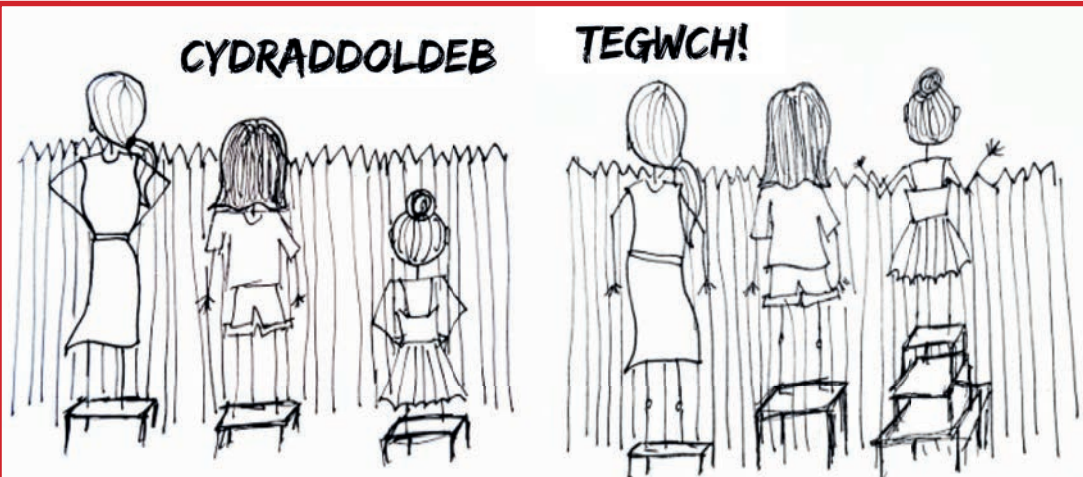


# Cyfamod y Lluoedd Arfog ar draws Gwent

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 a'u teuluoedd yn cael eu trin yn deg.

Cefnogir Cyfamod y Lluoedd Arfog ar lefel leol gan gytundeb partneriaeth rhwng asiantaethau statudol, milwrol a'r sector gwirfoddol sy'n gweithio gyda'i gilydd i anrhydeddu a gweithredu Cyfamod cenedlaethol y Lluoedd Arfog



## 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 wynebwr 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 chefnogi'r gymuned ehangach, drwy gymryd rhan mewn digwyddiadau a phrosiectau ar y cyd, neu fathau eraill o ymgysylltu.

## Pecyn Hyfforddi Cyfamod y Lluoedd Arfog

Mae'r mwyafrif llethol o'r 2.8 miliwn o gyn-Filwyr sy'n byw ym Mhrydain heddiw wedi llwyddo i addasu i fywyd sifil, gan wneud defnydd da o'r sgiliau a'r profiad y maent wedi'u hennill wrth iddynt wasanaethu yn y Lluoedd Arfog. Fodd bynnag, gall fod angen cymorth ar leiafrif sylweddol naill ai adeg eu rhyddhau neu flynyddoedd lawer wedyn.

Datblygwyd yr e-ddysgu hwn gan CLILC. Mae'n esbonio ymrwymiad Cyfamod y Lluoedd Arfog a sut y gellir ei anrhydeddu a'i weithredu yn y Gymuned. Bydd yn eich helpu i ddeall a chymhwyso egwyddorion y Cyfamod ar lefel leol. Mae hefyd yn darparu ffynonellau eraill o wybodaeth a chymorth.

[www.cyfamodcymru.cymru/e-ddysgu/](http://www.cyfamodcymru.cymru/e-ddysgu/)

Os hoffech gael hyfforddiant wedi'i deilwra'n arbennig ar gyfer eich adran:

**Lisa Rawlings** - Swyddog Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog  
e-bost: [rawlil@caerffili.gov.uk](mailto:rawlil@caerffili.gov.uk) ffon: **01443 864447**

Am ragor o wybodaeth am y cymorth sydd ar gael i Gymuned y Lluoedd Arfog yng Ngwent, mae'r cyfeiriadur ar gael ar-lein:

[www.torfaen.gov.uk/cy/Related-Documents/Armed-Forces-Community-Covenant/Directory-of-services-available-to-Veterans.pdf](http://www.torfaen.gov.uk/cy/Related-Documents/Armed-Forces-Community-Covenant/Directory-of-services-available-to-Veterans.pdf)

Cysylltwch â [YLluoeddArfog@caerffili.gov.uk](mailto:YLluoeddArfog@caerffili.gov.uk) i gael copi caled.



# Diweddariadau gan eich Awdurdod Lleol

## Blaenau Gwent

### Torch i Ewythr George

Roedd Ewythr George (George Deveraux Templer) Carol yn gweithio ym Malaya yn ystod yr Ail Ryfel Byd. Cafodd ei wneud yn Gladdwr gyda Pheirianwyr Gwirfoddol Jahore ond fe gafodd ei gipio gan y Japaneaid ym Mrwydr Singapore. Fe'i hanfonwyd wedyn i weithio ar Reilffordd Burma lle bu farw ar 21 Awst 1943. Mae wedi'i gladdu ym Mynwent Beddau Rhyfel y Gymanwlad Thanbyuzayat ym Myanmar (Burma).



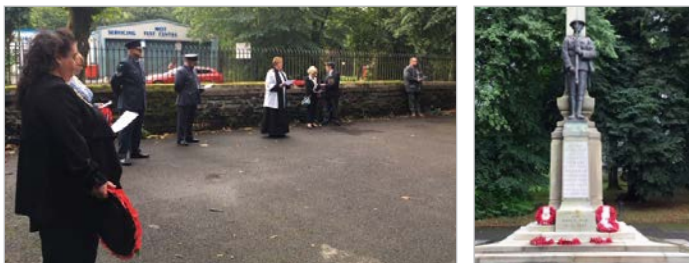
Gan fod Diwrnod VJ yn nesáu roeddem am gael Torch addas i'w gosod yn Senotaff Tredegar ac ar ôl derbyn ein Pin Coffa roeddwn i'n meddwl y byddai'n ddelfrydol ar gyfer Canol Torch. Gofynnais i Sylvia Bullen-Bell weld a oedd yn bosibl cael copi o waith celf y pin ac roeddwn yn ddiolchgar iawn i gael copi o'r gwaith gwreiddiol.

Ar ôl ychydig o waith, roeddwn i'n gallu chwyddo'r gwaith celf i'r maint cywir i weddu i ganol torch Math 'C' y Llang Brydeinig Frenhinol gyda phlât cefn solet.

Mae Torch Math 'C' yn hawdd ei thynnu ar wahân drwy dynnu'r plât cefn i ffwrdd. Cafodd y canol newydd ei lamneiddio a'i ludo i'r plât cefn.



Fel Cadeirydd Cangen Tredegar o'r Llang Brydeinig Frenhinol, roeddem wedi trefnu Gwasanaeth Coffa byr, gan gadw at y cyfyngiadau o ran cadw pellter cymdeithasol, gyda'n Cyngor Tref, y Parchedig Elizabeth Jones a Staff Oedolion Cadetiaid Awyr yr Awyrlu Brenhinol yn Senotaff Tredegar ym Mharc Bedwellte lle'r oedd Carol a fi'n gallu gosod y dorch ar ran aelodau'r Teulu Templer.



**Coronafeirws (COVID-19) Yr wybodaeth ddiweddaraf – ar Hydref 20** Mae ymyriadau lleol yn parhau i fod mewn grym ym Mlaenau Gwent. I gael rhagor o wybodaeth ewch i -

<https://llyw.cymru/cyfnod-atal-y-coronafeirws-cwestiynau-cyffredin>

Diwygiwyd rheolau cyfnodau cloi lleol yn ddiweddar i gydnabod yr effaith emosiynol y mae'r Coronafeirws yn ei chael ar bobl sy'n byw ar eu pen eu hunain. Gall oedolion sy'n byw ar eu pen eu hunain, gan gynnwys rhieni sengl, mewn ardaloedd o dan gyfyngiadau lleol ffurfio swigod dros dro gydag aelwyd arall yn eu hardal leol.

Nod y newid yw helpu i amddiffyn pobl sy'n byw ar eu pen eu hunain rhag profi unigrwydd ac unigedd a bydd yn eu galluogi i gwrdd â phobl eraill dan do - rhywbeth, nad yw fel arfer yn cael ei ganiatáu yn unman ledled Cymru oni bai fod gan rywun esgus rhesymol.

## Caerffili

**Er bod Diwrnod VE yn nodi diwedd y rhyfel yn Ewrop ym mis Mai 1945, roedd miloedd lawer o bersonél y Lluoedd Arfog yn parhau'n rhan o ymladd chwerw yn y Dwyrain Pell.**

Talwyd pris sylweddol am drechu Japan, ac mae Diwrnod Buddugoliaeth dros Japan (Diwrnod VJ) yn nodi'r diwrnod y gwnaeth Japan ildio sef 15 Awst 1945, gan ddod â'r Ail Ryfel Byd i ben i bob pwrpas.



Gosododd aelodau Cangen Rhisga y Llang Brydeinig Frenhinol dorch er cof am y milwyr.



## Seremoni Diwrnod VJ yn Rhymni



### **Denzil Connick o Goed Duon Cyn-filwr y Lluoedd Arfog**

**GALL meddwl am adael y lluoedd arfog beri poen meddwl i unrhyw bersonél sy'n gwasanaethu, gan ei fod yn golygu addasu i'r byd sifil.**

Ond nid oes rhaid iddynt wynebu hyn ar eu pen eu hunain, gan fod llawer o wirfoddolwyr ar gael sy'n barod ac yn aros i helpu personél a chyn-filwyr y lluoedd arfog gyda beth bynnag sydd ei angen arnynt.

Mae Denzil Connick, 63 o Goed Duon, wedi bod yn gwirfoddoli i'r Gymdeithas Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd (SSAFA) yn ei adran sirol yng Nghaerffili ers 26 o flynyddoedd.

Mae gan Mr Connick gefndir milwrol, fel y mae'n esbonio, "Fe wasanaethais gyda 3ydd Bataliwn y Gatrawd Parasiwt. Cefais fy anafu yn y Falklands a'm rhyddhau am resymau meddygol. Fe'm cefnogwyd gan SSAFA, elusen y Lluoedd Arfog, pan gefais fy rhyddhau, a oedd yn help mawr i mi'n bersonol.

**“ Cefais fy ysbrydoli gymaint gan fy mhrofiad personol fy hun fel buddiolwr fel fy mod wedi penderfynu helpu eraill mewn angen drwy wirfoddoli ar gyfer SSAFA. ”**

Dechreuodd Mr Connick wirfoddoli ym 1994 ac mae'n weithiwr achos ar gyfer adran SSAFA yng Nghaerffili. Mae gweithwyr achos yn ymweld â chleientiaid i wybod pa fath o gymorth sydd ei angen arnynt, gan ddod o hyd i'r cymorth cywir iddynt a sicrhau eu bod yn gallu manteisio arno. Gall hynny amrywio o arian ar gyfer prynu offer arbennig i helpu i fyw gydag anabledau, addasu eiddo i ganiatáu i gleient aros gartref, neu arian ar gyfer blaendal rhent, ond nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr.

Mae SSAFA hefyd yn cyfeirio cleientiaid at wasanaethau arbenigol lleol am gyngor proffesiynol ar bynciau amrywiol gan gynnwys budd-daliadau, tai, iechyd meddwl a dod o hyd i waith.

*Stori gan Elizabeth Birt – South Wales Argus*

# Sir Fynwy

**Mae Cyngor Sir Fynwy wedi derbyn gwobr Aur yn y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr Amddiffyn. Mae'r anrhydedd newydd yn cynrychioli addewid parhaus y Cyngor bod y rhai sy'n gwasanaethu neu sydd wedi gwasanaethu, a'u teuluoedd, yn cael eu trin yn deg.**

Mae'r statws newydd yn dilyn cais llwyddiannus i symud o Wobr Arian i Wobr Aur. Mae'r Cyngor wedi cael ei gydnabod am ddangos mewn modd blaengar y manylion adnabod sy'n ystyriol o'r lluoedd arfog fel rhan o brosesau recriwtio a dethol. Mae'r statws Aur hefyd yn golygu bod Cyngor Sir Fynwy, fel cyflogwr, wedi dangos ei fod wedi mynd ati'n fwriadol i sicrhau fod ei weithlu'n ymwybodol o'r polisïau cadarnhaol mewn perthynas â materion y mae pobl sy'n gwasanaethu neu sydd wedi gwasanaethu yn y gorffennol yn eu hwynebu.

Daw'r wobwr ychydig fisoedd ar ôl i'r Cyngor ailddatgan ei ymrwymiad i weithio gyda chymuned y lluoedd arfog drwy lofnodi Cyfamod y Lluoedd Arfog. Llofnodwyd y cyfamod ar y cyd â'r pum Cyngor Tref (Y Fenni, Trefynwy, Brynbuga, Cil-y-coed a Chas-gwent). Sir Fynwy yr unig awdurdod lleol yn y DU i drefnu bod y prif awdurdod a phob cyngor tref yn llofnodi'r cyfamod ar yr un pryd.

Fel rhan o'r gwaith sy'n mynd rhagddo i gefnogi cymunedau'r lluoedd arfog, mae cydweithwyr hefyd wedi bod yn gweithio gydag ysgolion i godi ymwybyddiaeth o blant y gwasanaeth a'r anawsterau addysgol posibl y gallent eu profi drwy sefydlu rhwydwaith cymorth ar gyfer y lluoedd arfog a'u teuluoedd. Mae hyn yn cynnwys cyfeiriadur gwasanaethau ar gyfer pob rhan o Went er mwyn darparu adnodd i Gymuned y Lluoedd Arfog sy'n cyfuno'r holl wybodaeth berthnasol mewn un lle.

Mae gan Sir Fynwy Fforwm ar gyfer y Lluoedd Arfog sy'n cyfarfod ddwywaith y flwyddyn ac sy'n cynnwys gwasanaethau statudol, sefydliadau'r trydydd sector, elusennau a phartneriaid eraill perthnasol i ystyried materion sy'n effeithio ar gymuned y Lluoedd Arfog. Mae gan Gronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog £10M y flwyddyn i ariannu prosiectau sy'n cefnogi cymuned y Lluoedd Arfog. Mae Cyngor Sir Fynwy yn hapus i weithio mewn partneriaeth i gyflawni'r rhain.

### **Mae'r themâu ar gyfer y prosiectau yn cynnwys:**

- Dileu rhwystrau i fywyd teuluol
- Cymorth ychwanegol ar ôl gwasanaeth i'r rhai y mae angen cymorth arnynt
- Mesurau i integreiddio cymunedau milwrol a sifiliaid a chaniatáu i Gymuned y Lluoedd Arfog gymryd rhan fel dinasyddion
- Gwasanaethau gofal iechyd nad ydynt yn rhai craidd i gyn-filwyr

Dywedodd y Cynghorydd Laura Jones, Hyrwyddwr Lluoedd Arfog Cyngor Sir Fynwy, "Rwy'n falch iawn ein bod wedi ennill Gwobr Aur am y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr Amddiffyn. Mae ein hymroddiad parhaus i gefnogi Cymuned ein Lluoedd Arfog a sicrhau eu bod yn cael eu trin yn deg yn parhau i fod yn flaenoriaeth allweddol i ni. Mae'r unigolion hyn yn rhoi eu bywydau mewn perygl i sicrhau ein bod yn gallu byw mewn gymdeithas ddiogel a theg, a'n dyletswydd ni yw sicrhau ein bod yn eu hanrhydeddu yn yr un ffordd." Ceir rhagor o wybodaeth am y gwaith a'r prosiectau i gefnogi cydweithwyr yn y lluoedd arfog yn Sir Fynwy yn:

[www.monmouthshire.gov.uk/cy/y-lluoedd-arfog/](http://www.monmouthshire.gov.uk/cy/y-lluoedd-arfog/)

# Casnewydd

**Mae Grant Busnes a weinyddir gan Gyngor Dinas Casnewydd wedi helpu Cyn-filwr lleol i ehangu ei fenter.**

Mae ei fenter newydd, Ollywood, yn cyflogi cyn-staff y Lluoedd Arfog yn bennaf sy'n dylunio ac yn creu gosodiadau a dodrefn unigryw sy'n dal llygaid pobl ledled y DU. Mae'r galw am y cynnyrch mor sylweddol fel bod Oli yn bwriadu cyflogi pum aelod o staff llawn amser yn ystod y tair blynedd nesaf, gan gyflogi cyn aelodau o'r Lluoedd Arfog a phobl greadigol lle y bo'n bosibl, a gweithio gyda cholegau lleol i greu prentisiaethau. Lanswyd Ollywood flwyddyn yn ôl gyda chymorth Grant Cymorth Busnes gwerth £1,500 a gyllidir gan is-gwmni Tata Steel UKSE ac a weinyddir gan Gyngor Dinas Casnewydd.

