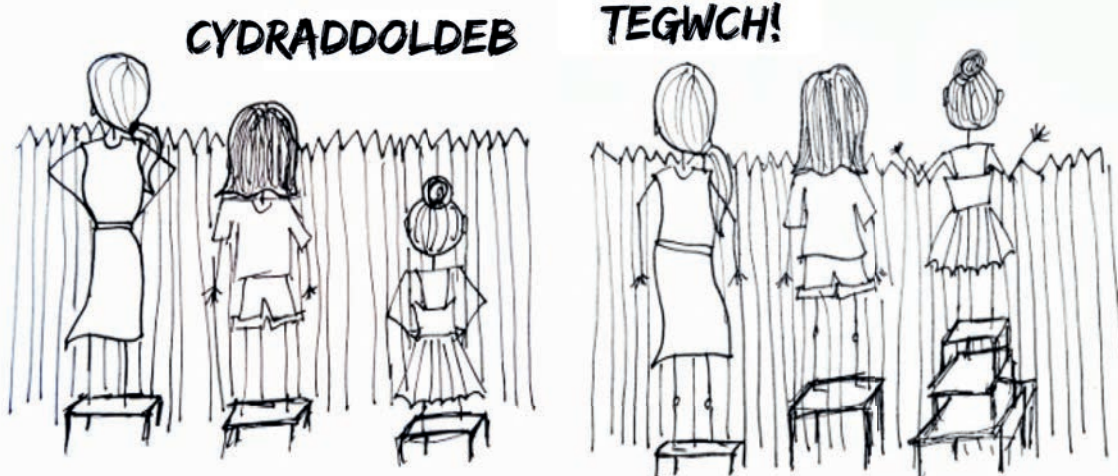


## Cyfamod y Lluoedd Arfog ar draws Cymru

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

### 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.



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.

## 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 chi gael hyfforddiant pwrpasol ar gyfer eich adran, cysylltwch â'ch Swyddog Cyfamod y Lluoedd Arfog Rhanbarthol

# Ymunwch â ni...

## Llofnodwch y Cyfamod

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

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

*I gael gwybodaeth mwy, ewch i*

[www.armedforcescovenant.gov.uk](http://www.armedforcescovenant.gov.uk)

## THE ARMED FORCES COVENANT FUND TRUST

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

Rydym yn rheoli'r rhaglenni grant a gyllidir gan y Gronfa Cyfamod. 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 annog cysylltiadau da rhwng y Lluoedd Arfog a chymunedau sifil.

Am ragor o wybodaeth:

[www.covenantfund.org.uk/](http://www.covenantfund.org.uk/)

# Veterans' Gateway

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

Rydym yn darparu cyswilt 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 cyswilt cyntaf ar gyfer pa bynnag gymorth sydd ei angen arnoch, p'un a ydych yn gweithio yn y DU neu dramor.

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

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

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



## VETERANS' GATEWAY

Gellir cysylltu â Phorth y Cyn-filwyr drwy:

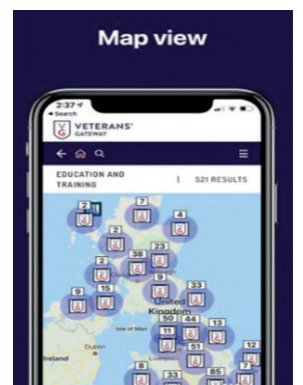
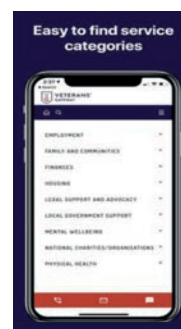
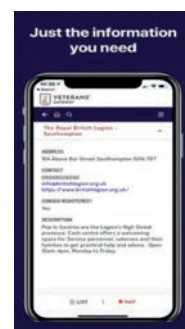
■ Ffônio **0808 802 1212** ■ Tecstio **81212**

■ 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>



# Dyma fanylion swyddogion cyswllt yr ardaloedd canlynol

	AWDURDOD LLEOL
<b>1</b>	<b>Sir Fynwy</b>
<b>2</b>	<b>Casnewydd</b>
<b>3</b>	<b>Torfaen</b>
<b>4</b>	<b>Blaenau Gwent</b>
<b>5</b>	<b>Caerffili</b>
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog <b>Lisa Rawlings</b> E-bost: <a href="mailto:rawlil@caerffili.gov.uk">rawlil@caerffili.gov.uk</a>

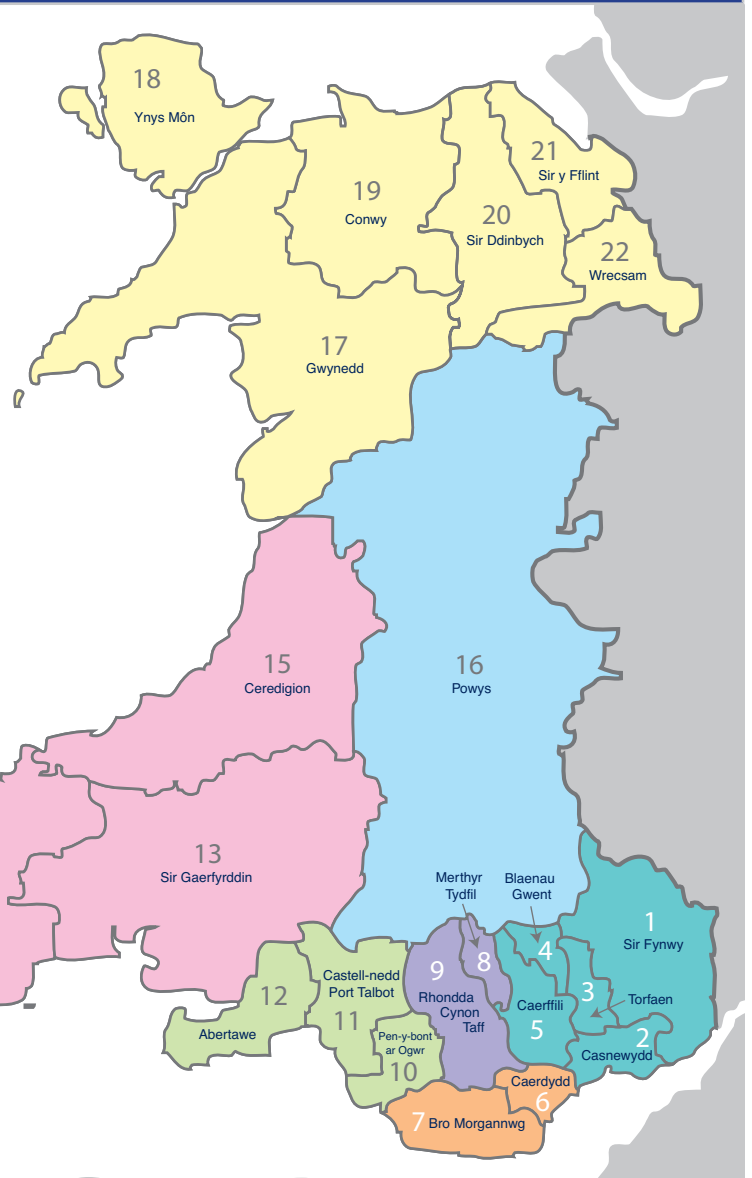
<b>6</b>	<b>Caerdydd</b>
<b>7</b>	<b>Bro Morgannwg</b>
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog <b>Abigail Warbrton</b> E-bost: <a href="mailto:awarburton@valeofglamorgan.gov.uk">awarburton@valeofglamorgan.gov.uk</a>

<b>8</b>	<b>Merthyr Tydfil</b>
<b>9</b>	<b>Rhondda Cynon Taff</b>
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog <b>Jamie Ireland</b> E-bost: <a href="mailto:Jamie.L.Ireland@rctcbc.gov.uk">Jamie.L.Ireland@rctcbc.gov.uk</a>

<b>10</b>	<b>Pen-y-bont ar Ogwr</b>
<b>11</b>	<b>Castell-nedd Port Talbot</b>
<b>12</b>	<b>Abertawe</b>
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog <b>To be confirmed</b>

<b>13</b>	<b>Sir Gaerfyrddin</b>
<b>14</b>	<b>Sir Benfro</b>
<b>15</b>	<b>Ceredigion</b>
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog <b>Hayley Edwards</b> E-bost: <a href="mailto:HREdwards@carmarthenshire.gov.uk">HREdwards@carmarthenshire.gov.uk</a>

<b>16</b>	<b>Powys</b>
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog <b>Andy Jones</b> E-bost: <a href="mailto:andy.jones@powys.gov.uk">andy.jones@powys.gov.uk</a>



CYMRU

	Awdurdod Lleol
<b>17</b>	<b>Gwynedd</b>
<b>18</b>	<b>Ynys Môn</b>
<b>19</b>	<b>Conwy</b>
<b>20</b>	<b>Sir Ddinbych</b>
<b>21</b>	<b>Sir y Fflint</b>
<b>22</b>	<b>Wrecsam</b>
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog <b>Stephen Townley</b> E-bost: <a href="mailto:Stephen.Townley@wrexham.gov.uk">Stephen.Townley@wrexham.gov.uk</a>

# Hyrwyddwyr Lluoedd Arfog



## Caerdydd a Bro Morgannwg

**Caerdydd** Y Cyng. Huw Thomas  
**e-bost:** huw.thomas@cardiff.gov.uk

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

## Merthyr a Rhondda Cynon Taf

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

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

## De-orllewin Cymru

**Pen-y-bont ar Ogwr** Y Cyng. Richard Young  
**e-bost:** cllr.Richard.Young@bridgend.gov.uk

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

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

**Abertawe** Cyng Alyson Pugh  
**e-bost:** cllr.Alyson.Pugh@swansea.gov.uk

## Gorllewin Cymru

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

**Sir Benfro** Cyng John Cole  
**e-bost:** cllr.john.cole@pembrokeshire.gov.uk

**Sir Gaerfyrddin** Cyng David Jenkins  
**e-bost:** DMJenkins@carmarthenshire.gov.uk

## Gwent

**Blaenau Gwent** Y Cyng. Brian Thomas  
**e-bost:** brian.Thomas@blaenau-gwent.gov.uk

**Caerffili** Y Cyng. Alan Higgs  
**e-bost:** higgasa@caerphilly.gov.uk

**Sir Fynwy** Y Cyng. Lisa Dymock  
**e-bost:** lisaDymock@monmouthshire.gov.uk

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

**Torfaen** I'w gadarnhau

## Powys

**Powys** Y Cyng. Rosemarie Harris  
**e-bost:** rosemarie.harris@powys.gov.uk

## Gogledd Cymru

**Ynys Môn** Y Cyng. Richard Dew  
**e-bost:** richarddew@anglesey.gov.uk

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

**Sir y Fflint** Y Cyng. Andy Dunbobbin  
**e-bost:** andrew.dunbobbin@flintshire.gov.uk

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

**Wrecsam** Y Cyng. David Griffiths  
**e-bost:** david.Griffiths@wrexham.gov.uk

**Sir Ddinbych** Richard Mainon  
**e-bost:** richard.Mainon@denbighshire.gov.uk

# Gwent

## Blaenau Gwent

### Cofio criw damwain y Wellington Bomber

Ar 9 Rhagfyr 2020 nodwyd 80 mlynedd ers damwain y Wellington Bomber T2520 lle colodd chwe dyn ifanc dewr eu bywydau.

Mae Cyngor Tref Tredgar yn cynnal gwasanaeth coffa ar safle'r ddamwain bob mis Tachwedd a hefyd wrth nodi blynyddoedd penodedig ers dyddiad y ddamwain. Oherwydd cyfyngiadau COVID-19, cerddodd grŵp bach (y Cynghorydd Alyson Tippings, y Cynghorydd Sean Rees ac Annette Edwards) i fyny i Gefn yr Ystrad, sydd uwchben pentref a chwarel Trefil i dalu teyrnged i'r rhai a fu farw. Cynhaliwyd gwasanaeth byr a gosodwyd torch a wnaed gan grŵp Coetiroedd Sirhywi.

Gadawodd y criw RAF Marham am 17:20 ar 8 Rhagfyr 1940 yn eu Wellington Bomber gan anelu at Bordeaux, Ffrainc. Nodwyd bod y cyrch yn llwyddiant gyda nifer o dargedau'n cael eu taro. Ar ôl dychwelyd, profodd Bomber T2520 dywydd gwael a chymylau trwchus ac fe'i gwahanwyd oddi wrth weddill y sgwadron. Roedd yr offer llywio sylfaenol a chyntefig wedi eu harwain oddi ar y llwybr cywir ac wrth iddynt redeg yn isel ar danwydd, dechreuasant ddisgyn ond yn hytrach na bod uwchben iseldiroedd Dwyrain Anglia roeddent yn teithio tuag at Fannau Brycheiniog. Daeth yr awyren i lawr ar 9 Rhagfyr am 03:12 ar dirwedd greigiog Cefn yr Ystrad i'r gogledd o bentref Trefil. Ni lwyddodd unrhyw un i oroesi.

Y rhai a gollodd eu bywydau oedd y Rhingyll David Ernest Wallace, milwr wrth gefn gwirfoddol gyda'r Llu Awyr Brenhinol o Southend-on-Sea; y Rhingyll Reginald Brown a oedd yn gwasanaethu gyda Llu Awyr Brenhinol Seland Newydd – 22 oed; y Rhingyll Stanley Gordon Howard, o'r Llu Awyr Brenhinol; y Rhingyll Hylton Daniel Ellis o'r Llu Awyr Brenhinol – 26 oed; Peilot Rhingyll David Mills o warchodfa wirfoddolwyr y Llu Awyr Brenhinol – 21 oed; Swyddog Peilot Albert Tindall a oedd yn hanu o Awstralia ac yn aelod o'r Llu Awyr Brenhinol – 21 oed.



Torch – wedi'i wneud gan Wasanaeth Grŵp Coetiroedd Sirhywi – Gwasanaeth gyda Garn Felen yn y cefndir, Y Cynghorydd Tippings yn arwain y gwasanaeth a'r Cynghorydd Rees gyda'r torch.

Cairn2 – Mae torchau wedi'u gosod yn y brif garn ac yn y cefndir mae carn arall sy'n nodi lleoliad gweddillion eraill yr awyren a ddaeth i lawr.

## Hyfforddiant a choetsio ym maes lles meddyliol cyn-filwyr

Mae mwy o bobl nag erioed yn wynebu anawsterau gyda'u hiechyd meddwl.



Gweithio gartref, i ffordd o ffrindiau a theulu a diffyg cefnogaeth wyneb yn wyneb. Yn ogystal, mae cyn-filwyr yn wynebu heriau eraill a phan fyddant yn gadael y Gwasanaeth, efallai mai dyma'r tro cyntaf iddynt deimlo eu bod ar eu pennau eu hunain a bod yn rhaid iddynt ysgwyddo'r cyfrifoldeb am ddarparu'n llawn drostynt eu hunain a'u teuluoedd. Mae bywyd milwrol yn magu lefel uchel o wytnwch a all weithiau weithio amharu ar allu rhywun i geisio cymorth i symud ymlaen mewn bywyd sifil. Gallai rhai cyn-filwyr ddadlau nad ydynt byth yn 'ffitio i mewn' mewn gwirionedd, ac o ganlyniad, mae llawer o filwyr yn wynebu anawsterau gyda'u hiechyd meddwl. Mae hyn yn aml o ganlyniad i wasanaeth gweithredol neu heriau wrth adael y fyddin. Hefyd, ni ellir trosglwyddo llawer o rolau a sgiliau milwrol, felly gallent wynebu problemau wrth geisio cael gwaith. Mae'n storm berffaith i sbarduno afiechyd meddwl.

Mae Kelly a Jamie Farr ill dau'n gyn-filwyr balch gyda gwasanaeth cyfunol o 41 mlynedd yn y Llu Awyr Brenhinol. Technegydd Avionics oedd Kelly a gadawodd y Llu Awyr Brenhinol ym mis Mawrth 2020 ac roedd Jamie yn Dechnegydd Mecanyddol a gadawodd ym mis Medi 2020. Roedd Kelly a Jamie yn gwybod eu bod am fagu eu teulu yng Nghymru pan ddychwelon nhw i fywyd sifil, ac roeddent wedi penderfynu cartrefu yn y Blaenau, Blaenau Gwent. Yn ystod eu blynyddoedd olaf o Wasanaeth, dechreuon nhw ar daith datblygiad personol a phroffesiynol epig a agorodd eu llygaid i fanteision anhygoel helpu pobl eraill. Maent ill dau'n athrawon ardystiedig, yn hyfforddwy iechyd meddwl cymwysedig, yn uwch ymarferwyr mewn rhaglennu niwro-ieithyddol, coetswyr, hypnotherapyddion, ac mae Kelly hefyd yn athro ymwybyddiaeth ofalgar.

Ar ôl iddynt adael y Gwasanaeth, aethant ati i sefydlu YourNorth a lansiô'r busnes yn ystod y cyfyngiadau symud ym mis Mawrth 2020. Maent hefyd wedi sefydlu cwmni buddiannau cymunedol, YourNorth Veteran Support yn ddiweddar. Maent yn cynnig cyrsiau hyfforddiant Cymorth Cyntaf achrededig ar gyfer lechyd Meddwl, gweithdai hyfforddi a lles 1:1 sy'n ymdrin â phynciau fel straen, gwydnwch, hapusrwydd, caredigrwydd, cwsog, ymwybyddiaeth ofalgar, cyfathrebu a gosod nodau. Maent yn gallu darparu'r holl wasanaethau wyneb yn wyneb a hefyd ar-lein, sy'n eu gwneud yn hygyrch i'r bobl sydd wir angen eu cymorth.

Mae aelodau o'r gymuned cyn-filwyr yn cysylltu â nhw'n rheolaidd gan fynegi eu hangen am eu gwasanaethau, a thrwy YourNorth Veteran Support, eu nod yw darparu'r hyfforddiant lles meddyliol hwn i'r gymuned cyn-filwyr ledled Cymru am ddim. "Rydym yn deall yr heriau posibl y mae'r gymuned cyn-filwyr yn eu hwynebu ac yn teimlo'n angerddol am helpu cynifer ag y gallwn, drwy addysgu a grymuso nid yn unig y cyn-filwr, ond hefyd eu rhwydwaith cymorth uniongyrchol."

Maent wrthi'n datblygu rhaglen allgymorth i ymgysylltu â chanolfannau cyn-filwyr ac elusennau yng Nghymru i'w hysbysu o'r gwasanaethau y maent yn eu darparu ac i gynnig cymorth lle bo angen.

**I gael rhagor o wybod am sut y gall Kelly a Jamie eich cefnogi, ewch i'w gwefan [www.yournorth.co.uk](http://www.yournorth.co.uk) Gallwch hefyd gysylltu â nhw'n uniongyrchol drwy anfon e-bost at [info@yournorth.co.uk](mailto:info@yournorth.co.uk) neu ffonio 02922 520712**

# Caerffili



## Cyngor yn penodi'r Llang Brydeinig Frenhinol yn Rhyddfreniwr Anrhydeddus y Fwrdeistref Sirol

**Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili wedi penodi'r Llang Brydeinig Frenhinol yn Rhyddfreniwr Anrhydeddus y Fwrdeistref i gydnabod eu pen-blwydd yn 100 oed ar 15 Mai 2021 ac i anrhydeddu gwaith elusennol y sefydliad sy'n cefnogi cyn-filwyr benywaidd a gwrywaidd a'u teuluoedd.**

Cyflwynwyd hyn i roi cydnabyddiaeth gyhoeddus i'r derbynydd fel mynegiant o'r parch mawr sydd gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili a phobl y Fwrdeistref Sirol tuag atynt wrth nodi 100 mlynedd ers sefydlu'r Llang Brydeinig Frenhinol.

Gall Cyngor Bwrdeistref roi Rhyddid y Fwrdeistref i "bersonau o'r radd flaenaf a phersonau sydd, ym marn y Cyngor, wedi cyflawni gwasanaethau rhagorol ar ran y Fwrdeistref". Er mwyn rhoi Rhyddid y Fwrdeistref, rhaid i benderfyniad gael ei basio gan o leiaf ddwy ran o dair o'r aelodau sy'n pleidleisio mewn cyfarfod o'r Cyngor a gynullwyd yn arbennig at y diben hwnnw.

