Cyfamod y Lluoedd Arfog
Cymru NEWYDDION
Rhifyn 5 - **2023**

ARMED FORCES COVENANT

Pecyn cymorth Dyletswydd Cyfamod y Lluoedd Arfog ar gael nawr!

Ministry of Defence

Statutory Guidance on the Armed Forces Covenant Duty

Covering the United Kingdom

Mae Dyletswydd Cyfamod y Lluoedd Arfog yn rhwymedigaeth gyfreithiol ar rai cyrff cyhoeddus i roi sylw dyledus i egwyddorion y Cyfamod wrth arfer rhai swyddogaethau.

Mae'r adnoddau canlynol yn darparu gwybodaeth am yr agwedd Dyletswydd gyfreithiol ar Gyfamod y Lluoedd Arfog. Diben y canllawiau hyn yw cynorthwyo'r cyrff penodol i gydymffurfio â'u rhwymedigaethau cyfreithiol, drwy ddarparu gwybodaeth am y Ddyletswydd a'r bobl hynny o fewn Cymuned y Lluoedd Arfog sy'n fuddiolwyr i'r Ddyletswydd. Mae'n amlygu'r problemau y gall y bobl hyn eu hwynebu o ganlyniad i fywyd wrth wasanaethu, ac yn dangos arfer da ym meysydd gofal iechyd, addysg a thai.

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1128195/Statutory_Guidance_-_Version_published_as_v1_-_Welsh.pdf

LANSIO GWEFAN CYFAMOD CYMRU!!

Mae gwefan bwrpasol ar gyfer aelodau Cymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru wedi ei lansio i rannu newyddion, digwyddiadau a gwybodaeth ddeddfwriaethol. Os hoffech chi rannu gwybodaeth am eich sefydliadau, neu ddigwyddiadau sydd gennych chi ar y gweill neu rai rydych chi'n bwriadu eu trefnu, cysylltwch drwy'r dudalen gysylltu.

Cyfamod.cymru

Cyfamod y Lluoedd Arfog ledled Cymru

Mae'r Cyfamod yn addewid gan y genedl sy'n sicrhau bod y rhai sydd yn gwasanaethu ac sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, yn ogystal â'u teuluoedd nhw, yn cael eu trin yn deg.

Yn aml, gall gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog olygu newidiadau byr rybudd i gynlluniau, sy'n effeithio ar sawl agwedd ar fywyd o ddydd i ddydd yr aelodau a'u teuluoedd nhw, hyd yn oed ar ôl iddyn nhw adael gwasanaeth.

Mae'r Cyfamod yn addewid gan y genedl i sicrhau bod y rhai sy'n gwasanaethu, neu wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, a'u teuluoedd, yn cael eu trin yn deg. Mae Cyfamod y Lluoedd Arfog yn cael ei ategu ar lefel leol gan gytundeb partneriaeth rhwng asiantaethau statudol, milwrol a gwirfoddol sy'n cydweithio i anrhydeddu a gweithredu Cyfamod cenedlaethol y Lluoedd Arfog.

ARMED FORCES COVENANT
LLUOEDD ARFOG CYFAMOD

17851

Nod y Cyfamod ar lefel leol yw:

- Annog cymunedau i gefnogi cymuned y Lluoedd Arfog yn eu hardaloedd ac i feithrin dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth y cyhoedd ynghylch materion sy'n effeithio ar gymuned y Lluoedd Arfog.
- Cydnabod a chofio'r aberth a wynebir gan gymuned y Lluoedd Arfog, gan gynnwys ymrwymiad unigolyn wrth wasanaethu i wynebu niweidiau posibl.
- Annog gweithgareddau sy'n helpu i integreiddio cymuned y Lluoedd Arfog ym mywyd cymunedau lleol.
- Annog cymuned y Lluoedd Arfog i helpu a chynorthwyo'r gymuned ehangach, drwy gymryd rhan mewn digwyddiadau a phrosiectau ar y cyd, neu fathau eraill o ymgysylltu.

Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Grŵp Arbenigol y Lluoedd Arfog

Fe wnaeth Grŵp Arbenigol y Lluoedd Arfog Llywodraeth Cymru, a gadeirir gan y Dirprwy Weinidog Partneriaeth Gymdeithasol Hannah Blythyn AS, gyfarfod ar 22 Mawrth. Trafododd y grŵp effaith yr heriau costau byw presennol ar gymuned y Lluoedd Arfog a darparwyr cymorth. Cafwyd hefyd yr wybodaeth ddiweddaraf am gyflwyno strategaeth Cyn-filwyr a Chyfamod y Lluoedd Arfog yng Nghymru. Rhannodd arweinwyr Tri Gwasanaeth y Lluoedd Arfog yng Nghymru yr wybodaeth ddiweddaraf am ymgysylltu presennol ac ystyriwyd yr wybodaeth ddiweddaraf gan Swyddogion Cyswllt y Lluoedd Arfog. I weld y cofnodion o gyfarfod grŵp Arbenigol y Lluoedd Arfog, ewch i:

Ffigurau Arolwg Cyn-filwyr

Mae Llywodraeth Cymru wedi gweithio'n agos gyda'r Swyddfa Ystadegau Gwladol a'r Swyddfa Materion Cyn-filwyr ar arolwg Cyn-filwyr cyntaf y DU a ddaeth i ben ym mis Chwefror 2023. Cafwyd mwy na 30,000 o ymatebion ar draws y DU gyda 1534 o ymatebion gan gyn-filwyr yng Nghymru, sy'n cynrychioli 5.2% o'r ymatebion. Mae'r data'n cael eu dadansoddi gan y Swyddfa Ystadegau Gwladol ac mae Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda'r Swyddfa Materion Cyn-filwyr i asesu negeseuon a gwersi allweddol er mwyn helpu i lywio cymorth yn y dyfodol yng Nghymru. Rydym yn ddiolchgar i'r holl gyn-filwyr a'u teuluoedd a gyfrannodd.

Costau byw

Mae'r cynnydd mewn costau byw yn cael effaith barhaus ar lawer o bobl yn y gymdeithas, gan gynnwys ar filwyr sy'n gwasanaethu, cyn-filwyr a'u teuluoedd. Mae amrywiaeth o gymorth yn cael eu darparu ar lefel Llywodraeth Cymru a'r DU ar gyfer y rhai hynny y mae angen cymorth arnynt:

https://www.llyw.cymru/help-gyda-chostau-byw

https://www.llyw.cymru/cronfa-cymorth-dewisol-daf

https://www.gov.uk/guidance/cost-of-living-payments-2023-to-2024

Achrediad meddygon teulu

Mae Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) wedi lansio cynllun meddygon teulu newydd sy'n addas ar gyfer cyn-filwyr yng Nghymru. Mae gofyn i bractisau meddygon teulu gwblhau modiwl Iechyd a Lles Cyn-filwyr ac ymgymryd â hyfforddiant ar Gyfamod y Lluoedd Arfog er mwyn cael eu nodi'n 'addas ar gyfer cyn-filwyr'.

https://heiw.nhs.wales/news/new-scheme-to-improve-gp-services-for-veterans/

Digwyddiad cyflogaeth ym mis Tachwedd

Fel rhan o'r gwaith o gyflwyno Ymarfer Cwmpasu Cymru / strategaeth Cyn-filwyr y DU yng Nghymru, mae Digwyddiad Cyflogaeth i Gyn-filwyr yn cael ei drefnu eto ym mis Tachwedd 2023 i ddod â'r rhai sy'n gadael y gwasanaeth, cyn-filwyr a'u teuluoedd, a chyflogwyr ynghyd gan hyrwyddo sgiliau cymuned y Lluoedd Arfog.

Adolygiad Etherton

Mae Adolygiad Annibynnol LHDTC+, y cyfeirir ato weithiau fel 'Adolygiad Etherton' ar ôl yr Arglwydd Etherton sy'n arwain yr adolygiad, yn ystyried ffyrdd o ddiwallu anghenion y rhai hynny a gafodd eu heffeithio gan weithgarwch troseddoli LHDTC+ yn y Lluoedd Arfog cyn y flwyddyn 2000.

Adolygiad annibynnol yw hwn sy'n gwneud argymhellion i Lywodraeth y DU, ond bydd hefyd yn gwneud awgrymiadau mewn mannau eraill, lle gellid ystyried cymryd camau gweithredu i helpu'r rhai hynny yr effeithiwyd arnynt. Mae'r Dirprwy Weinidog Partneriaeth Gymdeithasol, sy'n arwain ar faterion y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr, ac ar Gynllun Gweithredu LHDTC+ yn Llywodraeth Cymru, wedi ymrwymo i weithio gyda chydweithwyr gweinidogol eraill i ymateb i'r adroddiad. Disgwylir i'r adroddiad gyhoeddi ei argymhellion a'i awgrymiadau ddiwedd mis Mai / ddechrau mis Mehefin eleni.

Cymorth tai

Mae Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda'r Swyddfa Materion Cyn-filwyr ac Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog er mwyn sicrhau bod cyn-filwyr a darparwyr cymorth yng Nghymru yn rhan o gynllun digartrefedd Op Fortitude.

Mae panel Arbenigol Llywodraeth Cymru, sy'n archwilio'r broses o ddiwygio deddfwriaeth digartrefedd, wedi cwrdd â chynrychiolwyr o sector y Lluoedd Arfog yng Nghymru, ac wedi cynnal ymgynghoriad ysgrifenedig â grŵp elusennol Lluoedd Arfog Cymru Gyfan. Bydd y gwaith hwn yn llywio cynlluniau ar gyfer gwneud newidiadau i gymorth digartrefedd yng Nghymru.

Swyddogion Cyswllt Cyfamod y Lluoedd Arfog yng Nghymru

	AWDURDOD LLEOL
1	**Sir Fynwy**
2	**Casnewydd**
3	**Torfaen**
4	**Blaenau Gwent**
5	**Caerffili**
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog **Lisa Rawlings** E-bost: rawlil@caerffili.gov.uk

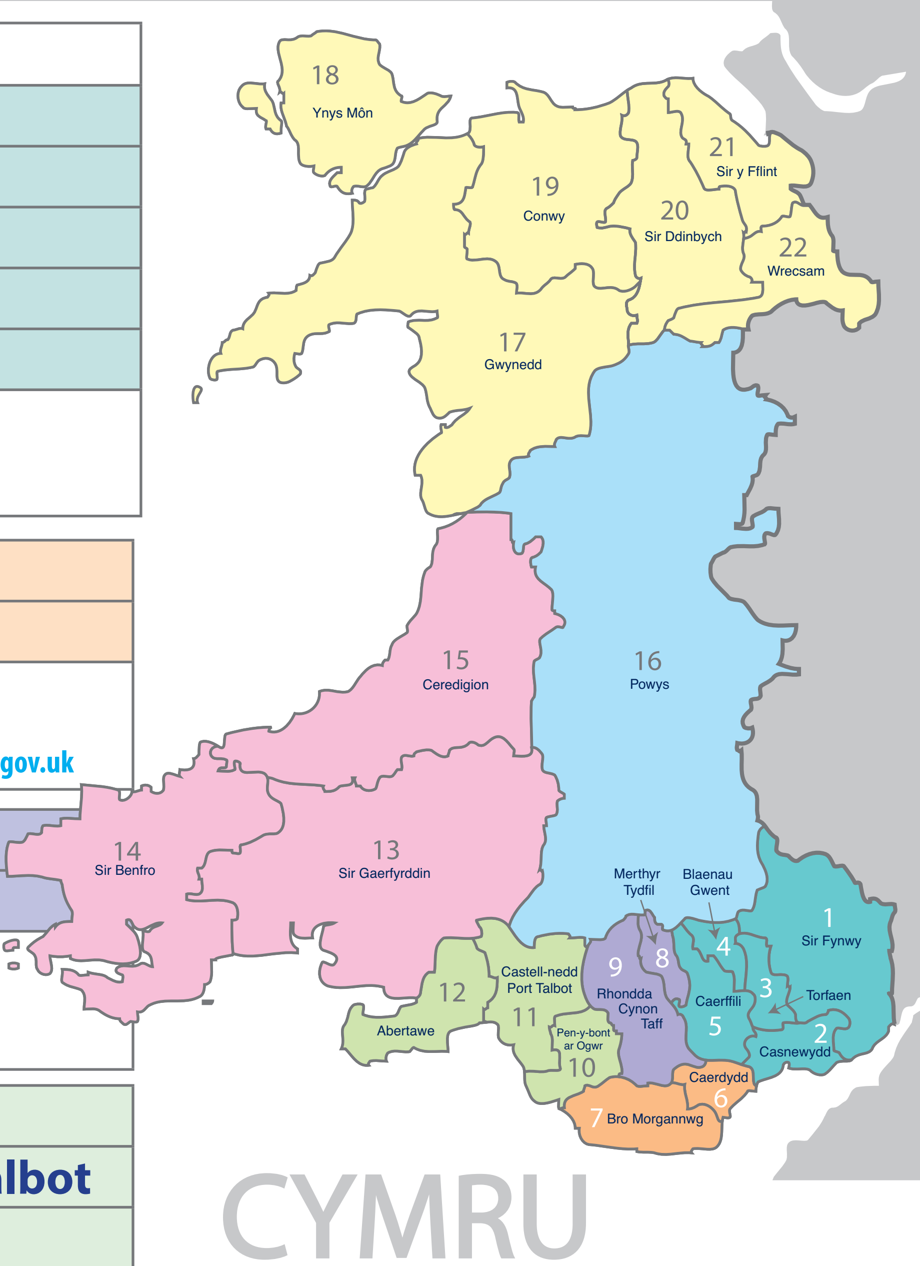
6	**Caerdydd**
7	**Bro Morgannwg**
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog **Abigail Warburton** E-bost: awarburton@valeofglamorgan.gov.uk

8	**Merthyr Tudful**
9	**Rhondda Cynon Taf**
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog **Jamie Ireland** E-bost: Jamie.L.Ireland@rctcbc.gov.uk

10	**Pen-y-bont ar Ogwr**
11	**Castell-nedd Port Talbot**
12	**Abertawe**
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog **Bethan Dennedy** E-bost: b.dennedy@npt.gov.uk

13	**Sir Gaerfyrddin**
14	**Sir Benfro**
15	**Ceredigion**
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog **Hayley Edwards** E-bost: HREdwards@carmarthenshire.gov.uk

16	**Powys**
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog **Andy Jones** E-bost: andy.jones@powys.gov.uk



	Awdurdod Lleol
17	**Gwynedd**
18	**Ynys Môn**
19	**Conwy**
20	**Sir Ddinbych**
21	**Sir y Fflint**
22	**Wrecsam**
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog **Stephen Townley** E-bost: Stephen.Townley@wrexham.gov.uk

Hyrwyddwyr y Lluoedd Arfog

Caerdydd a Bro Morgannwg

Caerdydd Y Cyng. Huw Thomas (Arweinydd y Cyngor)
e-bost: huw.thomas@cardiff.gov.uk

Bro Morgannwg Y Cyng. Eddie Williams
e-bost: edwilliams@valeofglamorgan.gov.uk

Bro Morgannwg Y Cyng. Ian Buckley
e-bost: ibuckley@valeofglamorgan.gov.uk

Merthyr a Rhondda Cynon Taf

Merthyr Y Cyng. Andrew Barry
e-bost: andrew.Barry@merthyr.gov.uk

RCT Y Cyng. Maureen Webber
e-bost: maureen.webber@rctcbc.gov.uk

De-orllewin Cymru

Pen-y-bont ar Ogwr Y Cyng. Martyn Jones
e-bost: cllr.martyn.jones@bridgend.gov.uk

Castell-nedd Port Talbot
Y Cyng. Wyndham Fryer Griffiths
e-bost: cllr.w.f.griffiths@npt.gov.uk

Castell-nedd Port Talbot Y Cyng. Chris James
e-bost: cllr.c.james@npt.gov.uk

Abertawe Y Cyng. Wendy Lewis
e-bost: cllr.Wendy.Lewis@swansea.gov.uk

Abertawe Y Cyng. Cllr Elliott King
Yr Aelod Cabinet gyda chyfrifoldeb am Gymuned y Lluoedd Arfog.
e-bost: cllr.elliott.king@swansea.gov.uk

Gorllewin Cymru

Ceredigion Y Cyng. Paul Hinge
e-bost: paul.hinge@ceredigion.gov.uk

Sir Benfro Y Cyng. Simon Hancock (Dr)
e-bost: cllr.simon.hancock@pembrokeshire.gov.uk

Sir Gaerfyrddin Y Cyng. Phillip Hughes
e-bost: PMHughes@sirgar.gov.uk

Gwent

Blaenau Gwent Y Cyng. Derrick Bevan
e-bost: Derrick.Bevan@blaenau-gwent.gov.uk

Caerffili Y Cyng. Teresa Heron
e-bost: heront1@caerffili.gov.uk

Sir Fynwy Y Cyng. Peter Strong
e-bost: PeterStrong@monmouthshire.gov.uk

Casnewydd Y Cyng. Mark Spencer
e-bost: mark.spencer@newport.gov.uk

Torfaen Y Cyng. Gaynor James
e-bost: gaynor.james@torfaen.gov.uk

Powys

Powys Y Cyng. Matthew Dorrance
e-bost: cllr.matthew.dorrance@powys.gov.uk
E-bostiwch y Cynorthwyydd Personol yn gyntaf:
karen.southcott@powys.gov.uk

Gogledd Cymru

Ynys Môn Y Cyng. Glyn Haynes
e-bost: Glynhaynes@ynysmon.llyw.com

Conwy Y Cyng. Liz Roberts
e-bost: cllr.liz.roberts@conwy.gov.uk

Sir y Fflint Y Cyng. David Evans
e-bost: david.evans@flintshire.gov.uk

Gwynedd Y Cyng. Ioan Thomas
e-bost: cynghorydd.ioanthomas@gwynedd.gov.uk

Wrecsam Y Cyng. Beverley Parry-Jones
e-bost: david.Griffiths@wrexham.gov.uk

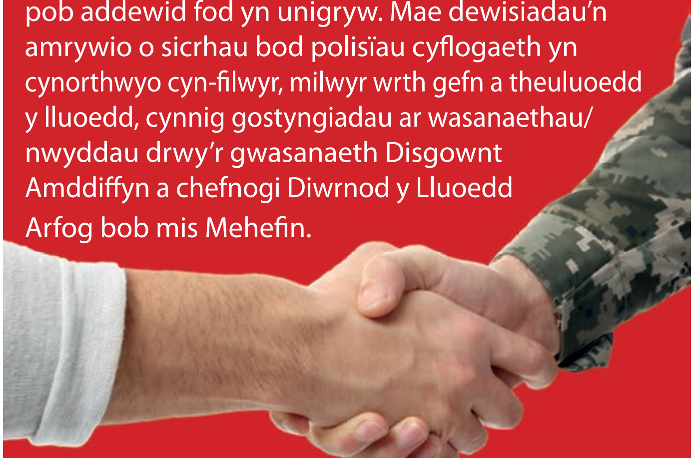
Sir Ddinbych Y Cyng. Julie Matthews
e-bost: Julie.Matthews@denbighshire.gov.uk

Ymunwch â ni...

Llofnodwch y Cyfamod

Gall busnesau, mudiadau elusennol a sefydliadau'r sector cyhoeddus o bob maint sy'n dymuno cefnogi cymuned y Lluoedd Arfog yng Ngwent ymuno . . . i lofnodi'r Cyfamod.

Gall pob sefydliad addasu eu haddewid eu hunain i gynnig y cymorth maent am ei darparu, a gall pob addewid fod yn unigryw. Mae dewisiadau'n amrywio o sicrhau bod polisïau cyflogaeth yn cynorthwyo cyn-filwyr, milwyr wrth gefn a theuluoedd y lluoedd, cynnig gostyngiadau ar wasanaethau/nwyddau drwy'r gwasanaeth Disgownt Amddiffyn a chefnogi Diwrnod y Lluoedd Arfog bob mis Mehefin.



Am ragor o wybodaeth,
www.armedforcescovenant.gov.uk

THE ARMED FORCES COVENANT FUND TRUST

Mae Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog yn rhoi grantiau i gefnogi Cymuned y Lluoedd Arfog.

Rydym yn rheoli'r rhaglenni grant a gyllidir gan y Gronfa Cyfamod. Rydym hefyd yn cynnal rhaglenni cyllido ehangach sy'n cefnogi Cymuned y Lluoedd Arfog.

Mae'r bobl sy'n elwa ar ein grantiau yn rhan o Gymuned y Lluoedd Arfog. Mae hyn yn cynnwys personél sy'n gwasanaethu, teuluoedd, cyn-filwyr a theuluoedd cyn-filwyr.

Yn rhai o'n rhaglenni, gall y gymuned ehangach o amgylch safle neu mewn ardal â phoblogaeth o'r Lluoedd Arfog elwa hefyd; gan y byddwn yn cefnogi prosiectau ar un o'n rhaglenni a fydd yn helpu annog cysylltiadau da rhwng y Lluoedd Arfog a chymunedau sifil.

Am ragor o wybodaeth:

www.covenantfund.org.uk/

Veterans' Gateway

Dyma'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer cyn-filwyr sy'n ceisio cymorth

Rydym yn darparu cyswllt rhwng cyn-filwyr a'u teuluoedd a'r sefydliadau sydd yn y sefyllfa orau i'w helpu gyda'r wybodaeth, y cyngor a'r cymorth sydd eu hangen arnynt – o ofal iechyd a thai i gyflogadwyedd, cyllid, cydberthnasau personol a mwy.

Ceir rhwydwaith enfawr o sefydliadau sy'n cefnogi cymuned y Lluoedd Arfog, felly gall fod yn anodd dod o hyd i'r un cywir ar gyfer eich anghenion chi. Rydym yn ei gwneud yn gyflym ac yn hawdd drwy fod yn bwynt cyswllt cyntaf ar gyfer pa bynnag gymorth sydd ei angen arnoch, p'un a ydych yn gweithio yn y DU neu dramor.

Mae llawer o'n tîm yn gyn-filwyr eu hunain felly maent yn deall y problemau y mae pobl yn eu hwynebu ar ôl gadael y Lluoedd Arfog. Maen nhw'n gweithio gyda phobl ar sail un-i-un, gan eu cysylltu â'r cymorth cywir cyn gynted ag y bo modd.

Mae'r gwasanaeth sgwrsio 24 awr ar-lein, dros y ffôn, a dros negeseuon testun yn dod â chymuned gymorth y Lluoedd Arfog at ei gilydd mewn un lle – wedi'i darparu gan gonsortiwm o dan arweiniad y Lleng Brydeinig Frenhinol gyda Poppyscotland, Combat Stress, Connect Assist, y Weinyddiaeth Amddiffyn a SSAFA, Elusen y Lluoedd Arfog.

Mae'r ganolfan wasanaeth, sydd wedi'i lleoli yn Nantgarw ger Caerdydd, yn cael ei gwasanaethu'n rhannol gan gyn-filwyr er mwyn helpu i sicrhau y gall galwyr siarad â rhywun a all ddeall eu profiad.

VETERANS' GATEWAY

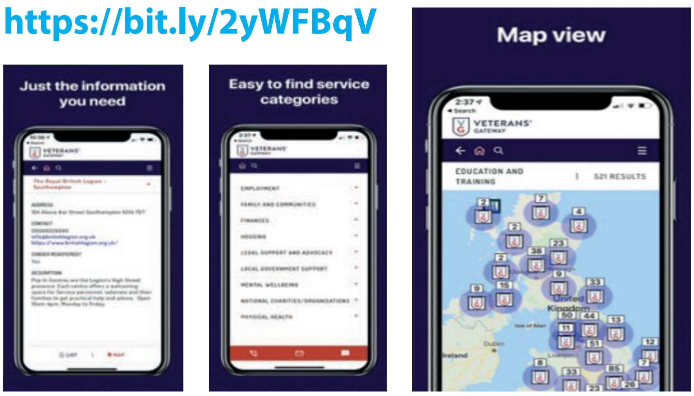
Gellir cysylltu â Veterans' Gateway drwy:

- **Ffonio 0808 802 1212**
- **Tecstio 81212**
- **Ymweld â www.veteransgateway.org.uk**

NEWYDDION: Ap Veterans' Gateway

Mae ap Veterans' Gateway bellach wedi ei lansio, sy'n helpu cyn-filwyr i ddod o hyd i sefydliadau cymorth yn eu hardal gan ddefnyddio eu ffôn clyfar neu dabled. Cliciwch yma i lawrlwytho'r ap a dod o hyd i gymorth o ran materion fel cyllid a chyflogaeth

https://bit.ly/2yWFBqV



Comisiynydd Cyn-filwyr Cymru 12 mis cyntaf yn y swydd.

Mae amser yn hedfan! Erbyn i'r rhifyn diweddaraf o'r cylchlythyr digyffelyb hwn gael ei gyhoeddi, byddaf wedi bod yn Gomisiynydd Cyn-filwyr am flwyddyn union. Mae wedi bod yn fraint gwasanaethu'r 115,000 o gyn-filwyr, sydd ynghyd â'u teuluoedd nhw, wedi dewis galw Cymru'n gartref.

Mae eleni wedi gweld rhai cerrig milltir arwyddocaol i gyn-filwyr. I ddechrau, daeth £33 miliwn mewn cyllid newydd, ar ben yr £8.55 miliwn oedd wedi ei ddyrannu eisoes i fenter Op FORTITUDE, sef menter i roi terfyn ar ddigartrefedd ymhlith cyn-filwyr.

Rydyn ni hefyd wedi gweld data penodol i gyn-filwyr yn cael eu cyhoeddi yn sgil Cyfrifiad Cymru a Lloegr 2021, a dyna pam fy hyder yn y ffigur uchod o 115,000.

Ynghyd â chanlyniadau'r Arolwg Cyn-filwyr cyntaf, a gafodd ei gwblhau ym mis Chwefror eleni, dylen ni fod yn dechrau cael gwell darlun o sefyllfa poblogaeth y cyn-filwyr yng Nghymru a Lloegr. Mae hyn yn bwysig oherwydd gyda data a thystiolaeth gywir, mae modd i ni dargedu cymorth yn fwy effeithiol a dadlau'n argyhoeddiadol dros adnoddau.

Er enghraifft, oeddech chi'n gwybod bod cyn-filwyr yn ffurfio 4.5% o boblogaeth oedolion Cymru, ond yn ffurfio 3.8% yn unig yn Lloegr? Felly, mae dwysedd poblogaeth y cyn-filwyr sy'n byw yng Nghymru yn uwch nag yn Lloegr. Mae modd i ni ddefnyddio'r wybodaeth honno i lobïo gwleidyddion yn Llundain a Chaerdydd, a bydd yn rhaid iddyn nhw wrando.

Cyfamod y Lluoedd Arfog – mae'r cytundeb rhwng y genedl a phersonél sy'n gwasanaethu neu oedd yn arfer gwasanaethu, yn ogystal â'u teuluoedd nhw, sy'n nodi na ddylai fod unrhyw anfantais o'u gwasanaeth milwrol nhw, bellach wedi'i warchod gan y gyfraith hefyd.

Ers mis Tachwedd diwethaf, mae'n rhaid i bob corff statudol, megis llywodraeth leol a chenedlaethol a darparwyr gwasanaethau cyhoeddus, roi "sylw dyledus", hynny yw ystyried y cyfamod yn ffurfiol, wrth ymdrin ag aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog (personél sy'n gwasanaethu, oedd yn arfer gwasanaethu, a'u teuluoedd nhw) ym meysydd Iechyd, Tai ac Addysg.

Dylai pob cyn-filwr fod yn ymwybodol o hyn a sicrhau bod swyddogion sy'n gwneud penderfyniadau ynghylch darparu gwasanaethau yn y tri maes arwahanol hwn yn ystyried y cyfamod. Er enghraifft, wrth flaenoriaethu cyn-filwyr ar gyfer trin cyflyrau meddygol sy'n gysylltiedig â gwasanaeth, wrth ddarparu tai cymdeithasol i gyn-filwyr a'u teuluoedd nhw neu pan fydd cyn-filwyr yn gwneud cais am leoedd ysgol i'w plant.

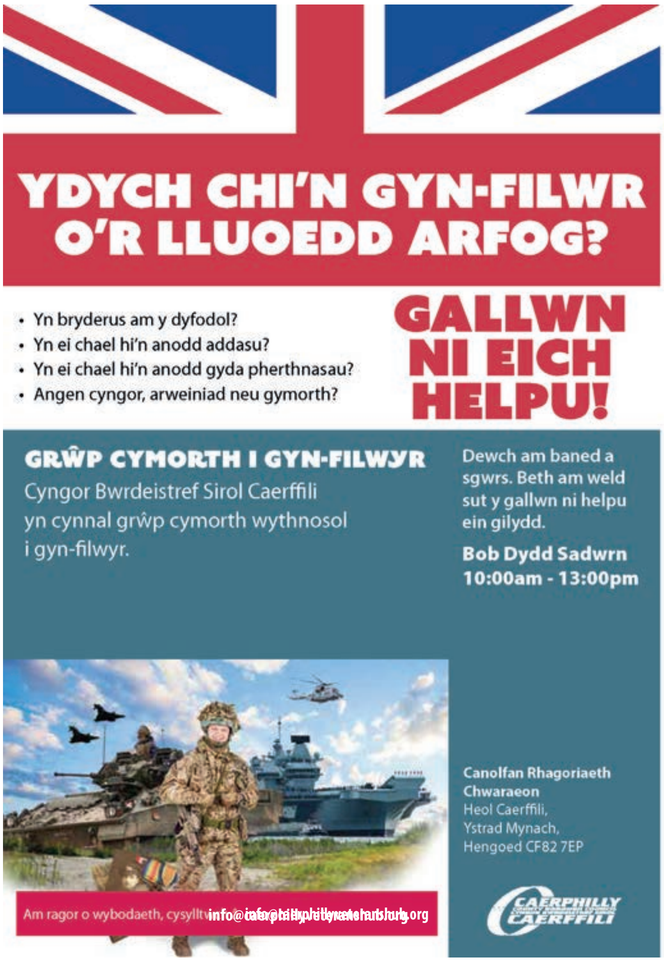
Digwyddiad mawr arall fu Adolygiad Etherton i'r gwaharddiad hanesyddol ar bersonél gwasanaeth LHDTC+, a gafodd ei godi mor ddiweddar â 2000. Fe wnaeth y gwahaniaethu anghyfreithlon a niweidiol hwn fyrhau gyrfaoedd addawol a difetha bywydau. Mae'n staen ar ein Lluoedd Arfog ni a bydd yr Adolygiad yn gwneud argymhellion i'r Llywodraeth ar gamau gweithredu addas a chyfiawnder adferol i adfer urddas ac anrhydedd i'r cyn-aelodau hynny o'r lluoedd arfog a gafodd eu trin yn anghyfiawn cyn codi'r gwaharddiad.

Mae rhagor i'w ddweud a'i wneud am y cynnydd sy'n digwydd i sicrhau mai Cymru yw'r lle gorau yn y byd i fod yn gyn-filwr. Rydw i'n croesawu'r adolygiad o'r gwasanaethau lles sy'n cael eu darparu gan Veterans UK (rhan o'r Weinyddiaeth Amddiffyn sy'n ymdrin ag iawndal pensiynau a chymorth lles) ac yn gobeithio y bydd yn arwain at brosesau cynllun iawndal gwell.

Rydw i hefyd yn falch bod y Swyddfa Materion Cyn-filwyr (y rhan o'r Llywodraeth sy'n goruchwylio polisïau Cyn-filwyr) wedi cael adnoddau gwell ac yn edrych ymlaen at weld sut y bydd hyn yn ysgogi gwelliant gwirioneddol ar lawr gwlad.

Yn fy marn i, nid yw Cymru yn 2023 yn lle gwael i fod yn gyn-filwr, ond mae lle i wella o hyd. Er mai fi yw Comisiynydd Cyn-filwyr Cymru, nid oes gennyf i fonopoli ar syniadau da.

Os ydych chi'n meddwl eich bod chi'n gwybod beth fyddai'n gwneud gwahaniaeth a beth allai wella profiad bywyd cyn-filwyr yng Nghymru, yna cysylltwch â **vcfw@cabinetoffice.gov.uk**



Dilynwch ni: **Facebook Gwent Armed Forces Community & Twitter @GwentAFC** sy'n hyrwyddo'r gwaith a'r digwyddiadau ar gyfer Cymuned y Lluoedd Arfog!

De-orllewin Cymru

Yn cwmpasu ardaloedd Awdurdod Lleol Pen-y-bont ar Ogwr, Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe.

The Bulldogs

Mae The Bulldogs yn elusen gofrestredig, wedi'i hariannu gan Sefydliad Cyn-filwyr a Chyfamod y Lluoedd Arfog i'n galluogi i gefnogi lles ein Cymuned Lluoedd Arfog. Rydym yn ganolbwynt canolog i Gyn-filwyr gyfarfod a chael sgwrs dros baned, gan gynnal dwy sesiwn galw heibio i gyn-filwyr bob wythnos (Newid Cam ar ddydd Mawrth a SSAFA ar ddydd Gwener – 10:00-13:00).

Rydym yn darparu:

- Bwyd a diodydd **AM DDIM** yn ein Cornel Glyd - 10:00-13:00
- Digwyddiadau Cymdeithasol wedi'u Trefnu
- Mynediad **AM DDIM** i'n dosbarthiadau campfa (hefyd yn berthnasol i'r rhai sy'n dal i wasanaethu)
- Cymorth Un-i-Un
- Grŵp Cerdded Wythnosol
- Sgiliau Cyflogadwyedd– e.e. Ysgrifennu CV/ Chwilio am Swydd a Lleoliadau Gwirfoddoli

Yn gyffredinol - rydym wedi cefnogi 115 o Gyn-filwyr y Lluoedd Arfog yn y 2 flynedd ddiwethaf, gan eu helpu i deimlo'n fwy heini, rhoi lleoliadau gwirfoddoli iddynt, dod o hyd i gyrsiau hyfforddi, cynorthwyo i ddod o hyd i waith a darparu 'lle diogel' yn gyffredinol iddynt gyfarfod.

Rydym wedi cynnal nifer o ddigwyddiadau cymdeithasol eleni gan gynnwys Nosweithiau Cwis, teithiau niferus gan gynnwys ymweliadau ag Amgueddfeydd, parciau lleol, traethau, a'r Cwrs Golff lleol. Rydym yn bwriadu trefnu rhagor o weithgareddau i fenywod sy'n gyn-filwyr ac mae un o'n cyn-filwyr wedi rhoi cychwyn ar hyn gyda digwyddiad Te Prynhawn i Ferched.

Mae ein hestyniad newydd ar y gweill a fydd yn darparu Lolfa fwy o faint ar gyfer ein gwasanaeth Galw Heibio i Gyn-filwyr yn ogystal â dwy ystafell dawel y gellir eu defnyddio ar gyfer cwnsela/therapïau.

Mae Paul yn gyn-filwr o'r Lluoedd Arfog – yn gyn-aelod o'r Magnelwyr Brenhinol ac mae wedi bod yn mynychu The Bulldogs am y 3 blynedd diwethaf. Cyfeiriwyd Paul atom gan SSAFA ac mae wedi dweud wrthym nad yw erioed wedi edrych yn ôl. Mae Paul wrth ei fodd â'r tynnu coes a 'theimlad lluoedd arfog' y sesiwn galw heibio, meddai "Rydyn ni fel Byddin fach yma yn The Bulldogs".
Mae Paul wedi datgan bod dod yma wedi dod ag ef yn ôl i'r byd cymdeithasol yr oedd yn ei golli ers blynyddoedd lawer. "Rwy'n teimlo'n llawer mwy hyderus nawr, mae dod yma wedi gwella fy iechyd meddwl heb os. Mae'r sesiwn galw heibio yn anhygoel".

Bulldogs Community Development Centre, Fenbrook Close, Baglan, Port Talbot, SA12 7PA 01639 820 103 - Charity No: 1156591

ROYAL BRITISH LEGION

Gwasanaeth Nyrsys Admiral De Cymru

Mae'r Lleng yn gweithio gyda Dementia UK i ddarparu cymorth Nyrsys Admiral – gwasanaeth sy'n cefnogi eu buddiolwyr, a all fod y gofalwr neu'r unigolyn sy'n byw gyda dementia, sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y DU. Canolbwynt y gwasanaeth yw cynnal annibyniaeth a gwella ansawdd bywyd gofalwyr a theuluoedd ac i ddarparu'r cyngor ymarferol sydd ei angen arnynt.