"Roedd y grant yn ddefnyddiol iawn a gwnaeth ein galluogi i brynu cyfarpar ac offer TG. Rydym yn gwerthfawrogi'n fawr y gefnogaeth a gawsom," dywedodd Oli.

Symudodd y busnes yn ddiweddar i safle mwy ar Ystâd Fasnachu Evtol yng Nghasnewydd er mwyn diwallu'r galw cynyddol am y nwyddau. Yn ogystal â gwaith masnachol mae Ollywood hefyd wedi datblygu a chreu gwahanol ddodrefn pwrpasol ac arbenigol sy'n profi'n fwyfwy poblogaidd. Y targed tair blynedd ar gyfer trosiant yw £2m, ac mae Oli yn hyderus y gellir cyflawni hyn. Mae'r cleientiaid domestig a masnachol amrywiol sy'n cynnwys Y Fyddin, Savills, Cae Ras Cas-gwent, asiantaethau marchnata arobryn a chanolfannau manwerthu mawr, yn cynyddu, ac mae cysylltiadau cadarn a chydweithio cryf yn mynd o nerth i nerth gyda chwmnïau arddangos a dylunio.



Anelu'n uwch: o'r chwith Martin Palmer is-gwmni UKSE Tata Steel, Oli Williams o Ollywood ac Arweinydd Cyngor Dinas Casnewydd y Cyngorydd Jane Mudd

Mae Cyngor Dinas Casnewydd yn falch iawn o gyrraedd y Rownd Derfynol yng nghategori Cyflogwr y Flwyddyn Gwobrau Cyn-filwyr Cymru, gan gydnabod y gwaith y mae wedi'i wneud i gefnogi aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog o fewn y gweithlu. Rydyn ni'n edrych ymlaen at y Gwobrau ym mis Mawrth 2021.



# Torfaen

**Mae Cyngor Torfaen wedi'i enwi fel un o enillwyr Gwobrau Aur y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr eleni am ddangos cefnogaeth eithriadol i gymuned y lluoedd arfog.**

Mae Gwobrau Aur y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr yn parhau i fynd o nerth i nerth o flwyddyn i flwyddyn, ac eleni dim ond naw cyflogwr yng Nghymru oedd ymhlith y 127 a dderbyniodd wobr aur. Er mwyn ennill gwobr, rhaid i sefydliadau ddangos eu bod yn darparu deg diwrnod ychwanegol o absenoldeb â thâl i Filwyr Wrth Gefn a bod ganddynt bolisiau Adnoddau Dynol cefnogol ar waith ar gyfer Cyn-filwyr, Milwyr Wrth Gefn, Oedolion sy'n Gwirfoddoli â Chadetiaid y Lluoedd Arfog a'u Partneriaid a hefyd Bartneriaid y rhai sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog.

Mae'r Cyngor wedi chwarae rhan allweddol yn y gwaith o sefydlu a chynnal Cyfamod y Lluoedd Arfog ar gyfer y sir. Addewid yw'r Cyfamod a wneir gan sefydliadau'r sector cyhoeddus a phreifat yn nodi eu bod, gyda'i gilydd, yn cydnabod ac yn deall y dylai'r rhai sy'n gwasanaethu neu sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog, a'u teuluoedd, gael eu trin â thegwch a pharch yn y cymunedau, yr economi a'r gymdeithas y maent yn eu gwasanaethu gyda'u bywydau.

Dywedodd y Cyngorydd Anthony Hunt, Arweinydd y Cyngor, "Mae'r Cyngor, fel cyflogwr, yn cydnabod yr ystod eang o sgiliau trosglwyddadwy y gall cyn-aelodau'r lluoedd arfog eu cynnig i'r gweithle. Rydym yn ymdrechu'n frwd i sicrhau bod ein bolisiau'n ystyriol i'r lluoedd arfog ac rydym yn argymhell bod ein partneriaid, ein busnesau lleol a'n cyflenwyr yn gwneud yr un peth.

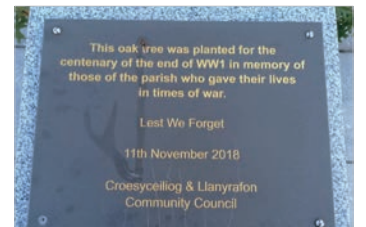
"Rwy'n hapus iawn ac yn hynod falch bod y cyngor wedi derbyn gwobr uchaf y Weinyddiaeth Amddiffyn ar gyfer cyflogwyr i gydnabod ein hymrwymiad i gymuned y lluoedd arfog." Dywedodd y Cyngorydd Alan Jones, Hyrwyddwr y Cyngor ar gyfer y Lluoedd Arfog, "Rwyf wrth fy modd ein bod wedi ennill Gwobr Aur am ein bod yn gweithio'n galed i barchu'r Lluoedd Arfog a'u cydnabod. Rydym wedi ymrwmo i wneud yr hyn a allwn yn y cyngor i helpu milwyr wrth gefn a'u teuluoedd, a sicrhau y gallant fanteisio ar yr ystod lawn o gymorth y mae ganddynt hawl iddo."



Aelodau o Gyngor Tref Blaenafon a'r Llang Brydeinig Frenhinol yn coffáu Diwrnod VJ 75.

## Cofeb Ryfel i Groesyceiliog a Llanyrafon

Ers tro mae'r Cyngor Cymuned wedi dymuno creu ardal Goffa ar ei safle yn Ffordd Goetir yng Nghroesyceiliog Penderfynodd y Cyngor ymrwmo arian i'r prosiect cyn y cyfnod o gyfyngiadau symud ond gohiriwyd y prosiect wedyn yn sgil COVID-19 Mae'n destun cryn falchder bod y Cyngor Cymuned wedi cyhoeddi bod ei gofeb bellach wedi'i chwblhau ac y bwriedir cynnal gwasanaeth cysegru maes o law.



# AFF

## Rydym yma i chi

Fel y gwddom i gyd, mae bywyd wedi bod ychydig yn wahanol i bawb yn ddiweddar.

Yma yn AFF rydym wedi bod yn gweithio'n galed i barhau i ddarparu cymorth a chefnogaeth i deuluoedd y Fyddin ledled y byd.

Efallai fod pobl yn teimlo nad yw eu bywyd arferol wedi aildechrau ond yn bendant mae bywyd o fewn y Fyddin yn parhau. Mae Sadie, Cydgysylltydd AFF Cymru, wedi parhau i gadw mewn cysylltiad â llawer o deuluoedd ac wedi gweithio'n galed i helpu i gadw hwyliau pobl yn uchel. Mae wedi cynnal rhith-sesiynau bingo, rhith-foreau coffi, wedi dosbarthu cylchgronau'r Army&You i deuluoedd ac wedi bod yno i gynig cymorth a chefnogaeth i'r rhai sy'n gwasanaethu a'u teuluoedd.

Byddwn yn helpu gydag unrhyw faterion yr ydych chi fel teulu'r Fyddin yn eu hwynebu. Efallai nad yw eich ymdrechion wedi llwyddo ac nad ydych yn fodlon â'r atebion a roddwyd i chi neu efallai eich bod am dynnu sylw at fater.

**Dyma rai o'r prif feysydd yr ydym yn ymdrin â hwy:**

- Tai
- Iechyd ac anghenion ychwanegol
- Addysg a gofal plant
- Cyflogaeth a hyfforddiant
- Tramor a'r Gymanwlad
- Milwyr wrth gefn
- Bywyd teuluol
- Adleoli
- Materion ariannol

Os hoffech gysylltu ag AFF gallwch gysylltu â Sadie ar [wales@aff.org.uk](mailto:wales@aff.org.uk) neu ei ffonio ar **07527 492868**

Aff  
army families federation

the voice of the  
Army community

SADIE BALDWIN  
Wales Co-ordinator  
[wales@aff.org.uk](mailto:wales@aff.org.uk)  
07527 492868  
[aff.org.uk](http://aff.org.uk)

Use your phone's camera  
to add me to your contacts

Supporting  
Army families  
wherever you live

**SSCE** SUPPORTING SERVICE CHILDREN  
IN EDUCATION WALES  
**CYMRU** CYNORTHWYO PLANT MILWYR  
YN YSGOLION CYMRU

## Swyddog Cyswllt Rhanbarthol newydd ar gyfer Ysgolion i blant Milwyr yn Nwyrain Cymru

Rydym yn croesawu Caitlin Woodland sydd wedi'i phenodi'n ddiweddar yn Swyddog Cyswllt Rhanbarthol ar gyfer Ysgolion i blant Milwyr yn Nwyrain Cymru.

Mewn cydweithrediad â 160fed Brigâd (Cymru), mae Cynorthwyo Plant Milwyr yn Ysgolion Cymru (SSCE) Cymru wedi cyflwyno Swyddogion Cyswllt Rhanbarthol newydd yng Nghymru, wedi'u hariannu o Gyfamod y Lluoedd Arfog - y Gronfa Dileu Rhwystrau i Fywyd Teuluol. Bydd pob un o'r Swyddogion Cyswllt Rhanbarthol yn gweithio o fewn 5/6 awdurdod lleol a byddant yn cael eu cynnal gan bedwar awdurdod lleol arweinïol (Ynys Môn, Casnewydd, Sir Benfro a Bro Morgannwg). Mae Caitlin yn cael ei chynnal gan Gyngor Dinas Casnewydd a bydd yn gweithio o fewn awdurdodau lleol Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd, Torfaen a Phowys. Bydd y Swyddogion Cyswllt Rhanbarthol yn gweithio'n agos gyda SSCE Cymru i gefnogi ysgolion ac awdurdodau lleol i ddeall anghenion plant milwyr a nodi ffyrdd y gallant ddarparu cymorth.

Mae Caitlin yn athrawes ysgol gynradd gwbl gymwysedig ac mae ganddi brofiad o addysgu yn ystafelloedd dosbarth Cyfnod Allweddol 2 a'r Cyfnod Sylfaen yn Ne-ddwyrain Cymru, yn ogystal ag ysgol ryngwladol ym Mhrag. Bu Caitlin hefyd yn gweithio'n ddiweddar i Dîm Cyswllt Ysgolion a Cholegau Prifysgol De Cymru. Yn y swydd honno, hi oedd yn gyfrifol am fyfyrwyr mewn ysgolion uwchradd a cholegau yn rhanbarth Gwent, gan gyflwyno a threfnu gweithgareddau a digwyddiadau ar gyfer grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol. Ochr yn ochr â'r swydd hon, cwblhaodd Caitlin Radd Meistr mewn Arweinyddiaeth a Rheolaeth mewn Addysg. Mae Caitlin wrth ei bodd yn bod i fod yn rhan o dîm SSCE Cymru ac yn edrych ymlaen at gefnogi eu cenhadaeth bwysig wrth helpu plant milwyr a'u teuluoedd i gael y profiadau gorau o fewn addysg yng Nghymru.

I gael rhagor o wybodaeth, gallwch ymweld â SSCE Cymru yma neu a Caitlin.

e-bost: [SSCECymru@wlg.gov.uk](mailto:SSCECymru@wlg.gov.uk)

[www.SSCECymru.co.uk](http://www.SSCECymru.co.uk)



**RSLO East Wales**

Caitlin Woodland

**07929 861170**

[Caitlin.woodland@newport.gov.uk](mailto:Caitlin.woodland@newport.gov.uk)

Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy,  
Casnewydd, Torfaen a Powys



**Yn y llun o'r chwith i'r dde:**

**Nia Williams** - Swyddog Cyswllt Rhanbarthol Gogledd Cymru,

**Annabel Harries** - Swyddog Cyswllt Rhanbarthol De Cymru,

**Colonel Nick Lock** - Dirprwy Gadlywydd, Pencadlys 160fed Brigâd (Cymru),

**Caitlin Woodland** - Swyddog Cyswllt Rhanbarthol Dwyrain Cymru,

**Millie Taylor** - Rheolwr Rhaglen SSCE Cymru,

**Andrew Williams** - SO2 Integreiddio Dinasyddion Milwrol, Pencadlys 160fed Brigâd (Cymru)

# DIWEDDARIAD Lywodraeth Cymru

## Cofio 2020

Mae cyfnod y Cofio yn hanfodol bwysig i bob un ohonom, er mwyn inni allu anrhydeddu gwasanaeth ac aberth cymuned y Lluoedd Arfog.

Mae Llywodraeth Cymru yn llwyr werthfawrogi y bydd Awdurdodau Lleol, cynghorau tref a chymuned, ynghyd ag elusennau a'r Fyddin, yn cynllunio gweithgarwch y Cofio ar gyfer mis Tachwedd 2020 ac rydym am sicrhau bod gan drefnwyr gymaint â phosibl o wybodaeth fel y gallant gynllunio gweithgarwch y Cofio'n ddiogel.

O ystyried y sefyllfa bresennol gyda COVID-19, mae'n amlwg y bydd y Cofio eleni ychydig yn wahanol i flynyddoedd blaenorol a bydd yn rhaid ystyried y sefyllfa bresennol, gan adlewyrchu'r rheoliadau sydd ar waith ar y pryd i gyfyngu ar ledaeniad y feirws. Bydd Llywodraeth Cymru yn nodi'r achlysur, er ei fod ar ffurf ddiwygiedig, drwy gymryd rhan yn agoriad Maes Cofio Cymru a Gŵyl y Cofio (ar-lein) dan arweiniad y Llang Brydeinig Frenhinol, a'r Gwasanaeth Cofio Cenedlaethol a fydd yn digwydd mewn capasiti cyfyngedig ac yn amodol ar ganllawiau ar y pryd. Ar Tachwedd, bydd cyfranogiad hefyd yn y gwasanaeth Coffa ar gyfer milwyr o leiafrifoedd ethnig mewn partneriaeth â Hanes Pobl Dduon Cymru / Cyngor Hil Cymru.



Er mwyn i drefnwyr allu glynu wrth ganllawiau a chynllunio Digwyddiadau Cofio yn ddiogel, rydym yn rhannu'r **canllawiau cenedlaethol a lleol presennol** i Gymru ynghylch COVID-19. Gan fod hon yn sefyllfa sy'n symud yn gyflym, byddwn yn dosbarthu diweddariadau wrth iddynt ddigwydd a **byddem yn annog trefnwyr i wirio a monitro cyhoeddiadau'n rheolaidd ynghylch gweithgarwch a ganiateir sy'n berthnasol i'r ardal**. Nid yw'n bosibl rhagweld ble y byddwn ym mis Tachwedd fel y byddwch yn gwerthfawrogi ond gobeithiwn y bydd y canllawiau canlynol yn helpu i gynllunio gweithgarwch.

Cynhwysir rheolau ar gyfer cynnull yn yr awyr agored a manau addoli yn y Cwestiynau Cyffredin a gobeithiwn y bydd y rhain yn helpu i gynllunio Digwyddiadau Cofio e.e. ger Cofebion Rhyfel.