Mae traddodiad Bwrdeistrefi sy'n rhoi'r Rhyddid yn dyddio yn ôl i'r hen ddyddiau pan oedd Bwrdeistrefi'r Siarter Frenhinol bron, os nad yn gyfan gwbl, yn hunanlywodraethol. Yn wreiddiol, roedd cyflwyniad o'r fath yn rhoi breintiau arbennig o wahanol fathau i'r derbynydd a allai gynnwys yr hawl i bleidleisio, eiddo a manteision o ran trethiant lleol. Erbyn heddiw, caiff ei roi er anrhydedd yn unig.

Cyflwynodd y Cyngorydd Andrew Whitcombe, cyn Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog, ffurflen enwebu, a gymeradwywyd gan Hyrwyddwr presennol y Lluoedd Arfog, y Cyngorydd Alan Higgs. Mae'r enwebiad yn amlinellu'n benodol y rhesymau dros ystyried y Llang Brydeinig Frenhinol ar achlysur nodi 100 mlynedd ers ei sefydlu ar 21 Mai 2021.

Ysgrifennodd y Cyngorydd Andrew Whitcombe, "Rwy'n gofyn yn ffurfiol, ar ran pobl Bwrdeistref Sirol Caerffili ac aelodau etholedig y cyngor, ein bod yn mynd ati i gydnabod a nodi gwaith anhygoel y Llang Brydeinig Frenhinol wrth nodi 100 mlynedd ers ei ffurfio.

"Sefydlwyd y Llang i ofalu am y rhai oedd wedi dioddef o ganlyniad i wasanaeth yn ystod y Rhyfel Byd Cyntaf. Ac maen nhw wedi bod yn helpu cymuned y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd byth ers hynny.

# Sir Fynwy

**Mae preswylwyr yn cael eu hannog i fanteisio ar rwydwaith eang o gymorth a chefnogaeth sydd ar gael gan Gyngor Sir Fynwy a'i bartneriaid.**

Daw'r gefnogaeth wrth i Gymru ddechrau ar bumed wythnos o fesurau cloi, gyda miliynau o bobl ledled y DU yn aros gartref. Mae'r tîm Datblygu Cymunedol a Phartneriaeth yn atgoffa preswylwyr eu bod wrth law i helpu unrhyw un a allai fod yn wynebu problemau o ran cael gafael ar fwyd ac eitemau hanfodol a cheisio cymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl a chorfforol.

Mae'r tîm Datblygu Cymunedol a Phartneriaeth, ynghyd â phartneriaid allweddol, eisoes wedi chwarae rhan ganolog yn ymateb COVID-19. Yn ystod y cyfyngiadau symud cenedlaethol cyntaf ym mis Mawrth 2020, aethant ati i helpu i ddod â byddin o wirfoddolwyr at ei gilydd i gefnogi trigolion mwyaf agored i niwed Sir Fynwy a phobl yr oedd angen iddynt warchod eu hunain. Yn ystod yr wythnosau diwethaf, wrth i'r sefyllfa o ran y pandemig waethygu ac wrth i straen newydd o'r feirws greu risgiau mwy, mae'r angen i helpu pobl a allai fod yn agored i niwed neu'r rhai heb rwydwaith cymorth yn hollbwysig.

Y gobaith yw y bydd preswylwyr sy'n profi unrhyw fath o broblem yn cysylltu â'r tîm er mwyn sicrhau y gall cymorth addas gael ei nodi i'w helpu. Mae trefniadau cydweithio â phartneriaid allweddol gan gynnwys Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO), Mind Monmouthshire a gwasanaeth tai Sir Fynwy yn golygu eu bod yn gallu cynnig cymorth fel mynediad at fwyd a phresgripsiynau, cyfeillion dros y ffôn, cyfeillion llythyru, gwasanaeth siopa ar-lein â chymorth, cymorth i ddefnyddio dyfeisiau digidol i gysylltu â theulu neu eraill, cyfleoedd lles a chymorth gydag iechyd meddwl. Bydd y tîm yn gweithio gydag unigolion i archwilio'r opsiynau gorau ac maent eisoes wedi helpu dros 1,200 o drigolion ers dechrau 2020.

Dywedodd yr Aelod Cabinet dros Ddatblygu Cymunedol a Chyfiawnder Cymdeithasol, y Cyngorydd Sara Jones: "Mae ein cymunedau wedi parhau i fod yn wydn gydol y cyfnod anodd hwn ond rydym yn gwybod bod llawer o bobl yn wynebu amgylchiadau heriol. Gyda'r effaith sylweddol ar ein heconomi a chan fod llawer o bobl yn wynebu colli swyddi, rydym am atgoffa pobl bod cymorth ar gael. Mae ein cydweithwyr yn barod ac yn aros i helpu pobl p'un a ydynt yn defnyddio banciau bwyd, cymorth gydag iechyd meddwl neu hyd yn oed os nad yw rhywun yn gallu cael presgripsiynau tra byddwn o dan y cyfyngiadau symud.

**HELPWCH NI I DDAL ATI I HELPU EICH CYMUNEDAU**

Rydym angen help i ddal ati i gefnogi pobl y sir drwy'r heriau sydd i ddod. Allwch chi helpu pobl yn eich cymuned?

Gallwn eich helpu os nad oes gennych unrhyw un a all eich cefnogi i gael siopa hanfodol neu bresgripsiynau yn ystod hunanynysu.

Rydym yma i gefnogi gweithredu cymunedol. Os ydych chi angen help neu os hoffech helpu cysylltwch â ni:

partnerships@monmouthshire.gov.uk  
01633 644696

monmouthshire  
sir fynwy

"Mae cydweithio â'r rhwydwaith eang hwn o sefydliadau yn ein galluogi i sicrhau bod gan unigolyn yr help a'r arbenigedd cywir sydd eu hangen i gefnogi eu hanghenion. Hoffwn ddiolch i'n partneriaid a'n tîm Cymunedol a Phartneriaethau am barhau i ddarparu'r cymorth allweddol hwn yn ystod y cyfnod mwyaf heriol mewn cenedlaeth."

Gofynnir i unrhyw un sy'n dymuno cael cymorth a chefnogaeth gysylltu â: [partnerships@monmouthshire.gov.uk](mailto:partnerships@monmouthshire.gov.uk) neu ffonio **01633 644 696**

## Torfaen

### Cystadleuaeth Sul y Cofio

Wrth i Sul y Cofio agosáu, cymerodd ysgolion Torfaen ran mewn cystadleuaeth ar gyfer nodi Sul y Cofio.

Gofynnwyd i ddisgyblion ysgolion cynradd greu gwaith celf, a gofynnwyd i ddisgyblion ysgolion uwchradd roi cynnig ar greu darn llenyddol.

**Gallwn nawr ddatgelu enillwyr y ddwy gystadleuaeth!**

**Llongyfarchiadau i Poppy Higgs yn Ysgol Gynradd Greenmeadow sydd wedi ennill taleb WH Smith gwerth £100 a £100 i'w hysgol.**



### Dywedodd Canolfan Gelf Llantarnam Grange wrth feirniadu:

"Am ddetholiad gwych o waith – gwaith mor feddylgar, ingol gan ein pobl ifanc. Defnydd creadigol, arloesol o dechnegau, teyrngedau personol hardd i aelodau'r teulu. Roedd yn anodd iawn dewis enillydd! Ond rydym wedi dewis darn yr enillydd am ei symlrwydd hardd. Hoffem hefyd ganmol Leo o Ysgol Gynradd Maendy am ei waith."



**Enillydd cystadleuaeth Ysgolion Uwchradd Torfaen yw Emily Brown o Ysgol Croesyceiliog. Enillodd daleb WH Smith gwerth £100 a £100 i'w hysgol.**

### Dywedodd Awduron Afon Llwyd wrth feirniadu:

"Roedd y darn buddugol yn gerdd hynod o gryf, delweddau hardd; wedi ein cyffwrdd. Roeddem wedi mwynhau darllen pob un o'r cerddi. Mae'n wych gweld cenedlaeth newydd o feirdd yn dod i'r amlwg yn Nhorfaen a hoffem annog pawb a gymerodd ran i barhau i ysgrifennu. Hoffem hefyd ganmol Sienna Whittaker o Ysgol Croesyceiliog."

Cyflwynwyd talebau i'r ddau ddisgybl gan Hyrwyddwr Lluoedd Arfog Torfaen a Chynghorydd Ward Blaenafon, y Cynghorydd Alan Jones.

Ariannwyd y Gystadleuaeth fel rhan o Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog. Dymuna Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen ddiolch i'r holl ddisgyblion a gyflwynodd geisiadau, Canolfan Gelfyddydau Llantarnam Grange, Awduron Afon Llwyd a Chronfa'r Ymddiriedolaeth.



# Canolfan Cyn-filwyr Casnewydd



**Mae Canolfan Cyn-filwyr Casnewydd bellach ar agor bob dydd Iau 12:00 - 18:00. Ailagorodd eleni fel gwasanaeth hanfodol ar 14 Ionawr.**

Mae gennym sesiynau ar ddyddiau gêm yn Stadiwm Rodney Parade gyda chyfleoedd i gyn-filwyr, eu partner neu ofalydd a'u plant wyllo gemau cynghrair cartref yn rhad ac am ddim – Sir Casnewydd – Rygbi'r Dreigiau. Rydym yn mynd â grŵp o gyn-filwyr neu gyn-filwr gyda'u teulu i wyllo chwaraeon, rydym yn cefnogi cyn-filwyr sy'n dioddef o afiechyd meddwl ar sail un i un ac yn cynnal y dyddiau hyn ar wahân.

Nod Canolfan Cyn-filwyr Casnewydd yw creu cyfleoedd i gyn-filwyr gymryd rhan mewn gweithgareddau neu hobiau newydd nad ydynt efallai wedi cael y cyfle i gymryd rhan ynddynt. Rydym wedi derbyn arian o wobrau'r Loteri ar gyfer cynnal sesiynau gweithgareddau a fydd yn digwydd bob Dydd Iau 16:00-17:30 gyda gweithgareddau'n cael eu darparu ar gyfer pob oedran a gallu. Bydd hyn yn dechrau ym mis Ebrill ar gyfer y cyn-filwr a hefyd eu partneriaid a'u plant gyda chyfleoedd i gyfarfod â chwaraewyr lle gallant ofyn cwestiynau a hefyd gyfleoedd i dynnu lluniau a gofyn am lofnodion drwy gydol y flwyddyn.

Mae'r ddau glwb yn gwbl gefnogol i'n mentrau ac mae gennym lawer o gynlluniau cyffrous ar gyfer eleni. Hoffem ddiolch i gronfa Gymunedol y Loteri am ddarparu cyllid ar gyfer ein Prosiect Dreigiau.



Cynhaliwyd ein prosiect prydau maethlon yn llwyddiannus ac roeddem yn gallu darparu pryd poeth i gyn-filwyr a gofalyddion/partneriaid pan roeddent yn mynychu ein canolfan yn rhad ac am ddim. Cafodd 50+ a 2 bryd y dydd eu darparu gennym i gyn-filwyr a phartneriaid sy'n agored i niwed ac sy'n gwarchod eu hunain yn eu cyfeiriad cartref. Y nod oedd helpu ein haelodau i gadw'n ddiogel rhag y feirws. Darparwyd prydau bwyd i'n cyn-filwyr mwyaf agored i niwed yng Nghasnewydd a'r ardaloedd cyfagos hyd nes y daeth y prosiect i ben ar 29 Mawrth, roeddm wedi darparu 600 o brydau bwyd yn llwyddiannus.

Ar ôl cyfnod treialu llwyddiannus y llynedd, rydym yn bwriadu cynnig cyrsiau hyfforddi pellach i gyn-filwyr a'u partneriaid mewn cymorth cyntaf iechyd meddwl a chysiau eraill i'w galluogi i bennu arwyddion cynnar iechyd meddwl yn eu cartref ac i weithredu'n gynnar. Rydym wedi cynllunio cwrs yn arbennig i gefnogi'r uned deuluol FASTT Bydd cymorth cymhwysol i drawma ar gael eleni. Mae hwn ar gael i gyn-filwyr, eu partneriaid neu eu gofalyddion a'u plant 16+. Mae'r Ganolfan yn unigryw yn y ffaith bod gennym ddau

dîm yn cefnogi ein menter gan roi'r cyfle i ni ddefnyddio rygbi a phêl-droed i fynd i'r afael â nifer o faterion, gan gynnwys unigrwydd, unigedd, unigedd, cymorth iechyd meddwl, lles, helpu i oresgyn ofn o leoedd gorllawn ac amgylcheddau swmlyd ac rydym yn bwriadu ehangu ar hyn gyda chymorth elusennau eraill ar gyfer cyn-filwyr a gallwn gyfeirio cyn-filwyr post a'u teuluoedd atynt am gymorth pellach.

Gall pobl gynnig eu cefnogaeth drwy ddewis cefnogi ein canolfan drwy'r **Veteransraffle.UK** Bydd 55 aelod drwy'r llwybr hwn yn talu'r gost o £3120 am ein canolfan galw heibio. Mae hyn yn golygu £10 yr aelod a bydd yn rhoi cyfle i ennill hyd at £25,000 yn eu raffl fisol. Rydym i gyd yn wirfoddolwyr a thrwy ein helpu i dalu ein costau blynyddol gallwn gynnig cysondeb i'n haelodau am gost gynaliadwy o £60 yr wythnos yn unig!

Bydd yr Ymddiriedolwr Damon Rees yn y Ganolfan yn Fentor Cymheiriaid gyda Chyn-filwyr GIG Cymru ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan mewn partneriaeth â Chanolfan Cyn-filwyr Casnewydd a fydd yn sicrhau'r defnydd gorau o Fentor Cymheiriaid i gefnogi adferiad a gwelliant o ran anghenion iechyd meddwl cyn-filwyr sydd ar y rhestr aros am driniaeth ar hyn o bryd.

## Ar gael i grŵp cleifion:

Cyn-filwyr sydd wedi cael eu hasesu gan y ganolfan cyn-filwyr ac wedi cael eu derbyn gan y tîm i gael triniaeth ar gyfer anawsterau sy'n gysylltiedig â gwasanaeth. Rydym yn cynnig y cyfle i gyn-filwyr sy'n cael trafferth mewn amgylcheddau gorllawn a swmlyd. Rydym yn defnyddio ein canolfan cyn-filwyr sydd ar agor bob dydd Iau 12:00-18:00 ac sydd ar dir y stadiwm ac yn eu cael yn gyfarwydd â'u hamgylchedd, gan ddangos ein hardal eistedd a'r manau ymadael agosaf, toiledau ac ati.

Mae hyn yn helpu i feithrin eu hyder i fynychu ein canolfan ar ddiwrnod gêm lle rydym yn cyrraedd 2awr cyn i'r gêm ddechrau. Mae hyn yn rhoi cyfle iddynt adael y stadiwm os ydynt yn dechrau teimlo'n anghyfforddus wrth i'r torfeydd ddechrau dod i mewn a phan fydd hi'n brysurach.

**Gall cyn-filwyr a'u partneriaid/gofalyddion hefyd fanteisio ar gyrsiau hyfforddi y byddwn yn eu cynnal o'n canolfan gyda chymwysterau achrededig ar gyfer gwaith mewn:**

- Cymorth cyntaf iechyd meddwl lefel 1+2
- Cydnerthedd Trawma gyda sgiliau gwrando a chynghori gweithredol
- Cymorth cyntaf yn y gwaith – 3 diwrnod
- FASTT

**[Info@newportveteranshub.org.uk](mailto:Info@newportveteranshub.org.uk)**

**[www.newportveteranshub.org.uk/contact-us/](http://www.newportveteranshub.org.uk/contact-us/)**

**Rhif cyswllt: 07735301163**



# Canolfan Cyn-filwyr Casnewydd

## 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 Tredegar** trydydd dydd Mawrth y mis  
10:00-12:00 yn Llyfrgell Tredegar.

**Bore Coffi Blaenafon** dydd Mercher cyntaf y mis  
10:00-12:00 ym 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 lluo os oes gennych amser rhydd.

Municipal Club, Market Street, Caerffili CF83 1NX

### ■ Clwb Cymrodryr 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**

### ■ Casnewydd

Clwb Ceidwadwyr Maendy, 26-28 Fair oak 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](#)

### ■ Cyn-filwyr Casnewydd

Galw heibio bob dydd Iau 12:00 - 18:00  
Hwb Cyn-filwyr Casnewydd, Stadiwm Rodney Parade.

### ■ 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 chyngor  
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 Iau 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!

# Gwent

## Diweddariad gan Swyddog Rhanbarthol y Lluoedd Arfog – Lisa Rawlings

Hello! Lisa ydw i a fi yw Swyddog Cyswllt Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog ar gyfer 5 awdurdod lleol Gwent. Mae wedi bod yn fraint i gydweithio gyda'r ALLau dros y blynyddoedd diwethaf ar weithredu Cyfamod y Lluoedd Arfog.



Treuliais 25 mlynedd yn y Llu Awyr Brenhinol gyda theithiau ledled y byd gan gynnwys-Gogledd Iwerddon, yr Almaen, Cyprus, Afghanistan a'r Ynysoedd Falkland. Fy rôl i oedd Gweithrediadau Hedfan ond cefais brofiad o swyddi mor amrywiol â Swyddog Recriwtio ar gyfer y Llu Awyr Brenhinol!

Yr wyf wedi cael cefnogaeth eithriadol o dda gan bawb yn yr awdurdodau lleol ac yr ydym wedi cyflawni cymaint dros y blynyddoedd diwethaf, fodd bynnag, mae mwy i'w wneud o hyd. Rydym wedi cyflawni'r canlynol: diwygio'r polisiâu tai i sicrhau dull cyson a theg ar draws y rhanbarth; cyflwyno Cynlluniau Gwarantu Cyfeliad ac rwy'n cynnal hyfforddiant i staff rheng flaen ar Gyfamod y Lluoedd Arfog (ar-lein ar hyn o bryd oherwydd y cyfyngiadau). Mae rhai prosiectau gwych yn yr ardal a gynhelir gan gyn-filwyr lleol a chymuned y Lluoedd arfog gan gynnwys Canolfan Cyn-filwyr Casnewydd sydd wedi mynd o nerth i nerth ac sy'n ffynhonnell hanfodol o gefnogaeth. Hoffwn weld mwy o'r rhain yng Ngwent a gwn fod ychydig mwy ohonynt ar y gweill.

Darn hanfodol o waith yw ceisio dod o hyd i blant y gwasanaethau o fewn ein hysgolion i sicrhau eu bod yn cael y cymorth y gallai fod ei angen arnynt. Os yw eich plentyn yn blentyn gwasanaeth, rhowch wybod i'ch ysgol.

Mae cydweithredu'n allweddol ac mae'r cyrff cyhoeddus, sefydliadau'r 3ydd sector, y Lluoedd arfog a chymuned y Lluoedd arfog yn gweithio'n galed i sicrhau nad oes unrhyw un yn wynebu anfantais oherwydd eu gwasanaeth. Rwy'n croesawu'r ffaith bod Cyfamod y Lluoedd Arfog yn cael ei ymgorffori yn y gyfraith eleni ond rwy'n hyderus y byddwn yn dal i weithio gyda'n gilydd er mwyn sicrhau mai dyma'r lle gorau i Gymuned y Lluoedd Arfog.

**Os ydych am wybod mwy neu fynychu un o'r sesiynau hyfforddi, cysylltwch â ni [ylluoddarfog@caerffili.gov.uk](mailto:ylluoddarfog@caerffili.gov.uk)**

# Heddlu Gwent

**Mae Heddlu Gwent wedi cefnogi cymuned y Lluoedd Arfog dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf, yn dilyn llofnodi Adduned Cyfamod y Lluoedd Arfog yn 2018.**

Mae gan Heddlu Gwent ymrwymiad cryf i werthfawrogi gwahaniaeth ac annog cynwysoldeb – o fewn ein sefydliad a thrwy'r gwasanaeth a ddarparwn. Un o'r ffyrdd y gallwn sicrhau ein bod yn darparu gwasanaeth sy'n diwallu anghenion y cyhoedd yw cael gweithlu sy'n adlewyrchu ein cymunedau. Mae hyn yn golygu sicrhau ein bod yn denu, recriwtio a chadw gweithlu amrywiol.