Mae gan Nyrsys Admiral y profiad i hwyluso'r gwasanaeth bob cam o'r ffordd, gan gynnig: asesiadau medrus i bennu anghenion gofalwyr teulu ac anghenion yr unigolyn sy'n byw gyda dementia; gwybodaeth a chyngor ymarferol i ofalwyr a'u teuluoedd ar gefnogi'r rhai â dementia; gweithio gyda gofalwyr a theuluoedd i ddarparu cymorth emosiynol a seicolegol drwy gydol y daith ofalu; cyngor ar sut i ofalu am rywun â dementia a help i ddatblygu sgiliau i annog agweddau cadarnhaol tuag at fyw gyda dementia.

Mae ardaloedd Rhanbarth De Cymru yn cwmpasu:

Pen-y-bont ar Ogwr, Caerffili, Caerdydd, Rhondda Cynon Taff, Bro Morgannwg, Merthyr, Sir Fynwy, Casnewydd, Castell-nedd Port Talbot, Abertawe, Torfaen a Blaenau Gwent.

Ffôn: 0333 011 4497

E-bost: ANSupport@britishlegion.org.uk

Gwasanaeth Nyrsys Admiral Cenedlaethol

Os ydych chi'n byw mewn ardal o Gymru nad yw'n dod o dan yr uchod

Ffôn: 0808 802 8080

E-bost: ANSupport@britishlegion.org.uk

Meini Prawf Atgyfeirio:

Gofalwyr a phobl â dementia sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y DU am o leiaf 1 diwrnod fel Milwr Parhaol neu Filwr Wrth Gefn (gan gynnwys y Gwasanaeth Cenedlaethol), eu teuluoedd, a'u gofalwyr. Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog / Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr Bro Morgannwg a Chaerdydd.

Caerdydd a Bro Morgannwg

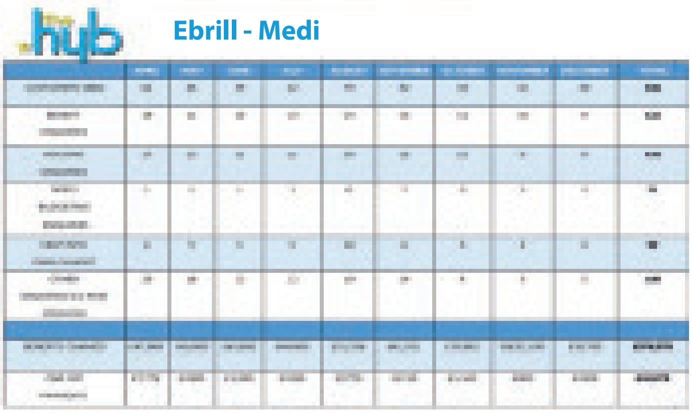
Cyngor i Gyn-filwyr Caerdydd

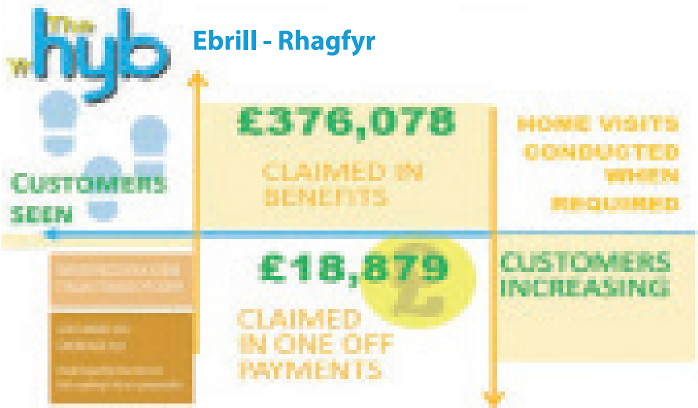
Ail-Lofnodi Cyfamod Y Lluoedd Arfog

Ar 14 Tachwedd 2022, ailgadarnhaodd Cyngor Caerdydd ei ymrwymiad i gymuned y Lluoedd Arfog a Gwirfoddolwyr Cadet sy'n oedolion trwy lofnodi Cyfamod y Lluoedd Arfog yn hytrach na'r cyfamod cymunedol. Fe arwyddodd yr arweinydd (Y Cynghorydd Huw Thomas). Dilynwyd hyn gan salíwt ynnau i nodi penblwydd y Brenin Charles.

Cinio Nadolig i Gyn-Filwyr

Coginiodd y Garfan Cyngor i Gyn-filwyr, ar y cyd â Change Step, ginio Nadolig ar gyfer 25 o gyn-filwyr a fyddai ar eu pen eu hunain adeg y Nadolig. Cafodd y bwyd ei ddarparu gan Asda, ac fe gawson nhw i gyd ychydig o oriau hyfryd yn dathlu'r Nadolig gyda'i gilydd.





Hwb Cyn-filwyr Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd

Mae Hwb Cyn-filwyr Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd yn cefnogi iechyd meddwl a lles cyn-filwyr, gan ganolbwyntio ar ynysigrwydd ac unigrwydd. Rydyn ni wedi bod yn brysur dros y misoedd diweddar gyda theithiau ac achlysuron ar gyfer cyn-filwyr a'u teuluoedd. Rydyn ni wedi parhau â'r gwaith yng Ngardd Goffa Stadiwm Dinas Caerdydd ac mae cynlluniau ar waith i'r cyn-filwyr helpu i adeiladu wal goffa, fydd yn rhoi rhagor o le i gefnogwyr roi placiau er mwyn

coffáu anwyliaid, teulu a ffrindiau. Rydyn ni wedi bod ar sawl taith, gan gynnwys Saethu Clai, ymweliad â'r Fleet Air Arm Museum yn Yeovilton, y Bathdy Brenhinol, Rhaeadrau Pontneddfechan, The Firing Lines Museum yng Nghastell Caerdydd a'n cyfarfodydd clwb brecwast misol yn Toby Carvery. Mae'r sesiynau ffotograffiaeth yn y stadiwm wedi bod yn boblogaidd, gydag aelodau yn dysgu sgiliau newydd, megis sut i dynnu lluniau gwych. Hefyd, rydyn ni wedi gwrando ar siaradwyr gwadd gwych fel: The Mental Health Foundation, Comisiynydd Cyn-filwyr Cymru, James Phillips ac Arwr yr SAS, Robin E Horsfall. Mae croeso i bawb ymuno â ni yn ein cyfarfodydd wythnosol ac achlysuron.

Ewch i'n tudalen Facebook am ragor o fanylion:
@CardiffCity F.C. Veterans Hub.

Royal Mint

Waterfalls Trip

Clay Shooting

Veterans Commissioner for Wales

Fleet Air Arm Museum

Grŵp Cyn-filwyr y Barri

Mae Grŵp Cyn-filwyr y Barri yn cwrdd yn neuadd 5ed Grŵp Sgowtiaid Môr y Barri CF63 ar hyn o bryd, sydd ar gornel Stryd Everard. Mae digon o fannau parcio ac mae'n hygyrch ar gyfer y rheiny sydd mewn cadair olwyn. Dros y pedwar mis diwethaf, aethon ni fel grŵp i orymdaith coffa'r Barri, ac yna aethon ni am bryd o fwyd blasus yng Nghwm Talwg, ble cafodd pawb amser hyfryd.

Yna, cyn pen dim, roedd hi'n amser am ein cinio Nadolig blynyddol a gafodd ei goginio gan Claire C. Fe wnaethon ni dreulio'r nos Wener yn addurno'r neuadd, gan ei wneud mor Nadoligaidd â phosibl i'n cyn-filwyr a'u teuluoedd a fyddai efallai dim ond yn cael ein cinio Nadolig ni. Roedd gyda ni raffl arbennig gyda dros 105 o wobrau raffl i'w hennill. Roedd y gwobrau yn amrywio o de prynhawn i ddau, diwrnod yn pysgota bras a diwrnod Sba i ddau berson.

Fe wnaeth pob un o'n haelodau ennill gwobr, a dyna sy'n bwysig. Yna, aeth llawer o'n staff i glwb Pêl-droed y Barri am ginio Nadolig gan Ford Gron y Barri. Cafodd y cinio argraff fawr arnyn nhw i gyd. Yr achlysur nesaf a gynlluniwyd gennym oedd taith bysgota gydag Escape Charters. Roedd yn ddiwrnod caled iawn o bysgota a dim ond 1 gath fôr a gafodd ei dal. Mae gyda ni daith arall ar y gweill ar gyfer mis Gorffennaf. Rydyn ni wedi cynllunio noson dartiau yn Nhafarn Tŷ Newydd, ac os bydd yn llwyddiant, byddwn ni'n ceisio ei wneud yn noson reolaidd.

Mae un o'n haelodau yn creu gwefan i ni fel bod modd i ni wella ein dulliau o gael aelodau newydd i ymuno â ni. Byddwn ni'n dechrau ar ein gardd i gyn-filwyr yn fuan gyda chymorth y gymuned leol, ysgolion a'r cadetiaid. Rydyn ni'n bwriadu trefnu taith arall i'r Goedfa Coffa Cenedlaethol gydag arhosiad dros nos fel bod modd i ni dreulio diwrnod llawn yn edrych o gwmpas. Rydyn ni hefyd wedi trefnu teithiau i'r Amgueddfa Danciau, Amgueddfa Braich Awyr y Fflyd, Amgueddfa Genedlaethol y Fyddin, Llundain ac Ysbyty Brenhinol Chelsea.

Rydyn ni hefyd wedi cynllunio i gynnal Barbeciw/Parti ar gyfer Coroni Ei Fawrhydi Brenin Charles III. Hefyd, mae sawl aelod yn aelodau pysgota bras brwd, ac felly rydyn ni'n trefnu diwrnodau pysgota bras yn yr ardal ar gyfer y rheiny sydd â diddordeb.

Os ydych chi yn yr ardal leol, dewch draw un dydd Sadwrn a bydd cyfle i chi fwynhau brechdan wy a digon o hwyl gyda'n haelodau, sy'n amrywio o 20 oed i 90 oed ar draws yr holl wasanaethau. Mae gyda ni hefyd rai aelodau sy'n deulu i'r rhai sydd wedi gwasanaethu o fewn y lluoedd.

Am ragor o wybodaeth, e-bostiwch
awarburton@valeofglamorgan.gov.uk

372 Sgwadron y Barri - Cadetiaid yr Awyrlu Brenhinol

Jason Horton ydw i ac rydw i'n gweithio i Gyngor Bro Morgannwg ac wedi bod yn brif swyddog Sgwadron 372 (Y Barri), Cadetiaid Awyr yr Awyrlu Brenhinol am y 13 mlynedd diwethaf.

Mae Cadetiaid Awyr yr Awyrlu Brenhinol yn Sefydliad Ieuenctid Lifrai Cenedlaethol i 1000 o sgwadronau a 48,000 o Gadetiaid Awyrlu Brenhinol ledled y DU. Yr Awyrlu Brenhinol yw ei fam-sefydliad.

Mae Cadetiaid Awyr yr Awyrlu Brenhinol yn cynnig cyfleoedd cyffrous i ddatblygu ar lefel bersonol a phroffesiynol. Mae modd i gadetiaid gymryd rhan yn y gweithgareddau canlynol: hyfforddiant seiber, gofod, chwaraeon, hedfan, gleidio, saethu, drilio, gwirfoddoli ac antur. Mae ymuno â sgwadron yn caniatáu i bobl ifainc wneud ffrindiau, meithrin sgiliau, datblygu hunan-hyder a sgiliau arwain. Bydd cadetiaid hefyd yn datblygu balchder personol wrth iddyn nhw ddysgu am "safonau" a chânt eu hannog i lanhau eu hesgidiau eu hunain a smwddio eu gwisgoedd eu hunain (dydyn ni ddim yn annog rhieni i roi cymorth iddyn nhw!!!). Bydd cadetiaid hefyd yn gwella eu "gweinyddiaeth bersonol" eu hunain.

Yn Sgwadron 372, tra bod cadetiaid yn ymgymryd â llawer o gyfleoedd ac yn ennill cymwysterau neu sgiliau bywyd, rydw i'n awyddus i bob cadét roi rhywbeth yn ôl i'w cymuned, a hynny drwy wirfoddoli. Mewn blwyddyn arferol, mae'r cadetiaid yn gwneud tua 1500 awr o wirfoddoli, gan gefnogi nifer o elusennau yn eu cymuned.

Yn ddiweddar, dychwelodd Sgwadron 372 o daith 5 diwrnod i Krakow, Gwlad Pwyl, ble dysgodd y cadetiaid am yr "Holocost", ac mae modd iddyn nhw edrych ymlaen at deithiau yn ddiweddarach eleni i Wlad Belg/Ffrainc (i ddysgu am y Rhyfel Byd Cyntaf), Caeredin (Tatŵ Milwrol Brenhinol) a hefyd RAF Conningsby ar gyfer gwersyll blynyddol.

Mae Cadetiaid Awyr yr Awyrlu Brenhinol yn canolbwyntio ar y "genhedlaeth nesaf" o bobl ifainc, a bydd unrhyw berson ifanc sy'n ymuno, p'un a yw hynny am 6 wythnos, 6 mis neu 6 blynedd; yn gadael wedi'i baratoi'n well ar gyfer ei fywyd fel oedolyn.

Grŵp 617

Ffarweliodd Grŵp 617 â'i Lywydd, yr Arweinydd Sgwadron George "Johnny" Johnson MBE, DFM, ym mis Rhagfyr 2022, ychydig ar ôl ei benblwydd yn 101 oed. Yr Arweinydd Sgwadron Johnson oedd yr olaf o'r milwyr a oroesodd yr Ymosodiad Dambuster ar argaeau'r Ruhr yn ôl ym mis Mai 1943. Bydd cyn-filwyr Grŵp 617 yn teimlo colled fawr ar ei ôl. Mae anafiadau corfforol a meddyliol o'u cyfnod yn y lluoedd yn parhau i fod yn graith ar nifer fawr o'r cyn-filwyr hynny. Eu harwyddair yw, "Group 617 – Veterans Making a Difference".

Cafodd Grŵp 617 ei sefydlu yn 2011, ar ôl cydnabod bod angen helpu cyn-filwyr yn Ne Cymru a'r cyffiniau. Nod y grŵp yw hwyluso cymorth uniongyrchol a chyson i gyn-filwyr a'u teuluoedd sy'n "llithro drwy'r rhwyd". Mae mwy o gefnogaeth wedi bod i'r fenter na'r disgwyl. Yn ystod yr 11 mlynedd diwethaf, mae'r grŵp wedi helpu rhyw 100 o gyn-filwyr lleol, ac erbyn hyn ei uchelgais yw ehangu'i wasanaeth ymhellach.

Dymuniad Johnny Johnson ar ei wely angau oedd bod yr aberth a wnaeth ei gydfilwyr yn ystod ymosodiad y Dambuster yn yr Ail Ryfel Byd ddim yn mynd yn angof. Mae aelodau'r grŵp wedi gwneud cyflwyniadau ar y Dambuster, a thrwy wneud hynny wedi codi arian nid yn unig i roi cymorth i'n cyn-filwyr, ond hefyd i atgoffa cenedlaethau'r dyfodol o'r aberthau cafodd eu gwneud yn ystod yr ymosodiad cofiadwy hwnnw ar yr argaeau. Ni ddylai'r cyfnod hwn o hanes fyth mynd yn angof.

Wrth gofio'r ymosodiad hwnnw, caiff teyrnged ei dalu bob blwyddyn i arweinydd yr ymosodiad, Yr Asgell-Gomander Guy Gibson VC (Croes Fictoria), a gafodd ei ladd yn ddiweddarach, yn ystod braenaru ar Braenaru ym mis Medi 1943. Mae ei gorff, ynghyd â chorff ei lywiwr yr Arweinydd Sgwadron James Warwick, wedi'u claddu yn y fynwent leol, yn Steenburgen, yn yr Iseldiroedd. Bob blwyddyn ar 19 Medi, mae aelodau'r grŵp yn ymgasglu wrth ochr eu bedd gyda phlant ysgol a phwysigion lleol, i dalu teyrnged iddyn nhw, ac i nodi diolch y genedl gyfan.

Mae Grŵp 617 yn croesawu cyn-filwyr, hen ac ifainc, i'w rengoedd. Roedd llawer o'r cyn-filwyr dan sylw yn byw bywyd ynysig iawn yn ystod cyfyngiadau symud Covid-19. Mae'r grŵp wedi dod â'r cyn-filwyr hyn at ei gilydd, gan roi ymdeimlad o bwrpas iddyn nhw. Nid yn unig eu bod nhw bellach yn rhoi cymorth i gyn-filwyr eraill, ond maen nhw hefyd yn trosglwyddo'r neges am weithredoedd beiddgar 133 o awyrenwyr yn ystod yr ymosodiad ym mis Mai 1943, lle collodd 56 o filwyr eu bywydau.

Mae cadeirydd Grŵp 617, Russ "Taff" Kitely, yn gwahodd cyn-filwyr, sy'n dymuno "yfed paned ar fag tywod", i ddod i'r cyfarfodydd, bob dydd Mawrth, ym Mhafiliwn Penarth rhwng 10.00am a 12.00pm. Ffoniwch Russ Kitely ar 07785 363692. Mae croeso mawr i bawb.

Yr Arweinydd Sgwadron George "Johnny" Johnson MBE DFM gyda Chadeirydd Grŵp 617, Russ "Taff" Kitely.

Ailgysegru Cofeb Ryfel Plwyf yr Eglwys Newydd, 16 Gorffennaf 2023

Ar ddydd Sul 16 Gorffennaf 2023, bydd Cofeb Ryfel Plwyf yr Eglwys Newydd yn cael ei hailgysegru. Bydd yr achlysur arbennig hwn yn cael ei gynnal am 11.00am ym mharc a gerddi'r llyfrgell, gan mlynedd i'r penwythnos ar ôl y seremoni wreiddiol ym 1923.

Yn y fan honno, bedair blynedd yn unig ar ôl i'r Rhyfel Mawr ddod i ben yn ffurfiol, dadorchuddiodd Iarll Plymouth gofeb y milwr mewn trwmfyfyr gyda chymorth Syr J. Herbert Cory AS. Daeth miloedd o bobl i'r parc a'r gerddi i fod yn dyst i'r achlysur ac roedd cannoedd yn rhagor yn sefyll y tu allan i'r giatiau. Cafodd y gofeb ei chysegru gan Esgob Llandaf, Joshua Pritchard Hughes.

Yn bresennol y diwrnod hwnnw roedd aelodau'r Cyngor a phwysigion lleol eraill, ynghyd ag arweinwyr eglwysig, cyn-filwyr, Sgowtiaid yr Eglwys Newydd, Cadetiaid Melin Gruffydd a band Magnelau Garsiwn Brenhinol Morgannwg.

Cafodd enwau'r 116 a fu farw eu rhestru ar ddwy ochr y gofeb, ynghyd â'r arysgrif "In Proud & Honoured Memory of the men of Whitchurch who laid down their lives in the Great War, 1914-19. Semper Fidelis (Always Faithful)."

Mae enwau oddeutu 280 o filwyr o'r Rhyfel Byd Cyntaf a'r Ail Ryfel Byd wedi'u rhestru ar y gofeb i gofio'u gwasanaeth a'u haberth ym mhedwar ban y byd, ar dir a môr ac yn yr awyr. Ganrif yn ddiweddarach, mae'n bryd ailgysegru'r gofeb yn yr Eglwys Newydd ar gyfer dinasyddion y dyfodol.

Cafodd gweithgor ei sefydlu ar ddechrau'r flwyddyn a oedd yn cynnwys y Tad John Davis o Eglwys y Santes Fair, yr Eglwys Newydd, ynghyd â chynrychiolwyr eraill o'r Lleng Brydeinig Frenhinol, Clwb yr Iarll Haig, AWEN yn y llyfrgell, cynrychiolwyr o'r Cyngor, personél y lluoedd arfog ac ysgolion.

Dywedodd y Tad John: "Yn yr hinsawdd sydd ohoni, gyda'r rhyfel yn yr Wcráin, mae'n bwysig cydnabod pwysigrwydd man coffa i'r gymuned. Gwnaeth y milwyr yr aberth fwyaf, sef talu â'u bywydau er mwyn ein rhyddid ni. Dyna beth yw gwir gost leol a thrasig rhyfel, ac ni ddylid byth ei anghofio."

Aeth yn ei flaen: "Nid yn unig ydy'n Cofeb Ryfel ni yn yr Eglwys Newydd yn ein hatgoffa o gost ddynol rhyfeloedd y gorffennol, ond ers 100 mlynedd mae wedi bod yn atgof pwerus o obeithion a dyheadau'r sawl a frwydrodd mor ddewr dros yr heddwch sydd bellach yn ein gofal ni. Fy ngweddi ar gyfer y dyfodol yw ein bod ni'n dysgu o wersi'r gorffennol, ac yn dilyn trywydd heddwch bob amser yn ddilysnod ein cymuned, ein dinas a'n gwlad."

Meddai'r hanesydd lleol ac ymddiriedolwr AWEN, Ceri Stennett: "Pan oeddwn i'n ymchwilio ac yn ysgrifennu'r llyfr ar glwyfedigion y Rhyfel Byd Cyntaf o Blwyf yr Eglwys Newydd gyda'm cydweithiwr Gwyn Prescott ("In Proud & Honoured Memory") yn 2018, sylweddolais y byddai 2023 yn nodi canmlwyddiant y gofeb, a theimlais felly, ei bod hi'n bwysig nodi'r dyddiad".

Bydd y gwasanaeth ailgysegru yn dechrau wrth y gofeb rhyfel am 11am ddydd Sul 16 Gorffennaf. Pan oedd Ceri'n ymchwilio i'w llyfr, daeth o hyd i drefn wreiddiol y gwasanaeth a bydd llawer o'r drefn honno'n cael ei ymgorffori yng ngwasanaeth 2023.

Bydd aelodau AWEN yn y Llyfrgell wrth law i helpu i gynnal yr achlysur, a bydd Band Dirwest Tongwynlais a disgyblion Ysgol Uwchradd yr Eglwys Newydd yn cymryd rhan yn y gwasanaeth. Mae disgwyl i nifer o gyn-filwyr o'r Lleng Brydeinig Frenhinol, Clwb yr Iarll Haig yn Heol Penlline a thu hwnt ddod i'r achlysur hefyd.

Y bwriad yw y bydd modd i aelodau o'r lluoedd arfog a chadetiaid orymdeithio i'r gofeb. Gobaith y trefnwyr yw y bydd pobl yn dod i fod yn rhan o'r achlysur unigryw yma ac yn rhoi diolch i'r rhai a wnaeth yr aberth eithaf yn y ddau Ryfel Byd.

Am ragor o wybodaeth ffoniwch neu ebostiwch: Ceri Stennett ar 07848 109901 neu ceristennett@gmail.com

Re-live

Mae Re-Live yn elusen y celfyddydau wedi'i leoli yng Nghymru sy'n arbenigo mewn straeon bywyd , ac yn cynorthwyo ag iechyd a lles unigolion sydd wedi'u tangynrhychioli yn ein cymunedau. Rydyn ni'n cyd-gynhyrchu prosiect celfyddydau straeon bywyd gyda chyn-filwyr a theuluoedd, pobl sy'n byw â dementia, pobl hŷn a phobl sydd ar ddiwedd eu bywydau. Gall ein proses straeon bywyd fod yn therapiwtig, cathartig a rhywbeth all newid bywyd. Mae ein gwaith ni'n adeiladu cymunedau creadigol a thosturiol, sy'n helpu i leihau ynysigrwydd ac unigrwydd.

Cafodd stori bywyd Abandoned Brothers ei chyd-greu gan Re-Live yn cynnwys cyn-filwyr a'u teuluoedd yn ymddangos ar y llwyfan i rannu eu profiadau o fyw gyda straen wedi trawma, anaf moesol a heriau trosglwyddo'n ôl i fywyd allan o'r lluoedd arfog. Mae cyswllt creadigol Re-Live gyda chyn-filwyr wedi datblygu drwy nifer o brosiectau dan faner 'Coming Home To The Arts', gan gynnwys Côr Coming Home ac ein perfformiad theatr i gyn-filwyr yn benodol i'r safle yn Amgueddfa Werin Cymru, Sain Ffagan, The Return / Y Dychweliad.

Yn 2021, sefydlodd Re-Live ddau gôr Coming Home newydd yn Hwb Croes Fictoria Shotton (Gogledd Cymru) ac Oriel Croes Fictoria yn Hwlffordd (Gorllewin Cymru). Daeth y tri chôr at ei gilydd ar gyfer Gŵyl Lluoedd Cymru, dathliad ledled Cymru o gelfyddydau a chreadigrwydd cyn-filwyr, wedi'i chefnogi gan sefydliadau ac elusennau cyn-filwyr ledled Cymru. Cafodd Coming Home, comic iechyd meddwl cyn-filwyr ei gyd-greu yn 2021 hefyd.

Roedd ein cyn-filwyr sy'n adroddwyr stori wedi cydweithio â darlunydd comics proffesiynol i archwilio a rhannu eu straeon yn ymwneud ag iechyd meddwl. Cafodd Rhifyn 1 Coming Home ei gyhoeddi ym mis Tachwedd 2022 a'i ryddhau drwy siopau comics yn y DU, Iwerddon, UDA ac Awstralia. Rydyn ni bellach yn gweithio ar ail rifyn y comic, sydd am gael ei gyhoeddi yn 2024.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:
www.re-live.org.uk

Merthyr a RhCT

Cwm Taf Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tydfil

Lansio Grŵp i Gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog sy'n LHDTC+

Mae'r Cyngor yn lansio grŵp newydd i gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog sy'n LHDTC+ ddydd Gwener, 31 Mawrth, mewn partneriaeth â'r elusen Fighting With Pride.

FIGHTING WITH PRIDE

Hwn fydd y pumed grŵp i gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog yn Rhondda Cynon Taf. Dyma'r lleill: Cyn-filwyr Aberpennar /Mountain Ash Veterans, Cyn-filwyr Aberdâr/Aberdare Veterans, Cyn-filwyr y Cymoedd/Valley Veterans a Chyn-filwyr Taf Elái/Taff Ely Veterans. Mae pob un o'r grwpiau hyn yn cwrdd yn wythnosol yn eu hardaloedd priodol. Bydd y grŵp LHDTC+ hefyd yn cwrdd yn wythnosol, bob yn ail rhwng Castell Caerdydd a lleoliad yn Rhondda Cynon Taf.

Meddai Dirprwy Arweinydd Cyngor Rhondda Cynon Taf a Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog, y Cynghorydd Maureen Webber: "Mae gyda ni rwydwaith gwych o grwpiau i gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog ledled ein Bwrdeistref Sirol ac rydw i wrth fy modd ac yn falch bod gyda ni nawr grŵp i gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog sy'n LHDTC+.

"Am flynyddoedd lawer, roedd y gymuned LHDTC+ wedi'i stigmateiddio yn y Lluoedd Arfog wrth wasanaethu eu gwlad. Mae'n briodol felly fod cymrodoriaeth a chefnogaeth bellach ar gael tra ar yr un pryd rydyn ni'n myfyrio, yn cydnabod ac yn cofio'r rhai na chafodd y cyfle i fwynhau'r rhyddid sydd gyda ni heddiw."

Mae'r data diweddaraf yn dangos bod mwy na 7,500 o gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog yn byw yn Rhondda Cynon Taf. Dyma'r trydydd boblogaeth fwyaf o ran cyn-filwyr allan o holl awdurdodau lleol Cymru.

Mae'r Cyngor yn gweithio mewn partneriaeth â Fighting With Pride, yr elusen ar gyfer cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog sy'n LHDTC+, a sefydlwyd 20 mlynedd yn union ers i'r gwaharddiad ar bersonél LHDTC+ yn y Lluoedd Arfog gael ei godi'n llwyr. Mae'r elusen yn cefnogi iechyd a lles cyn-aelodau ac aelodau presennol o'r Lluoedd Arfog sy'n LHDTC+ a'u teuluoedd – yn enwedig y rhai yr effeithiwyd arnyn nhw fwyaf gan y gwaharddiad ar bobl LHDTC+ yn y Lluoedd Arfog cyn mis Ionawr 2000.

Lansio Canolfan Gymorth newydd i Gyn-filwyr

Mae Cyngor Rhondda Cynon Taf yn parhau i gefnogi ei gymuned Lluoedd Arfog drwy groesawu lansiad Canolfan Cymorth newydd i Gyn-filwyr.

Mae'n bleser gan y Cyngor gyhoeddi'r cymorth ychwanegol hwn i gyn-filwyr a chymuned y Lluoedd Arfog, ar y cyd â Woody's Lodge. Bydd Canolfan Gymorth newydd i Gyn-filwyr Woody's Lodge ar agor ym Mhafiliwn Bowlio Parc Coffa Ynysangharad, Pontypridd, bob dydd Sadwrn rhwng 10am a hanner dydd.

Mae croeso i bob aelod o'n cymuned Lluoedd Arfog ddod i'r lansiad ddydd Sadwrn yma am 10am, a bob dydd Sadwrn arall.

Woody's Lodge

Yn 2012, fe gollodd y Môr-filwr Brenhinol ac aelod o'r Gwasanaeth Cwch Arbenigol Elitaidd, Paul 'Woody' Woodland, ei fywyd mewn ymarfer hyfforddiant, a hynny cyn yr oedd i fod dychwelyd am ail daith ddyletswydd yn Afghanistan.

Roedd Woody, a gafodd ei eni a'i fagu ym Mhenarth, erioed wedi bod â'i fryd ar fod yn Fôr-filwr, ac unwaith y byddai ei yrfa yn y Lluoedd Arfog wedi dod i ben, ei freuddwyd oedd adeiladu caban pren y byddai modd iddo fyw'n heddychlon ynddo gyda'i deulu.

Mae Woody's Lodge, a gafodd ei sefydlu yn dilyn ei farwolaeth, yn ganolfan gymdeithasol sy'n arwain cyn-filwyr at y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnyn nhw i ailgysylltu â'u teuluoedd a'u cymunedau.

Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr

Mae'r Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth am ddim i aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog yn Rhondda Cynon Taf. Mae'r gwasanaeth yn cynnwys ystod o wasanaethau, gan gynnwys Budd-daliadau, Gofal Cymdeithasol i Oedolion, Cyllid, Cyflogaeth a Thai.

P'un a ydych chi'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog ar hyn o bryd, neu wedi gwasanaethu yn y gorffennol, cewch chi a'ch teulu fanteisio ar ein gwasanaeth am gyngor a chymorth. Mae'r Swyddog Cyngor i Gyn-filwyr yn mynychu Grwpiau Cyn-filwyr lleol ac yn cynnal cymorthfeydd Cyngor i Gyn-filwyr yn rheolaidd ledled Cwm Taf.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'r Swyddog Cyngor i Gyn-filwyr RhCT:
Ffôn: **07747 485619**
(Dydd Llun i ddydd Gwener - 8.30am tan 5pm)

E-bost: **GwasanaethiGynfilwyr@rctcbc.gov.uk**
Atgyfeiriad ar-lein 24/7:

www.rctcbc.gov.uk/cyngorigynfilwyr

www.merthyr.gov.uk/veteranadvice

Grwpiau Cymorth i Gyn-filwyr Valley Veterans

Sefydliad a arweinir gan gyn-filwyr yw Valley Veterans, ac mae wedi'i leoli yng nghanol Cwm Rhondda. Cafodd ei sefydlu dros 10 mlynedd yn ôl fel grŵp cymorth anffurfiol ar gyfer Cyn-filwyr ag Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD). Mae Valley Veterans bellach yn ganolbwynt bywiog gyda mwy na 140 o gyfranogwyr gweithredol. Mae'r gweithgareddau wedi'u trefnu yn cynnwys clwb brecwast wythnosol sy'n cael ei gynnal yng Nghanolfan Gymunedol Tonpentre ac sy'n denu hyd at 60 o gyn-filwyr bob dydd Iau rhwng 10.00am a 12.00pm. Mae Valley Veterans hefyd yn darparu gweithgareddau ceffylau dyddiol yn yr iard gyfagos, sy'n denu hyd at ddwsin o gyfranogwyr rheolaidd bob dydd.

Gwefan: **www.valleyveterans.org/**

E-bost: **enquiries@valleyveterans.org**

Ffôn: **07733896128**

Grŵp Cyn-filwyr Taf-elái

Mae Grŵp Cyn-filwyr Taf-elái yn cyfarfod rhwng 10.00am a 12.00pm bob dydd Mercher yng Nghanolfan Gymunedol Rhydfelen, Pontypridd.

Mae croeso i bob aelod o Gymuned y Lluoedd Arfog ac aelodau wedi ymddeol o'r gwasanaethau brys (Golau Glas) ymuno â ni am sgwrs, rholyn brecwast a diod boeth. Rydyn ni'n gweithio gydag elusennau'r Lluoedd Arfog a gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr Cyngor Rhondda Cynon Taf i roi cyngor a chymorth am ddim i'n holl aelodau. Mae ein grŵp yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau gan gynnwys cerdded, rhandiroedd a theithiau cymdeithasol.

Ffôn: **07913355911**

https://www.facebook.com/TaffElyVeteranGroup

Grŵp Cyn-filwyr Cwm Cynon

Mae grŵp Cyn-filwyr Cwm Cynon yn cyfarfod rhwng 10:00am a 12:00pm bob dydd Llun yng Nghanolfan Gymunedol y Darren Las, Aberpennar. Mae croeso i bob aelod o Gymuned y Lluoedd Arfog ymuno â ni.

Mae'r grŵp yn cael ei gynnal gan Gyn-filwyr ar gyfer Cyn-filwyr. Mae amryw o elusennau'r Lluoedd Arfog yn dod i'n grŵp i roi cymorth i'n haelodau. Caiff y grŵp ei gefnogi gan Wasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr Cyngor Rhondda Cynon Taf, sy'n rhoi cyngor a chymorth am ddim i aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog.

Ffôn: **07960411039**

Gogledd Cymru

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Yn dilyn cais llwyddiannus am gyllid gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog (AFCFT), mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC) wedi sefydlu Cydweithrediaeth Gofal Iechyd Cyn-filwyr Gogledd Cymru (NWVHC).

Trwy'r rhaglen waith hon, a nifer o brosiectau cysylltiedig, mae Zoe Roberts, Arweinydd Cydweithredol Cyfamod y Lluoedd Arfog BIPBC ac Arweinydd Cydweithredol Gofal Iechyd Cyn-filwyr (Cyn-filwr y Fyddin) wedi cyflawni nifer o lwyddiannau ers ei phenodiad i'r swydd ym mis Ebrill 2022.

Cyfathrebu Gwybodaeth

Mewn ymdrechion i danategu addewid y Bwrdd Iechyd i Gyfamod y Lluoedd Arfog, mae BIPBC wedi sefydlu Hwb gwybodaeth (mewnol) pwrpasol ar gyfer eu (tua) 19,000o aelodau staff, gan amlinellu'r cymorth sydd ar gael i Gymuned y Lluoedd Arfog (AFC) i sicrhau nad ydynt dan anfantais o ran mynediad at Ofal Iechyd. Yn yr un modd, mae BIPBC wedi cyfleu cyfoeth o wybodaeth hanfodol i boblogaeth cleifion Gogledd Cymru mewn perthynas â chael mynediad at wasanaethau gofal iechyd priodol i gyn-filwyr. Mae rhan o'r gwaith hwn wedi cynnwys mapio mynediad at ofal iechyd trwy lwybrau pwrpasol i Gyn-filwyr. Yn ogystal, mae BIPBC yn cefnogi cyfathrebu dwy ffordd effeithlon gyda Chleifion a Staff trwy sefydlu dau flwch post pwrpasol a rennir:

BCU.VeteranHealthcareCollaborative@wales.nhs.uk

BCU.ArmedForcesChampion@wales.nhs.uk

Adnabod ein Cymuned Lluoedd Arfog('y Gymuned') - Gweithlu

Mewn ymdrechion i sicrhau cynllunio Gweithlu effeithlon, mae BIPBC yn defnyddio proses barhaus o adnabod personél AFC a chofnodi "statws AFC" ar system gweithlu'r sefydliad, y Cofnod Staff Electronig (ESR). Drwy gasglu manylion o'r fath, mae BIPBC wedi sefydlu rhwydwaith Lluoedd Arfog pwrpasol, sy'n cefnogi codi ymwybyddiaeth o ddyletswyddau'r Bwrdd Iechyd o dan Gyfamod y Lluoedd Arfog. Hefyd, mae'n ymwneud â chydnabod a chyfleu'r anghydraddoldebau iechyd sy'n gysylltiedig â'r Gymuned, ac amlinellu'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael yn fewnol yn BIPBC a hefyd, o fewn y sector gwirfoddol / cyhoeddus, i gynorthwyo i frwydro yn erbyn yr anfantais posibl y mae'r Gymuned yn ei hwynebu.