## Y Coronafeirws

Os ydych yn trefnu Digwyddiadau Cofio eleni, cyfeiriwch at ganllawiau presennol Llywodraeth Cymru ynghylch COVID-19 gan gynnwys canllawiau lleol a cenedlaethol:

<https://llyw.cymru/coronafeirws>

<https://llyw.cymru/cyfnod-atal-y-coronafeirws-cwestiynau-cyffredin>

<https://llyw.cymru/cyfnod-atal-y-coronafeirws-cwestiynau-cyffredin>

## Adroddiad Blynyddol Llywodraeth Cymru ar y Lluoedd Arfog

Mae'r adroddiad yn rhoi trosolwg o'r modd y caiff Cyfamod a chymorth y Lluoedd Arfog eu cyflawni yng Nghymru ac fe'i gosodir yn Senedd Cymru. Caiff ei gyhoeddi ar 30 Medi a bydd ar gael ar wefan Llywodraeth Cymru ar <https://llyw.cymru/>

## Ymarfer Cwmpasu Cyn-filwyr

Mae Llywodraeth Cymru a'i phartneriaid yn parhau i fwrw ymlaen ag argymhellion yr adolygiad cwmpasu Cyn-filwyr (cyhoeddwyd yr adroddiad ym mis Ionawr 2020 ac mae ar gael yma:

<https://llyw.cymru/ymarfer-cwmpasu-cyn-filwyr-ar-lluoedd-arfog-adroddiad-ar-y-strategaeth>

Sefydlwyd grwpiau gweithredu sy'n cwmpasu cyflogaeth, gwybodaeth ac ymwybyddiaeth/cyllid a phontio. Mae'r gweithgarwch hyd yma yn cynnwys: hyrwyddo ymhellach wefan Swyddi Teuluoedd y Lluoedd Arfog; gwaith i ddatblygu adnodd hyfforddi wedi'i ddiweddarau; cynlluniau ar gyfer digwyddiad Cyflogaeth yn 2021; gwaith i archwilio canllaw Ailsefydlu Cymru, gwybodaeth gymorth benodol i Gymru yn cael ei dosbarthu'n uniongyrchol i'r Weinyddiaeth Amddiffyn i'w dosbarthu i bersonél sy'n gwasanaethu / y rhai sy'n pontio.

## Grŵp Arbenigol y Lluoedd Arfog

Cyfarfu'r grŵp yn rhithiol am y tro cyntaf ar 16 Medi. Clywodd y rhai a fynychodd gan arweinwyr y Tri Gwasanaeth yng Nghymru ynghylch rôl y Lluoedd Arfog o ran yr ymateb i'r pandemig.

Gwnaeth pawb a fynychodd y cyfarfod dalu teyrnged i waith y Lluoedd Arfog a chydabwyd y cydweithio rhwng byrddau ieuchyd, Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol a'r holl bartneriaid. Darparodd y Ffederasiynau Teuluoedd drosolwg o'r blaenoriaethau presennol gan gynnwys yr adroddiad 'Living in our Shoes'. Cyflwynodd Ymddiriedolaeth Forces in Mind y newyddion diweddaraf am y gwaith ymchwil presennol a rhoddodd y Weinyddiaeth Amddiffyn yr wybodaeth ddiweddaraf am ddeddfwriaeth Cyfamod.

Dosbarthwyd papur sefydlog yn tynnu sylw at waith swyddogion arweiniol y Lluoedd Arfog gan gynnwys eu gwaith mewn perthynas â'r dangosyddion perfformiad allweddol a rennir. Bydd y cofnodion ar gael yma ym mis Tachwedd:

<https://llyw.cymru/grwp-arbenigol-ar-anghenion-cymuned-y-lluoedd-arfog-yng-nghymru>

<https://llyw.cymru/rheoliadau-coronafeirws-canllawiau>

# Y Coronafeirws

**Yn ystod y cyfnod heriol hwn, hoffai Llywodraeth Cymru dynnu sylw at y cymorth sydd ar gael i unigolion a sefydliadau.**

Gweler y dolenni isod sy'n cwmpasu cymorth gan Lywodraeth Cymru, Llywodraeth y DU, ymddiriedolaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog, Gwirfoddoli Cymru, Busnes Cymru a CGGC:

**Llywodraeth Cymru – gwefan Coronafeirws:**

[https://llyw.cymru/coronafeirws?\\_ga=2.217111253.2133943910.1585556202-1165475327.1570627919](https://llyw.cymru/coronafeirws?_ga=2.217111253.2133943910.1585556202-1165475327.1570627919)

**Llywodraeth Cymru –**

**Cymorth ar gyfer y Trydydd Sector:**

<https://llyw.cymru/coronafeirws-covid-19-cymorth-ir-trydydd-sector>

**Ymddiriedaeth y Cyfamod -**

**Cyllid COVID-19:**

<https://www.covenantfund.org.uk/covid-19-response/>

**Gwirfoddoli Cymru:**

<https://volunteering-wales.net/vk/volunteers/index-covid.htm?lang=CY>

**Cynllun cadw swyddi y DU mewn**

**ymateb i'r Coronafeirws:**

<https://www.gov.uk/government/news/chancellor-announces-workers-support-package>

**Cyllid Cymru:**

<https://cy.funding.cymru/coronafeirws-diweddaraf>

**Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC):**

<https://wcva.cymru/cy/datganiad-ar-y-coronafeirws/>

**Busnes Cymru:**

<https://businesswales.gov.wales/coronavirus-advice/cy>

<https://businesswales.gov.wales/financial-support-and-grants>

<https://businesswales.gov.wales/covid-19-grants>

**Rheoliadau'r Coronafeirws –**

**Cwestiynau Cyffredin:**

[https://llyw.cymru/rheoliadau-coronafeirws-canllawiau?\\_ga=2.62663532.1967293491.1600772643-1165475327.1570627919](https://llyw.cymru/rheoliadau-coronafeirws-canllawiau?_ga=2.62663532.1967293491.1600772643-1165475327.1570627919)

**Gwybodaeth am gyfyngiadau symud lleol:**

[https://llyw.cymru/cyfnod-clo-lleol?\\_ga=2.63662959.1967293491.1600772643-1165475327.1570627919](https://llyw.cymru/cyfnod-clo-lleol?_ga=2.63662959.1967293491.1600772643-1165475327.1570627919)

**Canllawiau ar adael eich cartref**

**a gweld pobl eraill:**

[https://llyw.cymru/canllawiau-ar-adael-eich-cartref-gweld-pobl-eraill-coronafeirws?\\_ga=2.84521945.1771770827.1600963895-599435944.1574850030](https://llyw.cymru/canllawiau-ar-adael-eich-cartref-gweld-pobl-eraill-coronafeirws?_ga=2.84521945.1771770827.1600963895-599435944.1574850030)

**Coronafeirws a'r gyfraith:**

[https://llyw.cymru/coronafeirws-ar-gyfraith?\\_ga=2.108742722.1967293491.1600772643-1165475327.1570627919](https://llyw.cymru/coronafeirws-ar-gyfraith?_ga=2.108742722.1967293491.1600772643-1165475327.1570627919)

## Gwasanaeth Lles Cyn-Filwyr Yng Ngwent

Mae'r gwasanaeth i gleientiaid yn parhau yn y cyfnod anodd hwn. Gall cleientiaid gysylltu â'r Gwasanaeth drwy anfon e-bost at [Veterans-UK-VWS-Wales-Mid@mod.gov.uk](mailto:Veterans-UK-VWS-Wales-Mid@mod.gov.uk) a byddant yn cael ymateb prydlon gan y Ganolfan Lles Cyn-filwyr yn Kidderminster a fydd yn eu cyfeirio at Reolwr Lles Lleol. Yn ogystal, mae cymorth yn parhau i fod ar gael ar lefel genedlaethol fel y nodir isod.

*Yr wybodaeth ddiweddaraf gan Veterans UK ynghylch Cymorth i Gyn-filwyr y Gwasanaeth Lles Cyn-filwyr, Gwasanaethau Pontio Amddiffyn a Chomisiynu Personol Integredig ar gyfer Cyn-filwyr.*

Er mwyn diogelu ein staff a'r cyn-filwyr, mae'r rhai sy'n gadael y gwasanaeth a'r teuluoedd rydym yn eu cefnogi, cyn-filwyr y DU, wedi penderfynu atal pob cyfarfod wyneb yn wyneb â chleientiaid, ac eithrio yn yr amgylchiadau mwyaf eithriadol.

**Fodd bynnag, mae cyngor, gwybodaeth a chymorth brys ar gael o hyd drwy ein gwasanaeth llinell gymorth **0808 1914 2 18** ac, ar gyfer ymholiadau llai brys, drwy e-bost i [Veterans-UK@mod.gov.uk](mailto:Veterans-UK@mod.gov.uk)**

Dyfynnwch eich enw, eich yswiriant gwladol neu rif cyfeirnod a'ch manylion cyswllt a byddwn mewn cysylltiad cyn gynted ag y gallwn. Ceir rhagor o wybodaeth am ein holl wasanaethau ar **Gov.uk**.

# Cymerwch ran...

## 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 gefnogaeth maent am ei ddarparu, a gall pob addewid fod yn unigryw. Mae dewisiadau'n amrywio o sicrhau bod polisiâu 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.



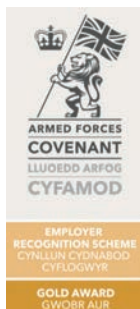
I gael gwybodaeth mwy, ewch i [www.armedforcescovenant.gov.uk](http://www.armedforcescovenant.gov.uk)

## Cynllun cydnabod cyflogwyr amddiffyn

Mae'r Cynllun Cydnabod Cyflogwyr Amddiffyn (ERS) yn annog cyflogwyr i gefnogi amddiffyn ac ysbrydoli eraill i wneud yr un peth.

Mae'r cynllun yn cwmpasu gwobrau efydd, arian ac aur i sefydliadau cyflogwyr sy'n addo, yn dangos neu'n cefnogi cymorth i amddiffyn a chymuned y lluoedd arfog, ac yn cysoni eu gwerthoedd â Chyfamod y Lluoedd Arfog.

Mae'r ERS wedi'i gynllunio'n bennaf i gydnabod cymorth gan y sector preifat er bod sefydliadau'r sector cyhoeddus fel y gwasanaethau brys, awdurdodau lleol, ymddiriedolaethau'r GIG ac asiantaethau gweithredol hefyd yn gymwys i gael eu cydnabod.



# 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 â'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 sgwsio 24 awr ar-lein, dros y ffôn, a dros negeseun testun yn dod â chymuned gymorth y Lluoedd Arfog at ei gilydd mewn un lle – wedi'i darparu gan gonsortium o dan arweiniad y Llywodraeth Prydeinig Brenhinol gyda Poppyscotland, Combat Stress, Connect Assist, y Weinyddiaeth Amdiffyn 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**

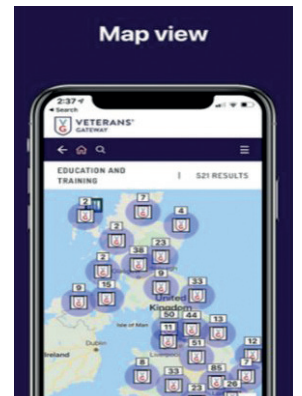
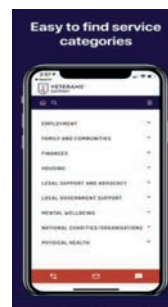
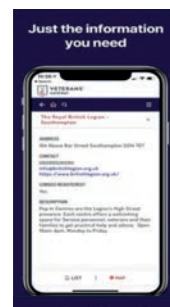
Gellir cysylltu â Phorth y Cyn-filwyr drwy:

- Ffônio **0808 802 1212** ■ Tecstio **81212**
- Ymweld â [www.veteransgateway.org.uk](http://www.veteransgateway.org.uk)

## NEWYDDION: Ap Veterans' Gateway

Bellach wedi 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 derbyn cymorth am faterion fel cyllid a chyflogaeth

<https://bit.ly/2yWFBqV>



**Hyrwyddwyr**  
Lluoedd Arfog Gwent



**Blaenau Gwent** Cyng Brian Thomas  
**Caerffili** Cyng Alan Higgs  
**Casnewydd** Cyng Mark Spencer

**Trefynwy** Cyng Laura Jones  
**Torfaen** Cyng Alan Jones



# 5 Rheswm dros Gyflogi Cyn-filwyr yn eich busnes...

- 1** Mae cyn-filwyr yn gymwysedig 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.



## Defence Transition Services (DTS)



Caiff Defence Transition Services (DTS) eu rhedeg gan Veterans UK y Weinyddiaeth Amddiffyn. Mae'n darparu gwybodaeth a chymorth i'r rhai sy'n gadael y gwasanaeth a'u teuluoedd sydd fwyaf tebygol o wynebu heriau wrth iddynt adael y lluoedd arfog ac addasu i fywyd sifil.

Mae DTS yn darparu ystod lawn o gymorth pontio i chi, fel ymadawr gwasanaeth neu aelod o'r teulu, gan weithio'n uniongyrchol gyda chi i ddarparu gwybodaeth ac arweiniad wedi'u teilwra. Bydd DTS yn hwyluso mynediad at y cymorth sydd ei angen arnoch, boed hynny gan adrannau eraill y llywodraeth, awdurdodau lleol, y GIG neu elusennau y gellir ymddiried ynddynt.

### Sut rydym yn eich helpu

Os ydych yn gadael gwasanaeth, a bod eich uned yn eich ystyried yn rhywun y gallai fod angen cymorth ychwanegol arno adeg gadael y lluoedd arfog, y tu hwnt i'r hyn a ddarperir eisoes gan y Weinyddiaeth Amddiffyn neu'r Llynges Frenhinol, y Fyddin neu'r Llu Awyr Brenhinol, gellir eich cyfeirio at DTS. Fel ymadawr gwasanaeth neu aelod o'r teulu, gallwch hefyd hunangyfeirio at DTS. Gall cleientiaid DTS hefyd gael eu cyfeirio atom gan gontractwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn, megis y Partner Pontio Gyrfa (CTP) neu drydydd partion, fel elusennau neu awdurdodau lleol y gofynnwyd am gymorth ganddynt. Mae DTS yn gweithio gyda chi ar sail un i un, gan adeiladu perthynas y gellir ymddiried ynddi er mwyn deall eich anghenion yn llawn, cydlynw'r ffynonellau gwybodaeth cywir a'i gwneud yn haws i chi dderbyn y cymorth sydd ei angen arnoch.

I gael rhagor o wybodaeth gan gynnwys ffurflenni atgyfeirio ewch i:  
[www.gov.uk/guidance/help-and-support-for-service-leavers-and-their-families](http://www.gov.uk/guidance/help-and-support-for-service-leavers-and-their-families)



## DATA EFFAITH Y LLENG BRYDEINIG FRENHINOL AR GYMRU HYD 2018 - MEDI 2019

CYNHALIODD Y GWASANAETH HANDY VANS



GAN GYFLAWNI CYFANSWM O 2376 O DASGAU

RHODDWDYD  
**826**

O GRANTIAU LLES I GLEIENTIAID, GWERTH CYFANSWM O £588,003



Gweithiodd y Gwasanaeth Cyngor ar Arian, Dyled a Budd-daliadau gyda 135 o Gleientiaid gan sicrhau ennill gwerth **£1,500,396**

GWEITHIODD EIN SWYDDOG ALLGYMORTH RHANBARTHOL yng Nghymru ag

**83**

O'N CLEIENTIAID MWYAF CYMHLETH



DYFARNWYD **3** GRANT ALLANOL

i sefydliadau sy'n gweithio gyda chymuned y lluoedd arfog ledled Cymru gyda gwerth cyfanswm o

**£99,536**

Ymatebwyd i **1229** O DDIGWYDDIADAU ledled Cymru Datryswyd **91%** ohonynt

Y TÎM BYW'N ANNIBYNNOL YN GWEITHIO GYDA **109** O GLEIENTIAID



**8,936** O BOBL YN GALW HEIBIO

swyddfeydd neu leoliadau allgymorth ledled Cymru



**176** O GANGHENNAU YN GWEITHIO GYDA **8589** O AELODAU



Cefnogodd y Tîm Pensiynau Rhyfel

**101** O GLEIENTIAID

mewn Tribiwnlysoedd ledled Cymru

Eleni, casglodd Apêl Flynnyddol y Pabi **£2,229,207**



Gweithiodd y gwasanaeth **NYRSYS ADMIRAL** gyda **175** O DEULUEDD



**54** oedd oed y bobl a gefnogom ar gyfartaledd drwy grantiau uniongyrchol



Yn ôl cyfradd ymateb i arolwg ôl-grant, roedd **81%** O GWSMERIAID YN FODLON ar y gwasanaeth



Bob blwyddyn mae'r Lleng yn creu thema Cofio fel ffordd o lunio a chyfleu gwahanol weithgareddau'r Cofio sy'n digwydd. D.S. Nid yw thema yr un fath ag ymgyrch!



