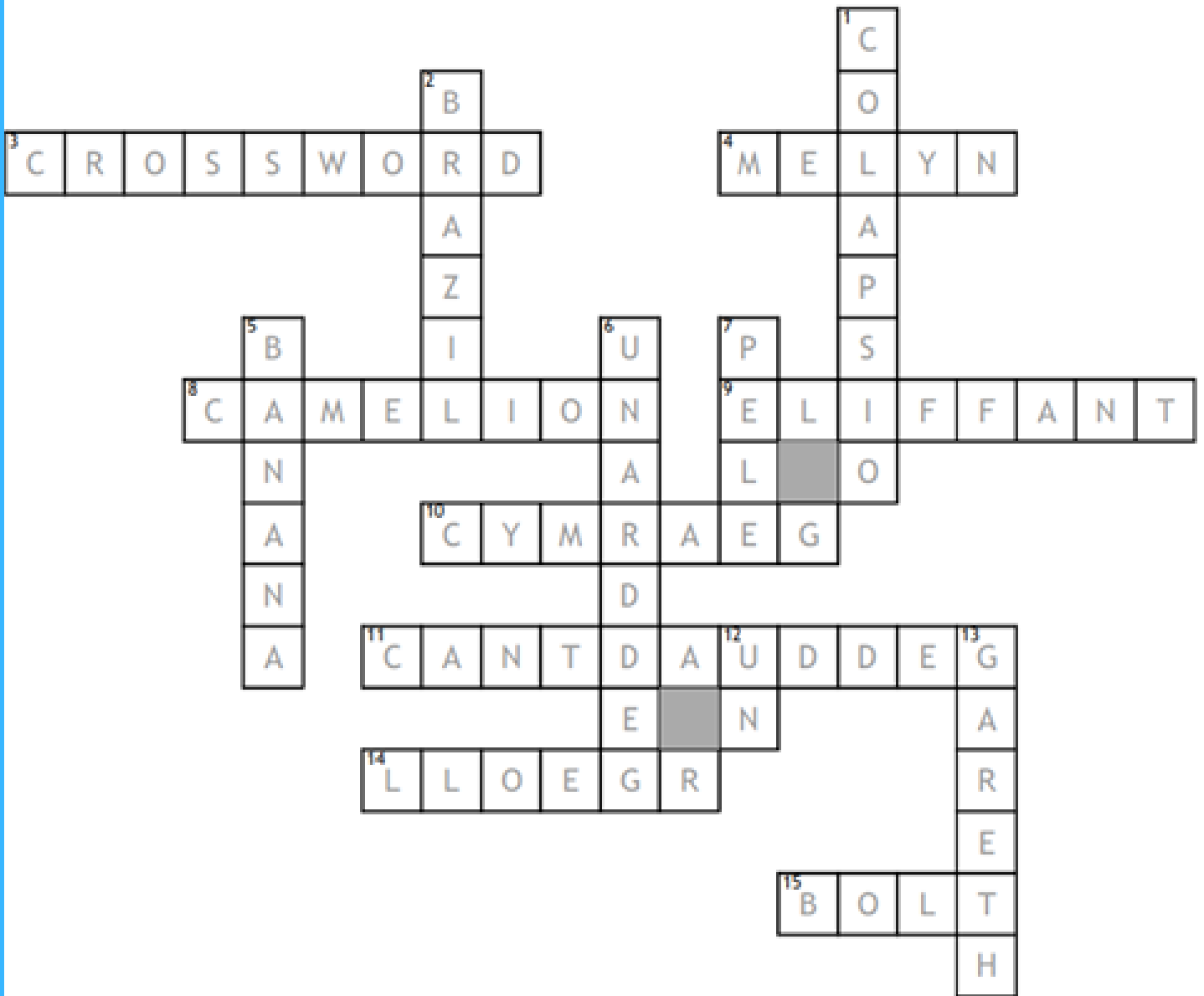
## Ar Draws

3. Beth ydi'r peth rydych yn ei wneud rwan?
4. Beth yw'r lliw 3ydd ar yr enfys?
8. Pa anifal sydd yn gallu gwneud ei hun yn gyddliw?
9. Rhywbeth mawr, llwyd
10. Beth yw'r iaith yr wyf yn ei siarad nawr?
11. Faint o eiliadau sydd mewn 2 funud (atebwch mewn geiriau)?
14. Pa wlad wnaeth Zlatan Ibrahimovic sgorio over head kicko bell o'r gol?
15. Beth ydi enw olaf yn dyn sydd wedi gwneud world record byd ar yr '100 sprint'?

## I lawr

1. Rhywbethyn disgyn
2. Yn 2014, Ble roedd yr World Cup (Pel droed)?
5. Rhywbeth melyn
6. Pa rhif sydd ar gefn Gareth Bale (Yn pel droed) (Atebwch mewn geiriau)
7. Enw yr chwaraewr pel droed gorau erioed
12. Faint o weithiau mae Sbaen wedi enill yr World Cup (atebwch mewn geiriau)?
13. Beth yw enw cyntaf Bale (Chwaraewr pel droed)

# Atebion Croesair





# Lliwio





# Lliwio



# Origami

1  
Squint only 1 of your eyes.

2  
Take your 2 hands and give yourself a hug.

3  
Give your mom or dad 3 kisses.

4  
Sing a song for 4 minutes.

5  
Go down the slide 5 times.

6  
Go find 6 rocks.

7  
Jump 7 times.

8  
Slap your knee 8 times.

# Pei Selsig a Stwnsh Cennin

Mwynhewch selsig a chêl gyda thatws stwnsh cawslyd a wnaed gyda chennin a mwstard. Gallwch rewi'r bastai ar gyfer nosweithiau prysur ganol wythnos pan rydych angen bwydo criw mawr.