Mae BIPBC hefyd yn ceisio cymorth y gweithlu ehangach i sefydlu Byddin Hyrwyddwr Gwasanaeth y Lluoedd Arfog ac yn cynnig pecyn addysg a hyfforddiant trylwyr i hwyluso cefnogaeth gyfannol i'r Gymuned (staff a chleifion).

Cefnogi Cyflogaeth o Bersonél Cymuned y Lluoedd Arfog

Fel deilydd Gwobr Aur Cynllun Cydnabod Cyflogwyr Amddiffyn, mae BIPBC yn cefnogi Amddiffyn ac yn ysbrydoli sefydliadau GIG eraill i wneud yr un peth. Mae BIPBC yn ffodus i gyflogi nifer sylweddol o bersonél milwrol sy'n gwasanaethu (Milwyr Wrth Gefn / Cadetiaid / Gwirfoddolwyr sy'n Oedolion) a, thrwy gymhwyso polisïau fel Polisi Lluoedd Wrth Gefn - Polisi Hyfforddiant a Symudedd WP38 (Cymru Gyfan), sy'n cefnogi amser i ffwrdd o'r gwaith i bersonél sy'n gwasanaethu fynychu ymarferion lleoli blynyddol.

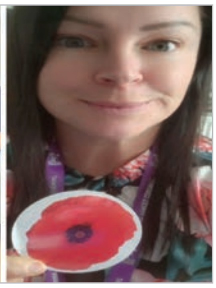
Yn ogystal, mae BIPBC yn cefnogi'r Gymuned i gael mynediad at gyfleoedd gyrfa o fewn y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) trwy gymryd rhan yn rhaglen recriwtio "Step into Health" y Weinyddiaeth Amddiffyn (ym Mehefin 2022) a chynnig cyfweliadau gwarantedig i holl bersonél y Gymuned sy'n ceisio cyflogaeth.

Mae BIPBC wedi creu a chynnal perthnasoedd gwaith llwyddiannus gyda sefydliadau elusennol y trydydd sector ac Unedau Lluoedd Arfog lleol (Lluoedd Wrth Gefn a Chadetiaid). Ar ôl cydweithio'n ddiweddar ag Ysbyty Maes 203 Bodelwyddan, mae BIPBC wedi cynnal digwyddiadau Recriwtio Hyfforddiant Nyrsio Israddedig hanfodol, mewn ymdrech i sicrhau gweithlu Nyrsio a Bydwreigiaeth yn y dyfodol i BIPBC a recriwtio posibl yn y dyfodol i'r Gwasanaethau Meddygol a Nyrsio Wrth Gefn. Mae'r digwyddiadau wedi bod yn llwyddiant ysgubol ac mae BIPBC yn edrych ymlaen at groesawu'r Unedau Wrth Gefn bob chwarter, mewn ymdrechion i helpu i hwyluso recriwtio staff y GIG i'r Lluoedd Wrth Gefn.

Rhaglen Pabi BIPBC (Adnabod Cyn-filwr)

Cyn Dydd y Cofio, rhoddodd BIPBC broses newydd ar waith, sy'n ceisio dynodi'r cleifion hynny o Gymuned y Lluoedd Arfog ar draws Gogledd Cymru. Mae'r Rhaglen Pabi yn sicrhau y gofynnir i bob claf sy'n mynd i ardaloedd derbyn Gofal Eilaidd a ydynt wedi gwasanaethu yn Lluoedd EF a bod eu statws Lluoedd Arfog yn cael ei gofnodi ar System Gweinyddu Cleifion electronig yr Ysbyty. Ar gyfer y cleifion hynny o'r Gymuned sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty, gosodir magnet Pabi maint cledr y llaw wrth erchwyn eu gwely, gan ganiatáu i dimau Nyrsio drafod atgyfeirio priodol ymlaen at Wasanaethau Cymorth i Gyn-filwyr allanol a sefydliadau elusennol ar gyfer Cyn-filwyr, cyn eu rhyddhau.

nodi dechrau'r rhaglen aeth cynrychiolwyr o'r Lleng Brydeinig Frenhinol i SAU gan gynnwys George Rogerson, cadeirydd Rhanbarth Gogledd Cymru ac Adrian Lesley, rheolwr materion cyhoeddus ac ymgyrchoedd, a Stephen Boswell, rheolwr cymorth gweithrediadau rhanbarthol Cymru o elusen y Lluoedd Arfog sef Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd (SSFA).



Ar ôl dechrau gyda chynllun peilot ar yr Uned Asesu Llawfeddygol (SAU), disgwylir i'r rhaglen Pabi gael ei rhoi ar waith ar draws yr holl ardaloedd derbyn acíwt ar draws y Bwrdd Iechyd, gan gynnwys ysbyty acíwt ardal y Dwyrain sef Ysbyty Maelor Wrecsam, Ysbyty acíwt Ardal y Canol sef Ysbyty Glan Clwyd ac ysbyty acíwt ardal y Gorllewin sef Ysbyty Gwynedd.

Achrediad VCHA

Mae BIPBC yn ymdrechu i ddod yn esiampl o'r gofal a'r gefnogaeth orau i Gymuned y Lluoedd Arfog, ac mae'n gweithio tuag at achrediad "Veteran Aware" ar gyfer y Bwrdd Iechyd cyfan gan Gynghrair Gofal Iechyd y Cyfamod Cyn-filwyr (VCHA). Ar ôl penodi Arweinwyr Clinigol a Gweithredol ymroddedig ar draws y tri safle Ysbyty Acíwt (Ysbyty Maelor Wrecsam, Ysbyty Glan Clwyd ac Ysbyty Gwynedd) i ddatblygu Gwasanaethau Cymorth i Gyn-filwyr (yn lleol), mae BIPBC yn hynod falch o gyhoeddi bod ein tri ysbyty acíwt wedi'u hachredu fel "Veteran Aware" gan y VCHA (yn gynt na'r disgwyl).

Yn dilyn y llwyddiant hwn, mae BIPBC yn bwriadu cael pob un o'r tair Cymuned Iechyd Integredig (IHC), gan gynnwys yr uwch-adran Iechyd Meddwl ac Anableddau Dysgu (MHLD), wedi'u hachredu'n "Veteran Aware" erbyn Tachwedd 2023, a chynlluniau i gefnogi CEF Berwyn (carchar), Cartrefi Gofal a Hosbisau Gogledd Cymru, i ennill achrediad VCHA erbyn 2024 fan bellaf.

Tîm Gwerthuso AFCFT - Ymweliad Safle

Cyfarfu'r Athro Alan Finnegan yn ddiweddar ag Arweinydd Lluoedd Arfog BIPBC, Zoe Roberts, ochr yn ochr â'r Arweinydd Rheoli ar gyfer Ardal y Canol; Cyrnol Mark Andrews. Trafododd y tîm yr holl gynnydd hyd yma, yn enwedig mewn perthynas ag astudiaeth dull cymysg y Lluoedd Arfog mewn Lleoliadau Ysbytai Acíwt a gweithgarwch cysylltiedig y Gwasanaeth Cymorth i Gyn-filwyr o fewn BIPBC, ochr yn ochr â'r rhwystrau cenedlaethol i nodi'r boblogaeth Cyn-filwyr yn effeithiol (yn gyffredinol). Roedd yr ymweliad Safle hwn yn gyfle gwych i gael cipolwg gwerthfawr ar yr anawsterau a'r llwyddiannau a brofwyd gan Ymddiriedolaethau eraill a gymerodd ran, wrth fwynhau'r cyfle i amsugno gwybodaeth a phrofiad byw Athro Alan ei hun.

Gwasanaethau Coffa / Cadoediad

Ar 11eg munud o'r 11eg awr o'r 11eg diwrnod, cofiodd BIPBC y Lluoedd Arfog, a'u teuluoedd, o Brydain a'r Gymanwlad, y rôl hanfodol a chwaraewyd gan y gwasanaethau brys a'r rhai sydd wedi colli eu bywydau o ganlyniad i wrthdaro neu derfysgaeth. Dan arweiniad y Gwasanaethau Caplaniaeth, Aelodau'r Bwrdd Gweithredol a phersonél allweddol o Dimau Rheoli Ysbytai BIPBC, cynhaliodd safleoedd ysbytai ar draws Gogledd Cymru y Gwasanaethau Cadoediad a thalu teyrnged i'r holl arwyr a fu farw trwy gymryd rhan mewn dwy funud o dawelwch cenedlaethol.

Darparodd y cyfle hwn atgof corfforol i Staff, Partneriaid a Chleifion BIPBC o bawb sydd wedi gwasanaethu ac aberthu, gyda milwyr, morwyr, awyrenwyr a merched Prydain a'r Gymanwlad yn cael eu cynrychioli, ynghyd ag aelodau o'r gwasanaethau brys a sifiliaid, gan sicrhau nad oedd neb yn cael ei anghofio.

Mewn arddangosfa gyfunol o barch, ac i dalu teyrnged i'r rhai sydd wedi colli eu bywydau yn ystod gwrthdaro a gweithredoedd terfysgol, cwblhaodd disgyblion o'n hysgolion Cynradd a Meithrin lleol, ochr yn ochr â Chleifion o'n Hunedau Iechyd Meddwl Acíwt, waith celf i'w arddangos mewn arddangosfa coffa bwrpasol yn ein Hysbyty Acíwt yn Ardal y Canol. Roedd yr arddangosfa hardd yn llwyddiant ysgubol a chafodd lawer iawn o adborth cadarnhaol gan Staff, cleifion a'r cyhoedd.

Ar ben hynny, i ddangos cefnogaeth i'r Grŵp Cydweithredol Gofal Iechyd Cyn-filwyr yma yn BIPBC, ac i ddathlu'r holl waith gwych sy'n mynd rhagddo i ddatblygu Gwasanaethau Cymorth i Gyn-filwyr, gwnaeth un o'n Hyrwyddwyr Lluoedd Arfog ymroddedig Groes Pabi o Bedolau wedi'i gwneud â llaw i'w harddangos ac yna i'w rhoi i'r Canon Ian Day (uchod) i'w harddangos yn barhaol yng nghapel yr Ysbyty.

Cyn-filwr yn Dathlu Pen-blwydd yn 100 oed yn Ysbyty Maelor Wrecsam

Ar ddiwedd mis Tachwedd 2022, cafodd Arweinydd LlA BIPBC y pleser o ymweld â'r Cyn-filwr (y Fyddin Brydeinig; Corfflu Gwasanaeth Brenhinol y Fyddin a chyn forwr y Llynges Fasnachol), Steven Harvey, yn ein Hysbyty Acíwt yn Ardal y Dwyrain, Ysbyty Maelor Wrecsam, sy'n"Veteran Aware", i gymryd rhan yn ei ddathliadau pen-blwydd.

Yn ymuno â'r dathliadau roedd Cydweithwyr Gwasanaeth Cymorth Cyn-filwyr PBC Dr Paul Hughes (Anestheteg) a Metron Amy Hughes (Theatrau), ynghyd â chydweithwyr o'r Lleng Brydeinig Frenhinol (RBL), Adrian Leslie (Rheolwr Materion Cyhoeddus ac Ymgyrchoedd), a George Rogerson (Cadeirydd Rhanbarth Gogledd Cymru), a Rhingyll Wrth Gefn y Fyddin John Currie o Gatrawd 157 (Cymreig) y Corfflu Logisteg Brenhinol (Queensferry). Bu'r Tîm yn sgwrsio â Mr Harvey a'i deulu am y Rhaglen Pabi (Adnabod Cyn-filwyr) y mae BIPBC wedi'i chyflwyno'n ddiweddar, ac roeddent wrth eu bodd yn clywed am y cymorth sydd ar gael i Gymuned y Lluoedd Arfog, ac yn benodol, ein Cyn-filwyr ar draws Gogledd Cymru!

Comisiynydd Cyn-filwyr Cymru yn codi baner "Veteran Aware" gyntaf erioed yn BIPBC

Mae arweinwyr Cyn-filwyr Cenedlaethol wedi llongyfarch Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC) am ei ymrwymiad i wella gofal y GIG ar gyfer Cymuned y Lluoedd Arfog (AFC) ar draws Gogledd Cymru.

Yn ddiweddar, derbyniodd tri ysbyty acíwt y Bwrdd Iechyd sef Ysbyty Maelor Wrecsam, Ysbyty Glan Clwyd ac Ysbyty Gwynedd achrediad fel ysbytai Veteran Aware, sy'n golygu ein bod yn codi ymwybyddiaeth am gyn-filwyr, yn cydnabod cyn-filwyr sy'n cael eu cyfeirio am driniaeth, ac yn ymdrechu i wella'r broses o recriwtio a chadw cyn-filwyr ar draws gweithlu'r Bwrdd Iechyd.

Ymwelodd Comisiynydd Cyn-filwyr Cymru, Cyrnol James Phillips, ag Ysbyty Maelor Wrecsam i arddangos y gefnogaeth sydd ar gael i'r AFC, a chododd y faner Veteran Aware newydd ar safle'r ysbyty, gan ei ganmol am fod y cyntaf yng Nghymru i ennill achrediad gyda Chynghrair Gofal Iechyd y Cyfamod Cyn-filwyr (VCHA).
Mae Arweinydd Cenedlaethol y VCHA, yr Athro Tim Briggs CBE, a gymeradwyodd achrediad cychwynnol Veteran Aware BIPBC yn ffurfiol, hefyd wedi llongyfarch y Bwrdd Iechyd am ei "ymdrechion rhyfeddol". Cydnabuwyd Arweinydd Lluoedd Arfog y Bwrdd Iechyd a Chynfilwr yn y Fyddin, Zoe Roberts, gan y VCHA am ei hymroddiad i'r gwaith caled, ar ôl cyflwyno tystiolaeth o "safon uchel iawn" i gyflawni achrediad Veteran Aware ar gyfer ysbytai acíwt y Bwrdd Iechyd. Dywedodd Zoe: "Rwyf wrth fy modd i fod yn arloeswr VCHA ar gyfer Cymru. Mae arwain y Bwrdd Iechyd trwy broses achredu VCHA a chyflawni statws "Veteran Aware" yn ein hysbytai, yn fy ngwneud i mor falch."

Ychwanegodd Zoe: "Bydd cael fy nghydnabod gan y VCHA am fy safonau uchel o waith yn fy sbarduno i ymdrechu i sicrhau canlyniadau gwell fyth i Gydweithrediaeth Gofal Iechyd Cyn-filwyr Gogledd Cymru a'n rhaglen Gwasanaethau Cymorth. Mae gwybod bod y gwaith rydym yn ei wneud o fewn BIPBC ac ar draws Gogledd Cymru yn effeithio'n gadarnhaol ar fywydau aelodau Cymuned y Lluoedd Arfog yn fy ngwneud yn wirioneddol hapus. Bydd achrediad Veteran Aware yn sicrhau bod y rhai sy'n gwasanaethu, neu sydd wedi gwasanaethu yn ein Lluoedd Arfog, gan gynnwys eu teuluoedd, yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi'n briodol ac yn caniatáu i ni fel Bwrdd Iechyd gynnig cydnabyddiaeth haeddiannol iawn am eu Gwasanaeth i'n gwlad."

Gwelodd Cyrnol Phillips hefyd Raglen Pabi newydd yr ysbyty ar waith, sy'n anelu at ddynodi cleifion mewnol sy'n dod o ran o Gymuned y Lluoedd Arfog i sicrhau eu bod yn cael eu cyfeirio ymlaen yn briodol at wasanaethau cymorth allanol cyn-filwyr a sefydliadau elusennol ar gyfer cyn-filwyr, cyn iddynt gael eu rhyddhau.

Goresgyn problemau iechyd meddwl a chorfforol i ddod o hyd i hapusrwydd

Gwasanaethodd Mr P yn y Fyddin Brydeinig o 1999 hyd at 2008, gan gwblhau pum taith ar ddyletswydd weithredol, gan gynnwys yn Iraq ac Affganistan. Yn 2008, dechreuodd ei iechyd corfforol ddirywio a dros y blynyddoedd nesaf, dioddefodd gyda disgiau wedi sychu a disgiau wedi chwyddo ar y fertebratau, disgiau'n erydu a ffibromyalgia. Roedd Mr P yn dibynnu ar gadair olwyn am dair blynedd yn sgil y boen. Yn 2015, cafodd ddiagnosis o PTSD.

Atgyfeiriodd Mr P ei hun i Sir Ddinbych yn Gweithio er mwyn ei helpu i archwilio ei ddewisiadau. Roedd ganddo ddiddordeb mewn rôl cefnogi ar gyfer cyn-filwyr, ond yn sgil ei iechyd ac ar ôl bod allan o waith am gyfnod hir, archwiliodd Mr P a'i fentor ddewisiadau gwirfoddoli i ddechrau.

Cysylltodd Mr P â sefydliadau gwahanol oedd yn cefnogi cyn-filwyr i gael cyfleoedd gwirfoddoli, gan gynnwys SAAFA ac Elusen y Lluoedd Arfog, ond heb unrhyw lwc. Yna ymwelodd Mr P â Woody's Lodge a siaradodd gyda'r trefnwyr am ei ddyhead i gefnogi'r grŵp fel gwirfoddolwr, ac yn ffodus iawn, fe wnaethant ei groesawu. Yn ei rôl newydd, roedd yn siarad â chyn-filwyr oedd yn mynychu'r grŵp gan wneud iddynt deimlo'n gyfforddus ac yn eu cefnogi i fynd i'r afael ag unrhyw broblemau oedd ganddynt. Roedd Mr P yn gweld hyn yn foddhaus gan wneud iddo fod eisiau dilyn gyrfa mewn gwaith cefnogi.

Roedd Mr P angen cwblhau amryw o gyrsiau hyfforddiant er mwyn cynyddu ei wybodaeth o'r maes a gwella ei ragolygon cyflogadwyedd. Mynychodd nifer o gyrsiau, oll wedi'u hariannu gan Sir Ddinbych yn Gweithio. Trwy fynychu'r cyrsiau a gyda chymorth mentora sylweddol, roedd yn teimlo'n barod i ddechrau gwneud cais am swyddi gyda thâl.

Dechreuodd Mr P a'i fentor chwilio am nifer o gyfleoedd swyddi, a mynychodd Ffair Swyddi Sir Ddinbych yn Gweithio, lle siaradodd â CAIS am swydd wag Gweithiwr Cefnogi Tenantiaeth. Ar ôl cwblhau'r ffurflen gais, cafodd gynnig cyfweliad a bu'n llwyddiannus yn cael swydd gweithiwr cefnogi llawn amser mewn prosiect tai â chymorth newydd i bobl oedd â hanes o fod yn ddigartref a cham-drin cyffuriau neu alcohol.

Mae Mr P wedi ymgysylltu'n dda iawn â Sir Ddinbych yn Gweithio ac roedd yn benderfynol o symud ymlaen â'i fywyd nôl mewn i gyflogaeth am dâl. Roedd gan Mr P nifer o sgiliau eisoes, ond yn sgil dirywiad ei iechyd corfforol a meddyliol, fe blymiodd hyder Mr P. Goresgynnodd cymaint yn feddyliol ac yn gorfforol ac mae'n brawf fod pobl yn gallu cael y dyfodol maent yn dyheu amdano.

Sir Ddinbych yn Gweithio

Working Denbighshire

Mae Sir Ddinbych yn Gweithio wedi ymrwymo i gynnig cefnogaeth cyflogadwyedd i ddynion a merched sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog. Os ydych yn byw yn Sir Ddinbych ac angen cefnogaeth, cysylltwch â ni ar **01745 331438**, anfonwch e-bost at **sirddinbychyngweithio@sirddinbych.gov.uk** neu gallwch hunan-atgyfeirio yn **working.denbighshire.gov.uk**

Sarah Atherton AS Wrecsam yn ymweld â Thŷ Bywyd Cyn-filwyr Tŷ Dewr

Ddydd Gwener 24 Chwefror 2023, croesawodd y preswylwyr a'r staff Sarah Atherton AS Wrecsam a'i thîm i Dŷ Bywyd Tŷ Dewr Byddin yr Iachawdwriaeth.

Cyfarfu Sarah â chyn-filwyr sy'n byw yng nghanolfan Tŷ Dewr i glywed am eu profiadau o ddigartrefedd a hefyd treuliodd amser yn mwynhau'r gwaith celf a'r modelau a wnaed gan breswylwyr. Siaradodd cyn-filwyr am eu profiad cadarnhaol o fyw yn Tŷ Dewr a hefyd amlygwyd pa mor heriol y gall fod i gael gwaith a thai, yn yr hinsawdd economaidd anodd sydd ohoni. Roedd y trafodaethau hefyd yn canolbwyntio ar bwysigrwydd cymorth gofal iechyd a lles da i gyn-filwyr.

Ar hyn o bryd mae Sarah yn eistedd ar y Pwyllgor Dethol ar Amddiffyn yn Senedd y DU ac mae'n eiriolwr angerddol dros faterion sy'n ymwneud â chyn-filwyr a'u teuluoedd. Fel cyn-filwr yn y Fyddin Brydeinig ei hun, Sarah yw'r Aelod Seneddol benywaidd cyntaf i wasanaethu yn y Lluoedd Arfog arferol, ac mae ganddi hefyd gefndir mewn gwasanaethau cymdeithasol a gofal iechyd.

Dywedodd Catherine Docherty, Rheolwr Rhanbarthol Cynorthwyol Byddin yr Iachawdwriaeth ar gyfer Cymru a'r De-orllewin "Mae wedi bod yn bleser llwyr croesawu Sarah i Tŷ Dewr. Mae Tŷ Dewr yn fan hyfryd, tawel a diogel. Mae'n galluogi cyn-filwyr i gymryd yr amser sydd ei angen arnynt, i ddatblygu'r gwydnwch a'r sgiliau i symud ymlaen yn annibynnol. Rwy'n ddiolchgar i Lee Jones, y Rheolwr Gwasanaeth a'i dîm am y cymorth y maent yn ei ddarparu yma, ac i'n landlord a'n partner cyflawni, Cymdeithas Tai First Choice".

Mae Tŷ Bywyd Tŷ Dewr yn brosiect llety pwrpasol i gyn-filwyr sydd wedi'i leoli yng nghefn gwlad tawel, ychydig y tu allan i ganol dinas Wrecsam. Mae'n brosiect a ddarperir mewn partneriaeth â Chymdeithas Tai First Choice a Byddin yr Iachawdwriaeth. Mae'n cynnig 12 ystafell wely ensuite mewn adeilad eang o ansawdd uchel. Mae gan breswylwyr fynediad i erddi lleol, offer campfa a mannau croesawgar i ymlacio, rhannu prydau bwyd a chymdeithasu.

Cafodd y prosiect ei gyd-gynllunio gyda chyn-filwyr a'i ddatblygu gan Gymdeithas Tai First Choice, sy'n darparu datrysiadau llety o safon i gyn-filwyr yn ogystal â phobl ag anableddau ac anghenion cymhleth ychwanegol ledled Cymru a Swydd Amwythig.

Mae Tŷ Dewr ar hyn o bryd yn codi arian i brynu bws mini, er mwyn galluogi rhagor o weithgareddau a theithiau dydd o'r ganolfan.

I gael rhagor o wybodaeth am sut i gyfrannu at ein hymgyrch codi arian Tŷ Dewr, neu i gyfeirio pobl at y prosiect a allai elwa o'i wasanaethau cysylltwch **tydewr@salvationarmy.org.uk** neu ffoniwch **01978 355410**.

Cymdeithas y Magnelwyr Brenhinol - Cangen Wrecsam

(Cysylltiedig â Phencadlys y Warchodfa Genedlaethol yng Ngarsiwn Woolwich).

Ydych chi'n Aelod ar Wasanaeth neu Gyn-filwr o Gatrawd Frenhinol y Magnelwyr? Ydych chi'n aelod o deulu Gynnwr ar Wasanaeth neu Gyn-filwr?

Rydym yn eich gwahodd i gysylltu â chymrodyr a ffrindiau yng Nghangen Wrecsam Cymdeithas y Magnelwyr Brenhinol ac ymuno â Theulu Gynwyr Wrecsam. Rydym yn cyfarfod ar ail ddydd Mawrth o bob mis am 19:00 i 19:30 o'r gloch yng Nghlwb Coffa Rhyfel Wrecsam, Stryd Farndon, LL13 8DE, ychydig oddi ar gylchfan Tesco. Rydym yn darparu cymrodoriaeth a chefnogaeth i aelodau ac yn hwyluso mynediad i nifer o ddigwyddiadau Gynwyr lleol a chenedlaethol pwrpasol.

Diwrnod y Lluoedd Arfog yn Wrecsam.

I gael gwybod mwy am ein gweithgareddau ac aelodaeth, dewch o hyd i ni ar Facebook yn: **The Wrexham Gunners RAA** neu E-bostiwch ni yn: **secretarywrexhambranchraa@gmail.com**

Mae Gynwyr Wrecsam yn gangen leol o Gymdeithas y Magnelwyr Brenhinol. Lleolir pencadlys y Gymdeithas yn Larkhill yn Wiltshire, rhif elusen gofrestredig 238197.

Mae rhagor o wybodaeth am Gymdeithas y Magnelwyr Brenhinol ar gael ar y brif wefan: **https://www.thegunners.org.uk/**

Gynnwr am unwaith, gynnwr am byth

Ennill aur gyda chynllun cydnabod cyflogwyr

Rydym wedi derbyn Gwobr Aur y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr mawreddog am ein cefnogaeth eithriadol i'r gymuned lluoedd arfog.

Mae'n cael ei ddyfarnu gan Y Weinyddiaeth Amddiffyn ac yn rhoi cydnabyddiaeth ffurfiol i sefydliadau sy'n cyflogi ac yn weithgar wrth gefnogi'r rheiny sy'n gwasanaethu yn y lluoedd arfog, cyn-filwyr a'u teuluoedd.

Er mwyn ennill y wobr Aur mae'n rhaid i sefydliadau ddarparu 10 diwrnod gwaith ychwanegol â thâl i filwyr wrth gefn a bod ganddynt bolisïau AD cefnogol ar waith ar gyfer Cyn-filwyr, Milwyr Wrth Gefn, Gwirfoddolwyr y Cadetiaid sy'n oedolion a gwŷr/gwragedd a phartneriaid y rhai sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog. Rhaid i sefydliadau hefyd eirioli manteision cefnogi'r rhai yng nghymuned y Lluoedd Arfog, drwy annog eraill i lofnodi Cyfamod y Lluoedd Arfog a chymryd rhan yn y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr.

Meddai'r Cynghorydd Beverley Parry Jones, Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog, "Mae derbyn y wobr hon ar ran y cyngor wedi bod yn achlysur balch iawn. Mae'n gydnabyddiaeth o'r holl waith caled sydd wedi digwydd yn y cefndir ers i ni lofnodi'r Cyfamod Lluoedd Arfog gyda'n partneriaid yn ôl yn 2013. "Byddwn yn parhau i weithio gyda'n cymuned lluoedd arfog i gydnabod eu gwasanaeth i'n gwlad.

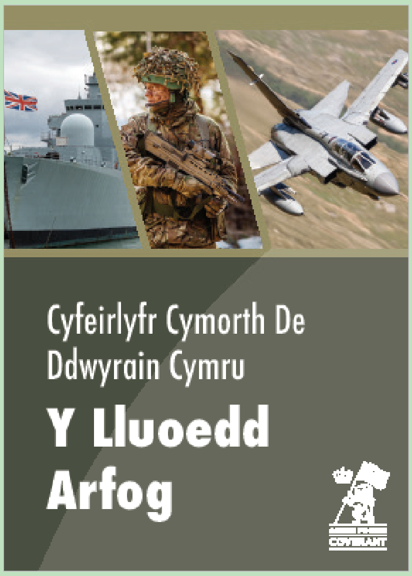
Cyngor yn cael ei anrhydeddu gan y Weinyddiaeth Amddiffyn

Mae Cyngor Sir Ddinbych yn falch iawn o fod yn un o'r 12 cyflogwr yng Nghymru sydd ymhlith y 156 o sefydliadau cenedlaethol a anrhydeddwyd â Gwobr Aur Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn am ei gefnogaeth eithriadol i gymuned y Lluoedd Arfog.

Fel yr anrhydedd mwyaf posibl, dyfernir Gwobr Aur y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr i rai sy'n cyflogi ac yn cefnogi'r rhai sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, cyn-filwyr a'u teuluoedd. Gwahoddir y 12 enillydd o Gymru i gael eu gwobr yn hwyrach yn y flwyddyn mewn digwyddiad arbennig yn Stadiwm y Principality.

Er mwyn ennill gwobr gan y Weinyddiaeth Amddiffyn, rhaid i sefydliadau ddangos eu bod yn darparu 10 diwrnod ychwanegol o wyliau â thâl i filwyr wrth gefn a bod ganddynt bolisïau AD cefnogol yn eu lle i gyn-filwyr, milwyr wrth gefn a phartneriaid y rhai sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog. Rhaid iddynt hefyd eirioli manteision cefnogi'r rhai sydd yn nghymuned y Lluoedd Arfog drwy annog eraill i lofnodi Cyfamod y Lluoedd Arfog a chymryd rhan yn y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr.

Dywedodd y Cynghorydd Julie Matthews, Aelod Arweiniol dros Strategaeth Gorfforaethol, Polisi a Chydraddoldeb yn y Cabinet, ac sydd hefyd yn Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog: "Mae hon wir yn anrhydedd fawr i Sir Ddinbych. Rydym wedi gwneud ymrwymiad cadarn yn y Cyngor i gefnogi ein cymunedau lluoedd arfog ac rydym wrth ein boddau bod ein dull o greu amgylchedd cefnogol a chynhwysol ble mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi, wedi cael ei gydnabod gan y Weinyddiaeth Amddiffyn. Rydym wedi llofnodi Cyfamod y Lluoedd Arfog fel datganiad y bydd y Cyngor yn sicrhau bod y rhai sy'n gwasanaethu, neu wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, a'u teuluoedd, yn cael eu trin yn deg. Rydym yn edrych ymlaen at gryfhau a datblygu ein cysylltiadau ag unigolion, cymunedau a sefydliadau'r lluoedd arfog a pharhau i fod yn sefydliad cefnogol a chynhwysol."



Cyfeiriadur Gwasanaethau – De-ddwyrain Cymru

Mae cyfeiriadur newydd o wasanaethau wedi'i greu ar gyfer y naw awdurdod lleol yn ne-ddwyrain Cymru.

Mae'r cyfeiriadur yn cynnwys gwybodaeth am bolisïau tai ac addysg yn ogystal ag asiantaethau cymorth lleol a chenedlaethol.

Gwent

Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd a Thorfaen

Blaenau Gwent

Cyflwynodd Cyngor Blaenau Gwent Ryddid y Fwrdeistref i'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn Swyddfeydd Cyffredinol Glynebwy ar 9 Mawrth 2023. Cyflwynwyd Sgrôl Rhyddid y Fwrdeistref i Kenneth Terry, Cynrychiolydd Aelodaeth y Cyngor, y Lleng Brydeinig Frenhinol gan y Cynghorydd Chris Smith, Aelod Llywyddol Blaenau Gwent. Dyfarnwyd Rhyddid y Fwrdeistref i nodi 100 mlynedd ers sefydlu'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn 2021 mewn Cyfarfod Arbennig o'r Cyngor ddydd Iau 4 Tachwedd 2021, a gynhaliwyd ar-lein oherwydd COVID-19. Roedd y cyflwyniad yn nodi'r dyfarniad hwn yn bersonol gyda chynrychiolwyr o saith cangen y Lleng Brydeinig Frenhinol ym Mlaenau Gwent (Abertyleri, Beaufort, Blaenau, Brynmawr, Cwm, Glynebwy, Rasa a Beaufort a Thredegar) ac fe'i dilynwyd gan dderbyniad yng Nghlwb y cyn-filwyr yng Nglynebwy.

Dywedodd y Cynghorydd Derrick Bevan, Hyrwyddwr Lluoedd Arfog Cyngor Blaenau Gwent: "Dyfarnwyd Rhyddid y Fwrdeistref i gydnabod y gwaith elusennol ymroddedig a wneir gan wirfoddolwyr mewn canghennau lleol sy'n cefnogi milwyr a chyn-filwyr a'u teuluoedd. Hefyd, i gydnabod yr ystod eang o bobl ar draws Blaenau Gwent sy'n codi arian bob blwyddyn i gefnogi'r Lleng Brydeinig Frenhinol a Chymuned y Lluoedd Arfog."

Cyn-filwr o Went yn rhoi clod i elusen Blind Veterans UK am achub ei fywyd

Mae cyn-filwr dall o Dredegar wedi rhoi'r clod i Blind Veterans UK, yr elusen genedlaethol ar gyfer cyn-filwyr sydd â nam ar eu golwg, am achub ei fywyd ar ôl iddo gysylltu â'r elusen pan oedd ar ei isaf.

Bu Dean Twaite yn ystyried cymryd ei fywyd ei hun pan gafodd wybod ei fod wedi colli ei olwg ond ar ôl ymuno â'r elusen mae ganddo bellach fywyd ar ôl colli ei olwg. Ymunodd Dean â'r Fyddin Brydeinig ym 1975 a gwasanaethodd am naw mlynedd gyda'r Corfflu Trafnidiaeth Brenhinol fel gyrrwr. Treuliodd bum mlynedd yng Ngogledd Iwerddon a bu hefyd yn gweithio yn Aldershot a Belize. Tua 2008 cafodd golwg Dean ei niweidio'n ddifrifol mewn damwain ddiwydiannol ac o fewn dwy flynedd roedd yn gwbl ddall yn ei lygad dde ac ychydig iawn o olwg oedd yn ei lygad chwith.

Dywedodd Dean: "Wnes i ddim cymryd y newyddion yn dda a chyrhaeddais i gyfnod pan oeddwn i'n meddwl y byddwn i'n lladd fy hun gan na allwn i ymdopi ond helpodd Blind Veterans UK i drawsnewid hynny. Rwyf wedi cael offer chwyddo fel y gallaf fwynhau adeiladu a phaentio modelau milwrol sef yr unig hobi sydd gennyf. Rydw i wedi bod ar gyrsiau yng Nghanolfan Llandudno'r elusen a wnaeth fy ysgogi i ddechrau coginio a gwneud celf a chrefft eto. Rwyf wedi cael cymorth clyw sydd wedi bod yn fendith i mi, oriawr siarad ac wedi cael ffôn symudol ar ôl cael fy nangos sut i'w ddefnyddio."

"Mae yna bobl y gallwch chi siarad â nhw sy'n deall ac sy'n gyn-filwyr felly mae gennych chi hynny'n gyffredin a does dim geiriau i ddisgrifio'r staff, maen nhw'n mynd gam ymhellach. Doeddwn i ddim yn meddwl y byddwn i'n mynd allan eto ond nawr rwy'n defnyddio fy ffon hir ac rwy'n mynd allan i gerdded a chwrdd â phobl."

Mae Dean yn gobeithio y gall mwy o gyn-filwyr dall gael eu cefnogi gan yr elusen a chael yr un cyfleoedd ag y mae wedi'u cael. Dywedodd: "Cysylltwch â Blind Veterans UK a chael cefnogaeth ganddyn nhw cyn gynted ag y gallwch. Os ydych chi'n teimlo mor isel ag yr oeddwn i, peidiwch â gadael iddo fynd yn drech na chi. Mae angen i chi siarad ac mae Blind Veterans yno i chi. Mae arna i bopeth i'r elusen, oni bai am eu cefnogaeth ni fyddwn yma."