Mae effeithiau byd-eang, cenedlaethol a lleol COVID-19 wedi arwain at lawer o debygrwydd mewn emosiwn, teimlad a phrofiad rhwng llawer o bobl heddiw a chenedlaeth yr Ail Ryfel Byd, er am resymau gwahanol iawn. Gwnaeth gwasanaeth ac aberth cenedlaeth yr Ail Ryfel Byd 75 mlynedd yn ôl ddod â'r Ail Ryfel Byd i ben.

Er nad oedd angen i unrhyw un gadw pellter cymdeithasol 75 mlynedd yn ôl, gallwn oll bellach uniaethu â phroblemau dadleoli teuluol, colled bersonol, unigedd, y teimlad o gael eich anghofio ac ofn yr hyn sydd i ddod nesaf. Mae hyn yn sicr yn cysylltu'r presennol a'r gorffennol.

Wrth wneud hynny, yr ydym yn coffáu ac yn cofio'r miliynau o ddynion a menywod Prydeinig, y Gymanwlad a'r Perthynol y sicraodd eu gwasanaeth a'u haberth heddwch a rhyddid 75 mlynedd yn ôl, a'r miloedd o ddynion a menywod heddiw, y Lluoedd Arfog a gweithwyr allweddol, y mae eu gwasanaeth a'u haberth yn parhau i'n hamddiffyn heddiw.

## Sut yr ydym yn Cofio?

Er bod mathau hanesyddol o ddigwyddiadau cofio cenedlaethol a chymunedol, nid yw'r Lleng yn nodi sut, ble na phryd y dylai pobl Gofio. Yr unig eithriad yw ein bod yn gofyn i'r genedl fod yn rhan o'r distawrwydd blynyddol am ddwy funud.



Er mwyn annog y Cofio, mae gan dîm y Cofio nifer o brosiectau gwahanol:

- Addysgu am y Cofio
- Llannerch y Cofio
- Ymgysylltu â Chymunedau/Cymdogaethau

## Addysgu am y Cofio

Mae dros 60 o adnoddau addysgu a dysgu ar gyfer cyfnodau allweddol 1-5 ar yr hwb Cofio Addysgu [rbl.org.uk/teachingremembrance](http://rbl.org.uk/teachingremembrance)

**Mae'r asedau'n cynnwys:**

- Cynlluniau Gwersi – gan gynnwys y Rhyfel Byd Cyntaf cynlluniau gan ei fod yn parhau ar y cwricwlwm
- Gwasanaethau Ysgol
- Gweithgareddau ysgol gyfan
- Clybiau llyfrau
- Mae'r holl adnoddau ar gael yn y Gymraeg

**Adnoddau Ychwanegol:**

- Gweithgareddau dysgu Canllaw Newydd a Chofio Cadetiaid ar gael
- Gweithgareddau'r cofio ar gael ar gyfer Sgowntiaid ar gyfer Cofio 2020, gyda gweithgareddau dysgu llawn i'w datblygu yn 2021
- Mae dros 20 o ffilmiau gan gyn-filwyr yr Ail Ryfel Byd ar gael yma <https://vimeo.com/showcase/veterans> i chi eu rhannu a'u defnyddio



## Llannerch y Cofio

- Agorodd Llannerch Newydd y Cofio yn yr NMA ym mis Medi
  - Mae'r Llannerch yn cynrychioli Cofio yn yr 21ain Ganrif; cynhwysol a phersonol
  - Bydd pecynnau gweithgareddau ar gael am y Llannerch ym mis Hydref ar wefan y Cofio
  - Mae'r Llannerch yn cynnig enghraifft o weithgaredd Cofio y gall pobl ei wneud gartref drwy greu eu gofod Cofio eu hunain
  - Mae'n darparu lle o heddwch a llongydwch lle gall unigolion, teuluoedd, plant ysgol ac eraill ddod i fyfyrion ar yr hyn y mae Cofio yn ei olygu iddynt
- Dysgwch fwy yn [rbl.org.uk/remembrance](http://rbl.org.uk/remembrance)**



## Ymgysylltu â Chymunedau/Chymdogaethau

O dan y cyfyngiadau presennol sydd ynghlwm wrth COVID-19, rhaid i ni feddwl mewn ffordd wahanol am ein hymgysylltiad a'n gweithgareddau cofio. Bydd unrhyw ymgysylltu ac allgymorth newydd yn anodd iawn ac mae'n ddigon posibl y bydd angen aros nes bydd y sefyllfa'n gwella cyn i unrhyw ymgysylltu ddigwydd.

Fodd bynnag, gan fod y Lleng yn parhau wrth wraidd digwyddiadau coffáu'r Cofio yn genedlaethol, rydym wedi creu cyfres o weithgareddau awgrymedig sy'n sicrhau y glynir wrth reolau COVID-19 ac i ddarparu opsiynau i'r rhai sy'n dymuno ymgymryd â gweithgareddau'r Cofio nad oes llawer o gost neu waith ynghlwm wrthynt.

- Cynnal gwasanaeth Cofio bach yn eich gardd ac os gallwch greu lle cofio bach yn eich gardd drwy blannu planhigion sydd â chysylltiad â'r Cofio er enghraifft
- Defnyddio digwyddiad byw dros Zoom/Facebook neu adnodd cyfarfod ar-lein priodol arall i gynnal gwasanaeth / gweithgaredd Cofio ar-lein
- Sefydlu fforwm Cofio cymunedol i drafod straeon cofio gwahanol breswylwyr
- Creu arddangosfa ar-lein o luniau sy'n gysylltiedig â'r Cofio gan drigolion lleol y gallai ysgolion neu eraill eu defnyddio i drafod gweithgareddau'r Cofio yn lleol
- Os oes unrhyw beth arall y gall Cofio eich cefnogi gyda nhw, cysylltwch â'r tîm [remembrance@britishlegion.org.uk](mailto:remembrance@britishlegion.org.uk)

## Ffyrdd o gefnogi Apêl y Pabi 2020

Gallwch gefnogi Apêl y Pabi mewn mwy o ffyrdd nag erioed o'r blaen. Mae eich rhoddion yn ein helpu i roi cymorth amhrisiadwy i gymuned y Lluedd Arfog.

## Ewch i'ch Archfarchnad leol

Mae archfarchnadoedd gan gynnwys siopau Sainsbury's, Tesco, Morrisons, Aldi ac Asda yn ogystal â manwerthwyr ar-lein gan gynnwys Amazon ac eBay, a Banc Lloyds a Santander yn cefnogi Apêl Poppy eleni. Mae amrywiaeth o opsiynau cyfrannu heb ddefnyddio arian parod ym mhob lleoliad ac mae Morrisons a Sainsbury's hefyd yn cynnig cyfle i bobl ychwanegu rhodd at eu bil siopa.

## Cyfrannu ar-lein

O 6 Hydref, pan fyddwch yn cyfrannu ar-lein byddwch yn derbyn dolen i babi printiadwy y gallwch ei argraffu a'i osod yn eich ffenestr i ddangos i eraill eich bod yn cefnogi Apêl y Pabi.

**Rhagor o wybodaeth:** <https://www.britishlegion.org.uk/get-involved/ways-to-give/donate>

## Anfon Neges Destun i gyfrannu

- I roi £2 anfonwch y testun **POPPY2** i **70545**
- I roi £5 anfonwch y testun **POPPY5** i **70545**
- I roi £10 anfonwch y testun **POPPY10** i **70545**

**Rhagor o wybodaeth (gan gynnwys Telerau ac Amodau):**  
<https://www.britishlegion.org.uk/get-involved/ways-to-give/donate>

## My Poppy Run

Mae ein digwyddiadau rhedeg mewn parciau fel arfer yn cael eu cynnal ym mis Hydref a mis Tachwedd, ond ni all y rhain ddigwydd eleni oherwydd mesurau cadw pellter cymdeithasol. Ymunwch â ni yn lle hynny ar gyfer My Poppy Run, sef ein rhith-ddigwyddiad, a chefnogwch Apêl y Pabi yn 2020. Gallwch redeg, loncian neu gerdded, a gallech hefyd fynd â'ch ffrind pedair coes.

**Rhagor o wybodaeth:** <https://www.britishlegion.org.uk/get-involved/things-to-do/events/my-poppy-run>

## Siop y Pabi

Mae gan Siop y Pabi ystod eang o nwyddau, o biniau pabi eiconig a gemwaith, i ddillad, deunydd ysgrifennu, nwyddau i'r cartref a llawer o bethau eraill. Mae 100% o'r elw o Siop y Pabi yn mynd tuag at ariannu gwaith parhaus y Lleng i gefnogi cymuned y Lluedd Arfog, personél sy'n gwasanaethu ac a arferai wasanaethu a'u teuluoedd.

Drwy siopa ar-lein yn Siop y Pabi yn ystod Apêl y Pabi, rydych yn ein helpu i ddarparu gwasanaethau a chymorth hanfodol, o arweiniad a chyngor arbenigol, i waith adfer ac adsefydlu.

**Rhagor o wybodaeth:** <https://www.britishlegion.org.uk/get-involved/ways-to-give/shop/poppy-shop>

## Pabi yn y Post

Bob blwyddyn, mae ein gwirfoddolwyr yn dosbarthu dros 40 miliwn o babiau i helpu ein gwaith hanfodol i gefnogi cymuned y Lluedd Arfog. Oherwydd COVID-19 eleni, nid yw llawer o'n gwirfoddolwyr yn gallu helpu. Dyna pam rydym yn gofyn i gefnogwyr caredig fel chi helpu i ddosbarthu pabiau i'ch ffrindiau a'ch cymdogion fel y gallwn barhau i gefnogi cymuned ein Lluedd Arfog tra'u bod mewn angen, gan sicrhau na fydd eu cyfraniad unigryw byth yn cael ei anghofio.

Gofynnwch am 20 pabi yn rhad ac am ddim drwy lenwi'r ffurflen isod. Yna gallwch eu rhoi i'ch ffrindiau a'ch teulu a gofyn iddynt am rodd i gefnogi ein cymuned yn y Lluedd Arfog.

Ynghyd â'r pabiau, byddwch hefyd yn derbyn gwybodaeth am sut y gallwch chi a'r rhai rydych chi'n rhannu eich pabiau gyda nhw eu rhoi yn ogystal â sut i ddosbarthu'r pabiau yn ddiogel a sicrhau y gall pawb wisgo'r pabi gyda balchder.

**Rhagor o wybodaeth:** <https://www.britishlegion.org.uk/get-involved/ways-to-give/poppies-in-the-post>

## Pabi i'w Argraffu

Yn ystod Apêl y Pabi eleni, rydym am sicrhau y gall pawb gael eu pabi, felly rydym wedi datblygu poster A4 o Babi eiconig y Cofio y gallwch ei lawrlwytho, ei argraffu a'i arddangos gartref, efallai yn eich ffenestr flaen.



Yn ystod Apêl y Pabi eleni, rydym am sicrhau y gall pawb gael eu pabi, felly rydym wedi datblygu poster A4 o Babi eiconig y Cofio y gallwch ei lawrlwytho, ei argraffu a'i arddangos gartref, efallai yn eich ffenestr flaen.

**Lawrlwythwch boster lliw llawn neu un y gallwch chi (neu rywun rydych chi'n ei adnabod) fwynhau ei liwio:**  
<https://www.britishlegion.org.uk/get-involved/ways-to-give/donate>



# THE ARMED FORCES COVENANT FUND TRUST

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

**Rydym yn rheoli'r rhaglenni grant a gyllidir gan y Gronfa Gyfamod. Yr ydym 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 i annog cysylltiadau da rhwng y Lluoedd Arfog a chymunedau sifil.

## Cronfa NAAFI

Mae'r Gronfa NAAFI yn darparu grantiau ar gyfer safleoedd Lluoedd Arfog y DU, boed yn y DU neu dramor. Ar gyfer prosiectau sy'n gwella ansawdd bywyd milwyr presennol a theuluoedd sy'n byw ar safle y Lluoedd Arfog neu gerllaw.

**Yn cau ar 23 Tachwedd 20**

## Rhaglen Llwybrau Positif

Mae'r Rhaglen hon yn rhan o Gronfa Iechyd Meddwl a Lles Cyn-filwyr ac mae'n cyllido prosiectau sy'n datblygu ac yn cynnal gweithgareddau sy'n cefnogi iechyd meddwl a lles cyn aelodau o'r Lluoedd Arfog.

**Yn cau am 12 hanner dydd ar 30 Tachwedd**

## Cronfa Gyfamod y Lluoedd Arfog: Rhaglen Newid

Ar sail adborth a dderbyniwyd drwy ein hymgyngoriad agored rydym wedi cynllunio rhaglen grantiau lleol newydd, sy'n dyfarnu grantiau o hyd at £20,000 ar gyfer prosiectau sy'n cefnogi cymunedau'r Lluoedd Arfog i fod yn llai ynysig a chwarae rhan fwy amlwg o fewn eu hardaloedd lleol.

**Yn cau ar 30 Tachwedd 20**

## Rhaglen Trechu Unigrwydd

Bydd y rhaglen Trechu Unigrwyd yn mynd i'r afael ag ynysrwydd cymdeithasol drwy dargedu grwpiau penodol o fewn cymuned y Lluoedd Arfog sydd gan amlaf yn fwy anodd eu cyrraedd.

**Yn cau ar 30 Hydref 20**

## Mae Un yn Ormod

Mae'r rhaglen Un yn Ormod yn rhan o'r Gronfa Iechyd Meddwl a Lles Cyn-Filwyr a bydd yn dyfarnu grantiau o hyd at £300,000 i brosiectau dwy flynedd sy'n anelu at leihau risg hunanladdiad ymysg cyn-filwyr bregus mewn modd cysgylltiedig a bwriedig.

**Yn cau hanner dydd ar 14 Rhagfyr**

**I gael rhagor o wybodaeth: [www.covenantfund.org.uk/](http://www.covenantfund.org.uk/)**

## Gwobrau Cyn-filwyr Cymru 2020

**Ar 5 Awst gwnaeth y Cwmni Cynhyrchu Leek and Potato ffilmio ein teilyngwyr arbennig a oedd wedi cyrraedd y rownd derfynol yng nghastell eiconig a hanesyddol Caerdydd!**

Roedd yn anrhydedd wirioneddol i'n tîm gwrdd â'n teilyngwyr ar gyfer Gwobrau Cyn-filwyr Cymru a oedd yn cefnogi ABF Elusen Milwyr Cymru. Yn ystod y bore, rhoddwyd tystysgrifau i'r holl deilyngwyr ar y rhestr fer gan Nia-Wyn Evans (Hugh James) Pete Davies (ABF Elusen y Milwyr) Samuel T Reddy (Leavers to Leaders) a Sonya Morton Firth (The Sonya Morton Firth Show) Mae ein tîm i gyd yn edrych ymlaen yn eiddgar at glywed am eich profiadau ysbrydoledig ar y noson ei hun – sef 3 Mawrth 2021 yng Ngwesty'r Village Caerdydd. Caiff y noson ei noddi gan Sinclair Audi

Pen-y-bont ar Ogwr. Diolch yn fawr i'r holl dîm anhygoel yn amgueddfa'r llinell danio a Chastell Caerdydd am hwyluso'r ffilmio ac i'r cwmni cynhyrchu gwych Leek and Potato Productions.

*Mae ein tîm i gyd yn edrych ymlaen at ddathlu eich llwyddiant! Cofiwch mai chi fydd yn fodelau rôl i'r rhai a fydd yn gadael y gwasanaeth yn y dyfodol!*



# HAFAL

Mae Tîm Joining Forces Hafal, sy'n rhan o'r Rhaglen Partneriaeth Strategol, wedi bod yn cefnogi elusennau amrywiol cyn-filwyr ac elusennau eraill sy'n gweithio gyda chyn-filwyr yn ddiweddar, i gael mynediad at gronfa ariannol gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog o'r enw Prosiect y Llwybrau Cadarnhaol.