## Cynhwysion:

4 taten fawr, wedi eu plicio a'u torri'n ddarnau 3cm  
2 llwy fwrdd o olew  
6 selsig porc  
1 llwy fwrdd o flawd plaen  
450ml grefi cyw iâr ffres  
150g bresych deiliog, wedi ei dorri'n fân  
3 cennin, wedi eu sleisio  
½ llwy fwrdd o fwstard grawn cyflawn  
2-3 llwy fwrdd o laeth cyflawn  
50g o gaws mwg neu gyffredin, wedi'i gratio

## Dull:

1. Berwch y tatws am 12 munud neu nes byddan nhw'n dendr. Draeniwch a'u gadael i stêm-sychu.
2. Cynheswch 1 llwy fwrdd o olew mewn dysgl caserol neu sgilet dyfn (20-25cm). Gwasgwch y selsig allan o'u crwyn yn ddarnau mawr, yn uniongyrchol i'r badell a'u ffrio dros wres canolig am 7-8 munud neu nes byddant yn frown. Ychwanegwch y blawd a throi'r cyfan, ei goginio am funud. Tywalltwch y grefi i mewn a 100-200ml o ddŵr (yn dibynnu pa mor drwchus ydych yn hoffi eich grefi), dewch â'r grefi i'r berw yna ychwanegwch y bresych deiliog a'i goginio am 5 munud. Tynnwch oddi ar y gwres.
3. Yn y cyfamser, mewn sosban ar wahân, ychwanegwch weddill yr 1 llwy fwrdd o olew, yna'r cennin a'u ffrio am 5-10 munud nes yn dendr, gan ychwanegu ychydig o ddŵr i'w helpu i goginio. Cynheswch y gridyll i'r gwres uchaf.
4. Stwnshwch y tatws yn llyfn. Ychwanegwch y cennin, mwstard a'r llaeth a'r pupur a halen. Rhowch y stwnsh tatws ar dop y gymysgedd selsig, yna gwasgaru'r caws wedi' gratio a'i ridyllu am 3-5 munud neu nes bydd yn frown euraidd.



# Cacen gaws mefus mewn 4 cam syml



## Cynhwysion:

- 250g bisgedi digestif
- 100g menyn wedi'i doddi
  - 1 pod fanila
- 600g caws meddal llawn braster
  - 100g siwgr eisin
- Potyn 284ml o hufen dwbl

## Ar gyfer yr haenen uchaf

- 400 o fefus, wedi eu haneru
- 25g siwgr eisin

## Dull:

1. I wneud y gwaelod, irwch a leiniwch dun gwaelod rhydd 23cm gyda memrwn pobi. Rhowch y bisgedi digestif mewn bag bwyd plastig a malu'n friwsion yn defnyddio rholbren. Trosglwyddwch y briwsion i fowlen, yna tywallt y menyn wedi'i doddi drosto. Cymysgwch yn drwyadl nes bydd wedi gorchuddio'r briwsion. Tywalltwch i dun wedi'i baratoi a gwasgu i lawr i greu haen wastad. Oerwch yn yr oergell am awr i setio.
2. Sleisiwch y pod fanila yn ei hanner, gan adael y blaen yn ei le, fel bod y ddau hanner yn dal wedi eu huno. Gan afael ym mhig y pod, crafwch yr hadau allan yn defnyddio cefn cylllell cegin.
3. Rhowch y caws hufen, siwgr eisin a'r hadau fanila mewn bowlen, yna curwch gyda chymysgwr trydan nes bydd yn llyfn. Ychwanegwch yr hufen dwbl a pharhau i'w guro nes bydd y gymysgedd wedi'i gyfuno'n llwyr. Yna rhowch y gymysgedd hufen ar yr haen bisged, gan ddechrau o'r ymyl a gweithio eich ffordd i fewn, gan sicrhau nad oes unrhyw swigod aer. Llyfnhewch wyneb y gacen gaws gyda chefn llwy bwdin neu sbatwla. Gadewch iddi setio yn yr oergell dros nos.
4. Dewch â'r gacen gaws i dymheredd ystafell, tua 30 munud cyn ei gweini. I'w thynnu o'r tun, rhowch y gwaelod ar dop tun, yna'n raddol tynnwch ochrau'r tun i lawr. Sleidiwch y gacen ar blât, gan dynnu'r papur leinio a'r gwaelod. Stwnshwch hanner y mefus mewn blendiwr neu brosesydd bwyd gyda 25g o siwgr eisin ac 1 llwy de o ddŵr. Pentyrwch weddill y mefus ar y gacen, yna tywallt y piwrî drosti.