Er bod Blind Veterans UK yn gofalu i ddechrau am gyn-filwyr a oedd wedi'u dallu ar wasanaeth gweithredol yn y Lluoedd Arfog, heddiw maen nhw'n helpu cyn-filwyr ni waeth beth achosodd eu colled golwg. Mae Blind Veterans UK yn cefnogi miloedd o gyn-filwyr dall ar draws y wlad, ond yn gwybod bod degau o filoedd yn rhagor sydd angen ei gefnogaeth o hyd i ailadeiladu eu bywydau ar ôl colli eu golwg. Eu hymgyrch, a gefnogir yn falch gan Specsavers, yw dod o hyd i'r dynion a'r merched hyn a'u recriwtio.

Os gwnaethoch chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, wasanaethu yn y Lluoedd Arfog, gan gynnwys y Gwasanaeth Cenedlaethol, ac sydd bellach yn ei chael hi'n anodd ymdopi â cholli eu golwg, cysylltwch â ni heddiw. Ffoniwch **0800 389 7979** neu ewch i **blindveterans.org.uk/support**

Caerffili

Tîm Cefnogi Pobl

17485

Cymorth i chwilio am gartref a gwaith.

Cymorth gyda llenwi ffurflenni, dyledion, budd-daliadau, gorchymyn troi allan, ôl-ddyledion rhent/morgais.

Cysylltwch â Chefnogi Pobl:

01443 864548

Ebost: **cefnogipobl@caerffili.gov.uk**

www.caerffili.gov.uk/cefnogipobl

Tecstiwch: **housupport i 81400**

Mae'r Tîm Cefnogi Pobl yma i helpu trigolion ag unrhyw anghenion cymorth cysylltiedig â thai sy'n cynnwys:

- Sefydlu a chynnal cartref
- Atal troi allan / ôl-ddyledion rhent / treth ystafell wely / ôl-ddyledion treth y cyngor / dirwyon trwydded teledu / cymorth i bobl sy'n cysgu allan
- Ôl-ddyledion nwy / trydan
- Cael mynediad at addysg / gwirfoddoli / hyfforddiant / cyflogaeth
- Hawlio budd-daliadau / cynyddu'ch incwm chi / apeliadau budd-daliadau / ceisiadau am grantiau / Ceisiadau am Daliad Annibyniaeth Personol
- Cyllidebu / rheoli arian / rheoli dyledion
- Atal digartrefedd
- Angen banc bwyd

Mae modd gwneud atgyfeiriadau drwy ein gwefan ni - mae'r ffurflen i'w gweld ar ochr dde'r dudalen yn yr adran 'cysylltwch â ni'. **www.caerffili.gov.uk/cefnogipobl**

Hwb Cymorth i Gyn-filwyr Caerffili

Mae sesiynau yn cael eu cynnal yng nghanol y Fwrdeistref Sirol yn y Ganolfan Rhagoriaeth Chwaraeon yn Ystrad Mynach, Caerffili CF82 7PG, sy'n hawdd ei gyrraedd mewn car, ar drên ac ar fws. Mae ar agor bob dydd Sadwrn 10:00-12:00 i sicrhau bod aelodau gweithredol o Gymuned y Lluoedd Arfog hefyd yn gallu cael mynediad at y cyngor, cymorth a chyrsiau sydd ar gael. Yn ogystal, mae mynediad at hyfforddiant ar faterion fel rheoli straen, panig a gorbryder; rheoli meddyliau anodd ac ymwybyddiaeth ofalgar ar gael i Gymuned y Lluoedd Arfog.

Mae'r hwb yn mynd o nerth i nerth ac, ar gyfartaledd, mae 40 - 60 o gyn-aelodau'r lluoedd arfog a'u teuluoedd yn mynychu bob wythnos. Mae asiantaethau allanol fel Cyngor ar Bopeth, Adran Gwaith a Phensiynau, Cornerstones a Woody's Lodge yn mynychu o bryd i'w gilydd i gynnig cymorth ac arweiniad. Mae Guitar for Heroes Wales yn mynychu i gynnig gwersi gitâr am ddim (a chyflenwi'r gitâr) i helpu mynd i'r afael ag Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD). Mae'r hwb wedi trefnu llawer o deithiau gan gynnwys ymweliad â'r Amgueddfa Ryfel Ymerodrol, Coedfa Genedlaethol ac enciliad i gyn-aelodau'r lluoedd arfog dros un penwythnos i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd hyd yn oed. Mae'r hwb yn sicrhau bod naws deuluol ac yn annog cymorth cyfoedion.

Mae'n lle diogel i gael diod a thynnu coes!

Facebook: **Caerphilly Veterans Support Hub**

Twitter: **@hubCaerphilly**

HYB CYMORTH I GYN-FILWYR CAERFFILI

Bob bore Sadwrn 10-12

Llwyth o gymorth a gwasanaethau ar gael:

- **Tai**
- **Budd-daliadau**
- **Lles meddyliol**
- **Gwersi gitâr**
- **Paned a sgwrs**

Dewch o hyd i ni yn:

Ystafell y Ddraig, Canolfan Rhagoriaeth Chwaraeon, Ystrad Mynach, Caerffili CF2 7EP

Cyn-filwr yr Ail Ryfel Byd yn derbyn medal dyddiau cyn ei benblwydd yn 98 oed

Dennis Stevens

Mae cyn-filwr yr Ail Ryfel Byd, a fydd yn dathlu ei benblwydd yn 98 oed ar ddydd Sadwrn 4 Mawrth, wedi cael medal Rhyddhad Iseldiraidd am ei wasanaeth yn yr Iseldiroedd.

Aeth Dennis Stevens, sy'n byw yng Nghartref Gofal Parc Trafalgar, Nelson, i Woody's Lodge, Amelia Trust Farm yn y Barri, er mwyn cael ei gyflwyno gyda'i fedal. Roedd yna gyflwyniad ac araith yn portreadu ei amser yn ystod y rhyfel, wedi'i rhoi gan y Cyrnol Richard Piso, Attaché Milwrol.

Mae'r fedal Rhyddhad Iseldiraidd yn cael ei chyflwyno fel arwydd o ddiolchgarwch gan bobl o Deyrnas yr Iseldiroedd i'r dynion a menywod a gyfrannodd at ryddhau'r Iseldiroedd yn ystod yr Ail Ryfel Byd.

Roedd Dennis Stevens wedi gwasanaethu yng Nghwmni D yr 1/5ed Bataliwn Catrawd Cymru ar ôl cofrestru yn 1943. Ar ôl misoedd o hyfforddiant ac ymarferion, glaniodd Mr Stevens yn Gold Beach, Normandi, ym mis Mehefin 1944. Fel rhan o'r 1/5ed Bataliwn yn y 53fed Adran, roedd Mr Stevens yn rhan o frwydr poced Falaise, i'r de o ardal Caen, ym mis Awst 1944, mewn beth mae haneswyr yn ei alw yn gyrch milwrol rhwygol Brwydr Normandi yn yr Ail Ryfel Byd.

O'r man hwnnw, brwydrodd Dennis ei ffordd lan yn ymgyrch Gogledd-orllewin Ewrop tan iddo gyrraedd ffiniau'r Iseldiroedd. Pan oedd e yna, daeth yn rhan o weithrediad 'PHEASANT', a oedd wedi'i gynllunio i glirio'r Scheldt, sef afon a hefyd ardal delta fawr iawn, a'r rhan o'r Iseldiroedd a oedd wedi galluogi i borthladd Antwerp gael ei ddefnyddio gan gynghreiriaid ar gyfer cyflenwadau.

Roedd gweithrediad 'PHEASANT' wedi'i rhannu'n ddau isweithrediad, gyda'r ffugenwau 'COLIN' ac 'ALAN'. Rhoddodd gweithrediad 'ALAN' y dasg o glirio dinas 'Den Bosch' i'r 53fed Adran a'r 7fed Adran Arfog. Ar 22 Hydref 1944, cafodd bataliwn Dennis y dasg o glirio gogledd y ddinas a chipio Pont yr Afon Dieze, yr unig bont a oedd dal yn bodoli gan fod y gweddill wedi'u dinistrio gan yr Almaenwyr. Yno, roedd rhaid i Mr Stevens wynebu'r 712fed Adran o Droedfilwyr Wehrmacht, ar fore'r 24 Hydref. Cafodd y bont a wnaeth Dennis helpu i gipio ei ddinistrio ac, felly, cafodd ei orfodi i ildio i'r Almaenwyr.

Ar 27 Hydref, roedd Den Bosch wedi'i rhyddhau yn swyddogol o'r diwedd.

Yn ei ddyfyniad medalau, dywedodd y Cyrnol Richard Piso, Attaché Milwrol, "Er bod Saeson, Albanwyr a Gwyddelod yn rhan o'r 53fed Adran, roedd brwydr Den Bosch yn un Gymreig yn bennaf. I ni fel Iseldirwyr, Ymgyrch Alan oedd lle'r oedd y milwyr Cymreig wedi hynodi'u hunain, yno yn Rhyddhad 'Den Bosch'.

"Rydyn ni yma heddiw oherwydd eich cyfraniad chi, annwyl Dennis, at ryddhau'r Iseldiroedd ac am yr amser rhoddaist ti obaith i Iseldirwyr, gobaith o fod yn rhydd eto rhyw ddydd, fel y digwyddodd ar 5 Mai 1945 hyd heddiw ymlaen! "Bydd pobl Teyrnas yr Iseldiroedd yn parhau i fod yn ddiolchgar am byth, a bydden nhw byth yn anghofio'r dynion a'r menywod dewr a gymerodd rhan yn rhyddhad yr Iseldiroedd."

"Rwy'n eich saliwtio chi!"

Cafodd aduniad bach ei drefnu ar ddydd Gwener 3 Mawrth yng nghartref gofal Mr Stevens, lle cafodd ei gyflwyno ag anrheg gan gynrychiolwyr Cyngor Caerffili. Meddai'r Cynghorydd Teresa Heron, Hyrwyddwr Cyfamod Cymunedol y Lluoedd Arfog Cyngor Caerffili, "Roedd yn bleser i gwrdd â Mr Stevens yng Nghartref Gofal Parc Trafalgar i ddathlu ei benblwydd yn 98 oed. Hoffwn i hefyd rannu pa mor ddiymhongar yw e i glywed am ddewrder Mr Stevens yn ystod yr Ail Ryfel Byd a sut roedd ei gyfraniad wedi arwain at Ryddhad yr Iseldiroedd."

Cyfamod y Lluoedd Arfog yn y Gyfraith

Mae Cyfamod y Lluoedd Arfog wedi dod yn gyfraith ar gyfer Tai, Addysg ac Iechyd. Bydd rhaid i staff roi 'sylw dyledus' mewn perthynas â Chymuned y Lluoedd Arfog.

Hyfforddiant Cyfamod y Lluoedd Arfog trwy Microsoft Teams i staff yr Awdurdod Lleol

Mae'r hyfforddiant yn rhoi trosolwg o heriau unigryw bywyd y Lluoedd Arfog a sut y gall staff helpu i gynorthwyo cymuned y Lluoedd Arfog. Bydd yn helpu staff i ddeall egwyddorion y Cyfamod a'u rhoi nhw ar waith ar lefel leol. Mae'n cynnwys ffynonellau gwybodaeth a chymorth pellach.

Mae'n cynnwys adrannau ar:

- Beth yw'r Cyfamod
- Pwy yw Cymuned y Lluoedd Arfog a pha heriau maen nhw'n eu hwynebu
- Sut mae'r Cyfamod yn cael ei roi ar waith mewn sefyllfaoedd go iawn
- Deddfwriaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog - Beth yw Sylw Dyledus?
- Ffynonellau Cymorth

I gadw lle, anfonwch e-bost i
LluoeddArfog@caerffili.gov.uk

Sir Fynwy

Hyb Cymorth Cyn-filwyr Sir Fynwy

Y Fenni yw'r dref ddiweddaraf yng Ngwent i weld Hyb Cymorth Cyn-filwyr ar gael i holl bersonél blaenorol a phresennol y lluoedd arfog, gan roi cyngor, arweiniad a chymorth gyda rhai o heriau bywyd.

Lansiwyd Hyb Cymorth Cyn-filwyr Sir Fynwy ym mis Mawrth 2022, gyda'r nod o ddarparu cymorth ansawdd uchel sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i gyn-aelodau ac aelodau presennol y lluoedd arfog. Nod yr Hyb yw grymuso cyn-filwyr, a'r rhai sy'n pontio o fywyd milwrol i fywyd sifil, gan integreiddio i gymunedau lleol.

Cynlluniwyd Hyb Cymorth Cyn-filwyr Sir Fynwy i:

- Ddatblygu mwy o ymwybyddiaeth o'r cymorth a'r gwasanaethau sydd ar gael i aelodau presennol a chyn-aelodau'r lluoedd arfog a'u teuluoedd yn eu cymuned leol.
- Rhoi hyder, gwybodaeth a sgiliau i aelodau unigol a chyn-aelodau o'r lluoedd arfog i gael mynediad i'r help maent ei angen, lle a phryd maent ei angen.
- Cyfnerthu hunan-ddibyniaeth, hyder, hunan-dyb a hunan-rymuso ar ôl gadael y gwasanaethau a gwella iechyd a llesiant hirdymor cymuned cyn-aelodau'r lluoedd arfog.
- Bod yn fan lle mae cyn-filwyr yn teimlo eu bod yn perthyn.
- Cynnig cyfleoedd i gysylltu gyda'r gymuned leol a chymryd rhan mewn gweithgareddau.

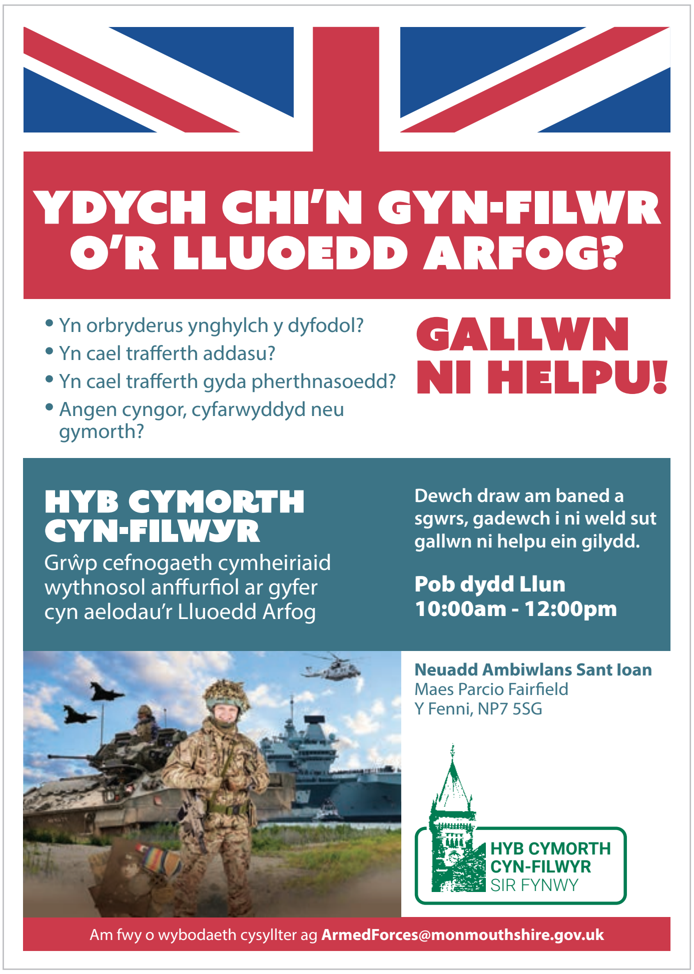
Bydd hefyd fynediad at hyfforddiant ar faterion tebyg i reoli straen, panig a phryder, ymdopi â meddyliau anodd ac ymwybyddiaeth ofalgar ar gael i gymuned y lluoedd arfog.

Dywedodd Lisa Rawlings, Swyddog Cyswllt Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog: "Fel y Swyddog Lluoedd Arfog Rhanbarthol ar gyfer y pump awdurdod lleol yng Ngwent, ac yn gyn aelod o'r lluoedd arfog fy hunan, mae'n bwysig ehangu'r mynediad i wasanaethau a gwybodaeth ar gyfer cymuned y lluoedd arfog. Ar ôl agor hyb llwyddiannus yng Nghaerffili ym Mehefin 2021, fy nod yw cael Hyb ym mhob awdurdod lleol ar ddyddiau gwahanol o'r wythnos. Felly gallai cyn-filwr gael cymorth yng Ngwent ar unrhyw ddiwrnod."

Cynhelir y sesiynau yng nghanol y Fenni ac maent yn rhwydd eu cyrraedd mewn car, ar y trên neu ar fws. Os ydych yn gyn-aelod o'r lluoedd arfog, gall Hyb Cymorth Cyn-filwyr Sir Fynwy roi cyngor, arweiniad a chymorth ar bynciau tebyg i dai, budd-daliadau, dyled ac iechyd a llesiant.

Yn yr un modd, os ydych yn bryderus am y dyfodol neu'n ei chael yn anodd addasu, gall siarad gyda chyn-filwyr eraill eich helpu ar eich taith. Bob dydd Llun rhwng 10am - 12pm.

Gallwch ymuno â chyn-filwyr eraill yn Sir Fynwy yn Hyb y Fenni, Ambiwlans Sant Ioan, Maes Parcio Fairfield, Y Fenni NP7 5SG.



Big Brew Up ar gyfer elusen lluoedd arfog

Mae'r Big Brew Up (BBU) yn un o'r cynlluniau codi arian mwyaf poblogaidd a hirsefydlog – heb sôn am un o'r rhai mwyaf blasus – gan SSAFA, elusen y Lluoedd Arfog.

Cynhelir ugeiniau o'r digwyddiadau bob blwyddyn mewn safleoedd milwrol a mannau eraill ym Mhrydain a thramor, gyda the, coffi, teisennau a chynnyrch eraill yn codi arian at gronfeydd yr elusen.

Dywedodd James Powell, Cydlynydd Codi Arian Cangen De-ddwyrain Cymru SSAFA: "Yn ogystal â bod yn gyfle i gogyddion newydd a phrofiadol ddangos eu talent, bydd ein Big Brew Up yn gyfle i bobl yn Sir Fynwy ddysgu rhagor am SSAFA, cael sgwrs gyda'n gwirfoddolwyr a thrafod cyfleoedd presennol ar gyfer gwirfoddoli".

Mae SSAFA De-ddwyrain Cymru* yn cynnal BBU ddydd Sadwrn 8 Ebrill yn Nhŷ Price, Neuadd Gymunedol St Thomas yn Nhrefynwy, gyda thema dymhorol iawn y Pasg.

"Mae Trefynwy yn dref hanesyddol sydd hefyd yn gyforiog mewn hanes milwrol ac mae'n dal i fod yn gartref catrawd – sori HAC – Peirianwyr Brenhinol Sir Fynwy Frenhinol, a ffurfiwyd yn 1539, uwch gatrawd lluoedd wrth gefn yn y Fyddin Brydeinig. Bu peirianwyr o'r gatrawd yn gwasanaethu mor ddiweddar â Bosnia, ac yn briodol ddigon a ninnau yn ugeinfed pen-blwydd cychwyn Rhyfel Irac."

Ni all SSAFA honni bod mor hen â hynny, ond hi yw'r elusen tri-gwasanaeth hynaf ym Mhrydain ac mae'n agos at fod yn 140 oed. Drwy gydol y cyfnod hwn mae wedi cyflwyno gwasanaeth i ddynion a menywod – parhaol neu wrth gefn – sy'n gyn aelodau'r lluoedd arfog a'u teuluoedd pan, lle a sut maent ei angen.

Ychwanegodd James: "Mae Big Brew Up SSAFA yn Nhrefynwy ar agor i bawb, yn union fel ein swyddi i wirfoddolwyr. Nid oes rhaid i chi fod â chefndir milwrol i wirfoddoli, ac rydym yn neilltuol o awyddus i weld gwirfoddolwyr ifanc, felly dewch draw ddydd Sadwrn 8 Ebrill am deisen, dishgled a chlonc i ganfod beth sydd ar gael.

Cynhelir Big Brew Up SSAFA De-ddwyrain Cymru yn Nhŷ Price, Neuadd Gymunedol Sant Thomas, Sgwâr Sant Thomas, Trefynwy NP25 5ES rhwng 9.15am a 11.45am ar ddydd Sadwrn 8 Ebrill.

Bron i draean o gyn-filwyr Sir Fynwy dros 80 oed

FFYNHONNELL: Abergavenny Chronicle

- Dengys data'r cyfrifiad fod bron i draean o'r cyn-filwyr sydd yn byw yn Sir Fynwy dros 80 oed.
- Cyfrifiad 2021 oedd y cyntaf i ofyn i bobl os oeddent wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog yn flaenorol.
- Dengys ffigurau'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (ONS) fod 4,212 o gyn-filwyr yn byw yn Sir Fynwy ym mis Mawrth 2021 – gyda tua 1,330 (31.6%) ohonynt dros 80 oed.
- Adeg y cyfrifiad, roedd 31.8% o gyn-filwyr yn 80 oed neu drosodd, o gymharu â dim ond 5.1% o'r boblogaeth heb fod yn gyn-filwyr.
- Mae'r gyfran uchel o gyn-filwyr sydd yn eu hwythdegau yn gynnyrch y Gwasanaeth Rhyfel a Gwasanaeth Gorfodaeth Milwrol oedd yn weithredol yn y Deyrnas Unedig rhwng 1939 a 1960, meddai'r Swyddfa Ystadegau Gwladol.
- Roedd y Gwasanaeth Gorfodaeth Milwrol yn system oedd yn ei gwneud yn ofynnol i wrywod iach rhwng 17 a 21 oed wasanaethu yn y lluoedd arfog am gyfnod o rhwng 18 mis a dwy flynedd.
- Daeth i ben ddiwedd y 1950au, gan olygu y bydd y bobl olaf sy'n dal yn fyw a gymerodd ran yn y Gwasanaeth Milwrol bellach ymhell yn eu 80au.
- Roedd tua 260 o gyn aelodau lluoedd arfog dros 90 oed yn Sir Fynwy ym mis Mawrth 2021.
- Dim ond 4.4% o gyn aelodau o'r lluoedd arfog yn yr ardal oedd dan 35 oed.

Dywedodd Rich Pereira, pennaeth demograffeg y Swyddfa Ystadegau Gwladol: "Mae data heddiw yn rhoi mwy o ddealltwriaeth o gymuned cyn aelodau'r lluoedd arfog."

Ychwanegodd y byddai'r ffigurau yn "hollbwysig" ar gyfer cymorth a gwasanaethau i gyn-filwyr.

Er y cafodd y rhan fwyaf o'r cyn-filwyr yng Nghymru a Lloegr eu geni yn y Deyrnas Unedig (94%), dywedodd tua un ym mhob chwech (17%) nad oedd ganddynt basport ar hyn o bryd.

Gwrywod yw'r rhan fwyaf o gyn-filwyr ar draws y ddwy wlad, o ganlyniad i bolisïau gorfodaeth filwrol ac agweddau diwylliannol.

Yn Sir Fynwy dim ond 15.1% o'r holl gyn-filwyr – yn cynnwys y rhai na ddywedodd pa rywedd oeddent – oedd yn fenywod.

Dywedodd y Lleng Brydeinig Frenhinol fod y ffigurau yn ganlyniad ymgyrch gan yr elusen i ychwanegu cwestiwn am wasanaeth milwrol yn y Cyfrifiad am y tro cyntaf yn 2021.

Dywedodd Hannah Pearce, cyfarwyddwr ymgyrchoedd, polisi ac ymchwil yr elusen: "Bydd yr wybodaeth yn gwella yn sylweddol ein dealltwriaeth o gymuned y Lluoedd Arfog a sicrhau y gallwn roi'r cymorth gorau posibl i bersonél presennol, cyn-filwyr a'u teuluoedd yn awr a hefyd yn y dyfodol."

Ychwanegodd Ms Pearce fod y data yn rhoi "gwybodaeth newydd" ar amrywiaeth o fewn cymuned y cyn-filwyr.

"Er enghraifft, er y gwaharddiad ar bersonél LHDTC+ yn gwasanaethu yn y lluoedd arfog tan 2000, nid oes unrhyw wahaniaethau amlwg mewn data cyfeiriadedd rhywiol rhwng cyn-filwyr a'r boblogaeth gyffredinol."

Roedd 91% o gyn-filwr yn uniaethu fel heterorywiol, gyda 0.9% fel hoyw neu lesbiaidd a 0.5% fel deurywiol – heb fawr o wahaniaeth â'r boblogaeth yn gyffredinol ar ôl ystyried oedran, rhyw a lleoliad.

MONMOUTHSHIRE VETERANS' SUPPORT HUB

Casnewydd

Mewn llai na 100 diwrnod, bydd Casnewydd yn cynnal digwyddiad Diwrnod Cenedlaethol y Lluoedd Arfog a gellir datgelu rhagor o fanylion am y rhaglen erbyn hyn. Cynhelir y diwrnod ar ddydd Sadwrn 24 Mehefin, a bydd y diwrnod yn dechrau am 10am gydag arddangosfeydd milwrol ar hyd glan yr afon rhwng Canolfan Glan yr Afon a champws canol dinas Prifysgol De Cymru.'

Bydd gan sefydliadau fel y Lleng Brydeinig Frenhinol, Cymdeithas y Llynges Frenhinol, Help for Heroes, SSAFA, Newport Veterans Hub, Alabare, Blind Veterans UK, Woodys Lodge, Fighting with Pride, Blesma, Sant Ioan Cymru a GAVO stondinau y tu mewn i'r theatr a chanolfan y celfyddydau hefyd.

Yn y bore, bydd gorymdaith yng nghanol y ddinas o dan arweiniad Band Catrodol a Chorfflu Drymiau'r Cymry Brenhinol gyda chynrychiolwyr y gwasanaethau arfog a chyn-filwyr o bob cwr o Gymru.

Bydd llawer mwy yn digwydd yn ystod y dydd gan gynnwys Tîm Arddangos Parasiwt y Tigers Army a fydd yn "galw heibio" rhywle yng nghanol y ddinas.

Bydd gweithgareddau canol y ddinas yn gorffen am 3pm ond bydd cyngerdd gyda thocynnau am ddim yn Rodney Parade rhwng 4pm a 6pm (manylion archebu i ddilyn). Bydd Band a Chorfflu Drymiau'r Cymry Brenhinol ymhlith y perfformwyr.

Dywedodd Arweinydd Cyngor Dinas Casnewydd, y Cynghorydd Jane Mudd: "Rydym yn benderfynol o'i wneud yn ddiwrnod arbennig iawn i ddangos ein gwerthfawrogiad a'n diolchgarwch i'r rhai sy'n gwasanaethu neu sydd wedi gwasanaethu ein gwlad.

"Mae rhaglen wych eisoes ar y gweill, y gellir datgelu peth ohoni nawr ond bydd rhagor o newyddion cyffrous yn dod dros yr wythnosau a'r misoedd nesaf cyn y diwrnod mawr ei hun."

Dywedodd y Cynghorydd Mark Spencer, hyrwyddwr Lluoedd Arfog y Cyngor: "Bydd yn ddiwrnod gwych ac rydym yn gobeithio y bydd llawer o aelodau'r lluoedd arfog, eu teuluoedd a chyn-filwyr yn ymuno â ni fel y gallwn ni ddangos iddynt faint mae eu gwasanaeth yn ei olygu i ni a'n cymunedau."

Mae Diwrnod y Lluoedd Arfog yng Nghymru yn ddigwyddiad partneriaeth rhwng cynghorau, Llywodraeth Cymru, y tri gwasanaeth - y Fyddin, y Llynges Frenhinol a'r Awyrlu Brenhinol - a phartneriaid eraill.

Mae'n gyfle i bobl ddangos eu cefnogaeth i gymuned y Lluoedd Arfog gan gynnwys cyn-filwyr, y rhai sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd, cadetiaid a'u teuluoedd.

Gwnaed penderfyniad yn 2021 y byddai'r digwyddiad blynyddol yn teithio i holl ranbarthau Cymru a'r llynedd fe ddigwyddodd yn Wrecsam.

Bydd Casnewydd yn trosglwyddo'r awenau yn swyddogol i Abertawe, gwesteiwyr y flwyddyn nesaf, cyn i seremoni filwrol ar fachlud haul ddod â digwyddiadau'r diwrnod i ben ar 24 Mehefin.

Cyhoeddir rhagor o westeion a gweithredoedd yn y cyfnod cyn y diwrnod mawr. Am ragor o wybodaeth ewch i **www.newport.gov.uk/DiwrnodYLluoeddArfog** neu dilynwch y Cyngor ar Facebook a Twitter.

Diwrnod Cenedlaethol y Lluoedd Arfog Cymru 2023

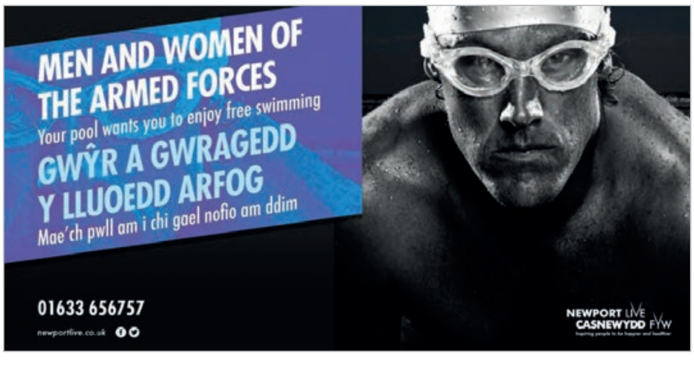
DINAS CASNEWYDD - 24 Mehefin 2023

Mae eich pwll eich eisiau chi!

Gall aelodau o'r lluoedd arfog a chyn-filwyr nofio am ddim drwy'r flwyddyn mewn unrhyw sesiwn nofio i'r cyhoedd mewn unrhyw bwll Casnewydd Fyw. I fod yn gymwys i nofio am ddim, rhaid i chi feddu ar Gerdyn Braint y Weinyddiaeth Amddiffyn, y mae angen ei gyflwyno mewn unrhyw ddau o byllau nofio Casnewydd Fyw; yna byddwch yn cael Cerdyn Hamdden Casnewydd Fyw.

I gael rhagor o wybodaeth am y cynllun ac i wneud cais am Gerdyn Braint y Weinyddiaeth Amddiffyn, ewch i https://www.defencediscountservice.co.uk/.

I gael gwybodaeth am nofio **AM DDIM** yng Nghasnewydd Fyw gan gynnwys amseroedd y pyllau cliciwch yma. **https://www.newportlive.co.uk/en/sports-wellbeing/pool/public-swimming/free-swimming/**



Torfaen

Hwb Cymorth i Gyn-filwyr Torfaen

Yn agor ar 21 Mehefin 2023
yng Nghlwb Chwaraeon a Chymdeithasol Woodland Road, Bob dydd Mercher 10-12

Llw i gefnogi'r Lluoedd Arfog

Mae Cynghorau Tref a Chymuned Torfaen heddiw wedi tyngu llw i gefnogi cymuned lluoedd arfog y Fwrdeistref Sirol.

Llofnododd cynrychiolwyr cynghorau Tref a Chymuned Blaenafon, Croesyceiliog a Llanyrafon, Cwmbrân a Phonthir, ynghyd ag aelodau Cymuned y Lluoedd Arfog, Gyfamod Lluoedd Arfog y Cyngor mewn cyfarfod cyngor llawn heddiw.

Mae Cynghorau Tref a Chymuned Henllys a Phont-y-pŵl yn llofnodi eu sgroliau cyfamod yn ddiweddarach.

Bydd Cyfamod y Lluoedd Arfog yn addewid gan y genedl sy'n sicrhau bod y sawl sy'n gwasanaethu neu sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog, a'u teuluoedd, yn cael eu trin yn deg.

Meddai Arweinydd Cyngor Torfaen, y Cynghorydd Anthony Hunt, a gyflwynodd yr eitem yn y cyngor llawn: "Yn 2013, arwyddodd Cyngor Torfaen gyfamod y lluoedd arfog, gan gydnabod yr aberth a wnaed gan ein milwyr ac er mwyn i ni ddarparu'r gefnogaeth briodol iddyn nhw.

"Mae llofnodi'r cyfamod yn ail-gadarnhau'r addewid hwnnw ac mae wedi golygu ein bod wedi gallu codi'r gefnogaeth honno i lefel uwch a sicrhau nad ydynt yn cael eu hanfanteisio.

"Mae'n anrhydedd bod yn dyst i'r chwe cyngor tref a chymuned yn y Fwrdeistref Sirol yn llofnodi'r cyfamod am y tro cyntaf yma heddiw."

Meddai'r Uwchgapten Oliver Stuart, Swyddog Gweithredol 104ydd Catrawd y Magnelwyr Brenhinol yn ystod y seremoni: "Mae'n ymrwymiad symbolaidd a gwirioneddol sy'n dangos cysylltiad dwfn rhwng cymunedau lleol a'r Lluoedd Arfog."

Bydd copi wedi'i fframio o sgrôl y cyfamod yn cael ei arddangos ym mhob adeilad Tref a Chymuned.

Mae Gwasanaethau i Gyn-filwyr, sy'n rhan o Veterans UK, yn darparu cymorth un i un i bersonél y lluoedd arfog, y rhai sy'n gadael, cyn-filwyr a'u teuluoedd.

Mae **Gwasanaeth Lles y Cyn-filwyr (VWS)** yn darparu cymorth cyfannol i bersonél sy'n gwasanaethu, cyn-filwyr a'u dibynyddion sydd ag angen lles parhaus, gan gynnwys cymorth gyda hawlio iawndal am anafiadau a phrofedigaeth, cymorth pontio i bersonél sy'n cael eu rhyddhau'n feddygol a chymorth cyfrinachol i'r rhai sydd â salwch sy'n cyfyngu ar fywyd. Gwasanaeth Lles y Cyn-filwyr - **www.gov.uk** (Saesneg yn unig).

Mae'r **Gwasanaeth Cymorth wrth Adael y Lluoedd Arfog (DTS)** yn darparu cymorth cyfannol i'r rhai sy'n gadael y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd sydd fwyaf tebygol o wynebu heriau wrth iddyn nhw adael y lluoedd arfog, gan eu cynorthwyo i addasu i fywyd sifil drwy symleiddio, trefnu ac ailwampio mynediad at gymorth ar draws ystod o bynciau, gan gynnwys tai, cyllid, cyflogaeth a mynediad at ofal iechyd. Cymorth i ymadawyr gwasanaeth gan y Gwasanaeth Cymorth wrth Adael y Lluoedd Arfog - **www.gov.uk** (Saesneg yn unig).

Eisiau cysylltu â ni?

Gwasanaeth Cymorth wrth Adael y Lluoedd Arfog:
DBSVets-DTS-Wales-Mid@mod.gov.uk
DBSVets-DTS-North@mod.gov.uk

Gwasanaeth Lles y Cyn-filwyr:
Veterans-UK-VWS-Wales-Mid@mod.gov.uk
Veterans-UK-VWS-North@mod.gov.uk

Veterans UK

Ffonio llinell gymorth Veterans UK - 0808 1914 2 18

Powys

Partneriaeth Ranbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog yn y sir yn ethol Cadeirydd newydd

Mae partneriaeth sy'n cefnogi cymuned Lluoedd Arfog y sir wedi ethol cadeirydd newydd.

Bu'r Cyng. Matthew Dorrance, Hyrwyddwr Lluoedd Arfog Cyngor Sir Powys yn cadeirio ei gyfarfod cyntaf o Fwrdd Partneriaeth Ranbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog fis diwethaf (Chwefror) yn Ysgol Frwydro'r Milwyr Traed Aberhonddu, Dering Lines.

Mae'r bartneriaeth, sy'n cynnwys y cyngor sir, elusennau a darparwyr gwasanaeth, yn datblygu darpariaeth a threfniadau hyrwyddo gwasanaethau lleol ar gyfer cymuned y Lluoedd Arfog yn y sir, er mwyn sicrhau nad ydynt yn cael eu hanfanteisio.

Nodau cyffredinol y bartneriaeth yw:

- annog cymunedau lleol i gefnogi'r lluoedd arfog ac i ddeall y problemau sy'n effeithio ar gymuned y lluoedd arfog;
- adnabod a chofio'r aberthau a wynebwyd gan y lluoedd arfog;
- annog gweithgareddau sy'n helpu integreiddio lluoedd arfog cymunedau i fywyd lleol;
- annog cymuned y lluoedd arfog i helpu a chefnogi'r gymuned ehangach, boed trwy gymryd rhan mewn digwyddiadau a phrosiectau ar y cyd, neu drwy ddulliau ymgysylltu eraill.