**Mae'r arian yma ar gyfer darparu gweithgareddau sy'n cefnogi cyn-filwyr â phroblemau iechyd meddwl ac roedd yn rhaid i'r gweithgareddau berthyn i un o bedwar categori:**

- **Chwaraeon**
- **Gweithgareddau celfyddydol / diwylliant - fel paentio, cerddoriaeth neu theatr**
- **Mynd allan - er enghraifft gweithgareddau garddio**
- **Prosiectau treftadaeth - fel cadwraeth neu archaeoleg.**

Mae'n bleser gennyf gyhoeddi bod chwech o blith yr un ar ddeg o Gymru a gyflwynodd geisiadau i'r rownd derfynol o gyllid wedi bod yn llwyddiannus!

**Mae hyn yn creu cyfanswm o dri ar ddeg o brosiectau llwyddiannus ledled Cymru y bydd y tîm yn awr yn cydweithio â nhw'n agos ac yn eu cefnogi:**

- Canolfan Adfer Woodlands
- 'Prosiect Cyn-filwyr Adar Gleision' Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd
- Canolfan Gymunedol Gofal a Thrwsio ar gyfer Cyn-filwyr
- Prosiect 'Veterans in Mind' Wintergreen UK
- Ymddiriedolaeth Gymunedol Dinas Clwb Pêl-droed Abertawe gyda'r Gweilch yn y Gymuned 'Yn y Sgwad'
- Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog - Bulldogs
- 'Prosiect '20' 65 Degrees North
- Cais 'Gweithgareddau i Les Cyn-filwyr Cymru'
- Age Cymru Ceredigion 'Archif Cyn-filwyr Cymru'
- Woody's Lodge 'Our Green Grass of Home'
- Oriol y VC 'Art of Memories'
- Gofal a Chymorth Cristnogol Alabare 'Awyr Iach'
- Re-Live 'Coming Home to the Arts'

**I gael rhagor o wybodaeth am y prosiectau hyn a'r meysydd y maent yn ymdrin â hwy, cysylltwch â Finola Pickwell yn: [Finola.pickwell@hafal.org](mailto:Finola.pickwell@hafal.org) neu Ffôn: 07970 435817**

## COMBAT STRESS

Hunangymorth ar gyfer Iechyd Meddwl – Adnoddau Ar-lein

**Mae adnoddau 'Hunangymorth ar gyfer Iechyd Meddwl' i gyn-filwyr ar gael nawr ar wefan Combat Stress.**

Mae nifer o adnoddau fideo a rhyngweithiol ar gael. Mae'r rhai sydd ar gael ar hyn o bryd yn ymwneud ag iselder, rheoli dichter a defnyddio alcohol/sylweddau. Y pynciau a fydd yn cael sylw yr wythnos nesaf ac wedyn yw Anhwylder Straen wedi Trawma, gorbryder, cwsg, galaru, iechyd corfforol, gwydnwch a chynorthwyo aelodau'r teulu.

**Mae dolen at y deunyddiau isod. Gallwch eu cyrraedd hefyd o hafan Combat Stress drwy glicio ar y botwm 'Self Help COVID-19' yn y ddewislen uchaf.**

<https://www.combatstress.org.uk/mental-health-support-during-covid-19>

## Cymdeithas y Llu Awyr Brenhinol

### ANGEN GWIRFODDOLWYR - GWENT

**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 ichi, yn dibynnu ar eich amser rhydd chi.

**A allech chi wneud gwahaniaeth i fywyd rhywun? CYSYLLTWCH Â NI e-bost: [volunteers@rafa.org.uk](mailto:volunteers@rafa.org.uk) neu 0800 018 2361**

**Dysgwch ragor am ein gwaith yn [www.rafa.org.uk](http://www.rafa.org.uk)**

**ROYAL AIR FORCES Association**  
The charity that supports the RAF family



## Dyma rai o'r elusennau ardderchog sy'n cydweithio'n agos â Chymuned y Lluoedd Arfog....

### ■ Woody's Lodge

Mae'r sefyllfa a'r cyfyngiadau presennol yn sgil pandemig COVID-19 yn heriol i bawb ond yn waeth byth i'r unigolion hynny sydd eisoes yn wynebu amseroedd anodd ac sydd bellach o dan gyfyngiadau ynysu. Er mwyn helpu i fynd i'r afael â hyn, mae Woody's Lodge wedi bod yn sicrhau ein bod yn cynnig cymorth i'n personél agored i niwed. Rydym wedi bod yn cynnal rhith-gyfarfodydd cymdeithasol ddwywaith yr wythnos ar Zoom, ac yn ceisio cynnal rhywfaint o'r drefn arferol fel y gall Woody's Lodge gynnal ein cefnogaeth a'n cymorth i'r rhai sydd eu hangen. Mae'r staff wedi gweithio'n ddiflino o gartref i gyflawni ein hymrwymiaadau parhaus i'n noddwyr.

Ynghyd â cheisio cynnal y drefn arferol mae Woody's Lodge hefyd wedi bod yn edrych i'r dyfodol a chyda chymorth a chefnogaeth o nifer o ffynonellau, rydym wedi gallu cynyddu ein staff. Gyda chyfuniad o staff newydd a staff presennol, mae gennym bellach ein Swyddfa Prosiect "Elusen y Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol" (RNRMC). Dechreuodd ein Swyddog Prosiect RNRMC newydd Mark Hodgkinson (Cyn-filwr - 25 mlynedd yn y Lluoedd Arfog) yn y swydd hon ddechrau mis Awst. Trwy ei waith a hefyd waith Keith Taylor ein swyddog Gweithgareddau presennol a Kimberley Edmunds-Jones ein Swyddog Trafnidiaeth mae swyddfa'r prosiect wedi gallu estyn allan at gyn-filwyr yn Ne Cymru i ddarparu cymorth lle y bo modd.



Cyn-fôr-filwr Colin Williams o Abertawe (Canol) yn cael dyfais gan Woody's Lodge a RNRMC. Yn y llun hefyd: y Swyddog Prosiect Mark Hodgkinson (Chwith) a'r Swyddog Gweithgareddau Keith Taylor (de).



Y gefnogaeth gyntaf ac eithaf hanfodol y gallai Swyddfa'r Prosiect ei darparu o ystyried y sefyllfa bresennol oedd darparu rhai dyfeisiau electronig hanfodol i gyn-filwyr, a fydd yn eu galluogi i gadw gwell cysylltiad â ffrindiau, teulu a chyn-filwyr eraill o'u cymdeithasau. Prynwyd y dyfeisiau hyn gyda chymorth yr RNRMC ac maent wedi galluogi pobl i gynnal cysylltiadau cymdeithasol yn ystod y cyfyngiadau symud.

Bydd Swyddfa'r Prosiect yn parhau i weithio'n agos gyda sefydliadau eraill i geisio gwella'r gefnogaeth i bersonél y Llynges Frenhinol a'r Môr Brenhinol (Cyn-filwyr a Milwyr Presennol) yn Ne Cymru, yn ogystal â pharhau i gynorthwyo llawer o gyn-filwyr eraill y Lluoedd Arfog a'r Gwasanaethau Brys.

Er bod sefyllfa COVID-19 yn ansicr ac yn newid yn gyson, bydd Woody's Lodge yn parhau i weithio'n galed, gan gynnal cefnogaeth i'n holl noddwyr presennol ac unrhyw noddwyr newydd sut bynnag y gallwn.

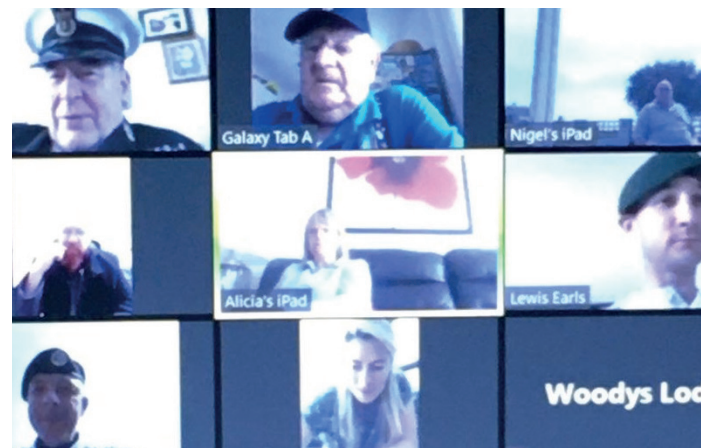
Dymuniadau gorau i bob cyn-filwr ac os byddwch yn wynebu unrhyw anhawster, mae croeso i chi gysylltu â ni yma yn Woody's Lodge. Gallwch ddod o hyd i'n holl wybodaeth a'n manylion cyswllt ar ein gwefan

[www.woodyslodge.org](http://www.woodyslodge.org)

## Cynhelir Rhith-Foreau Coffi

**bob dydd Mawrth a dydd Iau 11-1pm**

**Bydd y rhain yn cael eu cynnal dros Zoom am y tro Anfonir dolen drwy'r cyfryngau cymdeithasol y diwrnod cynt.**



## Help for Heroes

### Help for Heroes yn lansio cymorth drwy goleg adfer i gyn-filwyr.

Ers dechrau pandemig y Coronafeirws mae Tîm Adfer Cymunedol Help for Heroes, sydd wedi'i leoli yn Nhrefforest, wedi addasu'r gwasanaethau y maent yn eu darparu er mwyn sicrhau bod cyn-filwyr sydd wedi'u clwyfo a'u hanwyliaid yn parhau i gael cymorth ar draws y rhanbarth.

Mae'r pecyn cymorth iechyd meddwl, Canllaw Ymarferol ar Hunanofal, ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg ar wefan yr elusen a gall unrhyw un sy'n ei chael hi'n anodd wynebu heriau ein ffordd newydd o fyw ei ddefnyddio.

Mae Rheolwyr Achos a Nyrs Cyswllt Clinigol y Cyn-filwyr yn darparu gwasanaethau pwrpasol ar sail unigol, drwy negeseuon fideo a ffôn, er mwyn sicrhau nad anghofir am anghenion iechyd a lles cymuned ein Lluoedd Arfog.

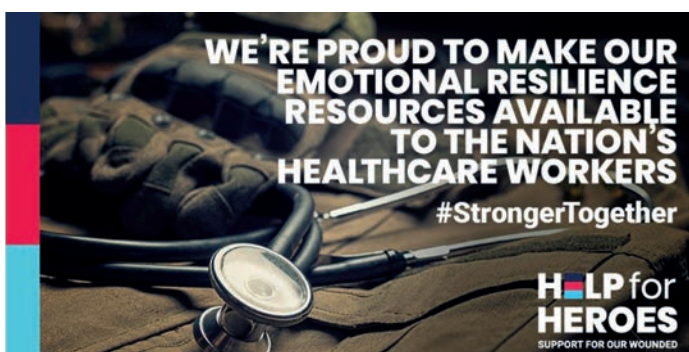
Gellir gwneud atgyfeiriadau i wasanaeth Clwyfau Cudd Help for Heroes, i gyn-filwyr clwyfedig a'u hanwyliaid gael cymorth seicolegol, fesul achos.

Mae Help for Heroes hefyd wedi cyflwyno ei Rith-Goleg Adfer, y cyntaf o'i fath, sydd wedi'i gynllunio'n benodol ar gyfer cyn-filwyr sydd wedi'u clwyfo a'u teuluoedd.

Lansiwyd y Coleg Adfer yn swyddogol yng Nghanolfan Adfer Tedworth House ym mis Medi 2019 gyda chwrs peilot ac roedd yr elusen wedi bwriadu ehangu ei darpariaeth yr hydref hwn. Er bod COVID-19 yn golygu nad yw hynny'n bosibl am y tro bydd y cyrsiau'n cael eu darparu'n rhithiol yn lle hynny, ac mae deg modiwl wedi'u trosi'n gyrsiau ar-lein y gall cyn-filwyr a'u teuluoedd eu defnyddio ar wefan Help for Heroes.

Mae Arweinydd Datblygu'r Cwrs Mike Lee wedi bod yn allweddol wrth sefydlu'r Coleg Adfer. Ar ôl treulio dros 30 o flynyddoedd yn y fyddin mae ganddo brofiad uniongyrchol o'r heriau y mae cyn-filwyr yn eu hwynebu.

Dywedodd, "Mae adfer yn golygu dod o hyd i ffyrdd o fyw bywyd diogel, iach a bodlon, er gwaethaf heriau anaf neu salwch parhaus. Pan ddaw gyrfa filwrol rhywun i ben oherwydd rhesymau meddygol, gall y dyfodol ymddangos yn anodd. Dyna pam y gwnaethom greu ein Coleg Adfer."



Mae Mike wedi treulio'r misoedd diwethaf yn datblygu cyrsiau sy'n cyflawni nod y coleg; rhoi'r hyder a'r ddealltwriaeth i gyn-filwyr gyflawni eu nodau adfer.

Ychwanegodd, "Mae ein cyrsiau i gyd yn helpu cyn-filwyr i gymryd camau yn eu taith adfer sy'n eu rhoi mewn rheolaeth dros eu dyfodol. Cyrsiau adfer addysgol yw'r rhain, yn hytrach na chysiau galwedigaethol sy'n arwain at gymwysterau.

"Edrychwn ymlaen at y diwrnod pan allwn redeg ein cyrsiau wyneb yn wyneb ond nid yw hyn yn bosibl eto oherwydd y cyfyngiadau sydd ynghlwm wrth y coronafeirws. Yn y cyfamser, rydym wedi gweithio'n galed i ddarparu cynifer o'r cyrsiau ag y gallwn bron, a hynny ar ffurf rhith-gyrsiau.

"Mae'r Coleg Adfer wedi'i gynllunio i helpu cyn-filwyr i ddeall eu hunain yn well a hefyd natur unigryw eu taith adfer bersonol; i nodi eu camau nesaf a rhoi'r offer angenrheidiol iddynt gyflawni eu huchelgeisiau."



Mae Coleg Adfer Help for Heroes yn cael ei gyflwyno ar adeg pan fo angen mwy o gymorth nag erioed ar lawer o'r rheini rydym yn eu cefnogi. Yn yr un modd ag y bydd angen i bob un ohonom addasu i normal newydd, mae gan ein cyn-filwyr y cymhlethdod ychwanegol o barhau i ddelio â'u cyflyrau corfforol a meddyliol o dan yr amgylchiadau anodd hyn.

**“Mae'r tîm a fi'n gyffrous iawn i weld y gwahaniaeth y bydd yn ei wneud i fywydau ein cyn-filwyr a'u teuluoedd.”** meddai Mike.

Yr hyn sy'n gwneud Coleg Adfer Help for Heroes yn unigryw yw'r ffaith bod pob cwrs wedi'i gyd-gynhyrchu, gan staff adfer a chyn-filwyr. Mae arbenigedd staff a phrofiadau cyn-filwyr yn caniatáu cymysgedd o syniadau a safbwyntiau gwahanol mewn cwrs. Mae'n sicrhau bod y Coleg yn parhau i ganolbwyntio ar fyfyrwyr a gall Help for Heroes wrando, ymateb a chynnwys myfyrwyr yn eu hadferiad eu hunain drwy ofyn iddynt gynllunio cwrs.

Un cyn-filwr a oedd yn rhan o'r broses gyd-gynhyrchu oedd Mark Hepworth, 42, a wasanaethodd yn y Kings Royal Hussars am 23 mlynedd cyn iddo gael ei ryddhau am resymau meddygol yn 2017 gydag Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD).

## Help for Heroes

"Yn ystod fy ngwasanaeth roeddwn yn ffodus i wasanaethu yn y rhan fwyaf o theatrau gweithredol. Yn anffodus, yn ystod y teithiau hyn y cefais fy anafiadau meddyliol. Mae PTSD wedi effeithio'n aruthrol ar fy nheulu, fy ffrindiau a'm bywyd. Mae'n anodd byw gydag ef, mae'n effeithio ar bob agwedd ar fywyd."

Yn fuan ar ôl ei ryddhau, cafodd Mark ei gyfeirio at Help for Heroes ac er gwaethaf llawer o betruso, dywedodd fod y tîm gwych yn Tedworth House wedi chwalu hyn cyn bo hir.