Ar hyn o bryd rydym yn cyflogi nifer o Gyn-filwyr y Lluoedd Arfog, ond rydym yn awyddus i gyflogi hyd yn oed mwy ohonynt. Rydym yn cydnabod y gwerth a'r sgiliau y gallwch eu cynnig i'n sefydliad ac rydym yn eich annog i edrych ar ein cyfleoedd presennol Swyddi gwag | Heddlu Gwent ac ymuno â ni.

Fel rhan o'r rhaglen ddatblygu genedlaethol, yr ydym yn cynyddu nifer y swyddogion heddlu yr ydym yn eu cyflogi yn Heddlu Gwent. Mae gennym raglen dreigl o ymgyrchoedd ac rydym yn debygol o fod yn cyhoeddi hysbyseb recriwtio ar gyfer Swyddogion yr Heddlu ym mis Mehefin 2021. Mae gennym ystod eang o swyddi gwag ar gyfer staff yr heddlu sy'n cael eu hysbysebu bob dydd lau ar ein tudalen swyddi gwag, mae gennym hefyd gyfleoedd ar gyfer Swyddogion Cymorth Cymunedol ac amrywiaeth o rolau gwirfoddoli gan gynnwys Cwnstabiliaid Gwirfoddol. Bydd ein hymgyrch Cwnstabiliaid Gwirfoddol yn agor ym mis Mawrth. Dyma gyfle gwych i ymuno â gwasanaeth yr heddlu a bod yn rhan o'r gymuned.



Os oes gennych unrhyw gwestiynau am ein cyfleoedd neu'r broses recriwtio, cysylltwch â Clare neu Brian o'n Tim Gweithredu Cadarnhaol



**Heddlu Gwent Police**

**[Positive.Action@gwent.police.uk](mailto:Positive.Action@gwent.police.uk)**  
**Edrychwn ymlaen at glywed gennych!**

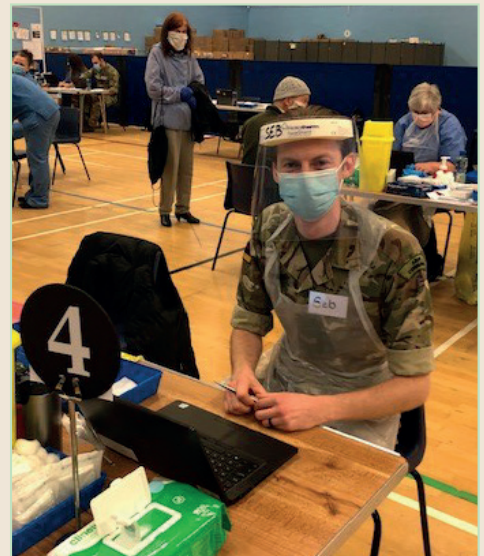
# Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan Rhaglen Frechu Dorfol



Rydym am dalu teyrnged a diolch yn fawr iawn i'n cydweithwyr yn y Lluoedd Arfog sydd wedi cynnig cefnogaeth anhygoel i'r Bwrdd Iechyd drwy gydol pandemig COVID-19 gan helpu gwahanol dimau a gwasanaethau i sicrhau bod ein cleifion a defnyddwyr gwasanaethau yn derbyn y gofal gorau posibl.

Mae gennym bellach aelodau o'r Lluoedd Arfog ym mhob un o'n Canolfannau Brechu Torfol ar draws ardal y Bwrdd Iechyd. Maent wedi derbyn hyfforddiant ac maent yn gweithio ochr yn ochr â'n staff sy'n ymgymryd ag ystod o rolau o gyfarfod a chyfarch cleifion a staff sy'n mynychu i gael eu brechu yn ogystal â darparu'r brechlyn. Dyma rai ohonynt a oedd yn falch iawn o weithio yng Nghanolfan Frechu Cwmbrân yr wythnos hon.

**Rydym hefyd yn falch o allu brechu'r  
Cyn-filwyr sy'n byw yn ein cymuned leol:**



**Cafodd dau gyn-filwr o'r Llu Awyr Brenhinol, Ronald Maidment a Ronald Percival, y ddau yn 93, eu brechiadau yng nghanolfan frechu Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan yn ddiweddar.**

**Ymunodd Mr Maidment â'r Llu Awyr Brenhinol yn 1945. Meddai "Braf ond annisgwyl oedd gweld y Llu Awyr Brenhinol yma yn helpu i ddsbarthu'r brechlyn." Ychwanegodd ei ferch Karen, "Roedd Dad mor falch o weld y Llu Awyr Brenhinol yma ac mae wedi bod yn drefnus iawn. Mae'n ddiwrnod i'w gofio mewn hanes."**

**Former RAF Sergeant Ronald Percival, served across the world with the RAF in his 22-year service. He commented, "I really enjoyed my time in the RAF and it was wonderful to see them here today helping people get a vaccine."**

## De-orllewin Cymru

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

### Canolfan Gofalyddion Pen-y-bont ar Ogwr



Gan gydnabod bod llawer o'u defnyddwyr gwasanaeth yn Gyn-filwyr a chan gredu bod mwy o 'Ofalyddion' a 'Phobl sy'n derbyn gofal' yng Nghymuned y Lluoedd Arfog, cafodd y Ganolfan gefnogaeth gan Gyngor Pen-y-bont ar Ogwr a chyllid gan Lywodraeth Cymru i gynnal prosiect penodol. Talodd y prosiect hwn ar ei ganfed yn ystod y Pandemig gan ei fod wedi darparu gwasanaeth heb ei ail dros y 12 mis diwethaf yn ein barn ni, fel y gwelwyd o'r adborth gwych gan y cyn-filwyr a'u teuluoedd.

Yn ystod y cyfnod hwn maent wedi dosbarthu dros 60 o ddyfeisiau tabled i gadw'r cyn-filwyr sy'n gofalu ac sy'n derbyn gofal mewn cysylltiad electronig, gan alluogi rhai unigolion dros 90 oed i gyfathrebu â'u teulu. Darparwyd dros 50 o setiau o offer ymarfer corff i gadw eu cleientiaid mor heini ac iach ag y gallant fod, gan gynnwys un unigolyn a ddefnyddiodd y bandiau ymarfer corff tra ei fod yn gyfyngedig i'r gwely i gadw cryfder rhan uchaf y corff. Mae'r bandiau ymarfer corff hefyd wedi cael effaith gadarnhaol ar unigolyn sydd â COPD a lles meddyliol a chorfforol cleient arall. Cyflwynodd y Ganolfan Gofalyddion dros 50 o "De Hufen" yn ystod Wythnos y Lluoedd Arfog, dros 20 o Giniawau Nadolig, a gwnaed

dros 800 o alwadau lles. Mae'r Ganolfan yn parhau i nodi, cyngori a chefnogi Cyn-ofalyddion a'r Rhai sy'n Derbyn Gofal, yn ogystal â chwilio am gyfleoedd eraill i gefnogi'r gymuned cyn-filwyr.

**www.bridgendcarers.co.uk**

e-bost: [enquiries@bridgendcarers.co.uk](mailto:enquiries@bridgendcarers.co.uk) Ffôn: **01656 658479**

## Cysylltu Cadetiaid a Chyn-filwyr Abertawe



Mewn sesiwn o Banel Llofnodwyr Cyfamod y Lluoedd Arfog Cyngor Abertawe yn ddiweddar, un o'r pynciau a drafodwyd oedd unigrwydd ac unigrwydd rhai cyn-filwyr, yn enwedig cyn-filwyr hŷn, yn ystod y pandemig. Nodwyd hefyd bod llawer o weithgareddau cymunedol y cadetiaid wedi'u cwtogi.

Felly, penderfynodd Dirprwy'r Arglwydd Raglaw sydd wedi cael y rôl o hyrwyddo'r cadetiaid yn yr ardal, ynghyd â'r sefydliadau niferus sy'n cefnogi cyn-filwyr yn ein cymuned, gydweithio ar brosiect i annog cyfathrebu rhwng cenedlaethau hŷn ac iau teulu ein Lluoedd Arfog. Maent bellach yn edrych ar ffyrdd o gyfeillio cadetiaid gyda chyn-filwyr hŷn neu ynysig, gan fod ganddynt lawer yn gyffredin ar gyfer sgysia, teimlwyd hefyd y gallai pob un elwa o'r rhyngweithiadau hyn.

**I gael rhagor o wybodaeth am Banel Llofnodwyr Lluoedd Arfog Abertawe, e-bost: [g.c.halfpenny@npt.gov.uk](mailto:g.c.halfpenny@npt.gov.uk)**

## Digwyddiadau Rhithwir Castell-nedd Port Talbot



Nid oedd Cyngor Castell-nedd Port Talbot am i'w trigolion golli allan ar goffâu a chydnabod cyfraniad ein Lluoedd Arfog i'n Cymuned yn ystod y Pandemig. Felly, cafodd eu Gŵyl flynyddol ar gyfer y Lluoedd, Diwrnod VE a

Digwyddiadau Cofio Dydd VJ, Wythnos y Lluoedd Arfog, ynghyd â Gwasanaethau'r Cofio oll eu cynnal yn 'rhithwir'.

Cafodd digwyddiadau byw a digwyddiadau wedi'u recordio, ynghyd â lluo o weithgarwch cymunedol, eu ffrydio dros y rhyngwyl a'r cyfryngau cymdeithasol. Cafwyd cyfraniadau gan y Lleng Brydeinig, y Môr-filwyr Brenhinol Sweetheart Kirsten Orsborn a llawer mwy o berfformwyr a grwpiau cymunedol o bob rhan o'r Fwrdeistref Sirol, gellir cael mynediad o hyd i'r digwyddiadau rhithwir hynny ar wefan y Cyngor. Ar ôl cofnodi miloedd o wylwyr, roedd yn amlwg, drwy ddefnyddio'r rhyngwyl a llwyfannau cyfryngau cymdeithasol, eu bod yn estyn allan i lawer mwy yn y gymuned. Ni fyddai cymaint o bobl wedi eu cyrraedd o gynnal ein digwyddiadau byw gydag ychydig o sylw yn y cyfryngau cymdeithasol.

Wedi dweud hynny, yr ydym i gyd yn edrych ymlaen at adeg pan fyddwn unwaith eto'n gallu ysgwyd llaw cyd-filwyr, cyffwrdd arwyr ar eu cefn, heb deimlo embaras i ollwng dagrau ymhlith y torfeydd sy'n cynnull mewn digwyddiadau cymunedol a chofio. Fodd bynnag, bydd mwy o gynnwys ar ein gwasanaethau ar-lein yn parhau i fod yn agwedd ar y digwyddiadau hynny, er mwyn sicrhau eu bod yn hygyrch i bawb ac yn parhau i fod yn nodwedd ym mywydau cenedlaethau iau a mwy cyfrifiadurol.

Mae digwyddiadau ar wefan y Cyngor [www.npt.gov.uk](http://www.npt.gov.uk) (Chwiliwch am Gyfamod y Lluoedd Arfog).



Croeso, fy enw i yw Abigail Warburton a fi yw swyddog Bro Morgannwg sy'n gyfrifol am gynghori Cyn-filwyr a fi hefyd yw'r Swyddog Cyswllt newydd ar gyfer y Lluoedd Arfog sy'n gwasanaethu Cyngor Bro Morgannwg a

Chyngor Caerdydd. Rwy'n falch iawn o'm rôl fel swyddog cynghori cyn-filwyr dros y ddwy flynedd ddiwethaf ac rwy'n teimlo fy mod wedi gwneud gwahaniaeth cadarnhaol yng nghymuned y Lluoedd arfog ac rwy'n gobeithio parhau i gyflawni cynnydd.

Mae'r gwasanaeth cynghori cyn-filwyr yn rhoi cyngor a chymorth uniongyrchol i aelodau Cymuned y Lluoedd Arfog ar holl Wasanaethau'r Cyngor megis; tai, y dreth gyngor, budd-daliadau, addysg, cyflogaeth, banc bwyd/tanwydd, bathodynnau glas, tocyn bws, gofal cymdeithasol a hamdden. Rwy'n treulio llawer o'm hamser yn gweithio ag unigolion penodedig ac mae angen sicrhau presenoldeb da yn y gymuned cyn-filwyr ond rydym mewn cyfnod heriol ar hyn o bryd felly mae addasiadau dros dro wedi'u gwneud fel y gall y gwasanaeth barhau i gynnig darpariaeth gystal. Rwy'n mynychu grwpiau cyn-filwyr amrywiol ac yn gweithio'n agos gydag Elusennau eraill y Lluoedd Arfog a sefydliadau allanol a thrwy feithrin perthynas waith dda â'r grwpiau hyn mae'n bosibl sicrhau bod Cymuned y Lluoedd Arfog yn derbyn y cymorth sydd ei angen arno.

Rwy'n ymuno mewn cyfarfodydd Tîm/Zoom lleol i gadw mewn cysylltiad â grwpiau cyn-filwyr nad ydynt yn gallu cyfarfod wyneb yn wyneb ar hyn o bryd ac rwy'n disgwyl i brosiectau yn y dyfodol sicrhau bod modd i gymuned y Lluoedd arfog gadw mewn cysylltiad. Gyda chymorth Cymunedau Digidol Cymru, trefnais i gymuned y Lluoedd arfog gymryd rhan mewn Gweminar ynghylch ymwybyddiaeth o ddiogelwch ar-lein a mwynhaodd y cyfranogwyr hyn ac mae mwy wedi'u cynllunio. Mae cymorth ag ynysu cymdeithasol yn bwysig iawn ac mae cysylltiad ag eraill yn amhrisiadwy. Cysylltwyd â thros 250 o ddefnyddwyr gwasanaeth yn ystod misoedd cyntaf y pandemig i weld a oedd angen help arnynt ac i roi'r cysylltiadau pwysig am help wrth ynysu. Yr wyf yn falch iawn o'r gwasanaeth a'r hyn y mae wedi'i gyflawni a'r holl sefydliadau ac elusennau sydd oll yn ceisio gwneud gwahaniaeth i fywyd rhywun. Wrth edrych i'r dyfodol rwy'n gobeithio parhau i feithrin cysylltiadau a mwynhau cynllunio digwyddiadau newydd a pharhau â rhai llwyddiannus megis Noson Sinema Tân Gwyllt i gyn-filwyr a'u teuluoedd. Roedd pawb wrth eu bodd gyda'r noson hon ac rwy'n gobeithio y bydd yn rhywbeth a all gael ei chynnal bob blwyddyn. Roedd colli allan ar seremoniau'r Lluoedd Arfog yn 2020 yn anodd iawn i bawb felly dyma edrych ymlaen at 2021.

Cyswllt: 07725 704655

[awarburton@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:awarburton@valeofglamorgan.gov.uk)

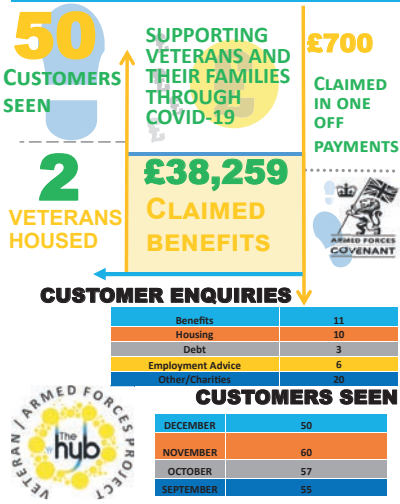
## Gwasanaeth Cynghori Cyn-filwyr Caerdydd

### Caerdydd a Bro Morgannwg

Kelsea O'Brien – Mae tîm Cyngor Caerdydd sy'n cynghori Cyn-filwyr yn canolbwyntio ar drefnu sesiynau galw i mewn rhithwir ar gyfer Cyn-filwyr/y rhai sy'n gwasanaethu a'u teuluoedd. Rydym yn cysylltu â'r Fro, Merthyr, RhCT, Gwent i roi hyn ar waith. Gall y tîm sy'n cynghori Cyn-filwyr helpu gyda Thai, Budd-daliadau, Grantiau, Cyflogaeth, materion sy'n ymwneud â'r Cyngor a llawer mwy.



#### VETERAN/ARMED FORCES PROJECT DECEMBER STATS



## Y Cynghorydd Eddie Williams

Hyrwyddwr Bro Morgannwg ar gyfer y Lluoedd Arfog



"Mae personél y Lluoedd Arfog, gan gynnwys Milwyr Wrth Gefn, a'u teuluoedd yn parhau i wasanaethu ac wynebu peryglon i helpu i ddiogelu eu cymunedau. Mae'n bwysig ein bod yn gwneud popeth o'n gallu i'w helpu mewn unrhyw ffordd bosibl. I'r perwyl hwnnw, byddwn yn parhau i gefnogi ac eirioli dros y rhai sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, boed yn rheolaidd neu wrth gefn, y rhai sydd wedi gwasanaethu yn y gorffennol, a'u teuluoedd, fel na ddylent wynebu unrhyw anfantais o'u cymharu â dinasyddion eraill wrth ddarparu gwasanaethau cyhoeddus a masnachol."

## Grŵp Cyn-filwyr y Barri

### Safbwynt Newid Cam

Dechreuodd Newid Cam ymwneud â Grŵp Cyn-filwyr y Barri er mwyn helpu gyda materion amrywiol sy'n effeithio ar gyn-filwyr yn y gymuned. Bryd hynny, caniatodd Ysbyty'r Barri i'r cyn-filwyr ddefnyddio ystafell ar gyfer cyfarfodydd wythnosol. I ddechrau, roedd hyn yn wych, ond roedd Cyn-filwyr y Barri wedi'u cyfyngu o ran gallu cynnal gweithgareddau eraill heblaw am wneud paned.

Y prif ysgogydd ar gyfer adleoli'r grŵp oedd cyn-filwr a gyflogwyd gan Newid Cam, Liam "Mickey" Spillane, a gysylltodd â'r papur newydd lleol i holi am unrhyw asiantaethau a allai ddarparu lleoliad addas. Arweiniodd hyn at gynnig y cyfleuster sydd bellach yn gartref i'r grŵp, a roddwyd yn garedig gan 2il a 4ydd Grŵp Sgowtiaid y Barri. Croesawodd y Grwpiau Sgowtiaid Gyn-filwyr y Barri i'r lleoliad gyda breichiau agored a chaniatáu i'r cyn-filwyr ddefnyddio'r cyfleuster am dair awr yr wythnos yn rhad ac am ddim i anrhydeddu gwasanaeth yr aelodau i'w Brenhines a'u Gwlad. Mae Cyn-filwyr y Barri a grŵp 2il a 4ydd Sgowtiaid y Barri wedi datblygu perthynas waith wych ac wedi creu canolfan gymunedol gadarnhaol.

Yr wyf wedi gweld dros fy hun grŵp o ddynion sydd wedi creu grŵp o fod yn un dibrofiad i un llawn hygyrdded a gofal i'w haelodau. Yn fy marn bersonol i, mae model Clwb y Cyn-filwyr y maent wedi'i ddatblygu yn sicr yn un o'r grwpiau gorau ar gyfer cyn-filwyr; Edrychaf ymlaen yn fawr at fod yn bresennol. Mae Grŵp Cyn-filwyr y Barri bellach yn grŵp sy'n cael ei arwain gan ddefnyddwyr gwasanaeth sydd wedi caffael ethos Newid Cam o ran gofalu am gyn-filwyr. Mae Cyn-filwyr y Barri nid yn unig yn grŵp sy'n cyfarfod unwaith yr wythnos i godi bag tywod a siglo lamp, ond maent hefyd yn nodi anghenion penodol yr aelodau; boed yn faterion iechyd meddwl, tai neu economaidd-gymdeithasol y mae'r rhan fwyaf o gyn-filwyr fel arfer yn amharod i gyfaddef iddynt neu ofyn am gymorth ar eu cyfer. Cefnogir y grŵp gan sawl asiantaeth a fydd yn ymateb i'w hanghenion pan fo angen.