"Roedd yn anrhydedd cael cadeirio cyfarfod cyntaf y bartneriaeth wrth Hyrwyddo'r Lluoedd Arfog; a'n gobaith yw cefnogi'r sawl sy'n gwasanaethu a'r sawl sydd wedi gwasanaethu. Hoffwn ddiolch i'r Is-gyrnol Rupert Anderson am drefnu'r cyfarfod yn Ysgol Frwydro'r Milwyr Traed yn Aberhonddu," meddai'r Cyng. Dorrance.

"Roedd yn gyfarfod cadarnhaol ac uchelgeisiol gyda thîm sy'n awyddus i wneud eu gorau ar ran cymuned y Lluoedd Arfog. Roedd fy nhadcu, fy nhad a'm brawd yn aelodau o'r lluoedd arfog, felly edrychaf ymlaen at weithio mewn partneriaeth gyda chymunedau'r Lluoedd Arfog, ac at wneud gwahaniaeth gwirioneddol ar gyfer ein cyn-filwyr, aelodau'r lluoedd arfog a'u teuluoedd."

Tîm Cyfamod Powys yn cyfarfod yn Ysgol Frwydro'r Milwyr Traed, Aberhonddu.

Helpu cyn-filwyr i gyflawni eu potensial y tu allan i'r Lluoedd Arfog

Mae Cyngor Sir Powys wedi lansio cynllun cyfweliad gwarantedig ar gyfer cyn-filwyr y lluoedd arfog. Bwriad y cynllun yw helpu cyn-filwyr milwrol i gyflawni eu potensial mewn bywyd sifil drwy helpu i gael gwared ar rwystrau wrth ddod o hyd i gyflogaeth sifil.

Dywedodd y Cynghorydd Matthew Dorrance, Dirprwy Arweinydd Cyngor Sir Powys a Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog: "Mae'r Cyngor Sir wedi bod yn gefnogwr i'r lluoedd arfog ers amser maith, ond mae'r cynllun hwn yn mynd y tu hwnt i'n Cyfamod Lluoedd Arfog gyda chymorth ymarferol i gyn-filwyr. Rydym yn gwybod y gall dod o hyd i rôl mewn bywyd sifil fod yn brofiad heriol ac rwy'n falch iawn y gallwn warantu cyfweliad ar gyfer cyn-filwyr fel rhan o'n proses recriwtio arferol."

"Mae cyn-filwyr yn cynnig cronfa o dalent gyda sgiliau trosglwyddadwy ar adeg pan mae'r cyngor yn ceisio cryfhau ei weithlu. Gallwn helpu cyn-filwyr i ddod o hyd i waith ystyrlon a denu ymgeiswyr ar gyfer ein swyddi gwag - mae'n sefyllfa lle mae pawb yn ennill. Yn ddiweddar, rydym wedi bod mewn trafodaethau gyda'r Career Transition Partnership i gefnogi'r fenter hon ac erbyn hyn mae pob swydd wag priodol yn cael ei hysbysebu ar y safle hwn," ychwanegodd.

Gorllewin Cymru

Sir Gaerfyrddin

Partneriaeth elusennol yn lansio sesiwn galw heibio newydd i gyn-filwyr

Mae elusennau'r Lluoedd Arfog, Alabaré a Links, wedi ymuno ag Ymddiriedolaeth Trussell i ddarparu lleoliad newydd gwych i aelodau cymuned y cyn-filwyr yn Sir Gaerfyrddin ddod at ei gilydd.

Roedd y tîm yn Alabaré a Links yn falch iawn o gefnogi'r fenter newydd hon ac i weithio gyda'i gilydd yn cynnig bore NAAFI misol, gan gynnig cyfle i bobl leol a chyn-filwyr ddod at ei gilydd am baned a hwb anffurfiol sy'n darparu cyngor a mynediad at wasanaethau eraill. Mae Alabaré a Links yn rhan o Ymddiriedolaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog; Rhaglen Lleoedd, Llwybrau a Phobl sy'n ceisio galluogi elusennau cyn-filwyr i weithio gyda'i gilydd a gwella'r ddarpariaeth iechyd meddwl a lleihau arwahanrwydd.

I wneud y lleoliad yn gynnes a chroesawgar roedd y tu mewn i'r adeilad angen côt o baent a rhywfaint o waith adnewyddu.

Daeth gwirfoddolwyr o Alabaré's Homes For Veterans Cymru ac Ymddiriedolaeth Trussell at ei gilydd i roi gwedd newydd iddo mewn pryd ar gyfer yr agoriad. Fe wnaeth pedwar o breswylwyr Alabaré a Rheolwr Prosiect Alabaré Boots on the Ground, Mel Watts gysgu drosodd er mwyn cyflawni'r gwaith.

Dywedodd Mel wedyn:
"Rydyn ni'n hynod falch o'r gwaith caled mae'r bechgyn wedi'i roi i mewn ac yn ddiolchgar iawn am yr holl oriau gwirfoddol maen nhw wedi'u rhoi.

"Roedd rheolwr Ymddiriedolaeth Trussell Miriam Jones wrth ei bodd gyda'r gwaith a gwblhawyd ac wrth law i roi siocled a cherdyn diolch i gydnabod eu hymdrechion. Mae Oriel VC wedi'i lleoli yn Sir Benfro ac yn cynnig llu o wasanaethau i gyn-filwyr a'r gymuned ehangach, gydag ICARUS yn cynnig cymorth iechyd meddwl arbenigol ledled y DU. Yn ogystal â chyn-filwyr lleol, croesawodd yr agoriad hefyd uwch staff a gwirfoddolwyr o ABF; Elusen y Milwyr a phrosiect Age Cymru, Veterans in View. Mae'r bartneriaeth i gyd yn cytuno bod angen gwneud mwy i fynd i'r afael ag unigrwydd mewn ardaloedd gwledig a chynnig yr un cyfleoedd sydd i'w cael mewn ardaloedd mwy poblog. Maen nhw'n gobeithio gweld bore'r NAAFI yn dod yn boblogaidd ac yn ffynnu - eu neges i gyn-filwyr yn Sir Gaerfyrddin yw bod y drws ar agor, ac mae'r tegell ymlaen!

Roedd gwirfoddolwyr preswyl Alabaré yn awyddus i roi cymorth pellach i'r gwaith mae Ymddiriedolaeth Trussell yn ei wneud ac wedi cynnig yn garedig i ddychwelyd a gwneud mwy o waith adnewyddu. Maen nhw nawr yn bwriadu adnewyddu'r holl fannau swyddfa, a fydd yn arbed incwm hanfodol Ymddiriedolaeth Trussell ac yn caniatáu i'r arian hwnnw gael ei wario ar y gymuned leol. Mae'r Prosiect Boots on The Ground maen nhw i gyd yn ei fynychu wedi'i wreiddio yn y 5 ffordd at les, rhan ohono yw'r manteision o 'roi yn ôl', ethos mae'r cynfilwyr hyn wedi'i gymryd yn amlwg i'r galon.

Bydd y bore NAAFI yn cael ei gynnal ar drydydd dydd Mercher bob mis. Fe ddewch chi o hyd i ni ar Faes Myrddin, fyny'r grisiau rhwng Poundland a siop elusen Tŷ Hafan.

Am ragor o wybodaeth neu i drefnu cyfweliad, ffoniwch Claire Sime ar 07500 113971

Ceredigion

Ymweliad i'r sir gan Gomisiynydd Cyn-filwyr Cymru

Ar ddydd Llun 13 Mawrth, roedd y Cyrnol James Phillips, Comisiynydd Cyn-filwyr Cymru'n ymweld â Cheredigion, a bachodd ar y cyfle i gyfarfod ag Age Cymru Dyfed yn eu swyddfa yn Aberystwyth. Bu'r Cyrnol James Phillips yn archwilio gwaith yr elusen gyda chyn-filwyr hŷn yng Ngheredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro.

Rhoddodd Age Cymru Dyfed drosolwg o'r prosiectau a drefnwyd ers 2019. Nifer o'r prosiectau a drafodwyd oedd; 'Gwerthfawrogi cyn-filwyr', 'Nid yw cyn-filwyr byth yn cael eu hanghofio', 'Cysylltiadau bywyd digidol cynfilwyr a mynediad haws at wasanaethau', 'Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru' a 'Chyn-filwyr mewn golwg'.

Cafodd y Comisiynydd Cyn-filwyr ei gyflwyno i anghenion cyn-filwyr hŷn yn ardal Dyfed. Dangoswyd clipiau o ffilm ITV Cymru, Greatest Generation ac Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru. Roedd cyfle hefyd i drafod y digwyddiadau sydd wedi eu cynnal ers 2021; Diwrnod Dydd-D Cyn-filwyr yr Ail Ryfel Byd yn Aberporth yn 2021 a'r Arddangosfa Brwydr Prydain RAF yn Llyfrgell Genedlaethol Cymru yn 2022 a Thaith Goffa Gordon Prime yn Sir Benfro sy'n cael ei gynnal ar ddydd Sul, 19 Ebrill 2023.

Y Cynghorydd Paul Hinge yw Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog ar gyfer Aelodau Cyngor Sir Ceredigion. Dywedodd: "Diolch o galon i Age Cymru Dyfed am hwyluso'r cyfarfod hwn. Roedd yn addysgiadol iawn, yn enwedig yn dilyn cyhoeddiad y cyfrifiad yn 2021 am y niferoedd o gyn-filwyr sy'n byw yng Nghymru ac yng Ngheredigion. Roedd Age Cymru Dyfed yn gallu darparu rhagor o dystiolaeth ronynnog i gyfarfod hynod ddiddorol. Roedd yn dda cael y Cyrnol James Phillips yn bresennol ac i ni gael trafodaeth ar sawl pwnc sy'n peri pryder. Mae Age Cymru Dyfed yn gwneud gwaith rhagorol gyda Chymuned y Cyn-filwyr ac rydyn ni fel Fforwm Cyfamod y Lluoedd Arfog yn gwerthfawrogi eu parodrwydd i ymgysylltu â chymuned y cyn-filwyr a'n cynorthwyo i gyflawni anghenion Cymuned y Cyn-filwyr."

Dywedodd y Cyrnol James Phillips, Comisiynydd Cyn-filwyr Cymru: "Roeddwn i'n falch iawn o gael y cyfle i gyfarfod ag Age Cymru Dyfed yn Aberystwyth yn ystod fy ymweliad â Cheredigion. Croesawais y drafodaeth eang ar faterion sy'n effeithio ar gyn-filwyr hŷn a gwaith Age Cymru Dyfed i'w cefnogi nhw. Cefais fy nharo yn arbennig gan eu mentrau i fynd i'r afael ag unigrwydd ac unigedd a'u gwaith o gofnodi straeon cyn-filwyr ar gyfer Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru. Mae ein cyn-filwyr hŷn wedi rhoi cymaint yn ystod eu gwasanaeth ac mae'n braf gweld Age Cymru Dyfed ac elusennau eraill o Geredigion yn gwneud cymaint i'w cynorthwyo."

Dywedodd Simon Wright, Prif Swyddog Gweithredol Age Cymru Dyfed: "Roeddem wrth ein bodd fod Comisiynydd Cyn-filwyr Cymru yn medru ymweld â swyddfa'r elusen yn Aberystwyth a chlywed sut mae'r elusen wedi gallu cefnogi cannoedd o gyn-filwyr hŷn ledled Dyfed yn ystod y pedair blynedd diwethaf. Rydym wedi cyflwyno sawl prosiect cymorth gan gynnwys digwyddiad rhagorol a chofiadwy i gyn-filwyr hŷn ac rydym bellach yn edrych ymlaen at Daith Goffa Gordon Prime ar 19 Ebrill i godi arian tuag at gofeb genedlaethol Despatch Riders, lle'r oedd Gordon fel cyn-filwr Dydd-D yn un ohonynt. Mae ymddiriedolwyr Age Cymru Dyfed a'r tîm cymorth i gyn-filwyr sydd newydd ehangu – dau ohonynt yn gyn-filwyr eu hunain - wedi ymrwymo i barhau i gefnogi cyn-filwyr hŷn drwy eu prosiect diweddaraf, Cyn-filwyr mewn golwg [Veterans in View]."

Hugh Morgan OBE yw Cydlynydd Cyn-filwyr ar gyfer Age Cymru Dyfed. Dywedodd: "Ers 2019 mae Age Cymru Dyfed wedi gweithredu prosiectau penodol sy'n darparu cymorth i gyn-filwyr hŷn yng Ngheredigion a ledled Dyfed. Derbyniwyd cyllid gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog (AFCFT), Sefydliad y Cyn-filwyr a Llywodraeth Cymru i weithredu pum prosiect. Mae Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru, sydd wedi ennill gwobrau cenedlaethol ac sy'n cynyddu'n barhaus, o bwys arbennig. Mae'n cael ei gadw yng Nghasgliad y Werin Cymru yn y Llyfrgell Genedlaethol yn Aberystwyth ac mae'n cynnwys cyfweliadau unigryw â chyn-filwyr ledled Dyfed, gan sicrhau bod eu hatgofion o wasanaeth milwrol yn cael eu clywed a'u mwynhau gan ysgolion, ymchwilwyr, haneswyr ac eraill am ddegawdau i ddod. Datblygwyd ffilm 'Greatest Generation' ar ITV Cymru yn 2022 o Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru.

Ar hyn o bryd mae'r elusen yn gweithredu prosiect newydd o'r enw 'Cyn-filwyr mewn golwg' [Veterans in View] sydd wedi'i gynllunio i nodi a darparu cymorth lles i gyn-filwyr hŷn sy'n anodd eu cyrraedd. Ariennir 'Cyn-filwyr mewn golwg' gan yr AFCFT (2023-2025) ac mae'n cael ei arwain gan ddau Swyddog Lles Cyn-filwyr Age Cymru Dyfed, Neil Davies ac Owen Dobson. Mae'r ddau yn awyddus i glywed gan gyn-filwyr hŷn neu eu teuluoedd felly cysylltwch â nhw trwy'r cyfeiriadau hyn: **Neil.davies@agecymrudyfed.org.uk** neu **owen.dobson@agecymrudyfed.org.uk**

Mae canlyniadau Cyfrifiad 2021 yn dangos bod dros draean o'r holl gynfilwyr sy'n byw yng Nghymru heddiw dros 80 oed. Yn benodol, mae dau draean o'r cannoedd o gyn-filwyr a gefnogir gan Age Cymru Dyfed yn 80+ oed. Am ragor o wybodaeth am Age Cymru Dyfed ewch i **www.ageuk.org.uk/cymraeg/dyfed/**

age Cymru

Woody's Lodge

Dros y flwyddyn ddiwethaf buom yn datblygu a thyfu rhagor yn y gymuned, gan gefnogi cyn-filwyr a'r gwasanaethau brys a'u teuluoedd. Bu'n flwyddyn lwyddiannus o ran sefydlu sesiynau galw heibio newydd, cynnal gweithgareddau a datblygu prosiectau newydd sy'n fanteisiol i'n buddiolwyr. Byddai hyn i gyd wedi bod yn amhosib heb y cymorth grant gan yr RNRMC, AFCFT, a'r VPPP sydd wedi ein galluogi ni i adeiladu'r seilwaith i wneud hyn.

Mae'r deuddeg mis diwethaf wedi gweld ein sesiynau galw heibio lloeren yn datblygu i fod yn hanfodol o fewn y rhanbarth, gyda dros 216 o unigolion wedi mynychu yn ystod y cyfnod hwn. Mae'r buddiolwyr sy'n mynychu'r sesiynau hyn yn amrywio, o bob cangen o'r lluoedd arfog a phob gwasanaeth brys, gan gynnwys aelodau o'u teuluoedd hefyd ar brydiau.

Lleolir y sesiynau yn 2 o'r rhanbarthau yn y canolbarth a'r gorllewin, sef Powys a Ceredigion, ac rydym yn helpu i gefnogi Help for Heroes yn eu sesiwn galw heibio yng Nghaerfyrddin, sy'n cwmpasu rhanbarth Sir Gaerfyrddin.

Cynhelir y sesiynau ar y dyddiau canlynol:

Fferm Penlan Safle fferm Llandysul (Ceredigion)
Llun – Iau yn wythnosol 09:00 - 15:00

Llanbedr Pont Steffan yng nghaffi'r brifysgol (Ceredigion)
Dydd Mawrth cyntaf pob mis 10:00 - 13:00

Aberystwyth yn y clwb pêl-droed (Ceredigion)
Trydydd dydd Sadwrn pob mis 09:30 - 12:00

Aberhonddu yng Nghymdeithas y Llu Awyr Brenhinol (Powys)
Dydd Mawrth olaf y mis 10:00 - 12:00

Machynlleth yn y clwb rygbi (Powys)
Dydd Iau cyntaf pob mis 10:00 - 12:00

Bydd y sesiynau hyn yn parhau i gael eu cynnal cyn belled â bod eu hangen a'n bod ni'n gallu parhau i gefnogi ein buddiolwyr yn yr un modd ag y mae eraill wedi cael eu cefnogi hyd yma.

AGE Cymru DYFED

Mae Age Cymru Dyfed (ACD) wedi penodi dau Swyddog Lles Cyn-filwyr newydd, Neil Davies ac Owen Dobson. Wedi'u hariannu gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog, mae Neil yn gwasanaethu Ceredigion a Gogledd Sir Benfro, ac Owen yn Sir Gaerfyrddin a De Penfro. Mae'r ddau yn gyn-filwyr eu hunain, gyda Neil ac Owen eisoes yn cael effaith fawr gyda'u gwaith gyda chyn-filwyr hŷn ar draws y rhanbarth ac ar 28ain Mawrth aeth Neil ac Owen â grŵp o gyn-filwyr i Ganolfan Dreftadaeth Doc Penfro ac Oriel VC. Yn rhan o'r grŵp oedd Neville Bowen, cyn-filwr 100 oed o'r Llynges Frenhinol yn yr Ail Ryfel Byd o Rydaman a chyn-filwr 91 oed y Fyddin a faciwî adeg rhyfel yn y Rhondda, John Hubbard o Aberystwyth.

Yn ystod mis Ionawr collodd ACD un o'i arwyr Dydd-D yn yr Ail Ryfel Byd, Gordon Prime, ond maent yn gweithio mewn partneriaeth â'r Vintage Motorcycle Club i gynnal Reid Goffa Gordon Prime ar 16eg Ebrill sy'n dechrau yn Amgueddfa Tŵr Rheoli Carew Cheriton. Y deyrnged hon i Gordon, a oedd ei hun yn feiciwr anfon RASC yn ystod yr Ail Ryfel Byd, yw'r digwyddiad lansio ar gyfer ymgyrch VMCC yn y DU i godi arian ar gyfer cofeb genedlaethol yn y Goedfa Genedlaethol i feicwyr milwrol, yr heddlu a'r GIG, sydd wedi rhoi eu bywydau mewn gwasanaeth i'r genedl. Am ragor o fanylion neu i gyfrannu at ymgyrch goffa VMCC ewch i: The Vintage Motor Cycle Club - Duty to Ride (**vmcc.net**)."

Neil Davies a John Hubbard yn Nynwaredwr Hedfan Cwch Hedfan Sunderland, PDHC.

Cyn-filwr y Llynges Frenhinol yn yr Ail Ryfel Byd, Neville Bowen, yn cyfarfod â'r Cyn-filwr Comando, Ted Owens, yn Oriel Gymunedol y Cyn-filwyr.

Encilio - Ailffocysu - Ailgysylltu

Gwersylla am ddim gyda gweithgareddau awyr agored ar gyfer cymuned y Cyn-filwyr. Wedi'i leoli yn Llanddeusant, yng Ngorllewin Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog, o fewn y Geoparc wrth droed y Mynydd Du a Llyn-y-fan o chwedl Morwyn y Llyn. Mae'r gwersyll 40 munud o Aberhonddu, Rhydaman a Chaerfyrddin. Mae Gwersyll Cyn-filwyr Riverside Retreat o fewn safle 5 erw wedi'i ffinio gan goetir ac afon Sawdde. Mae gan safle gwersylla'r cyn-filwyr ei fynediad diarffordd ei hun. Mae digonedd o fywyd gwyllt yma, gan gynnwys eogiaid, brithyllod, dyfrgwn, ystlumod, tylluanod brych, barcutiaid coch, bwncathod, cwningod, a llygod maes.

Mae'r tîm gwersylla dan arweiniad cyn-filwyr yn hwyluso amgylchedd heddychlon, ymlaciol a therapiwtig sy'n cynorthwyo cymuned y cyn-filwyr i encilio, ailffocysu ac ailgysylltu. Credwn fod yr amgylchedd naturiol awyr agored yn rhan hollbwysig o lesiant ac mae manteisio ar hyn yn rhan o'r gwasanaeth a ddarparwn mewn pecyn cymorth wedi'i deilwra ar gyfer y buddiolwyr. Mae'r lleoliad diogel a thawel yn galluogi cymuned y cyn-filwyr i ymlacio neu ryngweithio drwy sesiynau cymorth 1:1; mentora ac ymgysylltu mewn gweithgareddau awyr agored gyda'r nod o wella hyder a hunan-barch, lleihau arwahanrwydd cymdeithasol a gwella llesiant meddyliol. Caiff y prosiect hwn ei arwain gan gyn-filwyr, wedi'i deilwra gan yr hyn yr hoffai'r cyn-filwyr ei gyflawni.

Mae'r gweithgareddau sydd ar gael yn cynnwys gwaith coed gwyrdd, paentio, ffotograffiaeth, seryddiaeth (syllu ar y sêr a chawodydd o sêr gwib - mae gennym statws awyr dywyll), pysgota, cerdded, garddwriaeth, hwsmonaeth anifeiliaid fferm, sgiliau byw yn y gwyllt, gwersylla yn y gwyllt, straeon o amgylch y tân, rheoli coetiroedd, datgelu metel a gwaith gof. Yn newydd ar gyfer 2023, rydyn ni'n gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau gweithgareddau awyr agored i gynnig gweithgareddau ar y tir a'r dŵr o gwmpas y parc cenedlaethol.

Mae cyn-filwyr unigol yn parhau i wersylla drwy gydol misoedd y gaeaf ac mae grwpiau elusennol cyn-filwyr wedi aros yn rheolaidd, gan gynnwys: Woody's Lodge, Bulldog Boxing, hwb Cyn-filwyr Abertawe, Fighting with Pride, REGROUP, Grŵp Tredegar Lluoedd EF a hwb Cyn-filwyr Casnewydd. Mae personél rheolaidd yn aros yno hefyd. Yn ddiweddar cawsom brofiad o ŵyl fwyd gymunedol Gurkha, gyda dawnsio o dan y parasiwt a oedd yn llawer o hwyl. Doedd dim angen i ni fwyta am weddill yr wythnos!

Mae Academi Undeb Rygbi Cymru wedi ymweld gyda'r bwriad o ddechrau gweithgareddau yn nes ymlaen yn y flwyddyn. Mae grwpiau ieuenctid a chadetiaid hefyd yn cynllunio anturiaethau gyda ni. Bydd hyn yn ariannu'r gweithgareddau ar gyfer cyn-filwyr fel y gallant barhau i aros am ddim.

Mae gwersyll cyn-filwyr Riverside Retreat yn croesawu hunanatgyfeiriadau ac archebion gan grwpiau.
Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag Alan a Michelle.

Riverside Retreat Veterans Camp

riversideretreatvc@gmail.com
RiversideretreatVC CIC
07379 795622
sulked.cheesy.grins
Registered CIC No: 12338357

Llanion Cove

Roedd Llanion Cove, Sir Benfro yn falch o gynnal ein brecwast misol i gyn-filwyr. Rydym wedi cynnal Brecwast llwyddiannus ym mis Chwefror a mis Mawrth gyda dros 20 o gyn-filwyr yn mynychu pob un, cawson nhw ymateb da gan y cyn-filwyr a phob canmoliaeth yn mynd i Katy ac Owain yn y Gegin. Gan ein bod i gyd yn gwybod, mae cyn-filwr sy'n cael ei fwydo'n dda yn gyn-filwr hapus.

Rydym hefyd wedi bod yn gweithio gyda'r Ffederasiwn Teuluoedd a hyd yn hyn rydym wedi cynnal sesiwn ddringo dan do a thaith ganŵio gyda mwy o ddigwyddiadau ar y gweill i redeg dros gyfnod eleni. Felly os ydych chi awydd brecwast da gyda golygfeydd gwych dewch draw i'n brecwast misol nesaf.

SSCE Cymru

SUPPORTING SERVICE CHILDREN IN EDUCATION WALES

CYNORTHWYO PLANT MILWYR YN YSGOLION CYMRU

SSCE Cymru mission

Gwybodaeth a thystiolaeth

Cydgysylltu gwaith ymchwil a chasglu tystiolaeth ar brofiadau plant sy'n gwasanaethu yn y maes addysg i sicrhau bod dealltwriaeth dda o'u hanghenion.

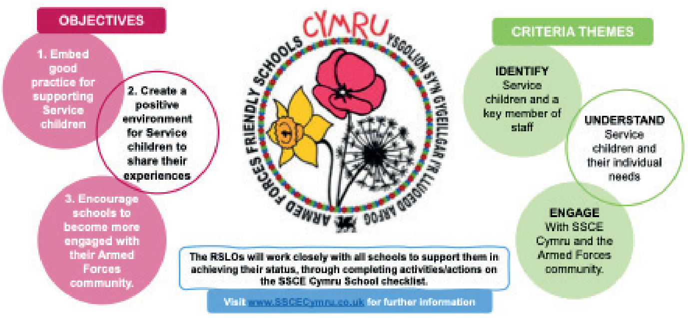
Gweithgareddau ac adnoddau

Cydweithio ag aelodau rhwydwaith SSCE Cymru i gynnal gweithgareddau a chynhyrchu adnoddau a fydd yn helpu i gefnogi plant y lluoedd ar hyd eu haddysg.

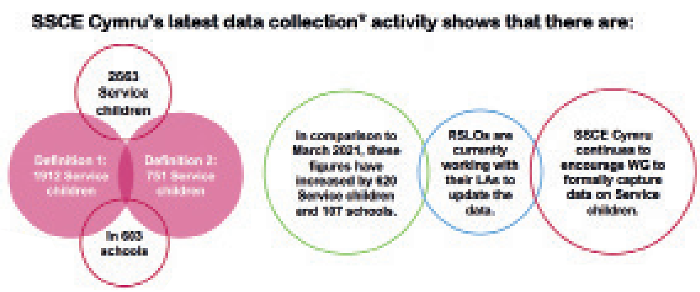
Polisi a Systemau Ategol

Gweithio gyda sefydliadau i roi tystiolaeth ac effaith polisi sy'n berthnasol i gefnogi plant mewn addysg.

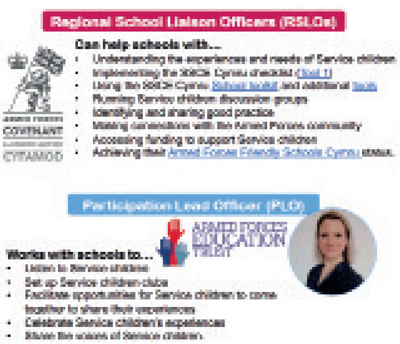
Armed Forces Friendly Schools Cymru

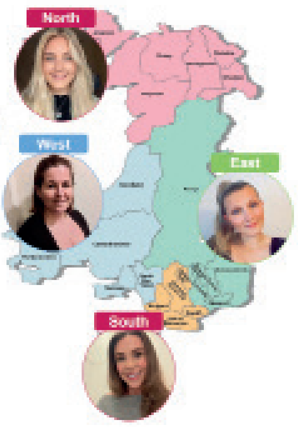


Service children data



SSCE Cymru team





Forces Fitness Ltd!!

FORCES FITNESS

Mae Forces Fitness bellach wedi darparu i dros 650 o leoliadau addysg, sy'n cynnwys dros 45,000 o ddysgwyr. Rydyn ni wedi gweithio o fewn pob Awdurdod Lleol yng Nghymru a sawl Awdurdod Lleol yn Lloegr. Eleni, rydyn ni wedi darparu i sawl clwb chwaraeon a sefydliad corfforaethol yn ystod ein digwyddiadau Adeiladu Tîm ni, sydd wedi cael cydnabyddiaeth gan Lywodraeth Cymru. Mae modd cyflwyno'r holl raglenni rydyn ni'n eu gweithredu trwy gyfrwng y Gymraeg neu'r Saesneg ac rydyn ni wedi cael sylw gwych yn y wasg a'r cyfryngau. O ddiwrnodau chwaraeon/ adeiladu tîm ar raddfa fawr i weithdai iechyd a lles rheolaidd, rydyn ni yma i weithio gyda chi a'ch anghenion!

Mae Forces Fitness yn gwmni sydd wedi ennill sawl gwobr, gan gynnwys y Wobr Addysg yng Ngwobrau Ffitrwydd Cenedlaethol y Deyrnas Unedig, Gwobr Aur Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn, Gwobrau Business Growth Wales (Iechyd a Ffordd o Fyw) a Gwobrau Gweithgareddau a Gwasanaethau i Blant Cymru yn y categorïau 'Rhaglen Iechyd a Lles' a 'Busnes y Flwyddyn'. Maen nhw'n darparu nifer o wasanaethau fel bŵt-camps/enciliadau cyflogadwyedd, gweithdai iechyd a lles, sesiynau adeiladu tîm, rhaglenni ysgol a bŵt-camps ac enciliadau preswyl sy'n cynnwys pob pryd bwyd ar gyfer grwpiau neu unigolion. Maen nhw hefyd yn gweithio'n agos gyda llawer o fusnesau, awdurdodau lleol, sefydliadau, clybiau chwaraeon, ysgolion, colegau a phrifysgolion.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â: sean@forcesfitness.co.uk neu ewch i **www.forcesfitness.co.uk**

Gwobrau Cyn-filwyr

Mae Cwmni Buddiannau Cymunedol Veterans Awards yn sefydliad elusennol dielw sy'n hyrwyddo'r elfennau cadarnhaol o Gymuned y Cyn-filwyr a'r sefydliadau hynny sy'n ein cynorthwyo ni. Mae wedi'i sefydlu gan gyn-filwyr ar gyfer cyn-filwyr, a gyda gwobrau cenedlaethol y gwledydd cartref, mae tair seremoni wobrwyo ar wahân yn cael eu cynnal yng Nghymru, Lloegr a'r Alban. Rydyn ni hefyd yn cynorthwyo Gwobrau Gogledd Iwerddon.

Yn ystod ein nosweithiau gwobrwyo, rydyn ni'n codi arian ar gyfer Elusen y Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol, ynghyd ag Elusen Milwyr ABF. Yna, mae unrhyw arian uwchlaw costau yn cael ei ddosbarthu trwy gynllun grantiau bach i Gwmnïau Buddiannau Cymunedol a sefydliadau elusennol llai o faint sy'n gweithio ar lawr gwlad o fewn cymuned y cyn-filwyr ac sydd â throsiant o lai na £100,000 y flwyddyn!

Eleni, mae ein sefydliad ni wedi hyrwyddo a chynorthwyo cannoedd o bobl / sefydliadau o'n cymuned ni sy'n cael effaith gadarnhaol, wrth roi grantiau i sawl sefydliad elusennol sy'n cynorthwyo ein cymuned ni ledled y DU, o encil hollgynhwysol 30 lle ar gyfer cyn-filwyr, digwyddiadau sy'n dod â chyn-filwyr a'u teuluoedd nhw at ei gilydd, hyfforddiant iechyd a lles a hefyd cynorthwyo hybiau brecwast lleol sydd wrth galon ein cymuned ni!

Rydyn ni am ddiolch yn fawr iawn i'n holl noddwyr, cefnogwyr ac, yn bwysicach fyth, y bobl a'r sefydliadau sy'n gwneud cynnydd mewn ffordd gadarnhaol. Daliwch ati i wneud yr hyn rydych chi'n ei wneud dros ein cymuned ni!

WELSH Veterans Awards

Os ydych chi'n adnabod cyn-filwr neu sefydliad sy'n mynd y tu hwnt ar gyfer ein Cymuned Filwrol ni, cysylltwch â ni. Byddai ein tîm ni wrth eu boddau yn clywed gennych!

I gael gwybod rhagor am Wobrau'r Cyn-filwyr, cysylltwch â Rhia ar: **info@veteransawrds.co.uk**

neu ewch i'r wefan **www.veteransawards.co.uk**

Cynnwys y Cylchlythyr - Dechrau Busnes

Mae gan y rhai ohonom sydd â diddordeb mewn cychwyn busnes tra'n gweithio gartref, neu gartref oherwydd ein bod yn ddi-waith, fantais dros y rhai sy'n gorfod gweithio mewn swyddfa.

Pam? Oherwydd bod dros 70% o fusnesau newydd yn cael eu cychwyn gartref.

Mae'n hawdd iawn cael eich syfrdanu gan yr holl gyngor y gallwch ei gael ar-lein neu mewn darlithoedd am gychwyn busnes.

Y gofynion hanfodol ar gyfer y rhai sy'n dymuno cychwyn busnes yw:-

- **Cael syniad am y gwasanaeth neu'r cynnyrch y byddwch yn ei werthu.**
- **Gweithio'n galed.**
- **Peidio â gwastraffu amser!**

Mae llawer o fusnesau'n cael eu sefydlu oherwydd bod y perchnogion eisiau cynyddu eu hincwm, neu wedi cael llond bol ar y swydd roedden nhw'n ei gwneud, neu'n ddi-waith ac yn cael trafferth gyda dyledion. Felly, gellir maddau i chi am feddwl mai ARIAN yw'r unig gymhelliant bob amser ar gyfer cychwyn busnes. Fodd bynnag, mae llawer o enghreifftiau o fusnesau sy'n cychwyn am nad oedd gan y perchnogion arian. Ie, DIM arian! Yr hyn sydd ganddynt yw brwdfrydedd ac ymroddiad. Do, mae'n debyg eu bod wedi dioddef nosweithiau digwsg, yn ofni'r hyn nad oedd yn hysbys wrth wneud y naid i hunangyflogaeth. Gallwch oresgyn eich nerfusrwydd trwy ofyn i berchnogion busnes presennol, ymchwilio i'ch cynnyrch neu wasanaeth ar y rhyngrwyd ac arsylwi'r rhai sydd eisoes yn masnachu yn eich sector busnes. Byddwch yn chwilfrydig. Cymerwch nodiadau a chadwch eich llygaid a'ch clustiau ar agor. Meddyliwch am y cyfleoedd a allai fod ar gael i chi pan fyddwch yn dechrau busnes; peidiwch â chanolbwyntio ar y rhwystrau yn unig. Traed ar y ddaear, nid pen yn y cymylau!

Roedd llawer o gyn-filwyr rydw i wedi gweithio gyda nhw yn awyddus i gychwyn busnes oherwydd nad oedd y diwylliant corfforaethol yn addas iddyn nhw. Mae gan lawer o gyn-filwyr fantais amlwg dros y rhai sy'n byw bywyd arferol o ran rhedeg eu menter eu hunain. Rydych chi wedi gweithio mewn gwledydd y tu allan i'r DU, wedi profi amodau gwaith anodd, wedi cwrdd ag amrywiaeth o bobl, wedi gorfod cwblhau tasg ac wedi gweithio'n ddi-stop nes i'r dasg gael ei chwblhau, sydd i gyd yn ddefnyddiol wrth redeg eich busnes eich hun. Mae gwydnwch yn allweddol ac mae'r rhan fwyaf o gyn-filwyr yn wydn. Ychwanegwch at hyn, benderfyniad, ffocws a'r angen i reoli eich bywydau gwaith.

I gynllunio a pharatoi ar gyfer cychwyn Busnes Newydd?

Nid oes angen cynlluniau busnes hir! Yr hyn sydd ei angen yw amlinelliad byr wedi'i ymchwilio'n dda o'ch syniad busnes, tua dwy dudalen o hyd. Ceisiwch gyfrifo'r gost o redeg eich busnes a'r gwerthiant/incwm i lunio cynllun ariannol sylfaenol. Cadwch ef yn syml: Peidiwch â gorfeddwl.