Wrth gyd-gynhyrchu rhai o gyrsiau'r Coleg Adfer, dywedodd Mark, "Mae fy mhrofiad milwrol, fy mhrofiad o gael fy rhyddhau o'r fyddin a'm busnes fy hun wedi fy ngalluogi i gynnig rhywfaint o arweiniad a chefnogaeth i helpu i wneud y coleg adfer yn gyfle gwych i'r rhai sy'n gadael y gwasanaeth a milwyr sydd wedi'u hanafu.

"Mae'r rhaglen ar gyfer milwyr sydd wedi'u hanafu/cyn-filwyr ac mae wedi'i strwythuro i gynllun adfer unigolyn. Mae'r gwaith adfer yn dechrau cyn gynted ag y bydd person yn wynebu ei anafiadau ac felly gall strwythur y coleg adfer gynorthwyo gyda thaith adfer sy'n datblygu.

"Fy neges i unrhyw un sydd wedi dioddef unrhyw fath o anaf yw y dylech fod yn garedig i chi eich hun, gan gymryd pob dydd ar y tro a dechrau gyda nodau adfer bach. Gall y coleg adfer eich helpu i gynllunio eich proses adfer ac mae'r staff yn anhygoel."

Dywedodd Mark fod ei brofiad personol o dderbyn cymorth gan Help for Heroes wedi sicrhau bod ganddo'r strategaethau a'r dulliau ar gyfer ymdopi i helpu i reoli ei iechyd meddwl yn ystod pandemig COVID-19. Cred y bydd y Coleg Adfer yn helpu'r rhai a allai ei chael hi'n anodd ymdopi â'r ansicrwydd sy'n bodoli ar hyn o bryd.

"Bydd cofrestru â'r Coleg Adfer yn rhoi cyfle i bobl rymuso eu hunain ac i brofi rhywfaint o reolaeth a sefydlogrwydd a bywyd mwy arferol. Mae anafiadau yn newid bywydau ond nid oes yn rhaid iddynt gyfyngu'n llwyr arnynt.

"Rwy'n falch o fod wedi cefnogi gwaith creu'r Coleg Adfer ac rwy'n awyddus i barhau i gefnogi ein cyn-filwyr sut bynnag y gallaf."



I gael mynediad at gyrsiau'r Coleg Adfer ar-lein, ewch i:  
[www.helpforheroes.org.uk/get-support/recovery-college](http://www.helpforheroes.org.uk/get-support/recovery-college)

Gweler y Canllaw Ymarferol ar Hunanofal yn:  
[www.helpforheroes.org.uk/get-support/mental-health-and-wellbeing/a-field-guide-to-self-care/](http://www.helpforheroes.org.uk/get-support/mental-health-and-wellbeing/a-field-guide-to-self-care/)

Cysylltwch â'r tîm Adfer Cymunedol drwy e-bostio: [wales.supporthub@helpforheroes.org.uk](mailto:wales.supporthub@helpforheroes.org.uk)

Mae elusen Help for Heroes yn dibynnu ar roddion cyhoeddus am 97% o'i hincwm, ond mae hyn wedi lleihau'n aruthrol dros y misoedd diwethaf gan fod yr holl ddigwyddiadau a gweithgareddau codi arian wyneb yn wyneb a oedd wedi'u trefnu naill ai wedi'u canslo neu eu gohirio ers mis Ebrill. Er mwyn sicrhau y gallwn barhau i gefnogi cymuned y Lluoedd Arfog yn y dyfodol, gofynnwn i chi gefnogi ein gwaith codi arian yn:  
[www.helpforheroes.org.uk/give-support/](http://www.helpforheroes.org.uk/give-support/)



AM HELP NEU GYNGOR YN YSTOD Y CYFNOD HWN, CYSYLLTWCH GYDA'N TÎM  
[wales.supporthub@helpforheroes.org.uk](mailto:wales.supporthub@helpforheroes.org.uk)  
#CryfachYnghyd

**HELP for HEROES**  
SUPPORT FOR OUR WOUNDED

## Hire a Hero

Mae Hire a Hero ynghyd ag 8 busnes arall yng Nghymru wedi ennill y Wobr Aur fawreddog. Mae Newyddion Busnes Cymru wedi cyhoeddi erthygl sy'n enwi'r holl fusnesau a sefydliadau sydd wedi ennill y Wobr Aur.

<https://businessnewswales.com/nine-welsh-employers-recognised-for-supporting-the-armed-forces/>

Yr ydym mor falch ein bod wedi ennill y Wobr Aur.





## All Call Signs

Rhwydwaith cymorth cymheiriaid yw All Call Signs ar gyfer cyn-filwyr a phersonél y Lluoedd arfog sy'n byw gyda salwch meddwl. Mae ein llwyfannau Gweithiwr Achos a Beacon yn cefnogi cannoedd o aelodau sydd mewn perygl o blith cymuned y Lluoedd arfog bob blwyddyn ac mae ein sianeli marchnata yn helpu miliynau yn fwy i wella eu hiechyd meddwl a chael mynediad at wasanaethau cymorth.



### MAE IECHYD MEDDWL CYN-FILWYR YN BWYSIG. RYDYM YN YMLADD BOB DYDD I WELLA EICH MYNEDIAD AT OFAL IECHYD MEDDWL:

Nod All Call Signs yw defnyddio technoleg a grym cymuned i wella iechyd meddwl milwyr a chyn-filwyr benywaidd a gwrywaidd. Ein gobaith yw y bydd hyn yn arwain at fywyd mwy iach a hapus i unigolion sy'n wynebu problemau iechyd meddwl ac y bydd yn lleihau nifer yr achosion o hunan-niwed a hunan-laddiadau yn y gymuned filwrol. Mae'r broses RAP yn ddull a arweinir gan dechnoleg yn erbyn PTSD, iselder a phryder.

## RFEA - The Forces Employment Charity

Mae miloedd o gyn-filwyr yn dathlu sicrhau cyflogaeth ystyrlon mewn rolau sifil, diolch i'r Rhaglen Ex-Forces, a ddarperir gan RFEA – Elusen Gyflogaeth y Lluoedd Arfog. Mae Rhaglen unigryw Ex-Forces ar gael i bob un sy'n gadael y gwasanaeth, y milwyr wrth gefn a chyn-filwyr, waeth beth fo'u hamgylchiadau, safle, hyd eu gwasanaeth neu'r rheswm dros adael ac mae'n cynnig cyngor gyrfa cynhwysfawr a chyfleoedd gwaith rhanbarthol. Mae'r rhaglen wedi cael hwb sylweddol yn ddiweddar gan ABF Elusen y Milwyr, o £267,000, a fydd yn galluogi RFEA i barhau â'i chefnogaeth barhaus i'r gymuned cyn-filwyr, a helpodd 19,758 o gyn-bersonél Milwrol y Llynedd.

*Sicrhaodd Mark Lightowler, cyn-Gapten y Fyddin, rôl Rheolwr Gweithrediadau ar ôl ceisio cymorth gan RFEA. Dywed,*

"O'r alwad gyntaf un a gefais gan RFEA roedd mor braf clywed gan rywun a siarad â rhywun oedd yn fy neall ac a oedd yn ymwybodol o anghenion cyn-filwyr a'r heriau yr oeddent yn eu hwynebu wrth geisio chwilio am waith mewn byd sifil. Mae fy Nghyngorydd berson hawdd iawn siarad ag ef a all gynnig cyngor cadarn. Y peth gorau a wnaeth RFEA, fodd bynnag, oedd dangos bod ganddynt ddiddordeb gwirioneddol ynof i.

"Byddai fy Nghyngorydd yn ffonio a/neu e-bostio yn rheolaidd gyda diweddiadau, manylion seminarau cyflogaeth neu gyda geiriau i'm hysbrydoli, i godi fy hwyliau ac i fy annog. Helpodd drwy fy nghyngori ar lunio fy CV fel ei fod cyflawni'r effaith a'r ergyd cywir gyda darpar gyflogwyr. Byddai'n anfon cyfleoedd gwaith ataf a oedd addas i'm sgiliau a'm cymwysterau a fy helpu i nodi cyflogwyr a oedd wedi llofnodi Cyfamod y Lluoedd Arfog ac a oedd, felly, yn fwy agored i dderbyn ceisiadau gan gyn-Filwyr.

"Cyn dechrau fy swydd newydd roeddwn wedi bod i ffwrdd o'r gwaith am 6 mis yn dilyn damwain beicio modur difrifol. Roedd hyn yn golygu fy mod yn wynebu rhai anawsterau ariannol ac nid oes ots gennyf gyfaddef bod fy iechyd meddwl hefyd wedi dioddef. Pan gefais gynnig fy swydd gwnaeth yr anawsterau hyn ddiplannu'n syth. Roedd yn rhyddhad mawr nid yn unig i mi ond hefyd fy ngwraig a'm teulu hefyd. Roedd fy swydd newydd wedi rhoi hyder o'r newydd i mi, ac mae'r rhyngweithio cymdeithasol rhyngof i a'm cydweithwyr ar bob lefel yn golygu fy mod yn edrych ymlaen at fynd i'r gwaith bob dydd. At hynny, yr wyf yn mwynhau'r ffaith fy mod yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol o ran fy ngwaith ac o ran bywydau'r bobl sy'n gweithio i mi. Mae'n deimlad gwych.

"Rwy'n argymhell yn gryf a heb unrhyw amheuaeth wasanaethau RFEA i unrhyw gyn-filwr sy'n chwilio am waith buddiol ac i gyflogwyr sy'n awyddus i wella eu gweithlu drwy recriwtio rhai o'r bobl orau, fwy ffyddlon ac sy'n bobl y gallwch ymddiried y n llwyr ynddynt sy' rhan o'n cymdeithas – ein cyn-filwyr."

Ychwanega Alistair Halliday, Prif Weithredwr RFEA, "Mae'r Rhaglen Ex-Forces yno i bob cyn-filwr a milwyr sydd angen help i ddod o hyd i waith ar ôl iddynt adael y Lluoedd Arfog. Mae hyn yn golygu, yn ddiweddarach mewn bywyd, os bydd cyn-filwyr yn wynebu colli eu swyddi, tangyfflogaeth, neu anawsterau sy'n rhan o ddiwylliant gwaith newydd, y gallwn eu helpu. Yn sgil gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog mae gan gyn-filwyr lai o brofiad perthnasol o'r diwydiant a llai o ddealltwriaeth o'r broses recriwtio a phrofiad ohono o'u cymharu â'r sifiliaid y maent yn cystadlu yn eu herbyn am swyddi. Mae ein rhaglen yn darparu cefnogaeth ychwanegol a hanfodol y tu hwnt i'r cyfnod pontio o'r Lluoedd Arfog ac rydym mor ddiolchgar i ABF Elusen y Milwyr am y cymorth parhaus rydym wedi'i gael i alluogi RFEA i wneud y gwaith hanfodol hwn."

Ychwanega'r Brigadydd (Wedi Ymddeol) Robin Bacon, Pennaeth Staff, ABF Elusen y Milwyr, "Mae cyflogaeth ystyrlon yn hollbwysig o ran sicrhau y gall cyn-filwyr a'u teuluoedd agos fyw bywydau annibynnol a bywydau gydag urddas a chredwn fod Rhaglen Ex-Forces RFEA yn chwarae rhan hanfodol wrth eu helpu i gyflawni hynny. Rydym yn falch iawn o allu cyfrannu at fenter mor werth chweil sy'n cynorthwyo cynifer o bobl!"



## Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd

Rhoddodd Stadiwm Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd ganiatâd i fynd i mewn i'r stadiwm yn amodol ar fesurau cadw pellter cymdeithasol i ddathlu Diwrnod y Lluoedd Arfog ar 27 Mehefin 2020 gyda chyn-filwyr o Ganolfan Gyn-filwyr Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd ac aelodau o Dîm Cymorth Catrawd Frenhinol Cymru. Gosodwyd y faner yn ddiweddarach ar y terasau ar y cyd â baneri eraill ar gyfer yr adegau pan fydd y clwb yn chwarae gartref yn y stadiwm wag oherwydd y coronafeirws.

Hoffem hefyd fanteisio ar y cyfle hwn i ddiolch i Elaine Williams am yr holl gymorth y mae wedi'i roi i Ganolfan Cyn-filwyr Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd dros y ddwy flynedd ddiwethaf sydd bellach yn symud ymlaen i borfeydd newydd, lwc dda ar gyfer y dyfodol.



## Canolfan i Gyn-Filwyr ar Ddyddiau Gemau

Mae'r Ganolfan yn cynnig lle diogel a hamddenol i gyn-filwyr a milwyr presennol ddod at ei gilydd i siarad am bêl-droed a rhannu profiadau, gan helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd a phroblemau iechyd meddwl.

Mae'r Ganolfan wedi'i lleoli ym Mloc 111 yn Stand Ninian ac mae ar agor i unrhyw gyn-filwyr a milwyr presennol cyn gynted ag y bydd y gatau'n agor ar ddiwrnod gêm.

They are now supporting veterans with health and wellbeing, with organised activities with a physical, historical or educational value. Including regular catch up at the stadium or online. The matchday hub has been put on hold at the moment due to COVID-19 but we are hoping to restart it again once restrictions are lifted. Also hoping to restart Health and Wellbeing support for veterans in Prison once this is over.



**FOUNDATION**  
www.cardiffcityfcfoundation.org.uk

## Newid Cam

### CHANGE STEP NEWID CAM

**DIGWYDDIAD GWERSYLLA YN EICH GARDD AR GYFER DIWRNOD VJ**

12fed - 19ain o Awst

**DIOLCH I BAWB A GYMERODD RHAN**

Pe bai fod chi wedi treulio wythnos gyfan neu un noson yn yr awyr agored, rydym yn ddiolchgar i gyd o'r rhoddion rydych wedi helpu i hel ar gyfer Newid Cam mewn anrhydedd â 75 mlynedd ers Diwrnod VJ.

We are also grateful to all those who donated!

**Fe wnaethoch chi helpu ni i hel dros**

£1,400!

Aethom ni'n rhyngwladol, hyd yn oed...

Hefo fideo gan awdur, Technegydd Bom a Llefarydd Ysgogiadol, Chris Hunter, oedd wedi cymryd rhan yr holl ffordd o Irac lle mae o a'i thîm yn clirio ffrwydron byrfyfyr oedd wedi'i adael ar ôl ISIS ar hyn o bryd.

## Bedwas, Trethomas & Machen Community Council

8 November

## REMEMBRANCE DAY

BTM Community Council agreed at their Full Council Meeting recently, that there will be no formal Parades or Services organised by the Community Council this year due to the ongoing Covid pandemic and regulations, which prohibit social gatherings.

It was further agreed to purchase three Wreaths from The Royal British Legion. These will be laid at a suitable and safe manner by a Representative of the Community Council.

All Members will mark the day by paying their own private respects, which will be dependent on regulations and personal circumstances on the day.

Lest we Forget

## SSAFA

**Cymdeithas milwyr, morwyr, awyrenwyr a'u teuluoedd**  
Cafodd dechrau dramatig y cyfyngiadau symud effaith fawr ar y ffordd y mae SSAFA Gwent yn gwneud ei gwaith. Bu'n rhaid i ni gau ein Cangen a Swyddfeydd Rhanbarthol Casnewydd yng Nghasnewydd yn gwbl ddirybudd a bu'n rhaid i'n gweithwyr achos roi'r gorau i gynnal cyfarfodydd wyneb yn wyneb gyda chleientiaid. Dim ond dros y ffôn neu drwy e-bost y gallai aelodau'r Cangen gyfathrebu. Er gwaethaf nifer o broblemau cynnar, yr ydym ni fel cangen wedi addasu i'r sefyllfa ac wedi llwyddo i gynnal ein swyddogaeth graidd o gyflawni gwaith achos. Mae Zoom, Microsoft TEAMS a negeseuon e-bost bellach yn rhannau annatod o'n harferion gwaith. Un pwynt da yw ein bod rywsut wedi llwyddo i recriwtio rhagor o wirfoddolwyr yn ystod y cyfyngiadau symud ac yn rhyfeddol mae Swyddfa Ganolog SSAFA hyd yn oed wedi'u hyfforddi o bell ar-lein. Bydd COVID-19 wrth gwrs yn newid y ffordd y mae'n rhaid i ni weithio am byth ond rwy'n teimlo y gallai hyn fod yn beth da mewn rhai ffyrdd. Er bod Swyddfa Ganolog SSAFA wedi gorfod rhoi staff ar ffyrlo ac wedi trefnu bod eraill yn gweithio gartref, rydym wedi parhau i gael cymorth ac arweiniad rhagorol. Mae achosion yn parhau i gael eu hatgyfeirio atom yn rheolaidd ac ar hyn o bryd nid ydym wedi bod mewn sefyllfa lle bu'n rhaid i ni ohirio achos rhywun na chyfeirio pobl at asiantaeth arall. Rydym yn amau y bydd y gwaith achos yn cynyddu yn y dyfodol wrth i swyddi gael eu colli.