**Cysylltwch â Jeff Rees 07766398219 Roger Lees Newid Cam**



## Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd

Gall y rhwystrau hyn effeithio ar eu cyfleoedd i gael gwaith. Mae'r Sefydliad yn cydnabod bod gan gyn-filwyr ystod eang o sgiliau a chymwysterau pan fyddant yn gadael y Lluoedd Arfog. Efallai na fydd y rhain yn cael eu cydnabod gan ddarpar gyflogwyr a gallant effeithio ar faterion fel hunanhyder, hunan-fri a chymhelliant.

Mae'r prosiect yn cefnogi pobl i wella eu sgiliau rhyngbersonol a chyfathrebu, technegau ysgrifennu CV a chyfweld ac yn eu helpu i feithrin hunanhyder a gwydnwch. Os allech chi neu rywun yr ydych yn ei adnabod elwa ar y prosiect hwn anfonwch e-bost at: [Michael.Jeffery@cardiffcityfc.org.uk](mailto:Michael.Jeffery@cardiffcityfc.org.uk)

## Gwasanaeth Dydd y Cofio 2020



Yng Nghanolfan Cyn-filwyr Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd roeddem yn gallu cynnal Gwasanaeth Dydd y Cofio ar 11 Tachwedd 2020. Cawsom ganiatâd i ddefnyddio Cae Stadiwm Dinas Caerdydd fel ardal agored, a llwyddwyd i gadw pellter cymdeithasol drwy gydol y gwasanaeth. Daeth cynrychiolwyr o Ganolfan Cyn-filwyr Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd, Canolfan Rhondda i Gyn-filwyr, milwyr sy'n gwasanaethu o Dim Cymorth Recriwtio Brenhinol Cymru, Hafel, a'r Caplan Martin Lewis a gynhaliodd y gwasanaeth a oedd yn cynnwys chwarae'r Last Post gan fiwglwr o 3ydd Bataliwn y Cymry Brenhinol. Gosodwyd torchau yng nghylch canol y cae fel arwydd o barch at y rhai a fu farw o bob gwrthdrawiad a oedd yn cynnwys dynion a menywod. Yn ddiweddarach gosodwyd y torchau yng Ngardd Goffa Dinas Caerdydd yn y stadiwm.

## Merthyr a RhCT

### Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr Rhondda Cynon Taf

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

P'un a ydych yn gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog ar hyn o bryd, neu wedi gwasanaethu o'r blaen, gallwch chi a'ch teulu gael mynediad i'n gwasanaeth am gyngor a chymorth. Mae'r Swyddog Cyngor i Gyn-filwyr yn mynychu Grwpiau Cyn-filwyr lleol ac mae'n cynnal cymorthfeydd Cyngor i Gyn-filwyr rheolaidd ledled Rhondda Cynon Taf.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Swyddog Cyswllt Cyfamod y Lluoedd Arfog / Swyddog Cyngor Cyn-filwyr Jamie Ireland ar:



Ffôn: **07747 485619**

(Dydd Llun hyd ddydd Gwener 8:30am hyd 17:00pm)

e-bost: [VeteranService@rctcbc.gov.uk](mailto:VeteranService@rctcbc.gov.uk) neu ewch i

[www.rctcbc.gov.uk/veteranadvice](http://www.rctcbc.gov.uk/veteranadvice) i wneud atgyfeiriad ar-lein



## Cyfamod y Lluoedd Arfog Rhondda Cynon Taf

Y Cyngorydd Maureen Webber, Dirprwy Arweinydd y Cyngor a Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog

“Rwy’n angerddol iawn am gefnogi cymuned y Lluoedd Arfog, yn y gorffennol a’r presennol, ac wrth gwrs eu teuluoedd sy’n gwneud cymaint drostynt. Rwy’n parhau i gynrychioli ein cymuned Lluoedd Arfog ar y lefelau uchaf, ac yn gweithio i gynorthwyo’r gymuned mewn unrhyw ffordd angenrheidiol. Fel Cyngor, rydym wedi gweithio’n galed i sicrhau ein bod yn gwneud popeth o fewn ein gallu i helpu ein cymuned Lluoedd Arfog yma yn Rhondda Cynon Taf. Mae gan Rhondda Cynon Taf gysylltiad hir â’r Lluoedd Arfog ac mae’n falch o fod wedi bod yn un o’r Awdurdodau Lleol cyntaf yng Nghymru i sefydlu Cyfamod y Lluoedd Arfog yn ôl yn 2012, sy’n nodi’r gefnogaeth a gynigiwn i bersonél y Lluoedd Arfog sy’n wasanaethu ac sydd wedi ymddeol. Yr wyf yn falch o ddweud bod gennym Wasanaeth Cyngori penodedig ar gyfer Cyn-filwyr. Mae’r wasanaeth hwn eisoes wedi rhoi cymorth gwerthfawr i’r rhai sydd ei angen, a bydd yn parhau i wneud hynny tra bo ei angen.

Mae’r Cyngor yn parhau i gefnogi cymunedau’r Lluoedd Arfog drwy amrywiaeth o ddiwyddiadau drwy gydol y flwyddyn, gyda’n digwyddiad blynyddol ar Ddiwrnod y Lluoedd Arfog y mwyaf o’r rhain. Bob blwyddyn mae nifer y bobl sy’n mynychu digwyddiad Diwrnod y Lluoedd Arfog yn tyfu, ac mae hyn yn rhywbeth sy’n braf ei weld. Mae’n rhoi cyfle gwyb i ni hyrwyddo a diolch i bersonél y Lluoedd Arfog yn ogystal â chymuned ehangach y Lluoedd Arfog, ond mae hefyd yn ein galluogi i estyn allan at bobl yng nghymuned y Lluoedd Arfog y gallai fod angen cymorth a chefnogaeth bellach arnynt. Rwy’n falch o’r gwaith y mae Cyngor Rhondda Cynon Taf yn ei wneud i gefnogi cymuned y Lluoedd Arfog, ac rwy’n edrych ymlaen at yr hyn y gallwn ei gyflawni yn y dyfodol.”

## Cefnogi Grwpiau Cyn-filwyr

Mae ein Swyddog Cyngor Cyn-filwyr yn mynychu Grwpiau Cyn-filwyr Lleol i ddarparu cymorth a chefnogaeth i Gyn-filwyr allan yn y Gymuned. Cynhelir sesiynau Cyn-filwyr y Cymoedd bob dydd lau rhwng 9am a 12pm yng Nghanolfan Gymunedol Ton a Gelli, Ton Pentre.

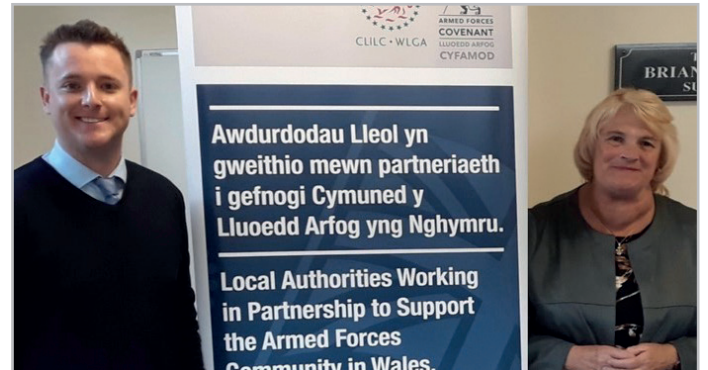
Mae Cyn-filwyr y Cymoedd yn cael eu rhedeg gan gyn-bersonél y Lluoedd Arfog ac mae’n cyfarfod mewn amgylchedd hamddenol a chyfeillgar gan roi cyfle i bobl rannu eu straeon a’u profiadau gydag eraill yng nghymuned y Lluoedd Arfog.

Mae’r Grŵp yn cynnig ystod eang o gymorth ar bynciau fel Anhwylder Straen Wedi Trawma, Tai, Gofal Cymdeithasol i Oedolion, Budd-daliadau, Cyllid a Chyflogaeth.

Mae rholiau brecwast, te a choffi hefyd ar gael, yn ogystal â’r cyfle i gymryd rhan yn Nhwrnamaint Pwll Cyn-filwyr y Cymoedd.



Mae’r Cyngor yn parhau i adeiladu ar ei berthynas barhaus â chymuned y Lluoedd Arfog, yn y gorffennol ac i’r dyfodol. Yn ystod y misoedd diwethaf, ymwelodd Arweinydd y Cyngor, y Cyngorydd Andrew Morgan, a Dirprwy Arweinydd a Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog, y Cyngorydd Maureen Webber, â Grŵp Cyn-filwyr Cwm Cynon, sy’n cyfarfod yng Nghanolfan Gymunedol Fernhill bob dydd Llun (ac eithrio Gwyliau Banc) rhwng 10am a 12.30pm.



Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch am grwpiau Cyn-filwyr yn eich ardal leol, cysylltwch â Jamie Ireland: Ffôn: **07747 485619** (Dydd Llun i ddydd Gwener 8:30am to 17:00pm)

## Ailgysegru Senotaff Gilfach Goch mewn seremoni

Mae’r Senotaff yn Gilfach Goch wedi ei hailgysegru i goffâu’r rhai o’r ardal leol sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog ac wedi gwneud yr aberth eithaf. Mae Cyngor Rhondda Cynon Taf, mewn partneriaeth â’r gymuned leol a Chyngor Pen-y-bont ar Ogwr, wedi darparu cyllid i sicrhau bod yr heneb bwysig hon yn cael ei diogelu at y dyfodol am ddegawdau i ddod, a bydd yn parhau i fod yn heneb uchel ei pharch i’r rhai sydd wedi marw yn ystod cyfnodau o ryfel a gwrthdaro. Gwnaed gwelliannau i hygyrchedd a’r lloiau o gwmpas y Senotaff, yn ogystal â diweddarau’r placiau gydag enwau’r rhai a fu farw.



## Merthyr

Mae gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful hanes balch o werthfawrogi ei wasanaethau arfog, yn y gorffennol a'r presennol, ac mae'r Cyfamod hwn yn cyd-fynd â dull gweithredu o'r fath ac mae'n datblygu amcanion y Cyngor a'r Fwrdeistref Sirol yn sylweddol i gefnogi cymuned ein Lluoedd Arfog. Llofnododd yr awdurdod lleol y Cyfamod am y tro cyntaf yn 2013 ac anrhydedd oedd ei ail-lofnodi yn 2019 yn nigwyddiad Lluoedd Arfog Red-house Cymru, mynychwyd y digwyddiad gan aelodau o'r Lluoedd arfog, gan gynnwys cyn-filwyr o gatrodau rhagflaenol Penaethiaid Brenhinol Cymru a Phenaeithiaid Dinesig o bob rhan o Dde Cymru. Darparwyd cerddoriaeth gan Fand Catrodol y Cymry Brenhinol. Dywedodd y Capten Ian Moore MBE, Swyddog Cymorth Gweithrediadau Catrodol gyda 3ydd Bataliwn y Cymry Brenhinol, "Wrth i'r Cymry Brenhinol ailsefydlu presenoldeb recriwtio ym Merthyr Tudful, mae'n arwydd o'r ymrwymo gan y Cyngor i gydnabod eu cefnogaeth nid yn unig i'r Cymry Brenhinol, ond i Gyfamod y Lluoedd Arfog cyfan a'i gymuned. Diolch!"



Roedd CBS Merthyr Tudful yn falch iawn o fod wedi cynnal gorymdaith flynyddol Dydd Gŵyl Dewi y llynedd ar 29 Chwefror 2020 gan y 3ydd Bataliwn, Y Cymry Brenhinol. Arweiniwyd yr orymdaith gan masgot Shenkin IV y Gatrawd. Roedd y Digwyddiad yn llwyddiant ysgubol a chafodd ei fwynhau gan lawer yn y Gymuned.

"Mae'r Cyngor Bwrdeistref Sirol yn falch iawn ein bod wedi cael ein dewis i gynnal yr orymdaith ac roedd yn wych gweld ein trigolion yn dod draw i'w weld a bod yn rhan o'r dathliadau," meddai Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog, y Cynghorydd Andrew Barry.



## Gogledd Cymru

### Cofeb Rhyfel Ynysoedd Falkland Wrecsam 27 Mehefin 2020 Y Capten Chris Hopkins



Yn anffodus oherwydd pandemig COVID-19, eleni bu'n rhaid canslo Gwasanaeth Coffa ac Aduniad Rhyfel Ynysoedd Falkland. Fodd bynnag, er mwyn sicrhau bod y rhai a fu farw yn cael eu hanrhydeddu, cafodd grŵp bach o Warchodwyr Cymreig lleol eu hanrhydeddu i dalu ein teyrnged ar ran y gatrawd. Cynhaliwyd gwasanaeth byr a gosodwyd torchau ac yna cafodd y Last Post ei chwarae.

Yn rhan o'r orymdaith oedd safonau Cymdeithas y Llynges Frenhinol, Cymdeithas y Dinistriwr Math 42, Cymdeithas y Môr-filwyr Brenhinol a Changen Gogledd Cymru Cymdeithas y Gwarchodlu Cymreig. Cafodd yr olaf ei chario gan John Burns, ysgrifennydd Gogledd Cymru.

Ar ôl yr orymdaith, a chan fod Clwb Coffa y Rhyfel dan glo a chan nad oedd hosteli eraill ar agor, cyflwynais botel o ddiodyd gorau'r Alban o fy nghar er mwyn cynnig sawl llwnc destun. Am ryw reswm nid oedd unrhyw gwsmeriaid yn "Bar y Car". Yna sylwais ar giw ger car y Llynges Frenhinol lle'r oedd rum yn cael ei gynnig! Mewn ysbryd o gyfeillgarwch, gwnaed llwnc destun gyda'r ddau fath o ddiodyd.

Edrychwn ymlaen at y flwyddyn nesaf pan fydd pethau'n ôl i'r arfer gobeithio.

Ar 4 Awst ymwelodd Clwb Beiciau Modur y Lluoedd Awyr â'r gofeb. Roeddent yn teithio'r wlad dros wyth diwrnod yn mapio'r holl gofebau a neilltuwyd ar gyfer rhyfel Ynysoedd Falkland. Gwnes i a Harri Vaughan Jones gyfarfod â nhw wrth y gofeb. Roedden nhw'n edrych fel un yn lliwiau eu clwb, fflagiau, berets a beiciau modur gwych. Mawr obeithiwn y bydd rhai ohonynt yn ymuno â ni ym mis Mehefin y flwyddyn nesaf.



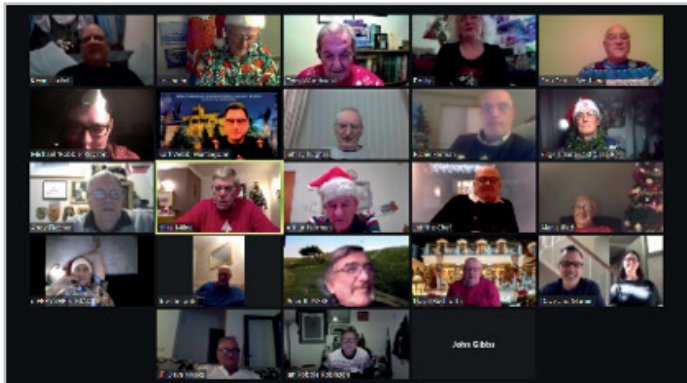
# Cangen Wreccsam Cymdeithas Frenhinol y Llynges

**COVID-19 a rhywbeth bach o'r enw 'Tot Time' Gan Kevin Hackett**  
Is-gadeirydd Cangen Wreccsam, Cymdeithas Frenhinol y Llynges.  
Helo, 2021 hapus ac iach iawn i chi i gyd.

Ym mis Mawrth 2020, roedd Wreccsam a gweddiill Cymru yn dechrau clywed yr ymadroddion, "Cyfyngiadau symud, Gwarchod, Pellter cymdeithasol" a dechreuodd grŵp o ffrindiau o'r gangen drafod sut y gallem gadw ein haelodau mewn cysylltiad tra bo ein cyfarfodydd wyneb yn wyneb, bob pythefnos wedi'u hatal.

Roedd rhai pethau amlwg y gallem eu gwneud, megis sicrhau bod gennym yr holl fanylion cyswllt diweddaraf ar gyfer ein haelodau, ond yr oeddem am wneud mwy na hyn. Deallwyd bod ein haelodau yn griw balch, rhai â phroblemau iechyd sylfaenol difrifol iawn ac y gallant guddio effeithiau'r cyfyngiadau symud petaech yn cysylltu â nhw dros y ffôn, drwy neges destun neu e-bost.

Felly, daeth Eric Holmwood, Jeff Hughes RVM a fi at ei gilydd a phenderfynu dechrau cyfarfod rhithwir ar-lein, lle gallent ein gweld, a gallem weld eu hymatebion. Roedd yn sylfaenol iawn i ddechrau wrth i ni ddefnyddio sianel fyw ar Facebook drwy dudalen cymuned Cymdeithas Frenhinol y Llynges ar Facebook a'r nod oedd cynnwys ychydig o hwyl yn ein bywydau, gan fagu'r tot rhithwir, dyma esbonio felly'r enw TOT TIME.



Ar ôl wythnos, cynhaliwyd trafodaeth bellach a gwnaed y penderfyniad i symud i blatfform Zoom ar gyfer cyfarfod rhyngweithiol gwell, er i ni hefyd barhau â'n sianel fyw drwy'r dudalen gymunedol. Roedd y cyfarfodydd yn llwyddiannus iawn, ac yn sydyn roeddem mewn cysylltiad nid yn unig â'n haelodau cangen ein hunain, ond ag aelodau grwpiau eraill ledled Cymru, y DU a thramor. Hyd yma, rydym wedi cynnal 122 o gyfarfodydd, weithiau 3 yr wythnos, dros 40 wythnos, roedd y rhain yn cynnwys cyfarfodydd coffâu ychwanegol ar gyfer diwrnod VE, Diwrnod VJ, Cadoediad, Gŵyl San Steffan a Nos Galan.

Mae aelodau o Gasnewydd, Merthyr Tudful, Abertawe, Aberbargod, Abergele, Llandudno, Llangollen a'r Rhyl wedi ymuno â ni. Hefyd wedi ymuno mae aelodau o'r Alban, Lloegr, Gogledd Iwerddon, Canghennau Ewropeaidd, Lanzarote a hyd yn oed San Diego, California. Yn anffodus, yr ydym wedi cynnal gwasanaethau coffâu ar gyfer aelodau sydd wedi marw yn ystod y flwyddyn, a hyd yn oed wedi cynhyrchu 4 fideo ar gyfer gwahanol ddigwyddiadau sydd wedi cael eu rhannu'n eang ar-lein.

Oherwydd llwyddiant 'Tot Time' Wreccsam mae tîm y Swyddfa Ganolog ym Mhencadlys Cymdeithas Frenhinol y Llynges wedi cyflwyno 'sgwrs o dan y lloer' wythnosol gyda darlithoedd gan uwch swyddogion morol ac arbenigwyr mewn hanes, sydd hefyd yn boblogaidd iawn.

Mae llawer o ganghennau eraill o Gymdeithas Frenhinol y Llynges ledled y DU hefyd wedi symud ar-lein, gan gynnal eu cyfarfodydd rhithwir eu hunain.

Trwy Tot Time, mae aelodau nad ydynt erioed wedi cyfarfod wedi dod yn ffrindiau cadarn gan gyfnewid anrhegion, cynnal sesiynau pobi rhithwir, cwisiau, gan dynnu sylw at sgiliau cudd fel celf a chrefft. Rydym wedi galluogi aelodau i siarad am eu hiechyd meddwl drostynt eu hunain ac wedi rhoi cymorth ac arweiniad i'w cynorthwyo, wrth hyrwyddo gwell dealltwriaeth o'r rhai sy'n dioddef.

Mae llawer o'r rhai sydd wedi cymryd rhan wedi adleisio'r ymateb, **"Dydwi i ddim yn gwybod beth fyddwn i wedi'i wneud oni bai am Tot Time, rwy'n edrych ymlaen ato, mae'n torri'r unigrwydd."**

Bydd Tot Time yn parhau am y tro, gyda'r gobaith y byddwn i gyd yn gallu cyfarfod wyneb yn wyneb ryw bryd eleni.