Er bod yn rhaid i chi gadw at y "rheoliadau" a bennir gan y gyfraith pan fyddwch yn gweithredu busnes, mae'n hanfodol eich bod yn deall sut mae busnes yn gweithredu. Gallwch gael llawer o'r wybodaeth hon drwy siarad â phobl sydd eisoes mewn busnes ac ymchwilio i wefannau eich cystadleuwyr.

A'R hyn sydd bwysicaf yw: Meddwl yn agored, byddwch yn barod i newid eich syniadau yng ngoleuni profiad.

Tra bod eraill yn cwyno am heriau "costau byw" wrth aros gartref, mewn gwirionedd mae yna gyfleoedd enfawr i gychwyn busnes sy'n darparu nwyddau a gwasanaethau y mae defnyddwyr eu hangen. Ceisiwch osgoi ailddyfeisio'r olwyn, mae'r Groegiaid Hynafol wedi eich curo chi i wneud hynny. Gwell gwneud gwelliannau i gynnyrch neu wasanaeth presennol y gall y defnyddiwr elwa ohono.

Sut gallwn ni eich cynorthwyo? Rydym yn defnyddio ein profiad masnachol a'n cysylltiadau proffesiynol (Cyfrifwyr, Cyfreithwyr, Yswirwyr Busnes, Dylunwyr Gwe ac ati) a fydd yn rhoi cyngor proffesiynol i Fusnesau Newydd Cyn-filwyr, yn ddi-dâl ac heb unrhyw reidrwydd. Gallwn drefnu i gwrdd â chi i archwilio eich syniadau ar gyfer Busnes Newydd. Rydym yn arwahanol, nid ydym yn codi tâl am ein gwasanaethau ac rydym am i chi lwyddo.

Yn olaf, cofiwch gredu ynoch chi'ch hun a'ch syniadau a ystyriwyd yn ofalus. Byddwch yn ddewr. Rhoddodd Syr Winston Churchill gyngor da pan ddywedodd wrthym "Failure is not fact. Success is not permanent- the key is to keep going".

Bridget a Malcolm Jones, cyd-sylfaenwyr:
www.veteransbusinessbase.org.uk

E-bost: malcolmjones47@yahoo.co.uk

Ffôn symudol:- 07956 941900

CYNLLUN CYDNABOD CYFLOGWYR Y WEINYDDIAETH AMDDIFFYN

Mae Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn yn annog cyflogwyr i gefnogi amddiffyn ac ysbrydoli eraill i wneud yr un peth. Mae'r cynllun yn cwmpasu gwobrau efydd, arian ac aur ar gyfer sefydliadau cyflogwyr sy'n addo, yn dangos neu'n argymell cefnogaeth i amddiffyn a chymuned y lluoedd arfog, ac yn alinio eu gwerthoedd â Chyfamod y Lluoedd Arfog.

Dyluniwyd Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn yn bennaf i gydnabod cefnogaeth y sector preifat er bod sefydliadau sector cyhoeddus fel y gwasanaethau brys, awdurdodau lleol, ymddiriedolaethau'r GIG ac asiantaethau gweithredol hefyd yn gymwys i gael eu cydnabod.

Am ragor o wybodaeth, ewch i Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn

Elusen Cyflogaeth y Lluoedd Arfog

Mae'r Forces Employment Charity yn darparu hyfforddiant gyrfaol wedi'i bersonoli am ddim, hyfforddiant o'r radd flaenaf, mentora arbenigol a gwasanaeth dod o hyd i swyddi i gyn-filwyr, milwyr wrth gefn, eu priod a'u partneriaid, gan eu helpu i lwyddo drwy gydol eu bywydau gwaith. Rydym wedi ein ffurfio o ddwy o elusennau milwrol mwyaf ac uchaf eu parch y DU; RFEA — The Forces Employment Charity a gwasanaethau cyflogaeth yr Officers' Association, ac rydym bellach yn gweithio gyda'n gilydd i ddarparu cymorth sy'n newid bywydau trwy ystod heb ei hail o raglenni.

Mae ein cymorth yn cynnwys:

- Ymgynghoriadau gyrfa wedi'u personoli.
- Cyngor gyrfaol, fel help CV a thechnegau cyfweld.
- Cymorth os oes gennych broblemau iechyd, wedi bod allan o waith ers amser maith neu os oes gennych broblemau eraill fel dyled neu faterion tai, gan weithio ar y cyd â'r rhwydwaith o elusennau milwrol.
- Mynediad at Fwrdd Swyddi RightJob sydd â miloedd o swyddi gwag gyda chyflogwyr sydd am gyflogi cyn-filwyr a phriod milwrol.
- Cyfleoedd rhwydweithio, fel digwyddiadau cyflogaeth, gyda chwmnïau sydd am gyflogi pobl sydd â'r sgiliau a'r profiad a gafwyd o fywyd yn y fyddin.

Rydyn ni yma ar gyfer pob cyn-filwr, waeth beth fo'u rheng, hyd y gwasanaeth neu'r rheswm dros adael, a'u priod. Darganfyddwch fwy a chofrestrwch gyda'r Forces Employment Charity heddiw: www.forcesemployment.org.uk

5 Rheswm dros Gyflogi Cyn-filwyr yn eich busnes…

1. **Mae cyn-filwyr yn gymwys iawn.**
2. **Mae gan gyn-filwyr agweddau gwerthfawr ac maent yn addasadwy.**
3. **Mae cyn-filwyr yn weithwyr medrus.**
4. **Mae cyn-filwyr yn gwneud gweithwyr effeithiol iawn.**
5. **Mae cyflogi cyn-filwyr yn dda i fusnes a chymdeithas.**

DWP a Chyfamod y Lluoedd Arfog

Department for Work & Pensions

Adran Gwaith a Phensiynau

Fel rhan o Gyfamod y Lluoedd Arfog, mae gan Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) fentrau sy'n helpu personél presennol a blaenorol y lluoedd arfog a'ch teuluoedd i gael mynediad at wasanaethau'r Ganolfan Byd Gwaith.

Mae hyn yn cynnwys cael hyrwyddwr y lluoedd arfog ym mhob dosbarth Canolfan Byd Gwaith sy'n sicrhau ein bod yn darparu cefnogaeth sy'n diwallu'ch anghenion. Mae'r tudalen hwn yn egluro rôl hyrwyddwr y lluoedd arfog a'r ffordd y gallwch chi a'ch teuluoedd gael mynediad i'n gwasanaethau.

HYRWYDDWR Y LLUOEDD ARFOG

Mae hyrwyddwr y lluoedd arfog yn darparu cefnogaeth y Ganolfan Byd Gwaith i:

- cyn-filwyr
- ymadawyr gwasanaeth
- personél sy'n gwasanaethu o fewn eu cyfnod ailsefydlu
- priod a phartneriaid sifil personél sy'n gwasanaethu a chyn-aelodau o'r gwasanaeth

Mae hyrwyddwyr yn cadw cysylltiad agos â staff y Ganolfan Byd Gwaith, sy'n gwneud yr hyrwyddwr yn ymwybodol o faterion y lluoedd arfog ac yn codi materion â hwy os gofynnwch. Ni leolir hyrwyddwyr bob amser yn y ganolfan waith.

Rôl hyrwyddwr y lluoedd arfog yw:

- datblygu a chynnal trefniadau gweithio ar y cyd rhwng y Ganolfan Byd Gwaith a chymuned y lluoedd arfog yn eu dosbarth Canolfan Byd Gwaith.
- darparu gwybodaeth i staff y Ganolfan Byd Gwaith am fentrau penodol y lluoedd arfog.
- darparu dealltwriaeth o'r materion y mae cymuned y lluoedd yn eu hwynebu a all fod yn rhwystr i gyflogaeth.
- bod yn bwynt cyswllt cyntaf i staff y Ganolfan Byd Gwaith a gwasanaethau lles a staff teuluoedd i gynghori ar ymholiadau ynghylch achosion unigol yn ymwneud â'r lluoedd arfog - gan gynnwys personél sy'n gwasanaethu, eich teuluoedd a chyn-filwyr.
- canolbwyntio'n benodol ar y gefnogaeth Canolfan Byd Gwaith sydd ar gael i gyn-filwyr, ymadawyr gwasanaeth, y rheini o fewn cyfnod ailsefydlu a phriod a phartneriaid sifil personél sy'n gwasanaethu a'r rhai a oedd yn arfer gwasanaethu - lle bo angen ac yn briodol, bydd yr hyrwyddwyr yn gweithio i roi cefnogaeth ar waith.

Maent hefyd yn gweithio i godi proffil y gymuned sy'n gwasanaethu o ran y sgiliau, y wybodaeth, a'r profiad y gallant eu cynnig, ac yn gweithio â chydweithwyr i leddfu rhai o'r rhwystrau i waith rydych yn eu hwynebu. Bydd yr hyrwyddwr yn teilwra eu gweithgareddau i gyd-fynd ag anghenion cymuned y lluoedd arfog yn eu hardal. Mae hyn yn golygu y gall rhai gweithgareddau fod yn wahanol o ardal i ardal. Mae rôl a chyfrifoldebau'r hyrwyddwr yn aros yr un fath beth bynnag yw ei leoliad.

Mae pob un o'r gwasanaethau wedi penodi pwyntiau cyswllt sy'n ffurfio cyswllt â'r hyrwyddwyr perthnasol yn eu hardal.

Cysylltiadau:

Sarah Mallaghan - Arweinydd Cymru dros y Lluoedd Arfog: **07741673209**

Jackie Barton -
De Ddwyrain Cymru: **07826876346**

Gareth Thomas -
De Orllewin Cymru: **07553677929**

Kat Graham -
Gogledd a Chanolbarth Cymru: **07917732894**

Wales.armedforceschampions@dwp.gov.uk

Cymdeithas Lluoedd Arfog Wrth Gefn a Chadetiaid dros Gymru

Mae Cymdeithas Lluoedd Arfog Wrth Gefn a Chadetiaid dros Gymru yn cynorthwyo mudiad ieuenctid y Weinyddiaeth Amddiffyn, y Lluoedd Cadét.

Mae gan y Gymdeithas ddyletswydd i ddarparu gwasanaethau cymorth o'r radd flaenaf yn uniongyrchol i Unedau wrth Gefn y Llynges Frenhinol, Unedau wrth Gefn y Môr-filwyr Brenhinol, Unedau wrth Gefn y Fyddin, ac Uned Gynorthwyol yr Awyrlu Brenhinol a'u cadetiaid nhw.

Mae'r Gymdeithas yn darparu cyswllt â'r gymuned leol i godi ymwybyddiaeth o fanteision milwra rhan-amser i Luoedd wrth Gefn a chyflogwyr.

Mae'r Gymdeithas hefyd yn ymgysylltu â phobl ifanc i'w haddysgu nhw am y sgiliau ymarferol ac academaidd y gallan nhw eu cyflawni trwy ymuno â sefydliad Cadét. Mae hefyd rolau boddhaus ar gyfer Gwirfoddolwyr sy'n Oedolion, sy'n arwain datblygiad y genhedlaeth nesaf.

Mae modd dod o hyd i ddidoliadau ledled y wlad a chael rhagor o wybodaeth trwy ein gwefan ni.

Cymdeithas Lluoedd Arfog Wrth Gefn a Chadetiaid dros Gymru
Barics y Maendy, Caerdydd CF14 3YE ffôn: **029 2037 5747**

RFCA
Reserve Forces' & Cadets' Association for Wales
Cymdeithas Lluoedd wrth Gefn a Chadetiaid dros Gymru

Hugh James

Mae colli clyw yn dilyn gwasanaeth milwrol yn bryder difrifol.

Yn Hugh James, rydym yn delio â gwahanol fathau o hawliadau am anafiadau milwrol ac yn arbenigwyr yn ein maes. Ar hyn o bryd rydym yn gweithredu ar gyfer 4,000 o bersonél a chyn-filwyr sy'n dioddef o golli clyw wedi'i achosi gan sŵn a allai fod wedi'i atal gan y Weinyddiaeth Amddiffyn (MOD).

Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn amcangyfrif bod 300,000 o gyn-bersonél y lluoedd arfog yn y DU yn dioddef o golli clyw o ganlyniad i sŵn (NIHL) a tinitws. Rydym yn darparu gwasanaethau cyfreithiol arbenigol i bersonél presennol a chyn-bersonnél sy'n dioddef o golli clyw o ganlyniad i niwed i'w clyw, sydd wedi'i achosi gan fethiant i ddarparu amddiffyniad digonol i'r clustiau yn erbyn sŵn:

- tân gynnau a magnelau
- morterau
- ffrwydradau
- pyrotechneg
- sŵn awyrennau
- sŵn injan cerbydau

Y symptomau cyffredin sy'n gysylltiedig â cholli clyw yw cael trafferth clywed sgyrsiau mewn mannau fel tafarndai neu fwytai, troi'r teledu neu'r radio gartref yn uwch, cael trafferth clywed pobl ar y ffôn, gofyn i bobl ailadrodd pethau a theimlo bod pobl eraill yn mymblo pan maen nhw'n siarad.

Mae ein cleientiaid yn aml yn sôn bod colli eu clyw yn arwain at deimladau o unigrwydd ac embaras. Mae'r rhai sydd â tinitws (sydd fel arfer yn cael ei ddisgrifio fel sŵn atseiniol neu sŵn canu yn y clustiau) hefyd yn gweld bod eu cwsg yn cael ei effeithio, sy'n arwain at deimladau o flinder ac anniddigrwydd.

Rydym hefyd yn gweld bod rhai o'n cleientiaid yn wynebu anawsterau wrth gael mynediad at fathau penodol o gyflogaeth sifil. Er enghraifft, gall colli clyw eu hatal rhag cael mynediad at y swyddi lle mae angen prawf clyw fel rhan o asesiad meddygol arferol. I lawer o bersonél y lluoedd arfog, mae'n bosibl bod hyn eisoes wedi digwydd os oeddent wedi'u rhyddhau o'r Lluoedd Arfog oherwydd iddynt golli eu clyw.

Os yw eich problemau colli clyw wedi'u hachosi o ganlyniad i sŵn gormodol yn ystod eich cyfnod yn gwasanaethu, efallai bod gyda chi'r hawl i dderbyn iawndal. Gall NIHL a tinitws sydd wedi'i achosi gan offer milwrol gael effaith negyddol ar eich gallu i gyflawni pethau, a gall effeithio ar bob agwedd ar fywyd, ond mae posib ei osgoi.

Mae'n werth ymchwilio i unrhyw golli clyw. Os ydych chi'n aelod sy'n gwasanaethu fel rhan o'r lluoedd arfog ar hyn o bryd neu'n gyn-bersonél milwrol, ac yn dioddef o anaf neu salwch fel NIHL o ganlyniad i'ch gwasanaeth, ac naill ai wedi cael eich rhyddhau'n feddygol, neu os ydych chi neu aelodau o'ch teulu wedi sylwi ar symptomau colli clyw, efallai y byddwch yn dymuno cael cyngor cyfreithiol ynglŷn â gwneud hawliad sifil.

Rydym hefyd yn cynrychioli hawlwyr ar gyfer hawliadau Pensiwn Rhyfel ('War Pension') ac AFCS.

Os ydych chi wedi dioddef niwed i'ch clyw yn ystod eich cyfnod yn gwasanaethu – yn y gorffennol neu ar hyn o bryd – mae ein tîm yn barod i wrando. Cysylltwch â'n Tîm Milwrol arbenigol heddiw. Gallwn eich helpu i gymryd y camau nesaf i ymchwilio i weld a oes modd creu hawliad sifil am eich anafiadau. Mae ein cyngor cychwynnol am ddim, a gallem hyd yn oed eich cynrychioli ar sail dim llwyddiant, dim ffi. **Rhif ffôn: 029 2267 5840**

Mae gan Hugh James Wobr Aur Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn ac yn falch o wasanaethu cymuned y cyn-filwyr.

HUGH | JAMES

Understanding law, understanding you

Cewch ragor o wybodaeth yma: www.hughjames.com/service/military-legal-services

Yr Awyrlu Brenhinol yng Nghymru

Roedd cyfnod y Gaeaf yn cael ei ddominyddu gan weithgareddau o amgylch y Cofio, gyda'r Awyrlu Brenhinol yn cefnogi nifer fawr o ddigwyddiadau ledled Cymru yn y cyfnod o bythefnos hyd at Sul y Cofio.

Ymhlith y digwyddiadau hyn, roedd presenoldeb cryf yn agoriad Maes Cofio RBL Cymru yng Nghaerdydd ddechrau mis Tachwedd. Daeth 2022 i ben gyda'r Lluoedd Arfog yn cydnabod cefnogaeth i Gyfamod y Lluoedd Arfog o nifer o sefydliadau a chyflogwyr ledled Cymru, yn amrywio o Awdurdodau Lleol yn darparu cymorth i Gyn-filwyr, i gyflogwyr sydd â phersonél wrth gefn y Lluoedd Arfog ar eu cyflogres. Da iawn i bawb a daliwch ati gyda'r gwaith gwych!

Mewn adroddiadau blaenorol, rydyn ni wedi amlygu ein bod wedi cael arddangosfa hanesyddol "Cymru a Brwydr Prydain" ar daith ledled Cymru. Wel, mae bellach wedi gorffen ei thaith o'r diwedd, gyda'i slotiau olaf gyda Senedd Cymru ym mis Tachwedd y llynedd a hefyd gyda Senedd y DU ym mis Ionawr eleni. Ers lansio'r arddangosfa, mae wedi bod i ryw 27 o leoedd ledled Cymru ac mae dros 15,000 o bobl wedi ymweld â hi, gyda sylw helaeth ar y teledu/radio a'r cyfryngau cymdeithasol yn ychwanegu at hyn.

Amlygodd yr arddangosfa nid yn unig sut y gwnaeth Cymru helpu Prydain i fuddugoliaeth yn 1940, ond hefyd y cysylltiadau hanesyddol cryf a fu erioed rhwng yr Awyrlu Brenhinol a Chymru, a bod y cysylltiadau hyn yn parhau i fod yn gadarnhaol a bywiog heddiw. Mae rhai etifeddiaethau pwysig hefyd wedi dod o daith Cymru a Brwydr Prydain, sy'n cynnwys awyrennau heddiw yn RAF Fali yn cael eu henwi ar ôl peilotiaid o Gymru a oedd yn rhan o Frwydr Prydain.

Etifeddiaeth bellach o'r arddangosfa oedd y cyfle i Gomodor yr Awyrlu Adrian Williams, Swyddog Awyr Cymru, gwrdd â theulu awyrennwr o Wlad Pwyl a laddwyd ar 25 Hydref 1940, yn hedfan allan o RAF Pen-bre, yn ystod Brwydr Prydain. Mewn seremoni yn Llysgenhadaeth Gwlad Pwyl yn Llundain, dywedodd Comodor yr Awyrlu Williams ei fod yn anrhydedd i gwrdd â pherthnasau Swyddog Peilot Stanislaw Piatkowski.

Paentiad o Sunderland gan yr artist Guild of Aviation, Tim Jenkins.

Gwasanaeth Coffa Cenedlaethol Cymru yng Ngherddi Alexandra, Caerdydd ym mis Tachwedd 2022.

Swyddog Awyr Cymru yn cyflwyno paentiad gan yr artist Guild of Aviation Tim Jenkins i'r Swyddog Peilot Stanislaw Piatkowski yn Llysgenhadaeth Gwlad Pwyl yn Llundain.

Casgliad o Arddangosfa Cymru a Brwydr Prydain yn Senedd y DU gyda'r Farwnes Goldie, Gweinidog y Weinyddiaeth Amddiffyn yn Nhŷ'r Arglwyddi.

Cyflwynodd baentiad iddynt hefyd, wedi'i dynnu gan yr artist Guild of Aviation Tim Jenkins, a oedd yn dangos golygfa o'r Swyddog Peilot Piatkowski wrth reolaeth ei awyren Hurricane yn hedfan dros Pen Pyrrod, sy'n dirnod allweddol sy'n agos iawn i RAF Pen-bre. Roedd yn ddiwrnod teimladwy iawn ac yn gyfle amserol i gydnabod cyfraniad Peilotiaid Pwylaidd i fuddugoliaeth hollbwysig RAF Fighter Command yn Haf 1940.

Wrth edrych ar yr ychydig fisoedd nesaf i ddod, mae gan yr Awyrlu Brenhinol yng Nghymru raglen brysur, sy'n cynnwys bod yn Niwrnod y Lluoedd Arfog Cymru yng Nghasnewydd (24 Mehefin), Sioe Awyr Cymru yn Abertawe (1-2 Gorffennaf) a Sioe Amaethyddol Frenhinol Cymru yn Llanelwedd (24-27 Gorffennaf), a bydd gan bob un ohonynt bresenoldeb cryf o'r Awyrlu Brenhinol, yn yr awyr ac ar y ddaear. Bydd yna hefyd Anerchiadau Gwn gan y Lluoedd Arfog yng Nghaerdydd ar Ddiwrnod y Coroni.

Byddwn hefyd yn coffáu pen-blwyddi pwysig eraill, sy'n cynnwys 80 mlynedd ers sefydlu Gwasanaeth Achub Mynydd yr Awyrlu, a ffurfiwyd yn RAF Llandwrog (Maes Awyr Caernarfon bellach) yn 1943, ac ers hynny mae wedi helpu i gynorthwyo nifer fawr o bobl ar fynyddoedd y DU. Ym mis Mai eleni, byddwn hefyd yn cynnal digwyddiad i ddathlu pen-blwydd Brwydr yr Iwerydd yn 80 oed yn Noc Penfro (RAF Doc Penfro gynt), a fu unwaith yn ganolfan awyrennau môr mwyaf yr Awyrlu yn y byd, ac yn gyfrannwr sylweddol at y fuddugoliaeth ym Mrwydr yr Iwerydd. Ochr yn ochr â hynny, byddwn hefyd yn parhau i wneud llawer o bethau eraill, sy'n cynnwys rhedeg ein rhaglen STEM RAF lwyddiannus, sy'n ymweld â llawer o ysgolion Cymru i dynnu sylw at fanteision astudio gwyddoniaeth a'r cyfleoedd y gall eu darparu yn ddiweddarach mewn bywyd.

Felly, gobeithio, mae gennym ni rywbeth at ddant pawb! Edrychwn ymlaen at eich gweld yn rhywle dros y misoedd nesaf.

Awyrennau yn RAF y Fali wedi eu henwi ar ôl peilot Cymraeg Brwydr Prydain, y Swyddog Awyr Harold Bird-Wilson.

Cymdeithas yr Awyrlu Brenhinol

ANGEN GWIRFODDOLWYR

A allech chi roi ychydig o'ch amser i fod yn gyfaill i rywun yn eich cymuned?

Mae angen gwirfoddolwyr cyfeillgar i ymweld â chyn-filwyr yr RAF, ar amseroedd hyblyg sy'n addas i chi, yn dibynnu ar eich amser rhydd chi.

A allech chi wneud gwahaniaeth i fywyd rhywun? Cysylltwch â ni:

volunteers@rafa.org.uk **neu 0800 018 2361**

Dysgwch ragor am ein gwaith yn

www.rafa.org.uk

ROYAL AIR FORCES Association
The charity that supports the RAF family

Dewch yn llu i'n lluoedd

Dewch yn wirfoddolwr SSAFA

Yn SSAFA byddwch yn ymuno â thîm ymroddedig ar reng flaen gwirfoddoli. Byddwch yn gweithio'n agos gyda chyn-filwyr a phersonél presennol lleol a'u teuluoedd i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i'w bywydau. Byddwch yn rhan o dîm sy'n helpu cymuned ein Lluoedd Arfog yn uniongyrchol. Ymhlith y rolau sydd ar gael mae ysgrifennydd, trysorydd, codwr arian, gweithiwr achos a llawer mwy.

MAE EICH LLUOEDD EICH ANGEN CHI

Ymunwch â ni heddiw a byddwch yn rhan o rywbeth arbennig.

ssafa the Armed Forces charity

Ffôn: **0800 0325612**
E-bost: **volunteer.support@ssafa.org.uk**
Gwe: **ssafa.org.uk/newrecruits**

Y Llynges Frenhinol yng Nghymru

HMS CAMBRIA - yn cael Rhyddid Dinas Caerdydd

Gorymdeithiodd dynion a menywod o gartref y Llynges Frenhinol yng Nghymru drwy ganol y ddinas am y tro cyntaf yn ddiweddar.

Er bod gan HMS Cambria - cartref milwyr wrth gefn y Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol - gysylltiadau ag ardal Caerdydd ers tri chwarter canrif, dim ond nawr y rhoddodd arweinwyr y ddinas eu hanrhydedd uchaf i'r uned.

Mae'r Cambria - wedi'i lleoli mewn cyfleuster newydd sbon gwerth £11 miliwn yn Nociau Caerdydd ers mis Gorffennaf 2020 - yn ymuno â phantheon o 62 unigolyn ac 11 o sefydliadau gan gynnwys Nelson Mandela, Y Fonesig Shirley Bassey, HMS Cardiff a HMS Dragon, sydd wedi cael Rhyddid Dinas Caerdydd.

Dywedodd Y Gwir Anrhydeddus Arglwydd Faer Caerdydd, y Cynghorydd Graham Hinchey, "Mae'n fraint gen i fod yn rhan o'r dathliad a chydnabod gwasanaeth, ymroddiad ac ymrwymiad rhagorol y dynion a menywod sy'n gwasanaethu fel criw llong ar Long Cambria Ei Fawrhydi.

"Wrth roi Rhyddid y Ddinas i HMS Cambria, rydyn ni'n cydnabod ei hanes hir a nodedig fel cartref y Llynges Frenhinol yng Nghymru, a'i rôl ganolog yn hyfforddi a defnyddio milwyr wrth gefn y Llynges Frenhinol i gynorthwyo'r Llynges Frenhinol ar y môr ac ar y lan, gartref a thramor.

"Mae'r digwyddiad yn atgyfnerthu'r cysylltiad morwrol cryf rhwng prifddinas Cymru a'r Llynges Frenhinol ac yn dathlu rhagoriaeth HMS Cambria a'i gwasanaethau enwog i Ddinas a Sir Caerdydd."

Mae'r anrhydedd yn caniatáu i bersonél o Cambria orymdeithio drwy Gaerdydd gyda'r Sgrôl Rhyddid a'r baneri'n hedfan a'r bidogau wedi'u gosod, dan arweiniad Band Morlu Brenhinol Ei Fawrhydi – sydd wedi'u hymgorffori heddiw gan gerddorion o ganolfan hyfforddi Commando yn Lympstone, ger Caerwysg.

Y Llynges Frenhinol yng Nghymru

Ers ei sefydlu, mae HMS Cambria wedi'i lleoli mewn sawl safle ledled De Cymru. Ym 1978, ar ôl i'w safle yng Nghaerdydd gael ei glustnodi i'w ddymchwel, fe gafodd ei symud i hen adeilad y fyddin yn edrych dros y môr yn Sili ac yn y blynyddoedd dilynol, roedd nifer o ymdrechion i ddod â'r Uned yn ôl i Gaerdydd.

Fodd bynnag, roedd rhaid disgwyl tan 2018 i ddod o hyd i safle ac ym mis Gorffennaf 2020, symudodd i'w chartref presennol yng nghanol Bae Caerdydd. Mae hyd at 80 o filwyr wrth gefn y Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol yn defnyddio'r cyfleusterau o'r radd flaenaf bob wythnos, gan gynnwys ystafelloedd hyfforddi ac ystafelloedd dosbarth, ystafell ffitrwydd, ardal fwyta amlbwrpas a llety tymor byr, yn ogystal ag ardal hyfforddi rhaffau a maes parêd.

Mae staff yn HMS Cambria yn cynorthwyo milwyr wrth gefn a chadetiaid morol sy'n fyfyrwyr yn astudio mewn prifysgolion yng Nghaerdydd ac sydd, yn ystod y pandemig, wedi helpu llywodraethau Cymru a'r DU yn eu hymateb i Covid.

"Mae gan HMS Cambria gysylltiad hir â Dinas Caerdydd ers dros 75 mlynedd. Mae milwyr wrth gefn o'r Uned wedi bod yn weithredol yn y gymuned leol ar hyd y degawdau, gan gynorthwyo awdurdodau sifil," meddai'r Cadlywydd Carolyn Jones, Prif Swyddog Cambria.

"Mae cael Rhyddid y Ddinas yn anrhydedd mawr ac edrychwn ymlaen at gryfhau'r berthynas gyda'r ddinas yn y blynyddoedd i ddod."

Dywedodd y Comodor Mel Robinson, Cadlywydd y Milwyr Morol wrth Gefn:

"Mae'n anrhydedd i HMS Cambria, a holl deulu'r Milwyr Morol wrth Gefn, gael eu cydnabod gyda'r Rhyddid i orymdeithio drwy ddinas fawr Caerdydd.

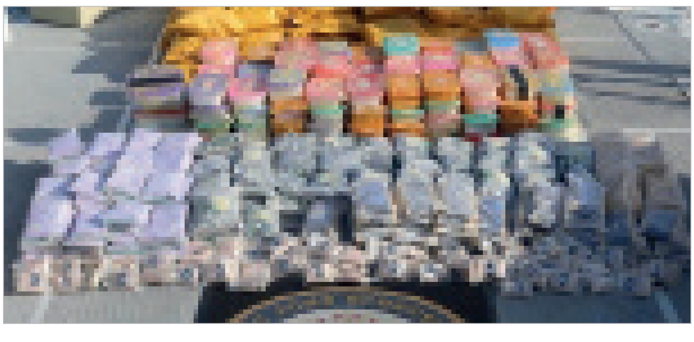
"Mae Milwyr Morol wrth Gefn o bob rhan o Gymru wedi cynnull i gynorthwyo'r Llynges Frenhinol ac Amddiffyn yn y blynyddoedd diwethaf, gan gynorthwyo ymateb y Llywodraeth i'r pandemig, i forwyr ar longau patrol o amgylch y DU neu sy'n gwasanaethu ar y lan yn y Dwyrain Canol. Rydyn ni'n parhau i gynhyrchu gallu gweithredol drwy ein morwyr a'n swyddogion yng Nghymru, ac rydw i'n gobeithio y bydd cymuned Caerdydd yr un mor falch o'u perthynas â HMS Cambria ag yr ydyn ni yn ein partneriaeth â phrifddinas Cymru heddiw."

O amgylch y fflyd

Mae HMS Dragon, llong ryfel sy'n gysylltiedig â Chaerdydd, yn mynd trwy gyfnod o adnewyddu yn Lerpwl ar hyn o bryd. Mae'r gwaith sydd bellach ar fin cael ei gwblhau yn golygu y bydd Dragon yn fodern ac yn barod ar gyfer gweithrediadau byd-eang. Cadwch lygad yn agored am newyddion pellach!

Mae HMS Express wedi cwblhau cyfnod o waith cynnal a chadw yn ddiweddar yng Nghaergybi, Ynys Môn. Mae'r uned sy'n gysylltiedig ag Aberystwyth bellach yn paratoi i groesawu aelodau o unedau Prifysgol y Llynges Frenhinol ar leoliad dros yr haf. Mae'r lleoliad yn rhoi cyfle i fyfyrwyr prifysgol brofi bywyd yn y Llynges Frenhinol ac yn cynnig cyfleoedd i wella CV ochr yn ochr ag astudiaethau'r aelodau.

Mae RFA Cardigan Bay, sy'n llwyfan hynod ystwyth, yn parhau i gynorthwyo ymdrechion yn y Dwyrain Canol. Mae hi'n rhan o dasglu dan arweiniad y Llynges Frenhinol a hwyliodd at long bysgota amheus, gan feddiannu £6.4 miliwn o gyffuriau na fydd yn difetha bywydau nac yn ariannu gweithgareddau troseddol. Yr 1.6 tunnell o gyffuriau oedd yr ail atafaeliad o fewn mis.



Y Fyddin yng Nghymru

160fed Brigâd (Gymreig)

Seremonïol

Ar 06 Mai 2023, edrychwn ymlaen at nodi Coroniad Ei Fawrhydi Brenin Siarl III gyda Saliwt Gwn Brenhinol yng Nghastell Caerdydd.

Rydym hefyd ar hyn o bryd yn paratoi ar gyfer Gwobrau'r Lluoedd Arfog yng Nghymru (AFWA), a gynhelir ar y cyd â Diwrnod y Lluoedd Arfog (AFD) ddydd Sadwrn 24 Mehefin 2023 yng Nghasnewydd. Cyflwynwch eich enwebiadau ar gyfer gwobrau i 160X-MCI-AFWA-GroupMailbox@mod.gov.uk.

Rheolwr newydd yn 160x

Mae'r Brigadydd Nick Thomas bellach wedi cymryd rheolaeth ar y 160fed Brigâd (Gymreig), ar ôl i ni ffarwelio â'r Brigadydd Andrew Dawes yn ddiweddar.

Comisiynodd y Brigadydd Nick Thomas i Warchodlu Dragŵn 1af y Frenhines (Y Marchfilwyr Cymreig) ym 1997. Roedd gwasanaeth catrodol cynnar yn cynnwys amser yn rolau'r Rhagchwilio Arfog ac Arfog a phenodiadau yn hyfforddi milwyr yng Ngholeg Sylfaen y Fyddin a Chanolfan Hyfforddi Cydwasanaethau Bafaria. Roedd y cyfnod hwn hefyd yn cynnwys anfoniadau gweithredol i Ogledd Iwerddon, Kosovo ac Irac.

Wedi'i ddyrchafu'n Is-gyrnol yn 2014, mynychodd y Cwrs Uwch Reoli a Staff, ac yna gwasanaethodd fel Cynorthwyydd Milwrol i Ddirprwy Bennaeth y Staff Cyffredinol. Yna bu'n bennaeth ar Fataliwn Gyrca ARRC, a oedd yn cynnwys cyfnodau fel Pencadlys Tir Llu Parodrwydd Uchel NATO a lleoliad cyfnewid gyda'r 101fed Adran Awyrennol yn yr Unol Daleithiau.

Yn dilyn gorchymyn, cymerodd benodiad Dirprwy Bennaeth Cynorthwyol Ymrwymiadau Staff, yn yr Ardal Reoli Gweithrediadau Tir, yn cwmpasu'r cyfnod lleihad yn Irac ac Affganistan, lleoliad newydd gan y Cenhedloedd Unedig ym Mali a'r ymateb cychwynnol i'r Pandemig COVID. Wedi hynny bu'n Ddirprwy Bennaeth Cynorthwyol Gwasanaethau Personél Staff, ym Mhencadlys y Fyddin, gan oruchwylio ymddygiad ac ymholiadau o fewn y Fyddin.

Cafodd ei ddewis i'w ddyrchafu i'r Brigadydd yn 2022 a daeth yn bennaeth Brigâd (Gymreig) yn 2023.

Mae'n briod ac mae ganddo dri mab.

Mae'r Fyddin yng Nghymru wedi bod yn cynnal Ymgysylltu Cymunedol â phoblogaeth amrywiol Cymru. Mae hyn wedi cynnwys digwyddiadau proffil uchel fel Holi yng Nghastell Caerdydd, y gallech fod wedi'u gweld ar raglenni BBC Cymru Wales a Newyddion ITV Cymru. Mae Holi yn ŵyl Hindŵaidd boblogaidd ac arwyddocaol sy'n cael ei dathlu fel Gŵyl Lliwiau, Cariad a Gwanwyn.

Mae'n dathlu cariad tragwyddol a dwyfol y duwiau Radha a Krishna. Rydym hefyd wedi bod mewn digwyddiadau ar lawr gwlad yn canolbwyntio ar bobl ifanc yn datblygu eu gwytnwch trwy 7 C Gwytnwch (Cymhwysedd, Hyder, Cysylltiad, Cymeriad, Cyfraniad, Ymdopi a Rheolaeth) a sut y gall gyrfa yn y Fyddin helpu i ddatblygu gwytnwch.