At ei gilydd, mae'n amser anodd iawn ond mae SSAFA Gwent wedi ymateb i'r her ac wedi addasu i ffordd newydd o weithredu. Fodd bynnag, edrychwn ymlaen at ddychweyd at ryw fath o normalrwydd. Mae SSAFA Gwent yn rhan o elusen genedlaethol Lluedd Arfog yr SSAFA sy'n cwmpasu'r DU gyfan. Mae'n helpu Personél a Chyn-filwyr sy'n Gwasanaethu, yn ogystal â'u dibynyddion sydd mewn angen. Yn genedlaethol, mae ganddo dros 5000 o weithwyr achos gwirfoddol a'r llynedd ymdriniodd â thros 35,000 o geisiadau am gymorth. Roedd hyn yn golygu bod SSAFA yn gallu helpu dros 82,000 o aelodau o Gymuned y Lluedd Arfog, cyn-filwyr a milwyr presennol.

Mae SSAFA Gwent yn cynnwys tair Is-adran sy'n cwmpasu pob rhan o Went. Ar hyn o bryd mae gennym 25 o weithwyr achos ac rydym bob amser yn chwilio am bobl frwdfrydig a hoffai ymuno â'r tîm a gweithio mewn amrywiaeth o swyddi fel gweithiwr achos, cynorthwydd, trysorydd yn ogystal â chodwr arian. Rhoddir hyfforddiant llawn ac mae pob gwirfoddolwr yn cael cymorth llawn ar lefel leol a chenedlaethol. Mae'r holl dreuliau wrth gyflawni gwaith SSAFA yn cael eu had-dalu.

**Os ydych yn teimlo y gallwch ymateb i'r her ac os hoffech gymryd rhan yn y gwaith buddiol iawn hwn yn ogystal â dysgu sgiliau newydd, cysylltwch â:**

**Alan Denman** MVO MBE, SSAFA Gwent, Baracs Rhaglan, Casnewydd NP20 5XE **ffôn: 01633 246269 / 0207 403 8783**  
**E-bost** alan.denman@gwent.ssafa.org.uk

## 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 Lluedd 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.**

Ffôn: **0800 0325612**

E-bost: [volunteer.support@ssafa.org.uk](mailto:volunteer.support@ssafa.org.uk)

Gwe: [ssafa.org.uk/newrecruits](http://ssafa.org.uk/newrecruits)

**ssafa** the  
Armed Forces  
charity

## The Poppy Factory

Cenhadaeth y Ffatri Pabi yw cefnogi cyn-filwyr sydd wedi'u clwyfo, eu hanafu neu sy'n sâl wrth iddynt chwilio am waith a pharhau i'w cefnogi ni waeth pa heriau y gallant eu hwynebu. Mae pedwar o bob pump o'r cyn-filwyr rydym yn gweithio gyda nhw yn adrodd am gyflwr iechyd meddwl.

### YDYCH CHI'N RHAN O'R CYN-LUOEDD?

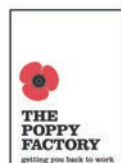
Ydy salwch meddwl neu gorfforol yn eich rhwystro i ddarganfod swydd?

Bob blwyddyn, rydym yn cefnogi cannoedd o gyn-filwyr nôl i waith ar draws Lloegr, Cymru a Gogledd Iwerddon.

Rydym yn darparu:

- Cefnogaeth 1:1 i'ch cefnogi ar gyfer paratoi am waith a chreu CV
- Paratoi CV
- Chwilio am swyddi lleol
- Sgiliau Cyfweiliad
- Cyfarwyddyd ar sut i rannu gwybodaeth â chyflogwyr ynglŷn ag anabledd neu argyhoeddiad troseddol.

Mae Ffatri'r Pabi yma i'ch helpu:  
**020 8939 1837 / 020 8939 1877**  
[www.poppyfactory.org](http://www.poppyfactory.org)



Rhif Elusen Gofrestredig - 225348



## The Poppy Factory

Mae ein gwasanaeth cyflogadwyedd un-i-un yn canolbwyntio ar y cyn-filwyr ac yn helpu pobl o bob oedran, gan gynnwys llawer dros 50 oed. Mae'r dynion a'r menywod a gefnogwn yn symud i ystod eang o swyddi ar draws llawer o wahanol sectorau, o logisteg ac adeiladu i'r sector elusennol a gofal iechyd. Darperir cymorth o bell dros y ffôn a thrwy e-bost, gyda galwadau fideo lle bynnag y bo modd. Rydym yma i helpu cyn-filwyr sydd â chyflyrau iechyd i lywio heriau'r farchnad lafur heddiw a dychwelyd i waith ystyrlon a chynaliadwy.

Os ydych yn cefnogi unrhyw unigolion sy'n ddi-waith neu sydd â dyddiad diswyddo, cofiwch eu cyfeirio atom gan ein bod yn parhau i dderbyn atgyfeiriadau am gymorth. Ers dechrau pandemig COVID-19 rydym wedi cefnogi dros 100 o unigolion â chyflyrau iechyd i ddychwelyd i fydd gwaith. Nid yw'r Ffatri Pabi yn ddarparwr gofal iechyd achrededig ac felly ni fydd ein hymgyngorwyr yn gallu cynghori cyn-filwyr ar unrhyw bryderon iechyd penodol sydd ganddynt. Dylai unrhyw gyn-filwyr sydd â phryderon am y feirws neu eu hiechyd personol eu hunain ddilyn canllawiau diweddaraf y GIG yn

<http://www.nhs.uk/coronavirus>

## Employment support during coronavirus

### Supporting veterans looking for employment

Wrth i ni i gyd barhau i oroesi'r argyfwng coronafeirws, mae gwasanaeth cyflogadwyedd The Poppy Factory yma i gefnogi cyn-filwyr sydd â heriau iechyd ar eich taith tuag at waith. Mae cymorth cyflogaeth ar gael i gyn-filwyr â chyflyrau iechyd.



"Roedd trio gwella fy mywyd a gofyn am gymorth yn beth mawr. Mae'r cymorth oddi wrth y Ffatri Pabiau wedi fy nghadw i ar fynd."

Vicki,  
Rheolwr Logisteg

"Mae fy Anhwylder Straen Wedi Trawma yn gwella'n araf nawr ac rwy'n cymysgu'n fwy, ond dydw i ddim yna eto. Mae fy oriau gwaith yn dda iawn i fi."

WILL, Gyrrwr Cerbyd Nwyddau Trwm



Find out more -  
[www.poppyfactory.org](http://www.poppyfactory.org)



## REMEMBRANCE DAY

LEST WE FORGET

WITH many Remembrance Sunday parades cancelled this year to prevent the spread of coronavirus a different commemoration is being proposed

**Doorstep Silence**  
We are encouraging all residents to stand on their doorstep at 11am and honour the 2-minute silence

**BTM Poppy Decoration**  
Lamp posts around the #BTMarea will be decorated with poppies and we are encouraging local households and businesses to make their own remembrance poppies to display in windows

**Hang your poppy in your window to show your support for the armed forces community and make sure you share your pictures with us and on social media using the hashtags #NeverForgotten and #BTMRemembers so we can share them with our social media followers**

Find your local War memorial  
Residents are encouraged to visit the war memorials in the BTM area, to lay a wreath or show their respects individually during the weekend

Share your photos with us paying your respects at the memorials on social media using the hashtags #NeverForgotten and #BTMRemembers

**SUNDAY 8 NOVEMBER**

## Cyfle i Wirfoddoli



Hoffech chi **wirfoddoli** i gefnogi rhywun sy'n **unig** neu ar wahân yn gymdeithasol?

Partneriaeth yw **Ffrind i mi/Friend of Mine** sy'n brwydro unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol yn ein cymunedau. Gall **unigrwydd** effeithio ar unrhyw un, ar unrhyw adeg ac yn unrhyw oed.

Mae Ffrind i mi/Friend of Mine yn darparu proses gwydn o recriwtio gwirfoddolwyr, bydd gan ein holl wirfoddolwyr:

- Gwiriad DBS **am ddim** i'r gwirfoddolwr
- Archwiliad Iechyd Galwedigaethol
- Gwiriad geirda
- Hyfforddiant **am ddim**
- **Cefnogaeth** gan Gyfoedion

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â thîm **Ffrind i Mi/ Friend of Mine** :

01495 241257

[Ffrindimi.abb@wales.nhs.uk](mailto:Ffrindimi.abb@wales.nhs.uk)

[www.ffrindimi.co.uk](http://www.ffrindimi.co.uk)

@FfrindIMI



# TAKE YOUR CAREER TO NEW HEIGHTS

## MA in Professional Practice

Using your Military Experience

### Achieve your full potential

Using your previous military history and experience you can achieve all of the following:

- Post Graduate Certificate in Professional Practice 60 credits at level 7
- Post Graduate Diploma in Professional Practice 120 credits at level 7
- MA in Professional Practice 180 credits at level 7

### Modular Solution

The British Training Board have partnered with The Wales Academy for Professional Practice and Applied Research to facilitate HE learning and qualifications. You can study at your own pace. Gaining credits from your previous military history using the British Training Board "Skills Translator" and your Certificated learning from your CLM and other courses.

Each Award has its own Graduation ceremony

info@britishtrainingboard.org.uk  
www.britishtrainingboard.org.uk

Prifysgol Cymru  
Y Drindod Dewi Sant  
University of Wales  
Trinity Saint David



## Sgwadron 614 (Sir Forgannwg)

## RECRIWTIO NAWR YN EICH ARDAL CHI

# 02920 428050

- 20 o wahanol rolau ar y ddaear
- Cyfraddau cyflog cystadleuol
- Cyfleoedd cyffrous
- Hyfforddiant o'r radd flaenaf



## Clybiau Brecwast y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr

### ■ Blaenau Gwent

#### Clwb Brecwast Cyfun y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr

Brewers Fayre, Parc Busnes Victoria, Waun-Lwyd, Glynabwy NP23 8AN

Ray Taylor: **07746 043666** Jim Warnock: **07523 582945**

e-bost: **cafvinc@gmail.com**

- Pedwerydd dydd Sadwrn o bob mis o 9.30am ymlaen.

### ■ Caerffili

#### Clwb Brecwast Cyfun y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr

Toby Carvery, Lôn Corbett, Pwll-y-pant, Caerffili CF83 3HX

- Bob dydd Sadwrn. **Ffôn: 029 2086 7049**

### ■ Sir Fynwy

#### Clwb Brecwast Cyfun y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr

Brewers Fayre, Westgate, Y Fenni NP7 9LH

**Ffôn: 01873 776294**

- Dydd Sadwrn cyntaf y mis o 9.30am ymlaen.

Coach & Horses, Cas-gwent

**Ffôn: 07539268440** e-bost: **Davefoxfordbrown@gmail.com**

- Dydd Sadwrn cyntaf y mis o 9.30am ymlaen.

Robin Hood Inn, 124 Monnow Street, Trefynwy NP25 3EQ

Ray Taylor: **07746 043666** Jim Warnock: **07523 582945**

e-bost: **cafvinc@gmail.com**

- Trydydd dydd Sadwrn y mis o 9.30am ymlaen.

### ■ Casnewydd

#### Clwb Brecwast y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr Casnewydd

The Potters Pub, 22-24 Upper Dock Street, Casnewydd NP20 1DL

**Ffôn: 01633 223311** (Mark Hayden - rhif ffôn y lleoliad)

e-bost: **Newport\_AFVBC@outlook.com**

- Dydd Sadwrn cyntaf y mis o 9.00am ymlaen.

- Trydydd dydd Mercher y mis o 9.00am ymlaen.

### ■ Torfaen

#### Clwb Brecwast y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr Torfaen

The Crows Nest, Heol Llangors, Llanyrafon, Cwmbân NP44 8HU

**Ffôn: 07887 566048** Iain McGregor

- Ail ddydd Sadwrn y mis o 9.00am ymlaen.

✳️ *Noder nad yw llawer o'r rhain yn cael eu cynnal ar hyn o bryd o bosibl oherwydd cyfyngiadau presennol sydd ynghlwm wrth covid-19*

# 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

## Grwpiau Cymunedol a Chyn-filwyr

### ■ Band of Brothers and Sisters Fellowship Hub

Sesiynau misol Cyngor ac Adferiad Chwaraeon uniongyrchol:

#### Pentref Chwaraeon Rhyngwladol Casnewydd -

**Ail ddydd Mawrth y mis, 11:30 - 14:30**

Cyngor uniongyrchol a gwneud modelau: Help for Heroes  
Trefforest Swyddfa Adfer Cymunedol. Pedwerydd dydd Mawrth y mis, 10:30-13:30.

### ■ Newid Cam Cymru

Mae Newid Cam yn cynnig cymorth effeithiol ar gyfer cyn-filwyr yng Nghymru - gan gynnwys gasanaethau penodol i'r rheini sydd mewn argyfwng, cyn-filwyr hŷn, a phobl ag anghenion iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau.

#### Sesiynau galw heibio:

**Bore Coffi Caerffili** dydd Mawrth cyntaf y mis 10:00 - 12:00 Cedar Tree.

**Bore Coffi Treddegar** trydydd dydd Mawrth y mis 10:00-12:00 yn Llyfrgell Treddegar.

**Bore Coffi Blaenafon** dydd Mercher cyntaf y mis 10:00-12:00 yn Meddygfa a Chanolfan Adnoddau Blaenafon.

#### CADESA (Cwmbran and District Ex-Services Association)

Cyn-bersonél o'r tri gwasanaeth sy'n cwrdd bob nos Fercher yng Nghanolfan Milwyr Wrth Gefn y Fyddin, Tŷ Coch Way, Cwmbrân, am tua 19:30. **E-bost:** bryncarr@hotmail.com

### ■ Llang Brydeinig Frenhinol Caerffili

Mae Cangen Caerffili a'r Cylch o'r Llang Brydeinig Frenhinol yn cwrdd bob yn ail fis ar drydydd dydd Mawrth y mis am 7pm yng Nghanolfan Ymwelwyr Caerffili, Sgwâr Isaf y Twyn, Caerffili (mae'r cyfarfod nesaf ym mis Ionawr). Mae'r gangen o hyd yn chwilio am aelodau newydd ... felly os oes gennych ddiddordeb, dewch i ymuno!

Gallwch hefyd ddilyn Cangen Caerffili o'r Llang Brydeinig Frenhinol ar Facebook trwy chwilio 'Royal British Legion Caerphilly Branch'.

### ■ Cymdeithas Cyn-filwyr Brenhinol Cymru, Caerffili

Grŵp o GYN-FILWYR ydyn ni, sy'n cwrdd ddydd Llun olaf y mis am 19:00. Croeso i bawb. Mae digon i'w wneud, felly dewch yn llw os oes gennych amser rhydd.

Municipal Club, Market Street, Caerffili CF83 1NX

### ■ Clwb Cymrodyr y Rhyfel Mawr (Pont-y-pŵl)

#### Dyddiad / amser / lleoliad y cyfarfodydd

Cynhelir y cyfarfodydd ar ddydd Mawrth cyntaf y mis am 19:30 ac yn gyffredinol yn gorffen am 20:30. Cysylltwch â'r Ysgrifenyddes, Caroline Coombes, i gael rhagor o wybodaeth, rydym yn croesawu aelodau newydd o'r Lluoedd Arfog/Cyn-filwyr ac aelodau sifiliaid. Cadeirydd - Bruce Kilshaw.