Yn ogystal â hyn, rydym wedi parhau â'n cyswllt ffôn ac wyneb yn wyneb â'n cyd-aelodau o'r gangen, gyda chymorth Padre y Gangen, Y Parchedig Heather Shotton, Curad Cynorthwyol ar gyfer y Santes Fair, Johnstown, Wreccsam.



## Heddlu Gogledd Cymru

Mae Heddlu Gogledd Cymru yn parhau i gefnogi cymuned y Lluoedd Arfog ac wedi cael blwyddyn brysur o weithgarwch. Yn dilyn llofnodi Adduned Cyfamod y Lluoedd Arfog yn 2018 gan y Prif Gwnstabl, enillodd Heddlu Gogledd Cymru Wobr Efydd y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr Amddiffyn, ac yna'r Wobr Arian yn 2019. Mae wedi derbyn y Wobr Aur yn ddiweddar. Dylid nodi bod gan Heddlu Gogledd Cymru Bolisi Adnoddau Dynol cadarnhaol ynghylch Milwyr Wrth Gefn (hyd at 0.5% o'r gweithlu, sy'n ffigwr targed gan yr heddlu i Gymru gyfan), sy'n darparu hyd at 28 diwrnod o wyliau arbennig â thâl bob blwyddyn i gefnogi ymrwymadau hyfforddi blynyddol. Mae'r polisi hefyd yn rhoi arweiniad a chymorth i filwyr wrth gefn sy'n cael eu trosglwyddo. Rydym yn mynychu digwyddiadau Ymgysylltu â Chyflogwyr yn rheolaidd ac rydym yn gweithio'n agos gyda'r Lluoedd Arfog i gefnogi digwyddiadau lleol fel Diwrnod Blynyddol y Lluoedd Arfog. Rydym yn cynnal cysylltiad agos â'r Lluoedd Arfog drwy ymarfer corff a hyfforddiant rheolaidd gyda'n gilydd, yn enwedig gyda RAF y Fali. Mae Uwch Swyddogion yn mynychu nifer o Gyfarfodydd y Lluoedd Arfog gan gynnwys cyfarfodydd sirol a rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog gydag asiantaethau eraill. Cynrychiolir y sefydliad yn y cyfarfodydd canlynol:

- Fforwm Strategol Cyfamod Lluoedd Arfog Gogledd Cymru.
- Fforwm Cefnogi Trosglwyddo Personél Milwrol (SToMP) dan arweiniad IOM Cymru.
- SToMP Is-grŵp Heddlu Cymru.
- Cyfarfodydd Fforwm Sirol Cyfamod Cymuned y Lluoedd Arfog



Mae gan bob un o'n Hystafelloedd Cadw Hyrwyddwyr Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog. Ein nod yw nodi Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog sy'n mynd i mewn i Ystafelloedd Cadw fel y gall cymorth gael ei gynnig ac mae posteri perthnasol i'w gweld ym mhob ystafell. Aethom ati i gynhyrchu posteri sydd wedi'u hanfon i holl Heddluoedd Cymru.

Mae gennym berthynas ragorol â'n REED (Cyfarwyddwr Rhanbarthol Ymgysylltu â Chyflogwyr) ac rydym yn mynd ati i fynychu digwyddiadau a chefnogi gweithgareddau ehangach Amddiffyn. Fel sefydliad, rydym yn mynd ati i gefnogi Diwrnod y Milwyr Wrth Gefn, Diwrnod y Lluoedd Arfog, digwyddiadau Cofio ac Elusennau Gwasanaeth.

Mae gan Heddlu Gogledd Cymru Hyrwyddwr Lluoedd Arfog a Milwyr Wrth Gefn enwebedig, Prif Arolygydd, sy'n darparu pwynt cyswllt nid yn unig ar gyfer pob milwr wrth gefn ond sydd hefyd yn gweithio gyda'r Adran Adnoddau Dynol i sicrhau bod holl bolisi Milwyr Wrth Gefn y Lluoedd Arfog a materion sy'n ymwneud â milwrol yn cael eu hystyried yn briodol.

Mae Arweinydd Cyfamod y Lluoedd Arfog y Prif Arolygydd yn mynychu nifer o ddigwyddiadau ymgysylltu â Chyfamod a Chyflogwyr y Lluoedd Arfog drwy gydol y flwyddyn yng ngogledd Cymru ac ar draws y wlad. Mae hyn yn cynnwys digwyddiad Ymgysylltu â Chyflogwyr yn adeilad senedd y Senedd yn 2019 a dathliad o arwyddion AFC y Gwasanaethau Brys yn Dering Lines, Aberhonddu hefyd yn 2019.

Mae Heddlu Gogledd Cymru yn cyflogi nifer fawr iawn o Gyn-filwyr y Lluoedd Arfog ac rydym yn cydnabod y gwerth y gall cyn-filwyr ei roi i'n sefydliad. Mae ganddynt sgiliau gwerth uchel y gellir yn aml eu trosglwyddo ar unwaith, megis hunan-gymhelliant, gweithio mewn tîm, disgyblaeth, ffitrwydd corfforol, agweddau cadarnhaol ac ati.



Mae'r llun amgaaedig yn dangos Prif Gwnstabl Carl Foulkes yn derbyn Gwobr Aur ERS (2020).



## Tŷ Dewr Wrecsam

### Llety ar gyfer cyn-filwyr digartref

Mae Tŷ Dewr yn Dŷ Achub Byddin yr Iachawdwriaeth, sy'n darparu llety i gyn-filwyr digartref. Wedi'i agor ym mis Mawrth 2016, roedd Byddin yr Iachawdwriaeth wedi ei gymryd drosodd ym mis Mehefin 2017.



Mae'r llety wedi'i leoli mewn ardal goediog sydd mewn lleoliad gwledig yn Wrecsam ac mae'n hynod o dawel – a'r unig gymdogion yw gwiwerod ac ambell i ffesant.

Mae gan Dŷ Dewr 12 ystafell wely en suite, ac mae un ohonynt ar y llawr gwaelod ac wedi'i haddasu ar gyfer defnyddiwr cadair olwyn. Mae pob ystafell ychydig yn wahanol gyda chymysgedd o ystafelloedd dwbl a sengl, i gyd wedi'u gorffen i safon uchel a lle bo'n bosibl yn cael eu hailaddurno cyn i breswlydd newydd symud i mewn. Ym mhob ystafell, darperir dillad gwely, tywel, baddon a nwyddau ymolchi sylfaenol, yn ogystal â phegyn croeso o fwyd fel y gall newydd-ddyfodiaid wneud paned a phryd o fwyd sylfaenol pan fyddant yn cyrraedd. Yn dilyn ceisiadau gan breswylwyr, mae oergell fach yn yr ystafelloedd erbyn hyn.

Mae dwy gegin gymunedol fawr gydag oergelloedd ac mae rhewgelloedd ychwanegol wedi'u prynu'n ddiweddar fel y gall pawb swmp-brynu. Mae campfa allanol ar y safle a ddefnyddir at ddibenion adsefydlu. Yn ddiweddar, prynon nhw offer campfa gan gynnwys dwy fag dyrnu, mainc bwysau a phwysau, pwysau rhydd a pheiriant rhedeg. Defnyddir y gampfa hon yn rheolaidd wrth i breswylwyr fwynhau cadw'n heini. Mae digon o le yn yr awyr agored ac yn ystod misoedd yr haf, maent yn cynnal barbeciws a digwyddiadau.

Mae lle tyfu lle gall preswylwyr fwynhau tyfu eu cynnyrch eu hunain, yn ogystal â thŷ gwydr bach newydd i dyfu tomatos a dechrau eginblanhigion.

I wneud atgyfeiriad i Dŷ Dewr cysylltwch â'r cynllun ar **01978 355410** a bydd staff ar y safle yn anfon ffurflen atgyfeirio. Mae Tŷ Dewr hefyd yn derbyn hunangyfeiriadau ac atgyfeiriadau o'r tu allan i'r ardal i'r rhai sydd heb gysylltiad lleol ag ardal Wrecsam.

Os hoffech gael eich ychwanegu at y rhestr ddostrarthu pan fydd ganddynt le gwag, anfonwch e-bost at [tydewr@salvationarmy.org.uk](mailto:tydewr@salvationarmy.org.uk)

# Sut y gall 'Sir Ddinbych yn Gweithio' eich cefnogi chi?

## Sir Ddinbych yn Gweithio



## Working Denbighshire



**Gwasanaeth cyflogadwyedd yw Sir Ddinbych yn Gweithio sy'n anelu at gefnogi trigolion Sir Ddinbych, 16 oed a hŷn, sydd mewn perygl o dlodi.**

Mae prosiectau amrywiol yn cael eu cynnal fel rhan o'n gwasanaeth lle gallwch gael gafael ar gymorth mentora 1-1. Yn ystod y cyfarfodydd, byddwch yn gallu trafod unrhyw fath o rwystrau yr ydych yn eu hwynebu wrth wella eich sefyllfa personol. Rydym wedi cefnogi pobl o bob math o gefndiroedd, fel y Lluoedd Arfog, y rhai sy'n gadael gofal, rhieni a phobl ifanc.

Mae Sir Ddinbych yn Gweithio yn cydweithio'n agos gyda llawer o wahanol sefydliadau, gan gynnwys y Ganolfan Byd Gwaith, Gyrfa Cymru, Hyfforddiant Gogledd Cymru, Gwasanaethau Ieuenctid, Tai, Cefnogi Pobl a llawer mwy.

**Gallwch gynnig cymorth gydag ystod o wahanol rwystrau y gallech eu hwynebu, fel:**

- Help gyda chanfod swydd
- Dod o hyd i leoliad gwaith neu gyfle i wirfoddoli
- Hyfforddiant a chymwysterau pellach
- Adeiladu hyder a chefnogaeth ysgogol
- Creu neu wella CV
- Sgiliau a thechnegau cyfweld
- Llenwi ffurflenni cais
- Datblygu sgiliau TG sylfaenol
- Help i ddeall eich hawliau o ran budd-daliadau
- Cymorth ariannol ar gyfer cyfweiliadau, offer neu dystysgrifau

**Os ydych chi'n teimlo y gall Sir Ddinbych yn gweithio gynnig y cymorth sydd ei angen arnoch, cysylltwch â ni ar:**

**Ffôn: 01745 331438 / 07342 070635 neu**

**E-bost: [workingdenbighshire@denbighshire.gov.uk](mailto:workingdenbighshire@denbighshire.gov.uk)**





# Cymunedau am Waith Astudiaeth Achos ar gyfer 'Mr. L'

## Crynodeb

Roedd Mr L wedi'i chael yn anodd aros mewn gwaith ers iddo adael y Lluoedd Arfog ac aeth drwy gyfnodau o ddiweithdra hirdymor yn dilyn hyn. Roedd Mr L am fod yn Giard Diogelwch ond nid oedd ganddo'r arian i wneud hyn. Gyda chefnogaeth mentor cyflogaeth a chyllid gan y Prosiect Cymunedau am Waith, roedd Mr L yn gallu ennill ei fathodyn Awdurdod y Diwydiant Diogelwch ac mae bellach yn dilyn ei yrfa ddewisol.

## Cefndir / Beth yw ... ?

Cyfeiriwyd Mr L at Sir Ddinbych yn Gweithio gan ei hyfforddwr swydd drwy'r Ganolfan Byd Gwaith ym mis Mehefin 2019, oherwydd ei fod yn ddi-waith ers nifer o flynyddoedd. Treuliodd Mr L bedair blynedd yn y Fyddin, fodd bynnag, cafodd ei ryddhau am resymau meddygol ac ers hynny mae wedi cael nifer o swyddi gwahanol gyda chyfnodau hir o ddiweithdra yn y canol. Roedd Mr L am ddychwelyd i fyd gwaith ac roedd ganddo ddiddordeb arbennig mewn gwaith diogelwch, ond ni allai fforddio dilyn yr hyfforddiant i gael ei fathodyn Awdurdod y Diwydiant Diogelwch.

## Yr ymgysylltu ...

Cafodd Mr L gymorth mentora 1:1 gennyf fi fy hun, ac yn ystod ei gyfnod mentora fe'i cefnogais i wella ei ragolygon cyflogadwyedd drwy ysgrifennu CV proffesiynol a helpu gyda thechnegau cyfweld. Aetho ati i drafod gwahanol gyfleoedd a sut i chwilio am swyddi'n llwyddiannus.

Yn ystod ei gyfnod ar y prosiect, daeth Mr L o hyd i leoliad gwirfoddoli gyda thirwedydd lleol gan ei fod yn deall y gallai hyn fod yn gyfle da i ennill profiad cyfredol ar gyfer ei CV a hefyd i gael geirada.

Roedd Mr L am fynd ar drywydd cyfleoedd mewn Diogelwch oherwydd ei brofiadau yn y Fyddin, ond ni allai fforddio cost yr hyfforddiant. Buom yn ymchwilio ymhellach i hyn a gwelwyd y gallai Cymunedau am Waith ariannu'r cwrs, ond roedd yn ofynnol i ddysgwyr gael tystiolaeth ysgrifenedig o'u manylion personol. Nid oedd gan Mr L dystiolaeth o'r fath, felly aethom ati hefyd i dalu am gopi o'i dystysgrif geni a'i drwydded yrru a fyddai hefyd yn ei helpu gydag agweddau eraill ar ei fywyd. Gan nad oedd yr hyfforddiant yn lleol, aethom ati hefyd i ariannu costau teithio i'r cwrs a chafodd werth wythnos o docynnau trên dwyffordd.

Roedd Mr L yn ymroddedig iawn a chwblhaodd yr wythnos lawn o hyfforddiant, gan aros yn eiddgar am ganlyniadau ei asesiad. Yn anffodus, fe'n cynghorwyd nad oedd Mr L wedi pasio'r asesiad a bod angen iddo ailsefyll. Defnyddiwyd y Gronfa Rhwystrau eto i ariannu'r costau teithio hyn a'r tro hwn, bu Mr L yn llwyddiannus! Gyda'n gilydd, bu i ni gwblhau'r cais ar-lein am ei fathodyn Awdurdod y Diwydiant Diogelwch.

Yn anffodus, er ein bod yn aros i'w fathodyn gael ei gymeradwyo, gorfododd llywodraeth y DU gyfyngiadau symud oherwydd COVID-19. Llwyddom i gadw mewn cysylltiad trwy e-bost a dros y ffôn, ac roedd Mr L yn dal i fynegi ei uchelgais i gael gwaith, cyn belled â'i fod yn ddiogel.

Yn dilyn gohebiaeth â Rachel, un o hyfforddwyr gwaith y Ganolfan Byd Gwaith, darganfuom fod swyddi diogelwch ar gael yn yr ystyby lleol Ystyby Glan Clwyd gyda chwmni

diogelwch lleol. Cafodd yr wybodaeth hon ei throsglwyddo i Mr L cyn gynted â phosibl ac aeth ati ei hun i gysylltu â Rachel a'r cwmni diogelwch i fynegi ei ddiddordeb yn y swydd. Ar ôl anfon yr wybodaeth berthnasol llwyddodd Mr L i gael swydd.

Siaradodd Rachel, fi a Mr L dros y ffôn a'r e-bost i sicrhau bod gan Mr L bopeth yr oedd ei angen arno ar gyfer ei ddyddiad dechrau. Dywedodd fod angen dillad gwaith ac esgidiau gwaith arno yn gyflym iawn, felly fe wnes i gais brys i'r Gronfa Rhwystrau i'w cymeradwyo.

## Arfer Da a Rannwyd / Gwersi a Ddysgwyd / Canlyniadau

Mae Mr L wedi dangos agwedd benderfynol drwy gydol ei gyfnod gyda Sir Ddinbych yn Gweithio, a chyda chymorth mae wedi gallu cyrraedd ei nod o ddychwelyd i fyd gwaith. Roedd y cysylltiad rhwng Sir Ddinbych yn Gweithio a Canolfan Byd Gwaith yn gadarnhaol drwy gydol ei daith, gan ganiatáu dull cydlynol o ddod o hyd i waith i'r cyfranogwr. Bu'n rhaid i mi fel mentor a Mr L addasu'n gyflym i fyd newydd oherwydd y pandemig, ac roeddem wedi sicrhau bod cyfathrebu'n parhau ac yn glir er mwyn caniatáu i gyfleoedd gael eu harchwilio o hyd, a arweiniodd at gais llwyddiannus am swydd.



## Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych

Darparodd Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych wasanaeth ynghylch budd-daliadau, lles a chyngor ariannol am dros 5 mlynedd i gyn-filwyr hyd at 2014. Yn ystod y cyfnod hwnnw buom yn gweithio'n agos gyda SAFFA, RBLI a Combat Stress i ddarparu gwasanaeth cymorth cyfannol, gan helpu cyn-filwyr i wneud y defnydd gorau o'u hincwm, gan leihau dyledion i wella eu bywydau. Drwy'r prosiect hwn cawsom gipolwg o'r sefyllfa a mwy o barch tuag at bawb a wasanaethodd eu gwlad ac i'r sefydliadau hynny sy'n eu cefnogi.

Pan ddaeth y prosiect hwn i ben, bu i ni barhau i weithio gyda'r asiantaethau hynny a Chyngor Sir Ddinbych fel partner a llofnodwr Partneriaeth Cyfamod Cymunedol y Lluoedd Arfog. Mae'r bartneriaeth wedi ein galluogi i gynnal cyswllt agos â'r gymuned cyn-filwyr a'r lluoedd arfog gan sicrhau ein bod yn gallu rhoi cynnig ar fentrau newydd ar gyfer cynnig cymorth ychwanegol i gyn-filwyr fel "Cyngor ar Garreg Eich Drws".

Ariannwyd y prosiect hwn gan Gronfa Cyfamod Genedlaethol y Lluoedd Arfog ac am flwyddyn roeddem yn gallu ymweld â chyn-filwyr dros 70 oed yn eu cartrefi gan sicrhau eu bod yn hawlio eu holl fudd-daliadau ac yn rhoi cyngor i gynnal eu hiechyd a'u lles ariannol. Yn ddiweddar, gwahoddwyd ein hasiantaethau partner allweddol ar gyfer cyn-filwyr ledled Gogledd Cymru i gael mynediad at wasanaethau Cyngor ar Bopeth drwy brosiect Advicelink Cyngor ar Bopeth Gogledd Cymru a ariennir gan Lywodraeth Cymru, gan ganiatáu llwybr mynediad hawdd i bartneriaid gyfeirio cyn-filwyr y mae arnynt angen cyngor a chymorth.

**Os hoffech ragor o wybodaeth am hyn, cysylltwch â Tanya Bowyer drwy anfon e-bost at [tanya@bowyer@dcab.co.uk](mailto:tanya@bowyer@dcab.co.uk)**

# Gorllewin Cymru

## Hayley Edwards - Swyddog Cyswllt Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog

Roeddwn am fanteisio ar y cyfle i gyflwyno fy hun a'r swydd rwy'n ei chyflawni ar draws tair sir sef Sir Benfro, Sir Gaerfyrddin a Cheredigion.

Prif ddiben fy swydd yw arwain ar gyflwyno Cyfamod y Lluoedd Arfog ar draws Gorllewin Cymru. Rwy'n gweithio gydag ystod eang o sefydliadau'r sector cyhoeddus, sefydliadau cymunedol a sefydliadau gwirfoddol ar draws y rhanbarth. Mae Cyfamod y Lluoedd Arfog yn berthnasol i Gymuned gyfan y Lluoedd Arfog, sy'n cynnwys personél rheolaidd a phersonél



*Teithio i Sarajevo yng nghefn Merlin Heli: 2003*

sy'n gwasanaethu wrth gefn, eu dibynyddion; cyn-filwyr a gwirfoddolwyr sy'n oedolion sy'n gwasanaethu yn y Cadetiaid. Rhan fawr o'm swydd yw cynyddu'r ddealltwriaeth o'r hyn y mae Cyfamod y Lluoedd Arfog yn ei olygu ar draws ein cymunedau. Mae gan bob awdurdod lleol aelod etholedig sy'n Hyrwyddwr i'r Lluoedd Arfog\*. Rwyf yma i gynghori a chynorthwyo adrannau i sicrhau bod Cymuned y Lluoedd Arfog yn cael ei hystyried. Mae hyfforddiant ar gael ar gyfer hyn. Mae gan bob awdurdod lleol aelod etholedig sy'n Hyrwyddwr i'r Lluoedd Arfog. Rwy'n gweithio mewn partneriaeth agos â Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda er mwyn sicrhau bod y ddarpariaeth gofal iechyd yn diwallu anghenion Cymuned y Lluoedd Arfog, a chyda llawer mwy o sefydliadau'r trydydd sector fel SSAFA, Oriol VC, Canolfan Cyn-filwyr Penparcau, Cysylltiadau, Gweithredu dros lechyd Meddwl Gorllewin Cymru a llawer mwy o sefydliadau elusennol sy'n helpu ein lluoedd arfog.