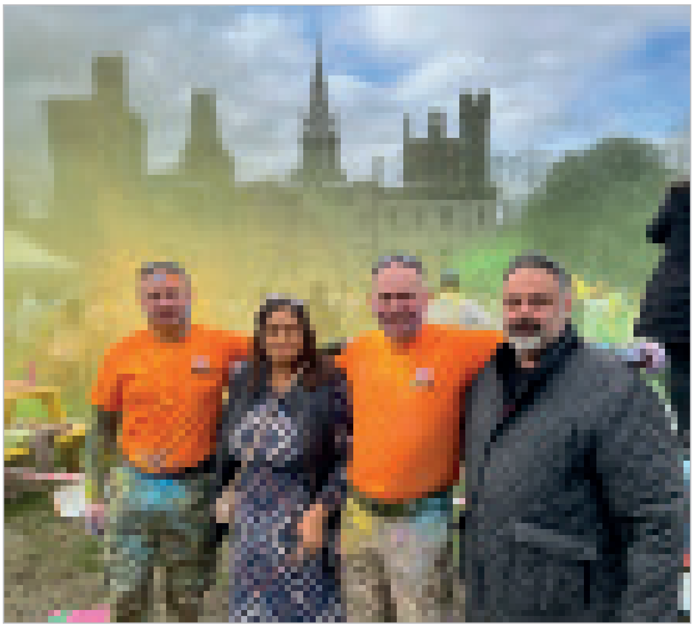
Ar hyn o bryd, rydym yn datblygu ein gwybodaeth a'n dealltwriaeth o Ramadan, trwy feithrin perthnasoedd cryf â Mosgiau a Chanolfannau Islamaidd, yn enwedig Cyngor Mwslimiaid Cymru (llofnodwyr AFC), Mosg Dar Ul Isra a Chymdeithas Cymru Bangladesh (bydd yn arwyddo AFC ym mis Medi).

Plac Porffor Patti Flynn yn cael ei Ddadorchuddio yng Nghanolfan Mileniwm Cymru.

Y Fyddin yng Nghymru

Lansio Prosiect HarMINDise yn Hyb Amlddiwylliannol Abertawe.

Diwrnod Annibyniaeth Bangladesh – Canolfan Bangladesh Grangetown Caerdydd.



Holi – Castell Caerdydd.

NWAMI (Rhwydweithio ar gyfer ymwybyddiaeth y byd o Integreiddio amlddiwylliannol) - Senedd Cymru / Welsh Parliament.

Brigâd 160 (Cymreig) yn CAFC (2022).

Mae'r Frigâd yn cyflwyno amrywiaeth o weithgareddau i helpu pobl ifanc i ddeall y Fyddin yng Nghymru. Cafodd y Tîm Ymgysylltu Ieuenctid o fewn 160fed Brigâd (Gymreig) gyfnod prysur iawn yn 2022. Bu'r tîm yn ymgysylltu ag ysgolion, colegau, Sgowtiaid, Geidiaid, Cadetiaid, CFfI a mwy – gan gyrraedd 25,377 o unigolion wyneb yn wyneb a 7520 yn rhithiol. Mae'r tîm Ieuenctid yn cynnal eu digwyddiadau ymgysylltu trwy weithgareddau STEM, ymarferion Arweinyddiaeth, Iechyd a Ffitrwydd – gyda dull llawn hwyl ac addysgiadol yn cael ei gynnal drwy gydol yr amser.

Mae digwyddiadau i ddod yn cynnwys:

Diwrnod y Lluoedd Arfog - Casnewydd
Sadwrn 24 Mehefin 2023

Sioe Amaethyddol Frenhinol Cymru - Llanelwedd 24 -27 Gorffennaf 2023

Mae rhai elusennau anhygoel yn gweithio'n agos gyda Chymuned y Lluoedd Arfog. Dyma rai ohonyn nhw....

Fighting with Pride

Diweddariad gan Craig Jones MBE (Cadeirydd Gweithredol) a Caroline Paige (Prif Weithredwr).

Cafodd sesiwn friffio cyn-filwyr Cymdeithas Pensiynau'r Lluoedd Arfog, a gafodd ei chynnal yn ein Neuadd Tref ddiwedd mis Chwefror, ei chymeradwyo'n fawr iawn. Fe wnaeth ateb llawer o gwestiynau a helpu nodi un pensiwn i'w ddilyn, ac rydyn ni'n gwybod y bydd rhagor. Yn ôl amcangyfrif, mae tua 17,000 o gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog yn gymwys ar gyfer pensiynau milwrol ond nad ydyn nhw'n eu cael. Mae Cymdeithas Pensiynau'r Lluoedd Arfog bellach wedi creu rôl i un aelod o'r tîm ymdrin yn benodol ag ymholiadau ynghylch cyn-filwyr LHDT+. Mae'r Gymdeithas yn sefydliad aelodaeth, ond rydyn ni'n gobeithio sicrhau cyllid yn fuan i alluogi aelodaethau rhodd, felly, os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, cysylltwch â ni.

Ar 6 Mawrth, fe wnaethon ni lofnodi Cyfamod y Lluoedd Arfog, gyda Sam des Forges, Cyfarwyddwr Amrywiaeth a Chynhwysiant cyntaf erioed y Weinyddiaeth Amddiffyn, yn llofnodi ar eu rhan nhw. Cafodd y digwyddiad ei gynnal yn amgueddfa wych Queer Britain ac fe wnaeth staff yr amgueddfa waith gwych yn ein croesawu ni. Fel llofnodwyr newydd, rydyn ni'n dod yn Aelodau Efydd o'r Cynllun Cydnabod Cyflogwyr, er ein bod ni'n gobeithio dyrchafu i Arian yn gyflym, i ddangos ein hymrwymiad ni. Rydyn ni wrth ein boddau bod Blind Veterans UK wedi camu ymlaen i fod yn fentor i ni yn ystod y broses hon. Unwaith y bydd ein proses lofnodi ni wedi'i chwblhau, byddwn ni'n arddangos ein logo Gwobr Efydd a'r addewidion cyfamod ar ein gwefan ni. Bellach, mae gan Gyfamod y Lluoedd Arfog 10,000 o lofnodwyr, ac fel aelod, bydd Fighting With Pride yn cysylltu â sefydliadau sy'n gallu dysgu oddi wrthym ni, yn union fel y gallwn ninnau ddysgu oddi wrthyn nhw. Dri diwrnod yn ddiweddarach, fe aethon ni i Gynhadledd blynyddol Cyfamod y Lluoedd Arfog yng Nghanolfan Gynhadledd y Frenhines Elizabeth II, lle buom ni'n cwrdd â channoedd o aelodau eraill.

Ar 13 Mawrth, fe wnaeth aelodau LHDT+ o rengoedd iau pob gwasanaeth ymgynnull yn ein Neuadd Tref, yn ogystal â'r Llyngesydd Jude Terry OBE. Fe glywson ni hanesion am sut brofiad oedd gwasanaethu heddiw o safbwynt hoyw, traws ac anneuaidd. Roedd yn galonogol clywed straeon mor gadarnhaol, ond roedd rhaid cael eiliadau i fyfyrio ar y colledion a ddioddefodd ein cymuned ni ar y daith tuag at gynhwysiant. Mae Fighting With Pride wedi ymrwymo i sicrhau bod cenedlaethau'r dyfodol a fydd yn rhan o'r Lluoedd Arfog yn gwybod hanes y gwaharddiad a'r difrod a wnaed. Byddwn ni'n parhau â'n gwaith i gofnodi hanes ein cymuned ni, dathlu eich gwasanaeth chi a galluogi cyfiawnder adferol. Rydyn ni'n edrych ar gyfleoedd yn y dyfodol i gyn-filwyr LHDT+ a wasanaethodd cyn 2000 i allu adrodd eu hanesion nhw wrth bersonél presennol y Lluoedd Arfog a byddwn ni'n rhoi gwybod i chi cyn gynted ag y bydd gennym ni ddyddiad. Un ffordd dda i'n holl genedlaethau ni gymysgu yw trwy ddigwyddiad Pride Llundain, felly, os nad ydych chi wedi mynegi diddordeb yn hynny eto, ond yn dymuno gorymdeithio, cysylltwch â ni. Rydyn ni wrth ein boddau â'r ffaith y bydd yr Is-Lyngesydd Philip Hally CB MBE yn ymuno â ni yn yr orymdaith eleni.

Ar 14 Mawrth, fe wnaethon ni deithio i Gaeredin ar gyfer cyfarfodydd gyda Gweinidogion yn Holyrood. Yn ddiweddarach yn y flwyddyn, bydd Fighting With Pride yn cynnal digwyddiad yn Holyrood ar gyfer Aelodau Senedd yr Alban ac Aelodau'r Alban o Senedd y DU, i godi rhagor o ymwybyddiaeth o effaith a chanlyniadau'r gwaharddiad ac i gynyddu cefnogaeth i argymhellion Adroddiad yr Arglwydd Etherton, cyn dadleuon allweddol ym Mhalas San Steffan. Mae angen i bob Aelod Seneddol wybod am y gwaharddiad, a'i effaith gydol oes, a bod yn ymrwymedig i wneud iawn.

Ar 14 Mawrth, fe wnaethon ni deithio i Gaeredin ar gyfer cyfarfodydd gyda Gweinidogion yn Holyrood. Yn ddiweddarach yn y flwyddyn, bydd Fighting With Pride yn cynnal digwyddiad yn Holyrood ar gyfer Aelodau Senedd yr Alban ac Aelodau'r Alban o Senedd y DU, i godi rhagor o ymwybyddiaeth o effaith a chanlyniadau'r gwaharddiad ac i gynyddu cefnogaeth i argymhellion Adroddiad yr Arglwydd.

Ar 28 Chwefror, fe wnaeth Fighting With Pride gynnal derbyniad mewn partneriaeth â Stonewall yn Nhŷ'r Arglwyddi ar gyfer Aelodau Seneddol ac Aelodau Tŷ'r Arglwyddi. Clywodd y rhai a oedd yn bresennol gan gyn-swyddog y Llynges Frenhinol Duncan Lustig-Prean am flynyddoedd heriol y gwaharddiad ac fe wnaeth ein gwesteiwr yr Arglwydd Cashman ailddatgan ei ymrwymiad i gael dyfodol gwell

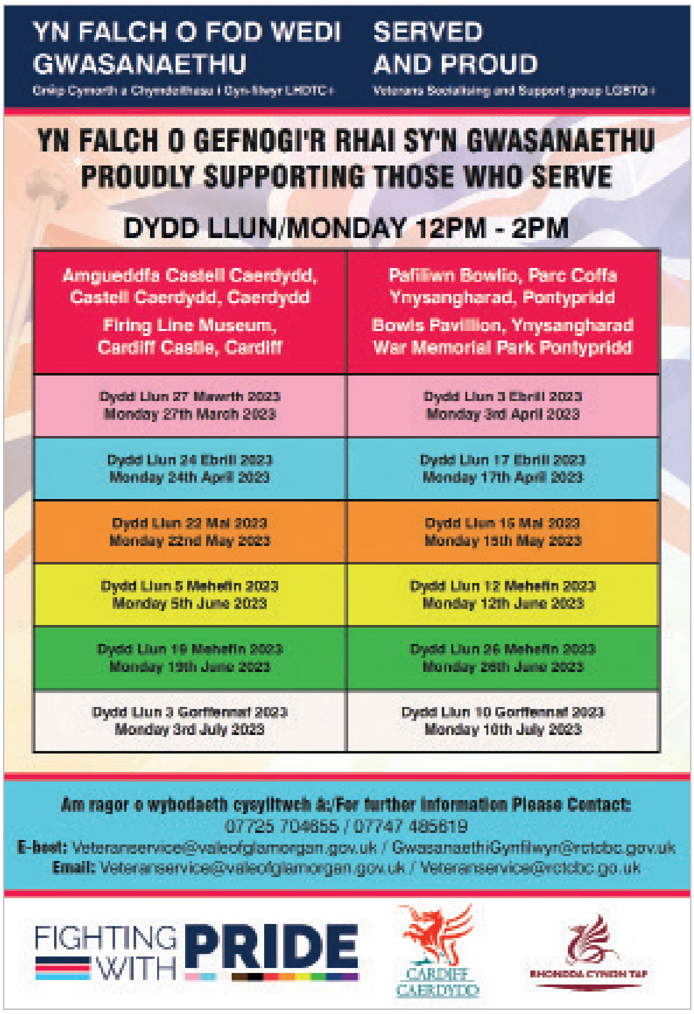
i gyn-filwyr LHDT+. Buom ni'n siarad am bwysigrwydd yr ymgyrch hon a'r angen i wneud yn siŵr bod pob un o argymhellion yr Arglwydd Etherton yn cael ei fabwysiadu.

Rydyn ni am orffen y cylchlythyr hwn gyda datganiad i'r wasg diweddar gan James Gray AS, Aelod Seneddol Gogledd Wiltshire a Chadeirydd Grŵp Hollbleidiol Seneddol y Lluoedd Arfog. Fe wnaeth James wahodd y ddau ohonom ni i siarad â'r grŵp hollbleidiol hwnnw y llynedd ac, yn dilyn hynny, cododd fater hawliau cyn-filwyr LHDT yn Nhŷ'r Cyffredin gyda'r Gweinidog dros Bobl Amddiffyn a Chyn-filwyr y llynedd. [James Gray AS - Cyn-filwyr LHDT]. Wrth wneud sylwadau ar ôl derbyniad Fighting With Pride a Stonewall yn Nhŷ'r Arglwyddi ar 28 Chwefror, dywedodd James:

"Roeddwn i'n falch o glywed areithiau gan gyn-filwyr LHDT+ ac ailadrodd fy ymrwymiad i sicrhau bod yr anghyfiawnderau hanesyddol a gafodd eu profi gan y cyn-filwyr hynny yn cael eu hunioni." Ychwanegodd: "Rwy'n edrych ymlaen at ddarllen argymhellion yr Arglwydd Etherton yn Adolygiad Annibynnol Cyn-filwyr LHDT+ pan gaiff ei gyhoeddi a byddaf yn parhau i ddwyn y Llywodraeth i gyfrif ar y mater hwn.

Rydyn ni'n cwrdd â James eto'r wythnos hon a byddwn ni hefyd yn ceisio ailymweld â Grŵp Hollbleidiol Seneddol y Lluoedd Arfog i ysgogi cefnogaeth y grŵp hynod ddylanwadol hwn o ASau yn y Senedd.

Roedden ni wrth ein boddau o glywed yr wythnos diwethaf bod Dougie Morgan, Gweithiwr Cymunedol Cyn-filwyr Fighting With Pride yn yr Alban wedi cyrraedd y rhestr fer yng Ngwobrau Cyn-filwyr yr Alban ar gyfer Gwobr Cyflawniad Oes, yn ogystal â chategori 'Ysbrydoliaeth y Flwyddyn'. Rydyn ni'n hynod falch o'r gwaith mae Dougie a'n Tîm Cymunedol Cyn-filwyr yn ei wneud. Mae'n rhyfeddol beth sydd wedi'i gyflawni yn y 3 blynedd fer ers i ni sefydlu.



YN FALCH O FOD WEDI GWASANAETHU
Grŵp Cymorth a Chymdeithasu i Gyn-filwyr LHDTC+

SERVED AND PROUD
Veterans Socialising and Support group LGBTQ+

YN FALCH O GEFNOGI'R RHAI SY'N GWASANAETHU
PROUDLY SUPPORTING THOSE WHO SERVE

DYDD LLUN/MONDAY 12PM - 2PM

Amgueddfa Castell Caerdydd, Castell Caerdydd, Caerdydd Firing Line Museum, Cardiff Castle, Cardiff	Pafiliwn Bowlio, Parc Coffa Ynysangharad, Pontypridd Bowls Pavillion, Ynysangharad War Memorial Park Pontypridd
Dydd Llun 27 Mawrth 2023 Monday 27th March 2023	Dydd Llun 3 Ebrill 2023 Monday 3rd April 2023
Dydd Llun 24 Ebrill 2023 Monday 24th April 2023	Dydd Llun 17 Ebrill 2023 Monday 17th April 2023
Dydd Llun 22 Mai 2023 Monday 22nd May 2023	Dydd Llun 15 Mai 2023 Monday 15th May 2023
Dydd Llun 5 Mehefin 2023 Monday 5th June 2023	Dydd Llun 12 Mehefin 2023 Monday 12th June 2023
Dydd Llun 19 Mehefin 2023 Monday 19th June 2023	Dydd Llun 26 Mehefin 2023 Monday 26th June 2023
Dydd Llun 3 Gorffennaf 2023 Monday 3rd July 2023	Dydd Llun 10 Gorffennaf 2023 Monday 10th July 2023

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:/For further information Please Contact:
07725 704655 / 07747 485619
E-bost: Veteranservice@valeofglamorgan.gov.uk / GwasanaethiGynfilwyr@rctcbc.gov.uk
Email: Veteranservice@valeofglamorgan.gov.uk / Veteranservice@rctcbc.go.uk

FIGHTING WITH PRIDE
CARDIFF CAERDYDD
RHONDDA CYNON TAF

Alabaré Homes

Mae'r elusen Alabaré Homes for Veterans Cymru, sydd â saith cartref ac ystod o weithgareddau lles ar gyfer cyn-filwyr sy'n agored i niwed neu a oedd yn ddigartref yn flaenorol ledled Cymru, yn frwd dros sicrhau bod cyn-filwyr yn cael y cymorth unigol a mynediad at gyfleoedd sydd eu hangen arnynt i ailadeiladu eu bywydau.

Un cyn-filwr sydd wedi elwa o'r cymorth hwn yn ddiweddar yw Rhys. Mae Rhys yng nghanol ei dridegau ac yn gyn-filwr yn y Llynges Frenhinol a gafodd ei hun yn ddigartref. Roedd Rhys yn mynd o soffa i soffa nes iddo ddod i mewn i Gartref ar gyfer Cyn-filwyr Alabaré Cymru. Nawr 12 mis yn ddiweddarach, mae Rhys yn dweud ei fod yn ffynnu, ar ôl gwneud y penderfyniad i roi ei orffennol y tu ôl iddo a bachu ar y cyfleoedd newydd sydd ganddo.

Ar ôl ymgartrefu yng nghartref Alabaré yn Ne Cymru, roedd Rhys yn hapus i weithio gyda thîm Alabaré i greu cynllun cymorth personol a oedd yn diwallu ei anghenion. Cytunodd i ymuno â rhaglen Boots on the Ground Alabaré, sy'n cynnal cyfres o weithgareddau lles a gynhelir yn bennaf yn yr awyr agored ac sy'n cefnogi lles meddwl cyn-filwyr.

Er ei fod yn betrus i ddechrau, gyda chefnogaeth, cymerodd Rhys ran mewn rhai gweithgareddau pysgota a cherdded mynyddoedd gyda brwdfrydedd cynyddol. Wrth i Rhys dreulio mwy o amser gyda thîm Alabaré, tyfodd ei hyder, a dechreuodd annog ac ysbrydoli trigolion eraill i gymryd rhan. Cymerodd yr awenau wrth ysgogi grŵp i helpu adeiladu gardd goffa leol a hyd yn oed cludo eraill i gyrraedd y safle. Fel gwirfoddolwr mae Rhys wedi sefydlu boreau coffi cyn-filwyr mewn cartrefi ymddeol lleol ac wedi helpu cyn-filwyr eraill i wneud llyfrau lloffion o'u hanes milwrol, gan wrando gydag empathi a dealltwriaeth ar eu straeon personol.

Mae Rhys wedi dod yn bencampwr gwych i'w gyd-filwyr ac i Alabaré. Yn ddiweddar dyfarnwyd Gwobr Ysbrydoli Alabaré iddo.

Dywed Rhys:

"Flwyddyn yn ôl, roeddwn i mewn lle mor anodd. Efallai bod eraill wedi rhoi'r gorau iddi, ond rhoddodd Alabaré gartref a chyfle i mi adeiladu dyfodol. Roeddwn i'n gwbl onest gyda nhw, a wnaethon nhw ddim fy marnu i ond rhoi'r gefnogaeth a'r cyfleoedd yr oedd eu hangen arnaf i symud ymlaen gyda fy mywyd. Mae tîm Boots on the Ground Alabaré wedi fy helpu i ennill sgiliau, hyder, a'r gallu i arwain – maen nhw wedi fy ngwneud i'n berson gwell, ac rydw i mor ddiolchgar iddyn nhw i gyd. Rwy'n gobeithio y gall pob cyn-filwr mewn angen elwa ar gymorth Alabaré os bydd ei angen arnynt byth."

■ Pwyllgorau Cynghori a Phensiynau Cyn-filwyr (VAPC)

Cyflwyno Pwyllgor Cynghori a Phensiynau Cyn-filwyr Cymru

Fel Cadeirydd Pwyllgor Cynghori a Phensiynau Cyn-filwyr Cymru, mae'n bleser gen i ddarparu trosolwg o bwy ydyn ni a'r hyn rydyn ni'n ei wneud, ar gyfer y cylchlythyr hwn. Mae 13 o Bwyllgorau Cynghori a Phensiynau Cyn-filwyr rhanbarthol - naw yn Lloegr, dau yn yr Alban, un yng Nghymru ac un yng Ngogledd Iwerddon.

Ein pwrpas yw darparu pwynt cyfeirio unigryw, adnabyddadwy ac annibynnol ar gyfer cymuned y cyn-filwyr, a'r rhai sy'n rhoi cymorth iddyn nhw, i godi materion sy'n ymwneud â gwasanaethau.

Beth ydy hyn yn ei olygu i gyn-filwyr yng Nghymru?

Mae ein pwyllgor yn cynnwys cyn-filwyr, elusennau i gyn-filwyr a'r rhai sy'n mynd ati i roi cymorth i gyn-filwyr yng Nghymru. Rydyn ni'n cwrdd bob chwe wythnos fel pwyllgor, ond rydyn ni hefyd wedi creu is-grwpiau â thema arbenigol i fynd i'r afael â'r materion allweddol sy'n wynebu cyn-filwyr; mae'r rhain yn cynnwys:

1. **Cymuned a pherthnasoedd.**
2. **Cyflogaeth, addysg a sgiliau.**
3. **Cyllid a dyled.**
4. **Iechyd a lles.**
5. **Gwneud cartref mewn bywyd sifil.**
6. **Cyn-filwyr a'r gyfraith.**

Helpwch ni i'ch helpu chi

Er nad ydyn ni, fel pwyllgor, yn ymateb i faterion unigol, mae gennym ni aelodau a all helpu. Fodd bynnag, rydyn ni'n awyddus i nodi materion a thueddiadau sy'n effeithio ar gyn-filwyr ledled Cymru a chyflwyno achos ar eich rhan. Byddwn ni'n gweithio gyda Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, darparwyr gwasanaethau ac eraill i sicrhau mai Cymru yw'r lle gorau i gyn-filwyr a'u teuluoedd. Rydyn ni wedi ymrwymo i weithio tuag at hyn a, gyda'ch help chi, fe wnawn ni hynny.

Mae angen i ni wybod beth sy'n gweithio, beth sydd ddim yn gweithio a chael eich awgrymiadau. Mae ar y Deyrnas Unedig ddyled o ddiolch i'w chyn-filwyr, ac ein gwaith ni yw sicrhau nad ydych chi na'ch teuluoedd o dan anfantais oherwydd eich gwasanaeth a, lle bo hynny'n bosibl, ein bod ni, fel cymdeithas, yn sicrhau bod yr wybodaeth a'r adnoddau i ddiwallu'ch anghenion ar gael pan fydd eu hangen nhw arnoch chi. Cysylltwch â ni: contact@vapc.wales

Y Leng Brydeinig Frenhinol

Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn gofyn: a ydych chi wedi dioddef gwahaniaethu o ganlyniad i'ch iawndal milwrol?

Ar draws llawer o fudd-daliadau, mae Pensiynwyr Anabledd Rhyfel, Pensiynwyr Gweddwon Rhyfel, a derbynwyr Cynllun Iawndal y Lluoedd Arfog yn wynebu gwahaniaethu o ganlyniad i'w gwasanaethu.

Telir iawndal milwrol gan y llywodraeth mewn ymateb i boen a cholli amwynder oherwydd anaf neu brofedigaeth yn y Lluoedd Arfog.

Pan fydd budd-daliadau megis Credyd Pensiwn, Budd-dal Tai, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA) a llawer eraill yn cyfrifo cymhwysedd ar gyfer cymorth, maent yn aml yn ystyried iawndal milwrol fel ffynhonnell incwm. Fodd bynnag, nid yw iawndal sifil yn cael ei drin fel incwm.

Wrth ddylunio Credyd Cynhwysol, gwnaeth y llywodraeth sicrhau nad yw byth yn cofnodi unrhyw iawndal milwrol fel incwm ar gyfer profion modd, i gydnabod ei bod yn annerbyniol i'r rhai a wasanaethodd a'u teuluoedd gael eu trin yn llai ffafriol.

Yn 2017, mewn ymateb i ymgyrch Insult to Injury RBL, nid yw iawndal milwrol y llywodraeth bellach yn cael ei gymryd i dalu costau gofal cymdeithasol cyn-filwyr sydd wedi'u hanafu.

Ledled Cymru, nid yw cyn-filwyr a'u teuluoedd yn gallu gwneud cais am y cymorth ariannol y mae ganddynt hawl iddo na'i dderbyn, oherwydd yr anaf neu'r brofedigaeth y maent wedi'i dioddef yn y Lluoedd Arfog.

Mae RBL yn ymgyrchu i fynd i'r afael â hyn. Ond mae angen i ni glywed gennych chi i wneud hynny. Cysylltwch â ni os ydych chi neu unrhyw un yn eich teulu, neu unrhyw un rydych yn ei adnabod wedi bod yn derbyn unrhyw fath o iawndal milwrol ac wedi gwneud cais neu geisio gwneud cais am unrhyw fudd-daliadau, gan gynnwys:

- **Credyd Pensiwn**
- **Budd-dal Tai**
- **Taliad Disgresiwn at Gostau Tai**
- **Gostyngiad Treth y Cyngor**

Drwy adrodd eich straeon, gallwn ddangos yr effaith y mae'r rhagfarn hon yn ei chael ar aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog.

Cysylltwch â: Aleslie@Britishlegion.org.uk

Rheolwr Ymgyrchoedd a Pholisi Cymru

BLESMA The Limbless Veterans

Mae Blesma, The Limbless Veterans wedi bod yn Elusen a Chymdeithas Aelodaeth i Gyn-filwr ers y Rhyfel Byd Cyntaf.

Mae Blesma Wales and West yn parhau i ddarparu cymorth a grantiau lles uniongyrchol i aelodau a gweddwon i sicrhau bod eu hanghenion wedi eu diwallu'n gyflym. Mae'r Swyddog Cymorth (Tom Hall) yn cefnogi gyda materion lles, eiriolaeth, prostheteg ac yn cysylltu â'r GIG ac asiantaethau eraill yn agos i gefnogi aelodau. Mae'r Swyddogion Cymorth ac Allgymorth (gyda chymorth Gwirfoddolwyr Blesma) yn cefnogi gyda thasgau hanfodol fel mynediad at apwyntiadau meddyg teulu, talu biliau brys, atgyweiriadau i gymhorthion anabledd a symudedd, a chynnig galwadau cyfeillio Blesma a chysylltiadau trwy Les a Gwirfoddolwyr ehangach.

Mae Blesma yn parhau i gydweithio'n agos â gwasanaethau eraill, y trydydd sector, asiantaethau a grwpiau cymunedol lleol i ddarparu help gyda Phensiwn Rhyfel, budd-daliadau a materion hawliau. Maen nhw'n cynnig cymorth ymarferol ac emosiynol i aelodau Blesma a allai fod yn ynysig neu'n unig mewn cymunedau ledled Cymru a Gorllewin Lloegr. Mae'n "fusnes fel arfer" wrth i'r Swyddog Cymorth Blesma wneud ymweliadau â blaenoriaeth i'r rhai sydd fwyaf anghenus. Mae staff Blesma wedi cysylltu'n gyson ag aelodau dros y ffôn, galwadau fideo a digwyddiadau rhithwir, sydd wedi disodli cyfarfodydd wyneb yn wyneb. Mae'r cyfnod hyd at fis Hydref 2022 wedi bod yn hynod o brysur gyda mwy o gyn-filwyr iau yn cael cymorth gydag iechyd meddwl gwael ac aelodau hŷn yn cael cymorth gyda phrynu ac atgyweirio cymhorthion symudedd ac anabledd. Mae Canolfannau Aelodau Prosthetig y GIG yn gweithio fel arfer, er bod dal angen gweithio trwy rai rhestrau cleifion â blaenoriaeth. Mae'r Swyddog Cymorth wedi bod mewn cysylltiad agos ag ALACs i fynd i'r afael â phryderon prosthetig, gan sicrhau bod gofynion darpariaeth wedi'u bodloni a bod apwyntiadau blaenoriaeth wedi'u cynnig.

Gweithgareddau a Digwyddiadau

Mae Blesma'n cynnal grwpiau cymdeithasol anffurfiol ledled Cymru, gan gynnwys ciniawau, sesiynau Te a Thost rhithiol wythnosol, sesiynau iechyd a Grwpiau Trychedigion. Mae Blesma, ar y cyd â'r Drive Project, hefyd yn parhau â'u sesiynau Making Generation R (Resilient) wyneb yn wyneb ac ar-lein, gan gynnal gweithdai cyfathrebu ar gyfer aelodau a gweddwon. Mae hyn yn cynnwys sesiynau i ysgolion uwchradd, pobl ifanc o amgylch y DU a'r gwasanaethau brys.

Gwybodaeth i'n Haelodau ac Asiantaethau Ategol

Os oes angen unrhyw gymorth ychwanegol ar aelodau ar hyn o bryd neu os oes gan asiantaethau gyn-filwyr y maent am eu hatgyfeirio am gymorth Blesma, neu maent yn dod o hyd i aelodau mewn angen, gallant gysylltu â Swyddog Cymorth Blesma, Tom Hall ar Ffôn: **07780 165085**, e-bost: **bsowest@blesma.org** neu'r Swyddog Allgymorth, Jason Suller ar e bost: **outreachwest@blesma.org** **Rhagor o wybodaeth: www.blesma.org**

Cymdeithas y Môr-filwyr Brenhinol

Cangen Caerdydd a De Ddwyrain Cymru

Mae'r gangen yn ceisio cynorthwyo cyn Fôr-filwyr Brenhinol a'u teuluoedd nhw yn ôl yr angen yn ardal ein cangen ni. Mae ein cymorth hefyd yn ymestyn i Fôr-Filwyr Brenhinol cyfredol a'u teuluoedd nhw.

Cafodd y gangen, a oedd yn cael ei galw'n Gangen Morgannwg gynt, ei hail-enwi eleni i'n galluogi ni i weithredu mewn ardal ehangach o Gymru ac annog cyn aelodau i gysylltu â ni pe baen nhw angen ein cymorth ni mewn unrhyw ffordd.

Gall y cymorth hwn gynnwys anghenion a grantiau anableddau, yn ogystal â chymorth i gyrchu tai addas. Rydyn ni hefyd yn cynorthwyo i gyrchu budd-daliadau ac yn darparu cwmnïaeth drwy ein cyfarfodydd cangen reolaidd yng Nghaerdydd yn ogystal ag ymweliadau â'r cartref gan ein haelodau ni.

Rydyn ni hefyd yn cydnabod gwasanaeth ein cyn-filwyr ni drwy fynychu a/neu drefnu angladdau a gwasanaethau coffa yn ôl y galw. Rydyn ni'n ceisio sicrhau bod nifer mwy sylweddol o'n cyn-filwyr ni'n ymwybodol o'r gwasanaethau sydd ar gael yn lleol drwy hyrwyddo'r gangen fwyfwy. Rydyn ni'n ceisio gwneud hyn drwy fynd i'r gymuned a chynnal cyfarfodydd, lle bydden ni'n annog cyn-filwyr a'u teuluoedd i fynychu, a rhoi gwybodaeth iddyn nhw ynglŷn â'n lleoliad ni a'r gweithgarwch sy'n eu cynorthwyo nhw.

Rydyn ni'n eich annog chi i gysylltu â'r gangen, i ddechrau, drwy ffonio Ken Paine ar **07836 794622** neu e-bostio: **ken@kpaine.com**

Ar hyn o bryd, mae'r gangen yn cyfarfod yn United Services Mess (USM), Westminster Building, Heol-y-Cawl, Caerdydd CF10 1AG ar ddydd Llun cyntaf bob mis, neu'r ail ddydd Llun pan mae'r cyntaf yn Ŵyl y Banc. Byddwch chi'n cael croeso cynnes iawn gan yr aelodau, a wasanaethodd gyda chi o bosibl.

RE:ACT Ymateb i Drychinebau

Ddydd Llun 6 Chwefror, fe wnaeth dau ddaeargryn dinistriol yn ne-ddwyrain Twrci effeithio ar fwy na 13.5 miliwn o bobl, gan ddadleoli tua 1.3-1.6 miliwn o bobl.

Am y 24 diwrnod dilynol, dan faner Op ANATOLIA, cafodd 33 o Ymatebwyr RE:ACT, gan gynnwys Pix Rodbard-Hedderwick o Sir Gaerfyrddin, Paul Taylor o'r Gelli Gandryll a Nigel Jones o Sir Fynwy, eu hanfon i dalaith Hatay i godi ymwybyddiaeth sefyllfaol ac i ddarparu dadansoddiad o anghenion heb eu diwallu ar ran tîm Asesu a Chydgysylltu Trychinebau y Cenhedloedd Unedig (UNDAC), ac i ddosbarthu cymorth i rai o'r cymunedau anoddaf eu cyrraedd.

Pix Rodbard-Hedderwick yn cyrraedd talaith Hatay gydag eraill o ymatebwyr RE:ACT.

Cafodd yr ymateb i'r daeargrynfeydd ei arwain gan Lywodraeth Twrci, a'i gydlynu drwy Awdurdod Rheoli Trychinebau ac Argyfyngau'r wlad, a oedd eisoes yn bodoli, Cilgant Coch Twrci a phartneriaid cenedlaethol eraill. Roedd ymateb RE:ACT yn canolbwyntio ar fynd i'r afael ag anghenion tymor byr ym mhrif ganolfannau trefol yr ardaloedd a gafodd eu heffeithio, gan gynnwys clirio malurion a sefydlu pentrefi gydag amlwythi.

Yn cael ei hystyried fel y dalaith anoddaf i gael mynediad iddi gan Ffederasiwn Rhyngwladol Cymdeithasau'r Groes Goch a'r Cilgant Coch (IFRC), cafodd Hatay ei heffeithio'n ddifrifol gan y daeargrynfeydd cyntaf, a gwaethygodd y sefyllfa ymhellach pan oedd yn uwchganolbwynt i ddaeargryn 6.4M ar 20 Chwefror. Yn ôl amcangyfrif, cafodd 345,000 o bobl eu dadleoli yn y rhanbarth gydag ychydig o ddatrysiadau ar gael o ran lloches, yn enwedig yn y pentrefi anghysbell.

Cafodd llawer o gyfleusterau eu gwacáu unwaith yn rhagor yn ystod yr ail ddaeargryn ac roedd yr ardal yn un o'r rhai olaf i gael mynediad at drydan unwaith eto. Ar adeg ysgrifennu, roedd diffyg mynediad eang o hyd at gyfleusterau dŵr, glanweithdra a hylendid, gan gynnwys dŵr rhedegog a/neu ddŵr yfed. Mewn safleoedd pebyll neu amlwythi dros dro, roedd cyflenwad dŵr rhedegog ar gyfer toiledau ac ymolchi hefyd yn gyfyngedig. Lloches; gwres; bwyd ac eitemau nad ydyn nhw'n fwyd; cyfleusterau dŵr, glanweithdra a hylendid; ac iechyd, gan gynnwys cymorth seicogymdeithasol, oedd y flaenoriaeth o hyd, yn y tymor byr o leiaf. Gyda'r cyfnod ymateb brys yn dod i ben a mwyafrif y sefydliadau rhyddhad mwy wedi'u hen sefydlu, dechreuodd Twrci bontio i gyfnod adferiad cynnar.

Newyddion Elusennau Newyddion Elusennau

Ar ôl ymgynghori â'n partneriaid ni yn UNDAC, tynnodd RE:ACT yn ôl er mwyn monitro'r sefyllfa o bell. Cafodd yr holl ymatebwyr a staff eu casglu yn ddiogel trwy ein Pencadlys yn Chilmark.