**Manylion cyswllt:** Ms Caroline Coombes - Ysgrifenyddes y Gangen. Market Street, Pont-y-pŵl, Gwent NP4 6JN Ffôn: **01495 762093** Ffôn Symudol: **07871 974023** E-bost: carolineclues62@gmail.com

### ■ Cyswllt Llang Brydeinig Frenhinol Gwent

Gordon Hill - Ysgrifennydd Sirol Gwent  
Y Llang Brydeinig Frenhinol. Ffôn: **07855 402493**

### ■ Help For Heroes

Mae Tim Adfer Cymunedol 'Help For Heroes' yn cefnogi personél presennol, cyn-filwyr a'u hanwyliaid sydd wedi'u clwyfo, eu hanafu ac sy'n sâl yng Nghymru a Henffordd. Rydym yn gweithio gyda sefydliadau lleol a phartneriaid elusennol eraill i sicrhau y gallwn gynorthwyo'r sawl y mae eu gwasanaeth milwrol wedi effeithio arnynt, ledled y wlad. Gan gyd-fynd â'r cyfleusterau sydd ar gael yng Nghanolffannau Adfer cenedlaethol 'Help For Heroes', mae ein tîm arbenigol yn darparu cymorth cyfannol wedi'i deilwra, mewn lleoliadau hygyrch yn y gymuned.

**Ffôn:** 01443 808910 **Twitter:** @H4HWales

**Facebook:** Help for Heroes Community Recovery Wales

### ■ Casnewydd

Clwb Ceidwadwyr Maendy, 26-28 Fairoak Terrace, NP19 8FG

Mae'n cwrdd ar y dydd Mawrth cyntaf ym mhob mis. Ein nod yw cael hwyl, darparu rhwydwaith lles a chymdeithasol i'n haelodau a chynnal traddodiadau gorau'r Llynges Frenhinol. Rydym yn croesawu aelodau a chyn-aelodau'r Llynges Frenhinol, eu teuluoedd a ffrindiau a phawb sy'n cefnogi'r Llynges Frenhinol.

Manylion Cyswllt: Ken Lowe, Cadeirydd  
Peter Grey, Ysgrifennydd [admin@newport-rna.co.uk](mailto:admin@newport-rna.co.uk)  
Tudalen we: [Newport RNA](http://NewportRNA)

### ■ Cyn-filwyr Casnewydd

Sesiwn galw heibio bob dydd Gwener 12-2pm.  
Bar Amber 36A Clarence Place, Casnewydd.

### ■ Llang Brydeinig Frenhinol Tŷ-du

Yn cwrdd dydd Gwener cyntaf y mis am 19:30 er mwyn dechrau am 20:00, yng Nghlwb Cymdeithasol Tŷ-du a Basaleg, Tregwilym Road, Tŷ-du, Casnewydd.

### ■ Y Llang Brydeinig Frenhinol

Canolfannau Galw Heibio yw presenoldeb Stryd Fawr newydd y Llang. Mae pob canolfan yn cynnig lle croesawgar i bersonél sy'n gwasnaethu, cyn-filwyr a'u teuluoedd i gael cymorth a chynghor ymarferol. Bydd hefyd gynrychiolwyr o Combat Stress a RFEA yn rhai o'r canolfannau i helpu gyda'ch cwestiynau neu'ch anghenion.

#### Eich canolfan galw heibio leol:

18-19 Heol Fawr, Caerdydd CF10 1PT 10am-4pm, yn ystod yr wythnos.

### ■ Cymdeithas y Peirianwyr Brenhinol (Cangen Ardal Casnewydd a Chwmbrân)

Canolfan Milwyr Wrth Gefn, Sgwadron Maes 100 (M), Chapman VC House, Tŷ Coch Way, Cwmbrân NP44 7HB.

**Cyfarfodydd:** Dydd Mawrth cyntaf y mis yn dechrau am tua 20:00

### ■ Cymdeithas y Llynges Frenhinol (Cas-gwent a'r Cylch)

Cymdeithas y Llynges Frenhinol Cangen Cas-gwent a'r Cylch, Clwb Ceidwadol a'r Llang Brydeinig Frenhinol, 10 Moor Street, Cas-gwent NP16 5DD

**Cyfarfodydd:** Rydym yn cwrdd ar ail ddydd lau y mis am 8pm (ac eithrio mis Awst).



**Dilynwch ni: Facebook Gwent Armed Forces Community a Twitter**

**@GwentAFC** sy'n hyrwyddo'r gwaith a'r digwyddiadau ar gyfer Cymuned y Lluoedd Arfog!

# DIWEDDARIAD AR WASANAETH BLESMA

Cyn-Filwyr Heb Aelodau (Cymru A Gorllewin Lloegr)

**Blesma**  
THE LIMBLESS VETERANS

## Yr wybodaeth ddiweddaraf - Blesma cyn-filwyr heb aelodau (Cymru a'r gorllewin)

Mae Blesma Wales wedi atal pob gweithgaredd lleol am y tro ond maent yn parhau i ddarparu cymorth uniongyrchol o ran lles ac yn cynnig grantiau i'n haelodau a'n gweddwon i sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu'n gyflym. Mae'r Swyddog Cymorth (Tom) hefyd yn delio â materion Prosthedeg ac yn cysylltu â Chanolfannau Aelodau Artiffisial a Chyfarpar yn y dull arferol i gefnogi ein haelodau. Mae'r Swyddogion Cymorth ac Allgymorth, ochr yn ochr â'n Gwirfoddolwyr Blesma ac Aelodau nad ydynt 'mewn perygl', yn cefnogi gyda thasgau hanfodol fel siopa, talu biliau, atgyweirio i gymhorthion anableded a symudedd ac ati a chynnig galwadau a chysylltiadau cyfeillio drwy Les a Gwirfoddolwyr ehangach. Mae Blesma yn gweithio ac yn cydweithio'n agos â gwasanaethau eraill, y trydydd sector, asiantaethau a grwpiau cymunedol lleol i ddarparu cymorth gyda Phensiwn Rhyfel, budd-daliadau a materion hawliau eraill, ac maent yn cynnig cymorth ymarferol neu emosiynol i aelodau Blesma a all fod yn ynysig neu'n unig mewn cymunedau ledled Cymru.

## Cymorth yn ein hardal

Ym mhob agwedd, cyn belled ag y bo modd, mae'n "fusnes fel arfer" ac mae galwadau ffôn a fideo gan Swyddogion Cymorth Blesma, Swyddogion Allgymorth, gwirfoddolwyr a Chynrychiolwyr Lles wedi disodli ymweliadau corfforol ganddynt. Mae rhai staff hyd yn oed yn trefnu rhith-ddigwyddiadau yn lle sesiynau cyfarfod wyneb yn wyneb. Mae Blesma hefyd wedi datblygu gweithgareddau ar-lein a fideo, grwpiau darllen a llawer o fentrau eraill - gan gynnwys ein **Hadnodd Sicrhau bod Cenhedlaeth R yn Gydnherth yn Ddigidol** sydd ar gael am ddim i bob ysgol uwchradd: <https://blesma.org/making-generation-r/>

Ar hyn o bryd, bydd Swyddog Cymorth Blesma yn parhau i gynnal ymweliadau cartref mewn achosion hanfodol yn unig, oni bai fod risg amlwg wrth gwrs. Mae cyswllt rheolaidd â'n haelodau mwy ynysig ac agored i niwed yn flaenoriaeth. Mae Blesma Wales hefyd yn cysylltu ein haelodau sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol drwy ddsbarthu iPads, dyfeisiau Samsung a Kindles lle bynnag y bo'n briodol.

## Gweithgareddau a digwyddiadau

Mae Blesma wedi gohirio holl ddigwyddiadau Blesma'r DU a thramor tan o leiaf ddiwedd mis Mehefin. Mae'r holl Weithgareddau a Digwyddiadau ar gyfer mis Gorffennaf a mis Awst yn cael eu hadolygu. Effeithir ar ddigwyddiadau lleol yn yr un modd, a chysylltir ag aelodau a'u diweddarau yn unol â hynny. Mae'r Swyddog Allgymorth yn cynnal rhith-weithgareddau gydag aelodau, gan gynnwys te a thost wythnosol, ystafelloedd dianc, cwisiau a chinio ar-lein.

## Gwybodaeth i'n haelodau a'n hasiantaethau cefnogi

Gallwn eich sicrhau y bydd Blesma yn parhau i gefnogi ei Aelodau ymhob ffordd bosibl. Mae ein cymdeithas ni'n gmdeithas sy'n seiliedig ar ymdeimlad cryf o gymuned, ac mae'r gymuned hon yn bwysicach nawr nag erioed. Os oes angen unrhyw gymorth ychwanegol ar aelodau ar hyn o bryd neu os yw asiantaethau am gyfeirio cyn-filwr ar gyfer cymorth Blesma (neu ddod o hyd i aelod Blesma neu weddw mewn angen) gallant gysylltu â:

**Swyddog Cymorth Blesma:**

**Tom Hall - Ffôn: 07780 16 5085**

**E-bost: [bsowest@blesma.org](mailto:bsowest@blesma.org)**

Rhagor o Wybodaeth yma: <https://blesma.org/news-media/blesma-news/> neu [www.blesma.org](http://www.blesma.org)

## Cymorth Mentor Cymheiriaid y GIG i Gyn-filwyr yng Nghanolfan Cyn-filwyr Casnewydd

**Nod:** Y defnydd gorau o Fentor Cymheiriaid i gefnogi'r gwaith o adfer a gwella anghenion iechyd meddwl cyn-filwyr sydd ar y rhestr aros am driniaeth ar hyn o bryd.

**Grŵp cleifion targed:** Cyn-filwyr sydd wedi cael eu hasesu gan therapydd cyn-filwyr ac sydd wedi cael eu derbyn gan y tîm i gael triniaeth ar gyfer anawsterau sy'n gysylltiedig â gwasanaeth. O fewn y grŵp hwn, y rhai y bernir y byddent yn elwa ar gael therapi hunan-arweiniad tymor byr a/neu ymyrraeth dwysedd isel, gan gynnwys ysgogi ymddygiad, cynhwysiant cymdeithasol ac ymyriadau sy'n seiliedig ar weithgareddau corfforol. Cyn-filwyr sy'n deall ac yn barod i gymryd rhan mewn ymyriadau o'r fath.

**Rheoli Achosion:** Trafodaethau a gynhaliwyd rhwng y therapydd a'r mentor cyfoedion i sicrhau bod cytundeb addasrwydd ar y cyd yn ogystal â nodau ymyrryd yn cael ei sefydlu cyn unrhyw ymgysylltu. Cyn-filwyr i gael gwybod bod y rhaglen mentoriaid cymheiriaid yn cael ei sefydlu fel ymyriad therapiwtig tymor byr i helpu gyda'u hadferiad. Dylai Mentor Cymheiriaid ymgysylltu â'r cyn-filwyr yn rheolaidd, pan fyddant yn ceisio defnyddio rhaglenni ar-lein

priodol/apiau symudol (Cynhwysiant Digidol), arbrofion ymddygiad, gweithgareddau cymdeithasol, gweithgareddau corfforol, seicoaddysg ac ati, i wella gwydnwch ac annog hunan-wella. Dylai therapydd cyn-filwyr sy'n gyfrifol adolygu'r cyn-filwyr ar ôl 3 sesiwn a darparu therapi byr sy'n canolbwyntio ar atebion i annog cynnydd pellach. Cyfeiriaf hefyd at asiantaethau eraill sydd â sgiliau arbenigol a allai roi cymorth i'r cyn-filwyr a chynnal cyfarfodydd ar y cyd â sefydliadau i drafod a darparu cymorth eang i'r unigolyn. Felly, sicrhau bod yr unigolyn yn cael gofal pwrpasol.



# Bwrdd Hyfforddi Prydain

## Amdanom ni

Cwmni Buddiannau Cymunedol yw'r British Training Board sy'n angerddol dros helpu pobl sy'n parhau i wasanaethu yn y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr fel ei gilydd. Ein cymuned ni yw'r Lluoedd Arfog a'r gymuned gwasanaethau cyhoeddus. Ein nod yw sicrhau y bydd yr hyfforddiant a'r sgiliau y gwnaethoch eu hennill yn y Lluoedd Arfog ac o fewn cyrff cyhoeddus eraill yn cael eu cydnabod gan gyflogwyr sifil er mwyn sicrhau'r dechrau gorau i chi yn eich ail yrfa a'ch helpu gyda'ch cymwysterau tra'ch bod yn gwasanaethu.

## Llwyddiant diweddar

Rydym wedi cyflogi tri Chyn-filwr ac un aelod o'r teulu cyn-filwyr yn ddiweddar i'n man gwaith diolch i gyfle ariannu gwyb a gawsom. Mae hyn wedi bod yn llwyddiant mawr gan ei fod yn golygu ein bod wedi llwyddo i roi swyddi i bedwar personél arall yr oedd angen gwaith arnynt.

## Ein Gwasanaethau

Mae gennym ystod eang o lwybrau datblygu gyrfa gan gynnwys unig Gyfieithydd Sgiliau Milwrol y DU. Gallwn droi eich Sgiliau a'ch Cymwysterau Milwrol yn gymwysterau sifil cydnabyddedig y Diwydiant i helpu Cyn-filwyr pan fyddant yn eu cyfnod pontio i gael gwell swyddi. Mae'r newid yn anodd iawn i'r rhan fwyaf o Bersonél Milwrol a dyna pam yr ydym am ei wneud yn haws.



## Veterans TV

Rydym yn rhan o Dudalen Facebook bwrrpasol Filwrol o'r enw Veterans TV. Mae hon yn dudalen sy'n rhoi cyfle i Gyn-filwyr eraill weld beth sydd ar gael ac sydd hefyd â chylchlythyrau yn nodi gweithgareddau a gwybodaeth ddefnyddiol am Gyn-filwyr. Rydym hefyd yn cynnig cyfweiliad AM DDIM i gwmnïau eraill sy'n eiddo i Gyn-filwyr ddod ymlaen a hyrwyddo eu busnes i eraill er mwyn helpu i'w cefnogi a'r hyn y maent yn ei wneud.

## Gwybodaeth gyswilt

Rhif Ffôn: **01792 709 287**

Cyfeiriad E-bost: **admin@britishtrainingboard.org.uk**

Gwefan: **www.thebtb.co.uk**

## “Hyfforddiant yw'r Amser Newydd i Ffwrdd”



# COVID 19 NEWIDIADAU I WASANAETHAU

## Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent

[www.blaenau-gwent.gov.uk/en/resident/emergencies-crime-prevention/coronavirus-covid-19-latest-information/](http://www.blaenau-gwent.gov.uk/en/resident/emergencies-crime-prevention/coronavirus-covid-19-latest-information/)

## Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili [www.caerffili.gov.uk/Coronafeirws](http://www.caerffili.gov.uk/Coronafeirws)

## Cyngor Dinas Casnewydd [www.newport.gov.uk/en/Council-Democracy/Coronavirus-COVID-19.aspx](http://www.newport.gov.uk/en/Council-Democracy/Coronavirus-COVID-19.aspx)

## Cyngor Sir Fynwy [www.monmouthshire.gov.uk/cy/gwasanaethau/46943-2/coronafeirws/](http://www.monmouthshire.gov.uk/cy/gwasanaethau/46943-2/coronafeirws/)

## Cyngor Sir Torfaen [www.torfaen.gov.uk/cy/AboutTheCouncil/Homepage-Stories/COVID-19-Coronavirus.aspx](http://www.torfaen.gov.uk/cy/AboutTheCouncil/Homepage-Stories/COVID-19-Coronavirus.aspx)

## Cyfamod y Lluoedd Arfog ar draws Gwent

Addewid gan y genedl yw'r Cyfamod i sicrhau bod y rhai sy'n gwasanaethu ac sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd yn cael eu trin yn deg.



**Lisa Rawlings** Swyddog Cyswilt Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog Tŷ Penallta, Parc Tredomen, Ystrad Mynach, Hengoed CF82 7PG

☎ **01443 864447**

☎ **07717 467341**

@ **YLluoeddArfog@caerffili.gov.uk**

✉ **rawlii@caerffili.gov.uk**

📱 Bellach, mae tudalennau **Facebook** a **Twitter** @GwentAFC sy'n hyrwyddo'r gwaith a'r digwyddiadau ar gyfer Cymuned y Lluoedd Arfog!