Yn olaf, fel milwr wrth gefn fy hun, rwy'n ffodus iawn bod fy nghyflogwr yn gefnogol iawn i mi fod yn filwr wrth gefn. Mae cymorth ac arweiniad ar gael i sefydliadau sy'n cyflogi milwyr wrth gefn a chyfleoedd i gael eu cydnabod fel rhan o'r Cynllun Cydnabod Cyflogwyr Amddiffyn. Mae'n waith gwych; un yr wyf yn falch iawn o fod yn ymgymryd ag ef ac yr un mor falch o fod yn aelod sy'n gwasanaethu fel milwr wrth gefn i'r Fyddin Os ydych yn aelod o gymuned ein lluoedd arfog neu'n parhau i wasanaethu fel milwr wrth gefn, byddwn wrth fy modd yn clywed gennych.

**Gallwch gysylltu â mi ar:**

**[HRedwards@carmarthenshire.gov.uk](mailto:HRedwards@carmarthenshire.gov.uk)**

**07717 450846**

# Y Lleng Brydeinig Frenhinol Ardal De-orllewin Cymru

Fel rhan o'r Lleng Brydeinig Frenhinol fwy yng Nghymru, mae ein haelodau a'n staff yn ymwneud â'r ystod eang o waith lles yr ydym yn ei wneud ar draws y rhanbarth.



Mae ein haelodau'n gwneud gwaith gwirfoddol hanfodol i gefnogi Cymuned y Lluoedd Arfog a hyrwyddo buddiannau cyn-filwyr a phersonél presennol sy'n gwasanaethu ar lefel leol.

Yn ogystal â'n gwaith cydnabyddedig drwy gydol cyfnod y Cofio, mae ein staff a'n haelodau wedi darparu cymorth lles ac wedi helpu i fynd i'r afael ag unigedd cymdeithasol drwy gydol y flwyddyn. Rydym wedi bod yn darparu cymorth bwyd a gwasanaethau cyfeillio dros y ffôn drwy gydol argyfwng heriol a pharhaus COVID-19.

Mae aelodaeth yn agored i unrhyw un ac mae gennym ganghennau lleol ar draws De-orllewin Cymru; nid oes rhaid i chi fod wedi gwasanaethu i gefnogi ein Cymuned Lluoedd Arfog. Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Swyddog Cymorth Aelodaeth yr ardal.

Y manylion cyswllt yw Seamus Brennan, **[SBrennan@britishlegion.org.uk](mailto:SBrennan@britishlegion.org.uk)** neu gallwch ffonio'r ganolfan gyswllt ar **0808 802 8080** am amrywiaeth o wybodaeth a chymorth.

**[www.britishlegion.org.uk](http://www.britishlegion.org.uk)**

**[@PoppyLegion](https://www.instagram.com/PoppyLegion)**

**[OfficialPoppyLegion](https://www.facebook.com/OfficialPoppyLegion)**

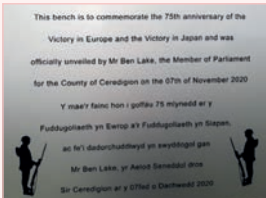
# Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog – Ceredigion

Gan fod 2020 ar ben a chan fod gobaith ar y gorwel a normalwydd yn dychwelyd rwy'n anelu nawr at ddechrau cynllunio ar gyfer blwyddyn brysur a llawn digwyddiadau yn 2021.



Yn anffodus, oherwydd pandemig COVID-19 y llynedd bu'n rhaid gohirio digwyddiadau i nodi 75 mlynedd ers VE a VJ, ond ar y 14eg o Dachwedd gyda chefnogaeth grant ariannol gan Gyfamod y Lluoedd Arfog cafodd Canolfan Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog yng Nghanolfan Gymunedol Penparcau, yr anrhydedd i ofyn i Mr Ben Lake, Aelod Seneddol Ceredigion, ddadorchuddio mainc yr Ail Ryfel Byd yn swyddogol i goffáu 75 mlynedd ers Diwrnod VE a Diwrnod VJ.

Yn bresennol roedd Mr Ben Lake AS, y Cynghorydd Paul Hinge – Hyrwyddwr Lluoedd Arfog Cyngor Sir Ceredigion, Hayley Edwards – Swyddog Cyswilt Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog – Ceredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro, Karen Rees Roberts – Rheolwr Fforwm, y Cynghorydd Steve Davies, Dai Pugh – Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru, Kelvin Jones – Ymddiriedolwr Cyn-filwyr y Fforwm a Colin Jones MBE Mentor Cymheiriad Cyn-filwyr Ceredigion.



Derbyniodd cymuned Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog ledled Ceredigion dros 160 o barseli Nadolig mewn ewyllys da yn ystod yr wythnos 14–18 Rhagfyr 2021. Ariannwyd y prosiect gan Gyfamod y Lluoedd Arfog ac fe'i cefnogwyd gan gwmni rhen-tu cerbydau Hertz Aberystwyth a roddodd fan ar rent ar gyfer yr wythnos ddosbarthu a rhoddodd Morrisons Aberystwyth 60 o becynnau bisgedi ar gyfer teuluoedd. Byddai Colin Jones MBE, Mentor Cymheiriad Cyfamod Lluoedd Arfog Ceredigion yn hoffi diolch i holl wirfoddolwyr Echo Lima Foxtrot (ELF) a sicrhau llwyddiant prosiect Parsel Nadolig Cyn-filwyr a'r gefnogaeth leol a gawsant yn Aberteifi, Woodys Lodge Llandysul, Llanbedr Pont Steffan, Tregaron ac Aberystwyth.



AS Ceredigion Ben Lake yn dosbarthu parseli yn Llanbedr Pont Steffan.



Woody's Lodge Llandysul yn derbyn 20 o barseli.



Cath Jones Hertz Aberystwyth a roddodd fan ar rent gyda Sapper George Martin Peirianwyr Brenhinol a Colin Jones.



Karan Rees Roberts (Rheolwr Fforwm Cymunedol Penparcau) a Dorothy Jones yn dosbarthu parseli Nadolig i Peter ac Enid Lansley.

## Some dates for the dairy:

- **3 Ebrill - Digwyddiad elusennol Barrel and Planks**  
 Cyn-filwyr lleol yn codi arian ar gyfer Ward Plant Bronglais Aberystwyth. 9 Mehefin. Dringo'r Wyddfa yn ddall i gefnogi Blind Veterans UK.
- **19 Mehefin - Gêm Bêl-droed Elusennol**  
 Aberystwyth pobl dros 40 yn erbyn Cyn-filwyr Brenhinol Cymru.
- **12 Awst - 1 Medi - Digwyddiad elusennol beicio yn ôl o Berlin**
- **2 - 3 Medi - Taith gerdded ddall**  
 O Landudno (Pencadlys Blind veterans UK) i Wrecsam (Pencadlys RHQ Gogledd Brenhinol Cymru yn y Gogledd) sy'n gyfanswm o 47 milltir mewn 24 awr.



## Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru

Mae Age Cymru Dyfed yn darparu ystod eang o wybodaeth a chyngor, trefniadau cyfeillio, cynhwysiant digidol, eiriolaeth, a gwasanaeth cymorth cartref a gwasanaethau eraill sy'n helpu cannoedd o gyn-filwyr i gynnal eu lles emosynol a chadw eu hannibyniaeth.

Ar 4 Ionawr 2021, darlledodd BBC1 Wales ac S4C gyfweiliadau gyda dwy gyn-filwr benywaidd rhyfeddol o'r Rhyfel Byd Cyntaf o Geredigion, Mary Bott MBE a Jean MacKay. Cyn ymuno fel WAAF bu Jean yn ymdrin yn bersonol ag adroddiadau am ddifrod bomiau yn ystod Blitz Llundain ar gyfer Winston Churchill yn y Swyddfa Ryfel, gan wasanaethu'n ddiweddarach gyda rhagoriaeth yn Nhîm Meteorolegol y Llynges Frenhinol. Yn ei harddegau hwyr gweithiodd Mary ar bum fferm ledled Sir Aberteifi fel aelod o Fyddin Tir y Merched gan gofio caledi gweithio'r tir yn ystod y cyfnod hwnnw ond hefyd y carcharorion rhyfel lleol a'r milwyr Cynghreiriaid a oedd yn gwersylla gerllaw.

Dim ond dwy o'r hanesion personol eithriadol niferus sy'n cael eu recordio gan Age Cymru Dyfed yn Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru yw straeon Mary a Jean sydd wedi'u lleoli yn Llyfrgell Genedlaethol Cymru. Gyda chefnogaeth Rhaglen Llwybrau Cadarnhaol Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog 2020-22, mae'r Archif yn adnodd dysgu arloesol i haneswyr, ymchwilywyr, ysgolion a cholegau ac i haneswyr teuluol. Gwrandewch ar y cyfweiliad sain gyda Gordon Prime sydd bellach yn byw yn Sir Benfro a yrrodd lori 15 tonnelli wedi'i llwytho â deunydd ffrwydrad uchel i Draeth Juno am 9.30am ar D-Day.

Mae cyn-filwyr iau hefyd fel Mike Evans cyn-aelod o'r Llynges Frenhinol y mae hanes ei dad (y Llynges Frenhinol) a'i dad-cu (y Llu Awyr Brenhinol) hefyd wedi'u cynnwys ar yr Archif. Roedd ei dad-cu Eric yn gyn-filwr Burma a chafodd ei gyfsweld gan y Prif Weinidog ar gyfer Diwrnod VJ y llynedd. Mae llawer mwy o straeon gwych o amser heddwch yn ogystal â straeon am adegau rhyfel a gwrthdaro ar ôl y rhyfel. Mewn llawer o achosion, mae cenedlaethau o'r un teulu wedi dod yn agosach at ei gilydd dim ond drwy ddysgu cymaint mwy am brofiadau ei gilydd a rennir ar yr Archif.



Mae gwaith datblygu'r Archif ei hun yn cael ei oruchwylio gan Fwrdd Prosiect sy'n cynnwys y byd academiaidd (Hanes a'r Gyfraith); cyn-filwyr ac elusennau iechyd meddwl, cyrff archifau, a chyn-filwyr eu hunain. Mae iechyd a lles pob cyn-filwr yn cael blaenoriaeth ymhob sgwrs.

**Os oes gennych hanes yr hoffech ei rannu gyda'r Archif, neu os oes cyn-filwr a allai elwa ar rywfaif o gymorth neu gefnogaeth cysylltwch â Hugh Morgan OBE drwy anfon e-bost at [hugh.morgan@agecymrudyfed.org.uk](mailto:hugh.morgan@agecymrudyfed.org.uk)**

**Mae gan yr Elusen wefan ar gyfer cyn-filwyr sy'n amlinellu rhywfaint o'r gefnogaeth sydd i'w chael:**  
<https://www.ageuk.org.uk/cymru/dyfed/our-services/valuing-veterans-project/>  
**Gallwch weld yr Archif ei hun sy'n cael ei chadw yn Llyfrgell Genedlaethol Cymru yma:**  
<https://www.peoplescollection.wales/users/44171>.



**Mae ein Prosiect Lluoedd Cyfun wedi parhau i gefnogi Cyn-filwyr dros gyfnod COVID-19.**

## **Rhodd Links i'r Ynysoedd Falkland**

Ym mis Tachwedd aeth gŵr Kimberly sef Simon (cyn-filwr) i'r Ynysoedd Falkland i osod peiriant mamogram ar gyfer Ysbyty Coffa'r Brenin Edward yn Stanley ar ran y cwmni y mae'n gweithio iddo, GE Healthcare. Roedd aelodau Links a'r staff yn teimlo y byddai'n syniad braf pe gallai Simon gludo rhodd (gweler yr atodiad) gan aelodau Links ar gyfer cymuned y Falkland i gysylltu â lle ble y mae llawer o'n cyn-filwyr wedi gwasanaethu ac wedi'u hanfon yno gan gynnwys Simon a gafodd ei anfon yno ddwywaith.

Rhoddodd Simon y rhodd o Links i'r Nyrs Seiciatryddol Cymunedol, Thomas Docherty. Bydd y rhodd yn cychwyn ar daith o amgylch yr holl adrannau sifil a milwrol y mae'n ymweld ag ef. I gynnwys yr Uwch Swyddog Meddygol ar Safle Mount Pleasant lle bydd yn cael ei arddangos yn y ganolfan feddygol. Siaradodd Simon hefyd â dynes yn yr ysbyty sy'n gwneud gwaith tebyg i Kimberly draw yno. Mae hi'n wreiddiol o Geredigion (byd bach) ac roedd hi hyd yn oed yn fwy bodlon cael arheg o Gymru. Roedd hi mor falch o glywed am yr hyn yr ydym yn ei wneud dros gyn-filwyr yn Links, yn enwedig y lleoliadau ar ffermydd, gan ei bod wedi bod yn ystyried Therapi Fferm.



## **Newyddion eraill:**

Mae Links wedi llwyddo i dderbyn cyllid grant gan y rhaglen Llwybrau Cadarnhaol ers blwyddyn. Bydd y grant hwn yn ariannu gweithgareddau gan gynnwys dylunio a gwneud darn arian/medal yn y bathdy brenhinol i ddathlu'r ffaith bod Links ar agor ers 25 o flynyddoedd. Bydd y cyn-filwyr yn arwain y prosiect hwn. Mae hefyd yn cynnwys cyfle am swydd ran-amser i gyn-filwr gefnogi prosiect y Lluoedd Cyfunol.

**Kimberly Phillips - Cydlynnydd Prosiect y Lluoedd Cyfunol, LINKS, Uned 4, Y Palms, 96 Heol y Frenhines Fictoria, Llanelli SA15 2TH**  
**Ffôn: 01554 757957 Symudol: 07582 717736**  
**<http://links.uk.net/>**

# ssafa

## **SSAFA (Cymdeithas Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a Theuluoedd) Beth sy'n ein gwneud yn unigryw?**

**Rydym yn deall gofynion unigryw bywyd gwasanaeth, boed hynny ar bridd y DU neu dramor. Mae cymorth ar gael i bobl ar unrhyw adeg yn eu gyrfa filwrol; o'r recriwt ieuengaf i'r cyn-filwr hynaf – nid yw gwasanaeth unrhyw un yn cael ei anghofio. Mae gennym dros 5,000 o wirfoddolwyr SSAFA hyfforddedig sy'n darparu cymorth personol, wyneb yn wyneb i'r rhai yn eu hardal leol.**

Mae ein cynghorwyr lles hyfforddedig a gwirfoddolwyr yn gweithio gyda phob unigolyn i gael gwybod yn union beth sydd ei angen arnynt. Unwaith y byddwn wedi asesu'r hyn sydd ei angen, byddwn yn helpu'r unigolyn neu'r teulu i gael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnynt. Efallai mai dim ond rhywun i wrando arnynt yw hyn, ond, yn amlach na pheidio, yr ydym yn cael cymorth ariannol gan gronfeydd neu sefydliadau lles statudol a milwrol yr ydym yn gweithio gyda hwy. Yn ogystal, rydym yn cyfeirio unigolion at ein partneriaid elusennol eraill a all roi cymorth y mae mawr ei angen i helpu pobl i gael eu bywydau'n ôl ar y trywydd iawn.

Beth bynnag maen nhw'n ei wynebu – o ddyled neu broblemau camddefnyddio i broblemau iechyd meddwl – gall ein Lluoedd Arfog a'u teuluoedd ddiwyddu ar SSAFA a'n cefnogaeth bersonol i'w helpu, waeth pa mor hir y mae'n ei gymryd i roi bywyd y person hwnnw yn ôl ar y trywydd cywir.

Yn Ne-orllewin Cymru mae dwy Gangen Dyfed a Gorllewin Morgannwg wedi uno'n ddiweddar i greu "Cangen De-orllewin Cymru" sy'n cynnwys 5 Is-adran sef Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, Sir Benfro, Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot. Mae gan bob Is-adran ei chydgyssylltydd ei hun a elwir yn Ysgrifennydd Rhanbarthol. Gweinyddir y Gangen o swyddfa yng Nghanolfan Warchodfa Abertawe yn Alamein Road ac mae ganddi staff rhan-amser sydd ar gael rhwng 1000 a 1200 ar ddydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener. (D.S. Mae ein holl staff yn wirfoddolwyr di-dâl).

**Rhif Ffôn: 01792 653432**

**E-bost: [swales.branch@ssafa.org.uk](mailto:swales.branch@ssafa.org.uk)**

Pan fydd unrhyw un yn ein teulu Lluoedd Arfog mewn angen, SSAFA yw'r elusen y gallant droi ati. P'un a yw'n gymorth ariannol, ymarferol neu emosiynol, rydym yn darparu'r math cywir o gymorth, gan sicrhau bod annibyniaeth ac urddas yn cael eu diogelu bob amser.

**ssafa**  
the  
**Armed Forces**  
charity

## Mae'r Oriol VC yn rhedeg dwy ganolfan galw heibio, un yn yr Oriol VC yn Hwlfordd ac un yn Noc Penfro.

Rydym yn helpu ac yn cefnogi Cymuned y Lluoedd Arfog mewn ffyrdd ymarferol gyda materion tai, dyledion ac iechyd meddwl. Rydym yn cynnig amgylchedd cyfeillgar a chreadigol lle mae croeso i bawb. Yn ystod y misoedd diwethaf rydym wedi bod yn brysur yn addasu ac yn ceisio rhyngweithio'n ddiogel â Chyn-filwyr a'u teuluoedd yn ystod y pandemig.

Ar fore Gwener rydym yn cynnal 'Egwyl Naafi Rhithwir' dros Zoom, ar amser egwyl arferol Naafi sef rhwng 1000 a 1030 o'r gloch. Tim Phillips, ein mentor cymheiriad milwrol, yw'r hwllysydd, nid oes gennym agenda ac mae'r sgwrs a'r jôcs gwael yn llifo. Yn ystod yr wythnosau cyntaf, byddai llawer o Gyn-filwyr ac asiantaethau eraill sy'n cefnogi cyn-filwyr yn mewngofnodi i ddweud helo ac ymuno â'r sgwrs. Yn ogystal â bod yn weithgaredd cymdeithasol mae ganddo'r fantais ychwanegol ac anfwriadol o fod yn sesiwn rwydweithio. Mae gennym bobl yn mewngofnodi nid yn unig o fewn Sir Benfro, ond o'r de a'r canolbarth a thros y ffin i Loegr. Os hoffech fewngofnodi ar un dydd Gwener cadwch olwg ar dudalennau'r Oriol VC ar y cyfryngau cymdeithasol neu anfonwch e-bost at: [tim@thevcgallery.com](mailto:tim@thevcgallery.com)



Yn ystod yr haf aethom ati i addasu i gyfyngiadau COVID-19 drwy dreulio mwy o amser yn yr awyr agored gyda'n grwpiau Cerdded a Siarad sydd ar gyfer cyn-filwyr. Nid oedd yn hawdd cael rhywfaint yn ôl i'r awyr agored ond rydym bellach wedi adeiladu grŵp gwych. Hyfforddodd Tim fel arweinydd teithiau cerdded a llwyddwyd i gael llawer o ddillad awyr agored am ddim drwy 'Gift your Gear'. Mae gan Tim ddiddordeb personol mewn cadw'n heini ac mae'n gwybod pa mor dda yw cerdded o ran lles corfforol a meddyliol. Mae bellach yn ddigwyddiad cymdeithasol gwych y mae pawb yn edrych ymlaen ato.