Ar ddiwedd ein cenhadaeth, roedd RE:ACT wedi:

- Paratoi mwy na 37,000kg o gymorth cymysg i'w ddosbarthu ar ran yr Awdurdod Rheoli Trychinebau ac Argyfyngau
- Dosbarthu dros 14,000kg o gymorth i leoliadau blaenoriaeth ar ran y Sefydliad Mudo Rhyngwladol
- Cynnal 79 o arsylwadau manwl ar ran UNDAC
- Wedi arsylwi 15/15 o ranbarthau yn nhalaith Hatay, a nhw oedd y cyntaf i ymweld â 5 o'r rhanbarthau hynny ar ôl y daeargryn
- Cynnal 50% o holl arsylwadau UNDAC yn Nhalaith Hatay
- Cwmpasu 12% o'r ardal flaenoriaeth sydd wedi'i heffeithio

Wrth i'n hymatebwyr baratoi i fynd adref, ategodd tîm UNDAC ei ddiolch am eu hymagwedd broffesiynol, ostyngedig a pharod, ac am ychwanegu gwerth sylweddol mewn meysydd gweithredol allweddol, gan gynnwys ymwybyddiaeth sefyllfaol, cydgysylltu, a rheoli gwybodaeth yn syth ar ôl y drychineb a'r cyfnod ymateb dilynol. Mae llawer o'n hymatebwyr yn gyn-filwyr sydd wedi ail-bwrpasu eu sgiliau a'u profiad nhw i helpu eraill.

REACT DISASTER RESPONSE

Os hoffech chi ymuno â ni, edrychwch ar ein gwefan: **www.re-act.org.uk**

Nigel Jones (dde pellaf) yn trafod cynlluniau'r diwrnod gydag Ymatebwyr RE:ACT eraill.

Ar ôl diwrnod prysur, mae tîm Ymateb RE:ACT yn adolygu eu gweithgareddau.

Cymdeithas Llynges Frenhinol De Cymru

Dywed Cymdeithas Llynges Frenhinol De Cymru eu bod nhw wedi agor dwy gangen yn Nhorfaen a Chaerffili.

Cafodd Cymdeithas Llynges Frenhinol Torfaen ei chomisiynu ym mis Ionawr, gyda'r gŵr gwadd, Y Gwir Anrhydeddus Arglwydd Paul Murphy, yn torri'r gacen gomisiynu gyda Llywydd y gangen, yr Is-gapten Lloyd Jones o'r Llynges Frenhinol. Bydd Cymdeithas Llynges Frenhinol Caerffili yn cael ei chomisiynu yn ddiweddarach yn y flwyddyn. Ar hyn o bryd, mae gan y Gymdeithas ddwy gangen newydd arall ar y gweill, ym Mhen-y-bont ar Ogwr ac Abertawe. Mae Cymdeithas Llynges Frenhinol y Rhondda wedi trefnu parti pen-blwydd ar gyfer cyn-filwr yn y Llynges Frenhinol sy'n dathlu ei ben-blwydd yn 100 oed. Bydd Cymdeithas Llynges Frenhinol Llanfair-ym-Muallt yn cynnal cystadleuaeth Uckers Cymdeithas Llynges Frenhinol Cymru yn gynnar ym mis Mehefin, gyda'r rhan fwyaf o'n 14 cangen ni'n cymryd rhan. Ddiwedd mis Mai, bydd llongwyr yn mynd i Lerpwl i fynychu'r Gynhadledd Genedlaethol ac i weld dadorchuddio cofeb Brwydr yr Iwerydd. Uchafbwynt y flwyddyn fydd y gêm rygbi rhwng y Fyddin a'r Llynges yn Twickenham, lle byddwn ni'n rhoi bloedd i'r Llynges Frenhinol.

Elusen y Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol

Mae The Weekender yn benwythnos o weithgareddau ac arweinyddiaeth i bobl ifanc o Deuluoedd y Llynges Frenhinol, wedi'i leoli ym Mhrifysgol o safon fyd-eang Loughborough, a gynhelir ym mis Awst, 2023.

Mae plant 14-17 oed yn grŵp sydd â heriau penodol ac mae bod o deulu o'r Llynges Frenhinol yn ychwanegu heriau ychwanegol ac unigryw. Yn aml mae'n rhaid i deuluoedd y Llynges Frenhinol symud lleoliad, ac mae hyn yn creu diffyg sefydlogrwydd ar gyfer cyfeillgarwch, ysgol a chymuned – bydd y Penwythnos yn dod â phobl ifanc 14-17 oed, sy'n aml yn wasgaredig ac yn ynysig, at ei gilydd a'n cred yw y bydd nifer o ganlyniadau cadarnhaol i'r rhai sy'n mynychu.

I ddysgu rhagor a mynegi eich diddordeb, ewch i rnrmc.org.uk/kings-weekender

Penwythnos Arweinyddiaeth Preswyl

Gwersylloedd Gweithgareddau i Blant a Phobl Ifanc Gwersylloedd chwaraeon a gweithgareddau i blant a phobl ifanc 5-14 oed yn ystod gwyliau ysgol. Yn benodol ar gyfer plant o deuluoedd y Llynges Frenhinol mewn 10 lleoliad ar draws y DU. Rhoddir cymhorthdal i leoedd gan y RNRMC i wneud gwersylloedd yn fforddiadwy i gynifer o deuluoedd â phosibl.Mae'n wasanaeth perffaith i alluogi plant i fod yn heini a chael hwyl yn ystod eu gwyliau ysgol, ac mae'n darparu datrysiad gofal plant gwych i rieni.

Os nad ydych yn byw yn agos i unrhyw un o'r lleoliadau a restrir ar y ddolen, gallwch fynychu unrhyw un o wersylloedd Kings ledled y DU, sydd hefyd yn derbyn cymhorthdal ar gyfer Teuluoedd y Llynges. Edrychwch ar y Lleoliadau am restr lawn o wersylloedd sydd ar agor i'r cyhoedd drwy gydol y flwyddyn neu ffonio Tîm Aelodaeth Kings Camps ar **0114 263 2160**.

ROYAL NAVY & ROYAL MARINES CHARITY

Ewch i rnrmc.org.uk/activity-camps i ganfod rhagor.

Partneriaeth Woody's Lodge

Sefydlwyd Woody's Lodge yn 2016 er cof am Paul "Woody" Woodland, Môr-filwr Brenhinol ac aelod o'r Gwasanaeth Cwch Arbenigol Elitaidd a gollodd ei fywyd mewn ymarfer hyfforddi yn 2012.

Wedi'i leoli yng Nghymru, mae Woody's Lodge yn ganolbwynt cymdeithasol, sy'n tywys cyn-filwyr at y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt i ailgysylltu â'u teuluoedd a'u cymunedau. Mae Woody's Lodge yn cynnig cymorth i gyn-filwyr sydd â phroblemau ariannol, tai a chyflogaeth ac atgyfeiriadau gofal iechyd.

Mae RNRMC wedi rhoi dros £100,000 o gyllid i Brosiect Woody's Lodge dros y 3 blynedd diwethaf. Gyda chefnogaeth o'r cyllid hwn, mae cludiant Woody's Lodge wedi bod yn achubiaeth i gyn-filwr 97 oed y Llynges Frenhinol o'r Ail Ryfel Byd, Gerald, gan ei helpu i fynd allan o'r tŷ a chymdeithasu â chyn-filwyr eraill. Yn ystod cyfyngiadau symyd COVID-19, gofalwyd am anghenion trafnidiaeth hanfodol Gerald, a derbyniodd hefyd barseli bwyd rheolaidd a galwadau ffôn ddwywaith yr wythnos gan dîm Woody's Lodge. Drwy weithio'n agos gyda Woody's Lodge, gall yr RNRMC ymateb yn effeithiol i anghenion cyn-filwyr yn Ne Cymru. Mae gwybodaeth a chysylltiadau lleol sefydliadau rhanbarthol yn caniatáu i'r RNRMC gynnal ymagwedd ystwyth a rhagweithiol, gan roi help llaw i gymunedau llyngesol ledled y wlad.

I gael rhagor o wybodaeth am Woody's Lodge, ewch i woodyslodge.org

Bandiau Torfol Môr-filwyr Brenhinol Ei Fawrhydi - Neuadd Dewi Sant, Caerdydd

Yn dilyn eu perfformiadau yn Neuadd Frenhinol Albert Llundain ym mis Mawrth 2023, mae Bandiau Torfol Môr-filwyr Brenhinol Ei Fawrhydi yn mynd â sioe ysblennydd arall ar eu taith gyntaf erioed o'r DU ym mis Medi 2023. Bydd y Band byd-enwog hwn yn fyw mewn cyngerdd yn Neuadd Dewi Sant, Caerdydd nos Iau 14 Medi 2023.

Gyda dros 100 o gerddorion ar y llwyfan a Chorfflu Drymiau'r Môr-filwyr Brenhinol bydenwog, bydd y cyngherddau hyn yn arddangos dawn gerddorol ac amlbwrpasedd bandiau milwrol gorau'r byd. Ynghyd ag effeithiau goleuo arbennig, mae'r cyngerdd ysblennydd hwn yn rhoi cyfle i gynulleid-faoedd fwynhau'r Naval Sunset Finale traddodiadol a fydd, unwaith y'i gwelir yn Neuadd Dewi Sant, Caerdydd, yn cael ei gofio am byth.

Mae hwn yn gyngerdd codi arian ar gyfer Elusennau'r Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol ac mae tocynnau ar gael o'r swyddfa docynnau yn Neuadd Dewi Sant, Caerdydd yn unig a'r prisiau yw £25.00, £31.00 a £37.00.

Mae tocynnau ar gael ar-lein o www.stdavidshallcardiff.co.uk/whats-on/orchestral-choral/the-massed -bands-of-his-majestys-royal-marines/

Woody's Lodge De Cymru

Mae dechrau 2023 wedi bod yn gyfnod prysur iawn i Woody's Lodge De Cymru.

Rydym wedi bod yn ddigon ffodus i gael croesawu staff newydd, sef Christopher Adams sy'n ymuno â'r tîm cymorth ac Alan Jones, cyn Fôr-filwr Brenhinol, sy'n gweithio i ni fel Swyddog Prosiect y Llynges Frenhinol/Môrfilwyr Brenhinol. Mae'r ddau eisoes wedi cael effaith gadarnhaol mewn cyfnod byr.

Mae ein staff a'n gwirfoddolwyr wedi bod yn gweithio'n galed i wella'r gwaith a'r gweithgareddau a gynhaliwn ar gyfer ein cyn-filwyr. Yn wir, caiff gweithgareddau eu cynnal bron bob diwrnod o'r wythnos. Bob dydd Llun, rydym yn cynnal ein Dydd Llun Cofio, gan fynd i'r afael â gwahanol weithgareddau sy'n anelu at helpu'r rhai a gaiff drafferth gyda'u cof, ar ôl cael eu diagnosio â Dementia neu gle-fyd Alzheimer. Mae'r gweithgareddau hyn wedi bod yn boblogaidd iawn ac maent wedi cael cryn groeso gan y cynfilwyr, eu gwŷr/gwragedd a'u teuluoedd.

Dennis, Cyn-filwr y Llu Awyr Brenhinol, yn defnyddio ap "Memory Lane Games" yn ystod un o'n sesiynau Cofio a gynhelir ar ddydd Llun.

Hefyd, yn ddiweddar rydym wedi dechrau cynnal gweithgareddau Gwaith Coed bob dydd Llun ar y cyd â grŵp Gwaith Coed yr RNA – cyfle gwych i gyn-filwyr sy'n ymddiddori mewn gwaith coed a hefyd i'r rhai sydd ond megis dechrau. Mae aelodau'r tîm gwaith coed wedi bod yn gweithio gyda'i gilydd i greu meinciau a chafnau plannu ar gyfer gardd goffa'r cyn-filwyr yng Nghastell Caerdydd. Eisoes, mae dwy o feinciau wedi cael eu danfon a bydd tair o rai eraill yn cael eu hadeiladu ynghyd â phump o gafnau plannu.

Keith Taylor, Swyddog Gweithgareddau Woody's Lodge, a Clark, cyn Fôr-filwr Brenhinol, yn adeiladu cafn plannu ar gyfer Castell Caerdydd.

Bob dydd Mawrth, rydym wrth ein bodd o gael cwmni "Models for Heroes" sy'n dod draw i gynnal gweithgareddau Adeiladu Modelau i'n cyn-filwyr a'n staff – mae pawb yn cael blas mawr ar y gweithgareddau bob dydd Mercher, cawn ddiwrnod dipyn bach yn fwy hamddenol pan gaiff ein cyn-filwyr gyfle i wylio ffilm, gyda rhywfaint o bopgorn a lluniaeth ysgafn. Ond ein diwrnod mwyaf poblogaidd yn ddi-os yw dydd Iau – sef ein diwrnod cymdeithasol "Brechdan a Disgled" i bawb.

Yn y dyfodol, rydym yn gobeithio ymestyn y gweithgareddau a gynigiwn gan fynd ar ragor o deithiau yn yr ardal, yn ogystal â chynyddu'r gweithgareddau a gynhaliwn ar y cyd â'n hybiau yng Ngorllewin a Gogledd Cymru a'r cyn-filwyr sy'n mynychu'r lleoliadau hynny.

Dros y flwyddyn ddiwethaf mae ein tîm Cymorth wedi bod yn gweithio'n ddiflino ar ran ein cyn-filwyr, gan eu cynorthwyo gyda cheisiadau am Daliadau Annibyniaeth Personol (PiP), Lwfansau Gweini a Phensiwn Rhyfel yn ogystal â dod o hyd i'r cymorth iawn i'n cyn-filwyr a'u teuluoedd trwy eu hatgyfeirio at sefydliadau trydydd parti ac adrannau'r GIG sy'n fwy cymwys i ddelio â'r materion cymhleth hyn. Yn ystod y deuddeg mis diwethaf, mae aelodau tîm Cymorth De Cymru yn unig wedi cynorthwyo a chefnogi 1,245 o gyn-filwyr. Hefyd, maent wedi helpu i gael taliadau pensiwn a budd-daliadau sy'n werth £647,736.61 i'n cynfilwyr yn ystod y cyfnod hwn.

Camp enfawr yn wir, a phrawf o'r cymorth ymroddedig a rydd y tîm cyfan i'n cyn-filwyr; ond, yn bwysicach, cafodd y cyn-filwyr hynny a'u teuluoedd hwb ariannol hollbwysig yn ystod cyfnod arbennig o anodd pan mae'r DU i gyd yn wynebu argyfwng costau byw.

SSAFA elusen y Lluoedd Arfog

Mae Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd, elusen y Lluoedd Arfog, yn ffynhonnell ddibynadwy o gymorth ymarferol, emosiynol ac ariannol i bersonél sy'n gwasanaethu, cyn-filwyr a'u teuluoedd nhw yn eu cyfnod o angen.

Yn 2021, fe wnaeth ein timau o wirfoddolwyr a gweithwyr hyfforddedig helpu mwy na 66,000 o bobl - o gyn-filwyr yr Ail Ryfel Byd i'r rhai sydd wedi gwasanaethu mewn gwrthdaro mwy diweddar, neu sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd, (yn rheolaidd ac wrth gefn), a'u teuluoedd nhw.

Ers 1885, rydyn ni wedi darparu cymorth lles sydd wedi'i deilwra i'n cymuned Lluoedd Arfog, rydyn ni'n ymwybodol o ofynion unigryw bywyd yn y gwasanaeth, boed yn y Deyrnas Unedig neu dramor. Rydyn ni'n parhau i fodloni'r galw am gymorth ac i alluogi holl deuluoedd Lluoedd Arfog i ffynnu. Mae Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd yn deall bod unigolyn y tu ôl i bob gwisg filwrol. Ac rydyn ni yma i'r person hwnnw a'i deulu, unrhyw bryd maen nhw ein hangen ni ac mewn unrhyw ffordd maen nhw ein hangen ni.

Newyddion Swyddfa Ranbarthol Cymru - Ers dyddiad sefydlu'r Swyddfa Ranbarthol fis Mai diwethaf, mae ymholiadau gan gymuned y Lluoedd Arfog i'r Swyddfa Ranbarthol yng Nghymru wedi cynyddu'n gyson. Ar hyn o bryd, mae tua 500 o ymholiadau bob mis, gyda 15-20% yn datblygu i fod yn geisiadau am gymorth ariannol. Mae gweddill y cysylltiadau yn gymorth anariannol, cymorth/hysbysiadau gan wirfoddolwyr ac ymholiadau cyffredinol/cyfeirio.

Yn 2022, cynorthwyodd Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd - elusen y Lluoedd Arfog yng Nghymru - bron i 500 o deuluoedd neu unigolion, gan wario dros £708,000 ar gymorth, dyled â blaenoriaeth, tai a gwasanaethau cymorth eraill. Roedd hyn yn uwch nag erioed o ran nifer yr achosion a'r arian a gafodd ei wario.

Os ydych chi'n adnabod rhywun sydd angen help, neu os hoffech chi siarad ag aelod o'n Tîm ni, ffoniwch neu e-bostio gyda'r manylion cyswllt canlynol - Atgyfeiriadau achos -

Cysylltwch â Swyddfa Ranbarthol Cymru
E-bost: wales.region@ssafa.org.uk **Ffôn:** 029 2294 1004

Bob blwyddyn, mae Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd yno ar gyfer cymuned y Lluoedd Arfog pan fyddan nhw ein hangen ni fwyaf. Ond dim ond gyda'ch help chi y gallwn ni wneud hynny - cysylltwch â ni i helpu i godi arian neu i fod yn wirfoddolwr gweithiwr achos.

ssafa the Armed Forces charity

THE POPPY FACTORY — mewn partneriaeth â RIPPLE POND

Darganfyddwch ffordd newydd ymlaen i'ch teulu Lluoedd.

Gall cefnogi cyn-filwr â chyflwr iechyd effeithio ar y teulu cyfan. Os oes rhywun agos atoch wedi gwasanaethu, byddwn yn eich helpu ar eich taith i gyflogaeth, ni waeth pa heriau rydych yn eu hwynebu.

Sut gallwn ni helpu

Asesiadau sgiliau
Meithrin hyder
Anogaeth
Cyngor ar wirfoddoli
Cefnogaeth hyfforddi
Cyflwyniadau i wasanaethau
Helpu i gael mynediad at ofal iechyd
Sgiliau ymgeisio am swydd
Paratoi ar gyfer cyfweliad
Cefnogaeth mewn gwaith
Eiriolaeth gyda chyflogwyr
Ceisiadau gweithio hyblyg
Rhwydweithiau rhieni a gofalwyr

THE POPPY FACTORY — mewn partneriaeth â RIPPLE POND

Goresgyn rhwystrau, cyfleoedd newydd

Gall cefnogi cyn-filwr â chyflwr iechyd ychwanegu her ychwanegol at yr adleoli sy'n rhan o fywyd milwrol.

Mae'r Gwasanaeth Cyflogi Teuluoedd sy'n rhad ac am ddim ar gael i unrhyw aelod o'r teulu sy'n oedolyn sy'n cefnogi aelod o gymuned y Lluoedd Arfog sydd â, neu sydd wedi gwella o gyflwr iechyd. Mae hyn yn cynnwys 'teulu a ddewiswyd', partneriaid sydd wedi gwahanu a rhieni cyn-filwyr.

Mae ein Harbenigwyr Cyflogaeth yn grymuso pobl i oresgyn rhwystrau a dod o hyd i waith sy'n addas i'w hamgylchiadau, gyda chymorth yn cael ei ddarparu dros y ffôn, e-bost a galwad fideo.

Byddwn gyda chi cyhyd ag y bydd yn ei gymryd.

E-BOST: familiesinfo@poppyfactory.org
GALWCH: 020 8939 1837
COFRESTRU/ATGYFEIRIADAU: poppyfactory.org/families

Registered Charity No. 225348

SAMARITANS
SAMARIAID

Y Samariaid

Os ydych chi'n cael trafferth i ymdopi ac mae arnoch angen rhywun i siarad â nhw, bydd y Samariaid yn gwrando. Gallwch gysylltu â'r Samariaid 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn ar 116 123 (yn ddi-dâl o unrhyw ffôn) neu drwy anfon neges e-bost at: jo@samaritans.org.

Hefyd, gallwch ffonio Llinell Gymorth Gymraeg y Samariaid (yn ddi-dâl o unrhyw ffôn) ar 0808 164 0123 (7pm-11pm bob dydd).

Oeddech chi'n gwybod bod gan y Samariaid linell gymorth Gymraeg?

Wyddoch chi fod gan y Samariaid linell gymorth Gymraeg? Maent yn gwybod pa mor bwysig yw hi i gael cymorth yn eich iaith gyntaf ac mae gwirfoddolwyr y Samariaid yno i'ch helpu chi. Gallwch eu ffonio'n ddi-dâl rhwng 7pm a 11pm 7 diwrnod yr wythnos ar 0808 164 0123. Peidiwch â stryglo ar eich pen eich hun.

Am ddim i'w ffonio

Wyddoch chi y gallwch chi ffonio'r Samariaid yn ddi-dâl, yn Gymraeg neu yn Saesneg, heb i'r alwad ddangos ar eich bil ffôn? Gallwch gysylltu â'r Samariaid 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn ar 116 123 (yn ddi-dâl o unrhyw ffôn) neu drwy anfon neges e-bost at jo@samaritans.org. Hefyd, gallwch ffonio Llinell Gymorth Gymraeg y Samariaid (yn ddi-dâl o unrhyw ffôn) ar 0808 164 0123 (7pm–11pm bob dydd).

Rhesymau dros ffonio

Mae pobl yn cysylltu â'r Samariaid gyda phryderon o bob math a gallai'r hyn sydd o bosibl yn fater dibwys i chi fod yn broblem enfawr i rywun arall. Gallech fod yn mynd trwy rywbeth newydd, yn cael trafferth i ymdopi neu'n teimlo'n hunanladdol. Mae'r Samariaid yna bob amser i wrando os oes arnoch angen siarad. Gallwch gysylltu â'r Samariaid 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn ar 116 123 (yn ddi-dâl o unrhyw ffôn) neu drwy anfon neges e-bost at jo@samaritans.org . Hefyd, gallwch ffonio Llinell Gymorth Gymraeg y Samariaid (yn ddi-dâl o unrhyw ffôn) ar 0808 164 0123 (7pm–11pm bob dydd).

Sut allaf i gysylltu â'r Samariaid?

Dros y ffôn

Gallwch ffonio'r rhif hwn yn ddi-dâl o linellau tir ac o ffonau symudol, gan gynnwys ffonau symudol talu wrth fynd. Does dim angen ichi fod ag unrhyw gredyd neu lwfans galwadau ar eich cynllun i'n ffonio. Gallwch gysylltu â'r Samariaid 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn ar 116 123 (yn ddi-dâl o unrhyw ffôn) neu drwy anfon neges e-bost at jo@samaritans.org.

Ffôn 116 123

Hefyd, gallwch ffonio Llinell Gymorth Gymraeg y Samariaid (yn ddi-dâl o unrhyw ffôn) ar 0808 164 0123 (7pm–11pm bob dydd).

Trwy e-bost

Gallwch anfon neges e-bost i'r Samariaid at jo@samaritans.org. Nod ein gwirfoddolwyr yw ymateb cyn pen 24 awr.

jo@samaritans.org
Amser ymateb: 24 awr

Trwy lythyr

Weithiau gall ysgrifennu'ch meddyliau a'ch teimladau ar bapur eich helpu i'w deall yn well. Gallwch ysgrifennu at y Samariaid yn rhad ac am ddim, yn Gymraeg neu yn Saesneg, at **Freepost SAMARITANS LETTERS**

Beth allaf ei drafod gyda'r Samariaid?

Mae pobl yn cysylltu â'r Samariaid gyda phryderon o bob math a gallai'r hyn sydd o bosibl yn fater dibwys i chi fod yn broblem enfawr i rywun arall. Gallech fod yn mynd trwy rywbeth newydd neu wedi bod yn cael trafferth i ymdopi ers peth amser. Beth bynnag, mae'r Samariaid yno os ydych chi'n teimlo bod arnoch chi angen cymorth ychwanegol. Os nad yw'r hyn sy'n eich poeni chi ar y rhestr, cysylltwch â ni beth bynnag.

Y rhesymau cyffredin y mae pobl yn cysylltu â'r Samariaid yn eu cylch yw:

- problemau o ran perthnasoedd a theulu
- colled, gan gynnwys colli ffrind neu aelod o'r teulu trwy brofedigaeth
- pryderon ariannol
- straen cysylltiedig â'ch swydd
- straen cysylltiedig â'r coleg neu astudiaethau
- unigrwydd ac ynysigrwydd
- iselder
- salwch corfforol poenus a/neu sy'n anablu
- defnydd trwm o alcohol neu gyffuriau eraill neu ddibyniaeth arno/arnyn nhw
- meddyliau am hunanladdiad
- rhywedd neu rywioldeb
- fydd y Samariaid ddim yn gwneud penderfyniadau drosoch, a byddwn yn cefnogi'r penderfyniadau a wnewch.

Ydy'r Samariaid yn grefyddol?

Nid yw'r Samariaid yn grefyddol. Mae'r cysylltiad rhwng ei enw ac unrhyw destun crefyddol yn gyd-ddigwyddiad llwyr. Ni fydd ei wrandawyr byth yn gorfodi arnoch unrhyw agweddau neu gredoau personol.

Newyddion Elusennau

SAMARITANS
SAMARIAID

Beth os ydw i'n f/Fyddar, yn drwm fy nghlyw neu fod gennyf nam ar fy lleferydd?

Gall galwyr sy'n f/Fyddar neu sydd â nam ar eu clyw neu eu lleferydd gysylltu â'r Samariaid am gymorth drwy anfon neges e-bost at jo@samaritans.org neu drwy ddefnyddio'r gwasanaeth Next Generation Text (NGT).

Nid yw'r gwasanaeth NGT yn un penodol i'r Samariaid a gellir ei ddefnyddio ar unrhyw rif ffôn. Gallwch gysylltu â'r Samariaid fel hyn gan ddefnyddio rhif ffôn eich cangen leol, sydd i'w weld ar **www.samaritans.org/wales/branches**

Beth os ydw i dan 18 oed?

Gallwch gysylltu â'r Samariaid os ydych chi dan 18 oed. Mae'r Samariaid yno i chi, beth bynnag yw eich oedran. Chi yw ei gyfrifoldeb cyntaf, nid eich rhieni neu warcheidwad.

Gallwch siarad â'r Samariaid am beth bynnag sydd ar eich meddwl a byddant yn gwrando. Gall hyn gynnwys sut olwg sydd arnoch, problemau yn yr ysgol neu goleg, sut mae pobl yn eich trin a phryderon am arholiadau neu arian.

Beth os oes gennyf broblemau iechyd meddwl?

Mae'r Samariaid yn cynnig yr un cymorth i bobl â phroblemau iechyd meddwl ag i bawb arall.

Os oes gennych ddiagnosis o gyflwr iechyd meddwl, gallwch siarad â'r Samariaid amdano, neu efallai y byddwch eisiau siarad â nhw am rywbeth arall sy'n eich poeni chi, ac mae hynny'n iawn hefyd.

Mae'r Samariaid yn gwybod y gall pobl sydd â'r un diagnosis gael profiadau gwahanol iawn. Byddant yn ymchwilio i'r hyn mae byw gyda'ch anhawster iechyd meddwl yn ei olygu i chi. Eich profiad chi yw'r peth pwysicaf i'r Samariaid, nid y label.

Gan nad yw gwirfoddolwyr y Samariaid yn weithwyr proffesiynol wedi'u hyfforddi ar iechyd meddwl, efallai na fyddant bob amser yn gyfarwydd â'r termau meddygol pan fyddwch yn siarad am eich diagnosis neu feddyginiaeth.

Ddylwn i siarad â ffrindiau neu deulu yn lle?

Nid oes gan bawb gefnogaeth ffrindiau neu deulu. Mae gan eraill ffrindiau neu deulu y gallant siarad â nhw, ond maent yn teimlo bod siarad â rhywun niwtral yn gallu bod yn fuddiol hefyd.

Mae'r Samariaid yn cadw sgyrsiau'n breifat, felly nid ydynt yn gallu pasio'r wybodaeth a roddwch i ni i unrhyw un arall, ac ni fyddant yn barnu nac yn mynnu rhoi cyngor i chi.

militarywives Choirs
Cardiff
Caerdydd

Croeso cynnes i fenywod sydd â chysylltiad i'r lluoedd arfog

Military Wives Choir Caerdydd

Pryd? Pob nos Iau, 7 yh – 7.30 yh Te/Coffi.
7.30 yh – 9.15 yh ymarferiad

Ble? Ysbyty Maes 203, Gabalfa Avenue,
Gogledd Llandaf, CF14 2HX

Does dim angen profiad a bydd dim prawf canu

cardiff@militarywiveschoirs.org
@cardiffmwchoir
Part of the Military Wives Choirs Foundation, registered charity in England and Wales & Scotland.

Canolfan Treftadaeth

Ar agor nawr i ymwelwyr

Dydd Mercher 11am - 3pm
Dydd Sadwrn 11am - 3pm

Wrth ymyl yr hen giât i Beachley Barracks

Croeso i Bawb

Dewch a mwynhau darn arwyddocaol o hanes lleol

Rhif Ffôn: 07501 237052

The Poppy Factory

Cymorth cyflogaeth i gymuned Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog.

Maer Poppy Factory yn cefnogi cyn-filwyr sydd â chyflyrau iechyd ar eu taith i gyflogaeth, gan eu helpu i oresgyn unrhyw rwystrau.

Mae'r pedwar o bob pump o'r cyn-filwyr rydym yn gweithio gyda nhw yn adrodd am gyflwr iechyd meddwl. Beth bynnag fo'u sefyllfa, ac ni waeth beth y maent yn mynd drwyddo, mae ein tîm cyflogaeth wrth law i gynnig cymorth un-i-un.

Mae cyn-filwyr wrth wraidd ein gwasanaeth. Rydym yn eu grymuso i gynllunio eu dyfodol eu hunain, gan eu cefnogi i gael gwaith sy'n adlewyrchu eu dyheadau, eu sgiliau a'u hamgylchiadau.

Gall cymorth arbenigol a chyflogaeth ystyrlon newid bywydau go iawn, gan wella hyder, diogelwch ariannol a lles cyn-filwyr yn sylweddol.

Ein harbenigedd yw helpu'r rhai mwyaf agored i niwed yn y gymuned cyn-Filwyr. Daw rhai atom flynyddoedd ar ôl gadael y Lluoedd Arfog. Mae llawer wedi gwasanaethu mewn brwydrau diweddar fel Affganistan ac Irac.

"Rwy'n teimlo fy mod i wedi cael fy aileni nawr, o gymharu â sut roedd pethau o'r blaen."

Gary - Cyn-filwr Irac ac Affganistan

Pwy rydym yn helpu

Mae ein cymorth cyflogaeth ar gael i'r rhai sydd wedi gwasanaethu am un diwrnod neu fwy yn y Lluoedd Arfog neu'r Fyddin Wrth Gefn, ac sydd ag unrhyw fath o gyflwr iechyd corfforol neu feddyliol sy'n rhwystr i gyflogaeth. Nid oes rhaid priodoli cyflwr iechyd corfforol neu feddyliol i'r cyfnod Gwasanaethu.

I fod yn gymwys i gael cymorth, rhaid i gyn-filwyr fod yn ddi-waith. Fodd bynnag, rydym mewn sefyllfa eithriadol o dda i allu edrych ar achosion unigol lle cadarnhawyd bod cyn-filwr cyflogedig yn mynd trwy ddiswyddiad, neu fod ei rôl bresennol yn cael effaith negyddol ar ei iechyd.

"Doedd gen i ddim llawer o opsiynau, a doedd gen i ddim amser i drefnu trosglwyddo priodol o'r Fyddin. Mae fy swydd newydd wedi rhoi ymdeimlad o bwrpas i mi. I mi, y nod yw cadw'n heini a chadw fy meddwl yn brysur."

Norris - cyn-filwr Affganistan

Cymorth i gyflogaeth

- ✔ **Hysbysebu ar gyfleoedd gwaith i gyd-fynd â sgiliau a nodau pob cyn-filwr eu hunain.**
- ✔ **Cymorth gyda CVs, ffurflenni cais am swydd a pharatoi ar gyfer cyfweliadau.**
- ✔ **Cymorth gyda hyfforddiant a chymwysterau pan fydd eu hangen.**
- ✔ **Cyfeirio ac atgyfeirio at sefydliadau partner, cydweithio rheolaidd.**

Cymorth yn y gwaith

- ✔ **Cyswllt rheolaidd â chyn-filwyr ar ôl symud i gyflogaeth.**
- ✔ **Helpu nodi addasiadau yn y gweithle fel y gall cyn-filwyr aros mewn gwaith.**
- ✔ **Gweithio gyda chyn-filwyr a'u cyflogwyr i ddod o hyd i atebion creadigol.**
- ✔ **Cyswllt â gweithwyr iechyd proffesiynol a phartneriaid i sicrhau cefnogaeth gyson.**

THE POPPY FACTORY
getting you back to work

Darganfyddwch ragor yma - www.poppyfactory.org

VETERANS LEGAL LINK

Yn gwasanaethu'r bobl sy'n ein gwasanaethu ni

Cyngor cyfreithiol, gwaith achosion a chyfeirio ar gyfer cyn-filwyr a'u teuluoedd.

Hefyd yn cefnogi ein gwasanaethau Golau Glas.

- Ymchwiliadau'r Heddlu
- Cyfraith Trosedd
- Cymorth Cyfreithiol
- Cyfraith Teulu
- Anafiadau Milwrol
- Cyflogaeth
- Iechyd Meddwl

www.veteranslegallink.org

e-bost: **help@veteranslegal.co.uk**

Dyma'r dyddiadau cau ar gyfer cyflwyno ceisiadau am grant 2023:

- **Dyddiad cau cyflwyno cais am grant – 7 Awst – ar gyfer Cyfarfod Ymddiriedolwyr mis Medi.**
- **Dyddiad cau cyflwyno cais am grant – 23 Hydref – ar gyfer Cyfarfod Ymddiriedolwyr mis Rhagfyr**

Sefydliad y Cyn-filwyr

Cyfle ariannu: Grantiau gan Sefydliad y Cyn-filwyr

Mae Sefydliad y Cyn-filwyr wedi sefydlu rhaglen grantiau sylweddol i helpu elusennau a sefydliadau sy'n darparu cymorth i'r rhai mewn angen ymhlith personél y Lluoedd Arfog sy'n gwasanaethu, cyn-aelodau, morwyr â chymwysterau gweithredol a'u teuluoedd agos.

Mae'r ystod eang o elusennau a sefydliadau sy'n cael eu cefnogi gan Sefydliad y Cyn-filwyr yn helaeth ac yn cwmpasu pob agwedd ar ofal cymdeithasol gan gynnwys: digartrefedd, cyflogadwyedd, tlodi, anabledd, materion lles, iechyd meddwl, arweiniad priodas, gofal yn ystod henaint a magu hyder.

VETERANS' FOUNDATION

Mae dau grant ar gael:

1) Mae grantiau o unrhyw swm hyd at uchafswm o £30,000 yn gallu cael eu dyfarnu. Bydd ymddiriedolwyr hefyd yn ystyried cais am grant gwasgaredig hyd at uchafswm o £30,000, h.y. £30,000 fel £10,000 am bob un o'r ddwy neu dair blynedd nesaf.

2) Mae grantiau o unrhyw swm hyd at uchafswm o £40,000 ar gyfer defnydd unigryw ar gyfer cyflogau dros gyfnod o ddwy flynedd h.y. £40,000 fel £20,000 am bob un o'r ddwy flynedd nesaf yn gallu cael eu dyfarnu. Mewn rhai achosion, gall y dyfarniad grant gael ei gyfyngu i flwyddyn a bydd gofyn i'r rhai sy'n cael grant ailymgeisio yn ddiweddarach ar gyfer ail flwyddyn y cyllid.

Mae'r grantiau'n gystadleuol, ac mae Sefydliad y Cyn-filwyr yn rhoi blaenoriaeth i elusennau a sefydliadau sy'n gallu dangos eu bod nhw'n ymwneud yn uniongyrchol â darparu cymorth i'r rhai mewn angen, yn ogystal â sefydliadau sy'n cael eu rhedeg yn dda â chyfoeth isel i gyfoeth canolig.

Mae cyfarwyddiadau, canllawiau a'r broses ymgeisio ar gyfer pob grant i'w gweld ar-lein yma: **https://www.veteransfoundation.org.uk/grant-application/**

Os oes gennych chi unrhyw ymholiadau, cysylltwch â grants@veteransfoundation.org.uk