Ar ddydd Mercher rydym yn cerdded o'n canolfan yn Hwlfordd ac yn gwneud taith gerdded ysgafn 2 filltir i'r rhai sydd angen aildechrau'n araf neu sydd â phroblemau symudedd. Ar ddydd Gwener rydym yn cerdded yn lleol ond yn anelu at gyflawni

6/7 milltir ar y brynau, llwybr yr arfordir, teithiau cerdded coetir a llwybrau cefn gwlad lleol. Mae tua 12 yn rhan o'r grŵp hwn fel arfer ac mae ein Swyddog Cymorth Cymunedol yr Heddlu lleol yn ymuno hefyd. Unwaith eto, mae'r elfen gymdeithasol yn fonw enfawr ynghyd â golygfeydd anhygoel ein Sir a gwerthfawrogiad o'r ardal. Yn newydd ar gyfer 2021, rydym wedi lansio ein prosiect 'Dig for Victory' a ariennir gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog drwy'r rhaglen Llwybrau Cadarnhaol. Fel rhan o'r prosiect hwn bydd cyn-filwyr lleol yn creu gardd gymunedol, cyrsiau garddwriaeth ac yn treulio amser gyda'i gilydd yn yr awyr agored. Mae ffermwr lleol wedi rhoi 3 erw o dir sy'n gartref i fyniceri'r Rhyfel Byd Cyntaf ar Barc Cenedlaethol Arfordir Penfro sy'n edrych dros y môr. Mae'n lleoliad anhygoel ac rydym wedi dechrau gwneud byncher ac yn chwilio am gyn-filwyr i wirfoddoli ynghyd â Chynrychiolydd SAAFA o dan ein cydlynnydd prosiect newydd Sean Golder, sy'n gyn-filwr a wasanaethodd 22 mlynedd mewn peirianwyr Brenhinol ac sy'n hyfforddwr Hyfforddiant Antur profiadol.

Roedd y byncher ei hun wedi cael ei ddefnyddio fel cysgod i wartheg ond roedd angen llawer o waith ac mae'n parhau. Mae rhai o'n cyn-filwyr sydd â phrofiad o waith ymarferol wedi troi eu dwylo at osod ffenestri a drysau a gosod llwybr craidd caled. Dechreuodd cyn-filwyr eraill dan arweiniad ein harbenigwr garddio sy'n gyn-filwr llynges 90 oed drin y tir gyda phrosiect uchelgeisiol i geisio elwa ar y tir eleni. Mae'r rhai sydd wedi cymryd rhan hyd yma wedi elwa ar fod yn yr awyr agored, rhai sy'n byw mewn fflatiau ac na fyddent fel arfer yn cael y cyfle i drin y tir wrth fwynhau amgylchedd cymdeithasol cyfeillgar. Mae'r prosiect hwn yn agored i gyn-filwyr a hoffai ymuno ac sy'n gallu cofrestru drwy gysylltu â [sean@thevcgallery.com](mailto:sean@thevcgallery.com) neu ffonio 01437 765873.



Celf sydd wrth wraidd yr Oriol VC bob amser ac rydym wedi bod yn cynnal sesiynau celf ar-lein gwych gyda rhai yn arbennig ar gyfer Teuluoedd y Lluoedd Arfog wedi'u hariannu eto gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog. Trwy'r sesiynau hyn mae teuluoedd yn rhyngweithio dros Zoom â theuluoedd cyn-filwyr eraill ac yn mwynhau cwmni ei gilydd. Rydym yn cyflenwi'r adnoddau ac mae artist profiadol yn hwyluso'r gweithdai. Mae'r rhain wedi bod yn llawer o hwyl ac wedi creu ymdeimlad cadarnhaol iawn mewn cyfnod mor anodd. Mae lleoedd ar gael o hyd i ymuno â nhw a gallwch gofrestru drwy gysylltu â Steph ar [steph@thevcgallery.com](mailto:steph@thevcgallery.com) neu ffonio'r oriel ar 01437 765873.

Yn ddiweddarach eleni, bwriedir cynnal digwyddiad 'Couch to Snowdon' os yw'r cyfyngiadau a'r rheolau yn caniatáu i'r gwaith paratoi a'r digwyddiad i fynd yn eu blaen. I ddechrau, bydd y digwyddiad yn cynnwys cymysgedd o Gyn-filwyr ac aelodau o'r gymuned a fydd yn dod at ei gilydd i gerdded i ddringo Mynydd yr Wyddfa. Trwy greu ethos tîm byddwn yn helpu ein gilydd i gyflawni hyn. Mae rhai cyn-filwyr eisoes wedi dringo'r Wyddfa a gallwch weld eu bod yn meithrin y rhai nad ydynt erioed wedi ymgymryd â her fel hon o'r blaen.



**Cenhadaeth SSCE Cymru yw darparu'r cymorth addysgol gorau posibl i blant Milwyr yng Nghymru. Cyflawnir hyn drwy'r tri maes canlynol o genhadaeth y rhaglen:**

- **Casglu gwybodaeth a thystiolaeth**
- **Cynhyrchu adnoddau a chydlynu gweithgareddau**
- **Cefnogi polisi a systemau**

## Swyddogion Cyswllt Rhanbarthol Ysgolion (RSLOs) ar gyfer plant y Lluoedd Arfog

Mewn cydweithrediad â'r 160fed Brigâd (Cymru), mae Cefnogi Plant Milwyr mewn Addysg yng Nghymru (SSCE Cymru) wedi cyflwyno Swyddogion Cyswllt Rhanbarthol Ysgolion (RSLO) newydd yng Nghymru. Caiff y swyddi hyn eu cyllido gan Gyfamod y Lluoedd Arfog – Cronfa Dileu Rhwystrau i Fywyd Teuluol. Caiff y swyddi eu cyllido gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog, ac mae'r pedwar swyddog bellach yn eu swydd ar gyfer y prosiect dwy flynedd. Y nod yw canolbwyntio ar gefnogi ysgolion i ddeall anghenion plant milwyr a sefydlu gweithgareddau i sicrhau systemau cymorth cynaliadwy.

Mae'r Swyddogion Rhanbarthol yn canolbwyntio ar gefnogi ysgolion i ddeall profiadau ac anghenion plant milwyr ac ymgorffori gweithgareddau a fydd yn sicrhau systemau cymorth cynaliadwy. Ymhlith eu cyfrifoldebau eraill, byddant yn cyflwyno sesiynau hyfforddi i godi ymwybyddiaeth o brofiadau plant milwyr, hyrwyddo'r defnydd o Becyn Cymorth ac Offer SSCE Cymru, cydlynu rheoli achosion plant milwyr er mwyn sicrhau y rhoddir cymorth lle nad yw ysgolion a/neu'r awdurdod lleol (ALL) mewn sefyllfa i wneud hynny, a rhoi cyngor i ysgolion sy'n dymuno cael gafael ar gyllid a'i ddefnyddio i gefnogi plant milwyr. Gall y Swyddogion Rhanbarthol weithio gydag ysgolion naill ai wyneb yn wyneb neu'n rhithwir, gan ddibynnu ar gyfyngiadau cenedlaethol /lleol a gofynion ysgolion. Ceir rhagor o wybodaeth am y Swyddogion Rhanbarthol ar wefan SSCE Cymru, gan gynnwys map o'u rhanbarthau a throsolwg o'r ffyrdd y byddant yn gweithio gydag ysgolion. Hefyd, bydd diweddariadau rhanbarthol yn cael eu rhannu yn adrannau perthnasol cylchlythyr Cyfamod Cymru.

## Rheoli achosion

Gall symudedd teuluoedd y Lluoedd Arfog gael effaith academaidd, cymdeithasol ac emosiynol ar blant y Lluoedd Arfog. O ganlyniad, gall materion godi sy'n gofyn am gymorth y tu allan i allu'r ysgol a/neu'r awdurdod lleol (ALL). Yn yr achosion hyn, bydd y Swyddogion Rhanbarthol ar gyfer Plant Milwyr yng Nghymru yn gweithio gyda'r ysgol a'r ALL i nodi'r cymorth y gellid ei gael i oresgyn y rhwystr/rhwystrau y mae'r plentyn unigol neu grwpiau bach o blant y Defnyddwyr yn eu hwynebu.

Bydd y Swyddogion Rhanbarthol yn cydlynu ymyrraeth/ymyriadau, yn monitro'r cynnydd, ac yn mesur yr effaith, gan ddilyn proses gyson i Gymru gyfan. Bydd ganddynt fynediad at gyllid ar gyfer yr ymyriadau hyn pan fo angen, a sicrhawyd fel rhan o'r cais am gyllid i Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog. Mae'r cymorth rheoli achos gan y Swyddogion Rhanbarthol ar gael i ysgolion ei ddefnyddio ar unrhyw adeg o'r flwyddyn. Dylai ysgolion gysylltu â'r Swyddog Rhanbarthol ar gyfer eu rhanbarth i drafod cael gafael ar y cymorth.

## SSCE Cymru – Adroddiad arolwg rhieni/gofalyddion gwasanaeth

Yn ystod Medi-Hydref 2020, cynhaliodd SSCE Cymru arolwg 'rhieni/gofalyddion plant milwyr', a oedd yn eu galluogi i rannu eu profiadau am fyw yng Nghymru/symud iddi, yr effaith y mae eu ffordd o fyw yn ei chael ar addysg eu plant, a'r cymorth y maent wedi'i gael gan ysgolion. Cafwyd 121 o ymatebion llawn, a ddefnyddiwyd i gynhyrchu dadansoddiad o'r adroddiad ar y canfyddiadau. Gallwch ddarllen y ddogfen yma.

## Cynlluniau ar gyfer 2021

- **Datblygu deunyddiau hyfforddi i helpu lleoliadau addysg i ddeall profiadau plant y gwasanaeth a'r cymorth sydd ar gael.**
- **Lansio Pecyn Cymorth newydd ar gyfer Rhieni SSCE Cymru ac adnoddau perthnasol eraill.**
- **Ymweliadau/cyfarfodydd ysgol gyda Swyddogion Rhanbarthol – yn canolbwyntio ar helpu ysgolion i ddeall profiadau eu plant milwyr a sefydlu cymorth.**
- **Trefnu cynhadledd ysgol.**



**Nia Williams**  
**(RSLO Gogledd Cymru)**  
a gynhelir gan Ynys Môn –  
Swyddog y Gogledd  
[NiaWilliams5@ynysmon.gov.uk](mailto:NiaWilliams5@ynysmon.gov.uk)



**Caitlin Woodland**  
**(RSLO Dwyrain Cymru)**  
a gynhelir gan Gyngor Dinas Casnewydd –  
Swyddog Powys a Gwent  
[Caitlin.woodland@newport.gov.uk](mailto:Caitlin.woodland@newport.gov.uk)



**Annabel Harries**  
**(RSLO De Cymru)**  
a gynhelir gan Gyngor Bro Morgannwg –  
Swyddog Dwyrain De Cymru a De Orllewin Cymru  
[aharries@valeofglamorgan.gov.uk](mailto:aharries@valeofglamorgan.gov.uk)



**Yasmin Todd**  
**(RSLO Gorllewin Cymru)**  
Hosted by Pembrokeshire County Council –  
South West Wales and West Wales AFLO  
[Yasmin.Todd@pembrokeshire.gov.uk](mailto:Yasmin.Todd@pembrokeshire.gov.uk)

I gael rhagor o wybodaeth anfonwch e-bost at: [SSCECymru@wlga.gov.uk](mailto:SSCECymru@wlga.gov.uk) neu ewch i wefan SSCE Cymru [www.SSCECymru.co.uk](http://www.SSCECymru.co.uk)



**Deiliaid Gwobr Aur**  
**'Forces Fitness' yn cynnal**  
**eu sesiynau lechyd, Lles a**  
**Chydnherthedd ar gyfer eu**  
**130fed ysgol yng Nghymru!!**

Mae Sean Molino BCA yn Gyn Hyfforddwr Ffitrwydd Corfforol Milwrol o fewn y Bataliwn 1af o Warchodwyr Cymreig ac ef yw Rheolwr-Gyfarwyddwr Forces Fitness Ltd. Y mis hwn mae Forces Fitness wedi cyflwyno eu sesiynau lechyd, lles a gwydnwch i'w 130fed ysgol yng Nghymru. Mae'r sesiynau hyn bellach wedi'u cyflwyno i dros 15,000 o gyfranogwyr ac mae'r adborth wedi bod yn wych. Gyda'r gyfradd gynyddol o ordewdra yn y DU a'r straen enfawr y mae hyn yn ei roi ar y GIG a hefyd y ffaith ei bod yn ymddangos bod cyfrifiaduron a setiau teledu yn cael eu gordefnyddio gan y genhedlaeth hon, datblygodd y prosiect hwn gyda chymorth gan athrawon yn Ysgol Gynradd Palmerston yn y Bari ac Ysgol Gyfun Pencoed, Pen-y-bont ar Ogwr.

Yn ystod y misoedd diwethaf, mae Ysgol Gynradd Glyn-Gaer yng Ngwent ac Ysgol Gynradd Palmerston yn y Barri wedi llwyddo i ennill cyllid gan Gyfamod y Lluoedd Arfog ar gyfer rhaglenni sy'n ymgysylltu â Chymuned y Lluoedd Arfog ac wedi defnyddio'r tîm yn Forces Fitness a Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr sy'n gwirfoddoli i ymgysylltu â'u Gwasanaethau Plant a Disgyblion yn yr ysgol a gwella meysydd allweddol fel lechyd/Lles ac adeiladu gwydnwch. Mae'r sesiynau'n cael effaith gadarnhaol ar y rhai sy'n bresennol, yn gwneud plant yn fwy gwydn i A.C.E (Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod) ac yn cael effaith gadarnhaol ar les a gofal iechyd cyffredinol y mynychwyr.

Mae'r sesiynau a'r gweithdai bellach wedi'u cyflwyno i blant ysgol gynradd hyd at fyfyrwyr Prifysgol ac maent yn cyd-fynd yn dda ag amserlen ysgolion / colegau / Prifysgolion. Maent yn canol-bwyntio ar addysgu mynychwyr ynghylch awgrymiadau iechyd a maeth hawdd eu dilyn. Mae gan bob sesiwn gymysgedd o elfennau ymarferol a theori ac fe'u cynhelir yn bennaf yn yr awyr agored neu mewn neuadd chwaraeon yn ystod tywydd gwael!

Dyweddodd **Sean Molino** BCA . . .

*'Rydym wir eisiau gwella lechyd a Lles yr holl fynychwyr wrth weithio gyda nhw ar adeiladu tîm, heriau cyfathrebu a heriau ffitrwydd. Rydym am ymgysylltu â'n Cymuned Filwrol a defnyddio ein Cyn-filwyr fel modelau rôl ar gyfer y disgyblion mewn ysgolion ac ymgysylltu â gwasanaethau plant sy'n bresennol. Bydd gan bob sesiwn a gweithdy negeseuon allweddol a fydd yn gwella bywydau ein mynychwyr ac yn sicrhau eu bod yn cael rhywfaint o hwyl ar hyd y ffordd. Mae'n bleser llwyr cael cyflwyno a pharhau i gyflwyno sesiynau i'r manna addysg gwych hyn.'*

Dyweddodd **Katy Edwards** – Pennaeth Palmerton . . .

*'Rydym wedi bod yn gweithio gyda Sean yn Forces Fitness ers dros dair blynedd bellach, ac mae'r plant wrth eu boddau gyda'r sesiynau. Mae'n rhoi cyfle i'r plant ddatblygu'r sgiliau a'r wybodaeth yn yr hyn y mae cadw'n iach yn ei olygu mewn gwirionedd. Maent yn gweld ac yn profi manteision bod allan yn yr awyr iach, cael ymarfer corff sy'n hwyl, ac yna eisiau bwyta'r bwydydd cywir i wella eu lles ymhellach'. Mae Sean hefyd yn fodel rôl ardderchog i'r plant. Mae'n eu hysbrydoli ac yn eu hysgogi i fod eisiau llwyddo a pheidio â rhoi'r gorau iddi pan fydd pethau'n mynd yn fwy anodd. Mae llawer o wenu a chwerthin yn ystod ac ar ôl y sesiynau, sy'n eu gosod mewn meddylfryd mor gadarnhaol am weddill y dydd.'*

Dyweddodd **Lisa Rawlings** – Swyddog Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog ar gyfer Gwent . . . *'Mae'r sesiynau hyn mor bwysig i'r disgyblion mewn ysgolion, yn enwedig yn ystod y cyfnod heriol hwn. Yr wyf yn llwyr gefnogi'r fenter hon, mae ganddi gymaint o werth i bawb sy'n gysylltiedig â'r Cyn-filwyr sy'n hyfforddi, athrawon, gwasanaethau plant a disgyblion. Gwych gweld yr holl blant yn gwenu cymaint!'*

Dyweddodd **Beverly Pearce** - Ysgol Gynradd Glyn-Gaer . . .

*'Am brofiad gwych i'r plant. Cafodd y plant brynhawn llawn hwyl yn cydweithio, gan ddatrys problemau wrth ddatblygu eu ffitrwydd corfforol. Llwyddodd brwdfrydedd Sean i godi gwên a gwneud i'r plant chwerthin, hyd yn oed y rhai y gall fod yn anodd ymgysylltu â nhw. Mae'r plant eisoes yn edrych ymlaen at y sesiwn nesaf.'*

Dyweddodd y **Cynghorydd Rachel Nugent** . . .

*'Ar ôl mynd gyda Mr Molino, ei Dîm Fitness First a phlant ein hysgolion cynradd ym Mro Morgannwg yn ystod y sesiynau, mae'n gwbl glir bod yr holl broses yn gwbl wych. Mae'r plant yn mwynhau'r agweddau corfforol ar y sesiynau yn ogystal â'r dysgu cudd fel meddwl strategol, cynllunio, cyfathrebu a meddwl am bobl eraill o'u cwmpas. Fel cyn-gadeirydd y Pwyllgor Byw'n Iach a Gofal Cymdeithasol rwyf wedi mynychu ac wedi craffu ar lawer o gyflwyniadau am yr hyn sy'n effeithio ar fywydau ein plant a all arwain at brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE) a'r cysylltiad â chlefydau cronig.'*

*'I mi, y buddsoddiad drwy addysg, meddwl mewn modd cydgysylltiedig a chyflawni canlyniadau cadarnhaol i'n plant yw'r ffordd ymlaen yn bendant. Byddwn yn croesawu camau i gynnwys Forces Fitness ymhob agwedd ar addysg. Dylai fod yn rhan annatod o'n cwricwlwm plant gan ddechrau o'n disgyblion ieuengaf i'n myfyrwyr chweched dosbarth.'*

**I gael rhagor o wybodaeth am y sesiynau, cysylltwch â Forces Fitness Ltd drwy anfon e-bost at: [info@forcesfitness.co.uk](mailto:info@forcesfitness.co.uk) neu ffonio: 07891 402 326**



# AFF

## Rydyn ni yma i chi

Fel y gwyddom 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.

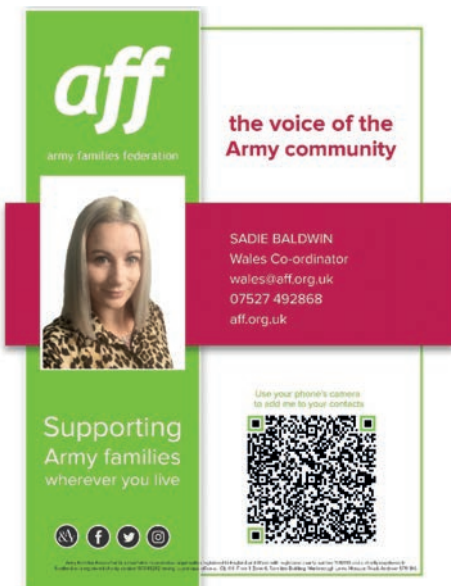
Efallai fod pobl yn teimlo nad yw eu bywyd arferol wedi aildechrau ond yn bendant mae bywyd o fewn y Fyddin yn parhau. Mae Sadie, Cydgysylltydd AFF Cymru, wedi parhau i gadw mewn cysylltiad â llawer o deuluoedd ac wedi gweithio'n galed i helpu i gadw hwyliau pobl yn uchel. Mae wedi cynnal rhith-sesiynau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



With families always in mind

## The Family Foundation

### Sefydliad y Teulu

Cyda teuluoedd wastad mewn golwg

Mae gan Sefydliad y Teulu gynllun cyflawni llawn ar gyfer 2021 gyda chymorth parhaus i Gyn-filwyr a'u teuluoedd sy'n darparu cymorth meddyliol ac emosiynol, allgymorth i deuluoedd a hyfforddiant achrededig a sgiliau sy'n canolbwyntio ar waith.

Mae gan Sefydliad y Teulu gynllun cyflawni llawn ar gyfer 2021 gyda chymorth parhaus i Gyn-filwyr a'u teuluoedd sy'n darparu cymorth meddyliol ac emosiynol, allgymorth i deuluoedd a hyfforddiant achrededig a sgiliau sy'n canolbwyntio ar waith. Gan weithio mewn partneriaeth â Swyddog Cyswllt Cyfamod y Lluoedd Arfog, The Poppy Factory, y Llang Brydeinig Frenhinol, Yr Oriol VC, SAFFA a llawer o rai eraill rydym yn darparu gwasanaeth cyflawn i unigolion a theuluoedd sydd wedi'i deilwra i ddiwallu eu hanghenion. Gellir anfon pob atgyfeiriad i [info@thefamilyfoundation.co.uk](mailto:info@thefamilyfoundation.co.uk) neu at y Swyddog Cymorth i Deuluoedd Donna Purnell [donna@thefamilyfoundation.co.uk](mailto:donna@thefamilyfoundation.co.uk)

Mae ein **ACADEMI SGILIAU DIGIDOL** yn agored i unrhyw un sydd am roi cynnig ar gwrs newydd neu gadw'n brysur yn ystod y cyfyngiadau symud. Mae'n wych i deuluoedd sydd am E-ddysgu gyda phobl hŷn yn eu harddegau gan fod y cyrsiau'n agored i unrhyw un 14+ oed i oedolion sydd am wella eu CV gyda rhywfaint o hyfforddiant newydd. Mae ar gael AM DDIM ac nid oes UNRHYW GOSTAU i wneud yr hyfforddiant hwn gan mai cyrsiau byr ydynt nad ydynt wedi'u hachredu ond gallwch gwblhau gyda Thystysgrif Gwblhau o fewn 1-3 awr. Y cyfan sydd ei angen arnoch yw naill ai ffôn symudol, tabled neu liniadur i wneud yr hyfforddiant a chyfeiriad e-bost. E-bostiwch [courses@thefamilyfoundation.co.uk](mailto:courses@thefamilyfoundation.co.uk) a gofynnwch am restr o gyrsiau, yna ticiwch y cyrsiau rydych am eu gwneud, llenwch ychydig o fanylion syml a'i he-bostio'n ôl a byddant yn anfon eich cyrsiau atoch i'w cwblhau yn eich cartref. **Syml, Cyflym ac AM DDIM!!!**

## Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn

Mae'r Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth 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.

**Gwobr Efydd:** Ar gael gydol y flwyddyn

**Gwobr Arian:** Dyddiad cau ar gyfer datgan diddordeb 11:59pm ar 16 Ebrill 2021

**Gwobr Aur:** Dyddiad cau ar gyfer datgan diddordeb 11:59pm ar 17 Mawrth 2021

I gael rhagor o wybodaeth ewch i wefan y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn <https://www.gov.uk/government/publications/defence-employer-recognition-scheme/defence-employer-recognition-scheme>



# Gwobrau Cyn-filwyr Cymru 2020/2021

**Yng Nghymru, mae degau o filoedd o gyn-bersonél milwrol, sydd, ar ôl trosglwyddo o'r lluoedd arfog wedi mynd ymlaen i gyfrannu'n aruthrol at eu cymuned leol. Mae Gwobrau'r Cyn-filwyr yn ceisio dathlu'r gwir arwyr hyn ynghyd â'r cwmnïau sy'n ein cefnogi.**



Mae Gwobrau'r Cyn-filwyr yn sefydliad cwbl ddielw sy'n hyrwyddo'r pethau cadarnhaol y mae ein cymuned filwrol yn eu cyflawni. Fe'i sefydlwyd gan Gyn-filwyr ar gyfer Cyn-filwyr, sy'n gwasanaethu milwyr wrth gefn a'r cwmnïau hynny sy'n ein cefnogi. Rydym yn gwobrwyo ein cymuned ym meysydd Chwaraeon, Ffitrwydd, Busnes, Iechyd a Lles a'r gymuned ehangach! Eleni cynhelir seremoni'r Prif Wobrau yng Nghaerdydd pan fydd y cyfyngiadau presennol yn ein galluogi i wneud hynny'n ddiogel. Fe'i cynhelir gan Polly James a'i agor gan y Brigadydd Jock Frasier o'r Môr-filwyr Brenhinol. Yn ystod y noson byddwn hefyd yn clywed gan Bennaeth y Fyddin yng Nghymru y Brigadydd A Dawes CBE a hyrwyddwr Gwobrau Cyn-filwyr y llynedd Barry John MBE. Cefnogir y digwyddiad gan Gorfforaeth Drymiau'r Cymry Brenhinol, Shenkin yr Afr ynghyd â'r chwedlonol Uwchgaptan yr Afr a Bataliwn 1af Ffantastig y Gwarchodwyr Cymreig i gyd i Gefnogi Elusen ABF i Filwyr!

**Rydym am ddathlu'r llwyddiant sy'n deillio o'n cymuned ac ysbrydoli'r rhai sy'n gadael gwasanaeth yn y dyfodol gan ddangos y gall pethau gwych ddigwydd!**

**Dyweddod Chris Jenkins**

(Pennaeth Busnes) o



**Audi Pen-y-bont ar Ogwr Bridgend Audi**

*"Roedd Audi Pen-y-bont ar Ogwr am ymwneud mwy â'r cyn-filwyr yn y gymuned leol. Mae ardal Pen-y-bont ar Ogwr yn llawn hanes a chysylltiadau â'r lluoedd arfog ac roedd hwn yn gyfle gwych i wneud hynny. Mae gan Audi Pen-y-bont ar Ogwr lawer o gwsmeriaid ffyddlon sydd wedi gwasanaethu ym mhob un o'r lluoedd arfog ac mae hwn yn gyfle i roi ychydig yn ôl.*

*"Mae'r Gwobrau wir yn codi pont gadarn rhwng cyn-filwyr sy'n gadael eu dyletswyddau ac yn symud yn ôl i'r byd masnachol. Maent yn cydnabod eu hymdrechion, ac maent hefyd yn cynnig cyfrwng iddynt gydnabod gwir werth y sgiliau a'r nodweddion y maent wedi'u hennill yn ystod eu gwasanaeth." "Mae Audi Pen-y-bont ar Ogwr yn gwerthu ac yn gwasanaethu ceir wedi'u peiriannu'n hyfryd mewn busnes croesawgar, sydd mewn oes fodern yn parhau'n sail i werthoedd teuluol Grŵp Sinclair."*

*Hoffem ddiolch i'r holl dîm yn Audi Pen-y-bont ar Ogwr am eu cefnogaeth i'n Cymuned Cyn-filwyr ac edrychwn ymlaen at ddathlu'r llwyddiant ar y noson ei hun!*

Dyweddod sylfaenydd Gwobrau Cyn-filwyr Cymru a'r Cyn-filwr Milwrol, Sean Molino BCA, "Hoffwn ddiolch i Chris a thîm Audi Pen-y-bont ar Ogwr am eu cefnogaeth. Pen-y-bont ar Ogwr yw fy nhref enedigol ac mae'n wych gweld busnes mor fawreddog ag Audi Pen-y-bont ar Ogwr yn cefnogi ein Seremoni Gymunedol a Gwobrau Cyn-filwyr! Nod y gwobrau hyn yw hyrwyddo cyn-filwyr sy'n gwneud pethau gwych y tu allan i'r fyddin a'r cwmnïau hynny sy'n ein cefnogi. Rydym am hyrwyddo pob ymgeisydd ar y rhestr fer drwy gyfres o Flogiau Fideo, datganiadau ar y cyfryngau cymdeithasol a'n gwefan, fel y byddant yn gweithredu fel modelau rôl ar gyfer y rhai sy'n gadael gwasanaethau yn y dyfodol.



"Mae'r gwobrau hyn yn agos iawn at fy nghalon. Yn gyn-filwr sy'n gwasanaethu, gallaf ddeall pa mor anodd yw pontio, a sut mae angen help ac arweiniad arnom ar hyd y ffordd, hyd yn oed ar adegau os nad ydym yn gofyn am gefnogaeth.

"Rwyf am i'n Gwobrau Cyn-filwyr a'n presenoldeb ar y cyfryngau cymdeithasol ddod yn fan lle gall milwyr sy'n gwasanaethu a chyn-filwyr ddarganfod cyngor ac awgrymiadau gwych gan gyn-filwyr, sy'n gwneud pethau gwirioneddol ysbrydoledig ers gadael y fyddin. Rwy'n gobeithio y gallwn ysbrydoli'r rhai sy'n gadael y gwasanaeth yn y dyfodol y gellir cyflawni pethau gwych gyda chymorth a chefnogaeth."



I gael rhagor o wybodaeth am y Gwobrau Cyn-filwyr, cysylltwch ag [info@veteransawards.co.uk](mailto:info@veteransawards.co.uk) neu edrych ar Facebook - Veterans Awards.

**[www.veteransawards.co.uk](http://www.veteransawards.co.uk) ffôn: 07891 402 326**

# Gwasanaeth Lles y Cyn-filwyr

**Diweddariad gan Veterans UK ynghylch Cymorth gan Wasanaeth Lles y Cyn-filwyr, Gwasanaethau Pontio gan y Weinyddiaeth 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 **08081 914218** ac, ar gyfer ymholiadau llai brys, drwy e-bost i [Veterans-UK@mod.gov.uk](mailto:Veterans-UK@mod.gov.uk). Nodwch eich enw, eich rhif 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.

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

## Y Llu Awyr Brenhinol

### *Y Farwnes Goldie yn cyflwyno Gwobrau Rithwir Cadetiaid Awyr*

**Yn ddiweddar, mynychodd Y Farwnes Goldie, Gweinidog Gwladol yn y Weinyddiaeth Amddiffyn, seremoni wobrwyo rithwir Cadetiaid Awyr y Llu Awyr Brenhinol er mwyn cyflwyno gwobrau i enillwyr cystadleuaeth rhif 80 Cymru a Brwydr Prydain.**

Ynghyd â Swyddog Awyr Cymru, y Comodor Awyr Adrian Williams a Phenswyddog Rhanbarthol Cadetiaid Awyr Cymru a'r Gorllewin, y Capten Grŵp Roger Simon, canmolodd y Farwnes ymroddiad a sgil pob Cadét Awyr.

Roedd y Comodor Awyr Williams yn un o'r beirniaid ac yn un o sylfaenwyr y gystadleuaeth hon. "Roeddwn i eisiau annog y cadetiaid awyr i gymryd rhan yn natliadau nodi 80 mlynedd ers Brwydr Prydain rywsut yn ystod y cyfyngiadau symud ac ar yr un pryd, i ddysgu am y peilotiaid Cymreig a ymladdodd ym Mrwydr Prydain a'r cymunedau lleol a fu'n gysylltiedig. Rwyf wedi rhyfeddu at safon y ceisiadau ac roedd yn anodd dewis yr enillwyr yn y pen draw."

Roedd y gystadleuaeth yn agored i bob cadét awyr yng Nghymru (rhan o Ranbarth Cymru a'r Gorllewin) a rhoddodd gyfle iddynt ymchwilio a pharatoi darn o waith a oedd yn gweddu i'r pwnc "Cymru a Brwydr Prydain."

Y beirniaid oedd Swyddfa Awyr Cymru, Capten y Grŵp Roger Simon, Pensiwyddog Rhanbarthol Cymru a'r Gorllewin, Cadetiaid Awyr y Llu Awyr Brenhinol, Peter Sinclair, Arweinydd Squadron RFCA Gogledd Cymru a Tim Jenkins, Urdd Artistiaid Hedfan.



## *Y Cadetiaid Awyr Buddugol:*

### **Grŵp 12-16 oed**

**Cymru a Hanes Brwydr Prydain** - Ymchwilio a pharatoi cyflwyniad ar unrhyw un o'r pum maes pwnc.

- Cadet Emily Harries, 2480 (Treffynnon) Sgwadron, Rhif 2 Adain Gymreig.

### **Model Awyrennau Cymru a Brwydr Prydain** -

Adeiladu model o awyren o blith 13 o awyrennau'r Llu Awyr Brenhinol a oedd yn hedfan yng Nghymru yn ystod Brwydr Prydain.

- Cadet Luke Unsworth, 1378 (Yr Wyddgrug) Sgwadron, Rhif 2 Adain Gymreig.

### **Celf Cymru a Brwydr Prydain** -

Paentiad/lluniad/braslun o ddewis o bynciau.

- Rhingyll y Cadetiaid Mia Jones, 1465 (Gwynedd) Sgwadron, Rhif 2 Adain Gymreig.

### **Llenyddiaeth Cymru a Brwydr Prydain** -

Ysgrifennwch gerdd am unrhyw agwedd ar Frwydr Prydain.

- Eryr y Cadetiaid, 1358 (Pontardawe) Sgwadron, Rhif 3 Adain Gymreig

### **Cerddoriaeth Cymru a Brwydr Prydain** -

Ymchwilio i'r gerddoriaeth yr oedd pobl yn gwrando arni yn yr Ail Ryfel Byd i aros yn bositif.

### **Cydradd Gyntaf**

- Cadet Kevin Titus, 30F (Llandaf) Sgwadron, Rhif 1 Adain Gymreig.
- Cadet Corporol Ifan Rhys Hughes, 1310 (Eryri) Sgwadron, Rhif 2 Adain Gymreig.

### **Grŵp 2 17-20 oed** (disgrifiadau categori fel uchod)

### **Hanes Cymru a Brwydr Prydain**

- Rhingyll Hedfan Cadetiaid Thomas Stenson, 2012 (Cil-y-coed) Sgwadron, Rhif 1 Adain Gymreig.

### **Model Awyrennau Cymru a Brwydr Prydain**

- Rhingyll Hedfan Cadetiaid O Beake, 1054 (Llanelli) Sgwadron, Rhif 3 Adain Gymreig.

### **Celf Cymru a Brwydr Prydain**

- Rhingyll y Cadetiaid Millie Davies, 30F (Llandaf) Sgwadron, Rhif 1 Adain Gymreig.

### **Llenyddiaeth Cymru a Brwydr Prydain**

- Rhingyll y Cadetiaid Harry Lancaster, 30F (Llandaf) Sgwadron, Rhif 1 Adain Gymreig.

### **Cerddoriaeth Cymru a Brwydr Prydain**

- Cadet Corporol C Young, 1358 (Pontardawe) Sgwadron, Rhif 3 Adain Gymreig.

*Llongyfarchiadau / Congratulations to you all*

# Y FYDDIN YNG NGHYMRU



## Pa gymorth y mae'r Lluoedd Arfog yn ei roi i'r GIG yng Nghymru fel rhan o'r frwydr yn erbyn #coronafeirws?

**Dywedodd y Brigadydd Andrew Dawes CBE, Comander Cyd-bwyllgor Milwrol Cymru, sydd wedi'i leoli ym Mhencadlys Cymreig y Fyddin Brydeinig yn Aberhonddu:**

"Mae'n parhau i fod yn fraint aruthrol i gefnogi GIG Cymru mewn unrhyw ffordd y gallwn yn ystod y cam diweddaraf hwn o'r ymateb i'r pandemig. Maent wedi gofyn i ni helpu criw ambiwlansys Cymru a darparu'r brechlyn ledled Cymru. Ar hyn o bryd mae gennym tua 80 o bersonél y Llu Awyr Brenhinol a 14 o dechnegwyr meddygol sy'n cael eu defnyddio fel Llu Cymorth Brechu i gefnogi GIG Cymru.



"Mae'r personél hyn yn gweithredu o 26 o leoliadau ar draws saith Bwrdd Iechyd Cymru, gyda chefnogaeth tîm bach sy'n gweithio o adeilad Llywodraeth Cymru ym Mharc Cathays, Caerdydd. Mae gennym hefyd tua 100 o filwyr, wedi'u tynnu'n bennaf o 9 Catrawd RLC, sy'n helpu criw ambiwlansys mewn naw canolfan ambiwlans ranbarthol i gefnogi Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwllans Cymru.

"Mae hyn yn ychwanegol at y cynllunwyr arbenigol a'r swyddogion cyswllt yn Llywodraeth Cymru, GIG Cymru a'r byrddau iechyd ranbarthol, yn ogystal â chefnogi'r rhwydweithiau cyd-nerthu ranbarthol sydd wedi bod ar waith ers mis Mawrth y llynedd."

**Dywedodd yr Ysgrifennydd Amddiffyn Ben Wallace:**

"Mae mwy o feddygon amddiffyn yn cael eu defnyddio nag sydd erioed wedi'u defnyddio yn ystod cyfnod o heddwch yn y DU, gan gefnogi'r ddwy her fwyaf sy'n wynebu'r wlad hon – cyflwyno'r brechlyn a chynorthwyo ysbysai i ofalu am y rhai mwyaf agored i niwed.

"Heddiw, siaradais â chynrychiolwyr milwrol sy'n gweithio ym mhedair cornel y DU, gan gefnogi cymunedau wrth i ni dynnu ynghyd i fynd i'r afael ag effeithiau'r feirws. Er bod y Lluoedd Arfog yn gweithio'n galed ochr yn ochr â'r GIG, awdurdodau lleol a chontractwyr preifat, rydym yn barod i wneud mwy pan fydd angen."



# Y LLYNGES FRENHINOL YNG NGHYMRU

**Fel cynifer o sefydliadau eraill, bu'n rhaid i'r Llynges Frenhinol addasu er mwyn cynnal ei hallbynnau a dyna'r sefyllfa i ni yma yng Nghymru yn ogystal.**

Wrth darparu Cymorth Milwrol i Awdurdodau Dinesig ledled Cymru yn rhan o ymdrechion ar draws tri gwasanaeth, mae'r tasgau a'r ymrwymiadau byd-eang ac arferol bob awr o bob dydd hefyd yn parhau. Mae ymdrechion i sicrhau bod hyfforddiant yn parhau'n ddiogel, heb ostwng safonau, wedi bod yn allweddol i ganiatáu i ni barhau i gyflawni'r ymrwymiadau hyn tra ein bod yn barod hefyd i gyflawni unrhyw dasgau ychwanegol y gallai fod gofyn i ni eu cyflawni.



## Ledled Cymru:

Mae HMS Cambria, sefydliad 11 miliwn o bunnoedd newydd Gwarchodfa'r Llynges Frenhinol ym Mae Caerdydd, wedi derbyn dau gwch chwythedig cadarn yn ddiweddar. Bydd hyn yn galluogi milwyr wrth gefn i fireinio a chynnal sgil hanfodol er mwyn cefnogi gweithrediadau rheng flaen. Mae Cambria yn cynnal sesiynau rhithwir ar gyfer ennill profiadau yn rheolaidd. Dilynwch nhw ar Facebook neu Twitter os hoffech chi gymryd rhan.

Mae'r timau Ardal ac Ymgysylltu Rhanbarthol wedi bod yn brysur yn darparu cyfleoedd rhithwir i lawer o sefydliadau. Maent wedi bod yn cynnig sesiynau byw, hwyliog a rhyngweithiol gyda sefydliadau ieuencid, Ysgolion, Colegau, Prifysgolion, Clybiau Chwaraeon a Chymunedol. Mae pynciau STEM (Gwyddoniaeth, Technoleg, Peirianneg, Mathemateg) sy'n cyd-fynd â'r cwricwlwm cenedlaethol wedi bod yn boblogaidd iawn gyda chynulleidfau iau tra bo sgwrs Maeth mewn chwaraeon yn cael ei chyflwyno'n rheolaidd i Golegau, Prifysgolion a Chlybiau Chwaraeon.

Cysylltwch â [robert.govier380@mod.gov.uk](mailto:robert.govier380@mod.gov.uk) am ragor o wybodaeth.



Mae ein Tîm Rhanbarthol mewn cysylltiad rheolaidd â'r gymuned cyn aelodau'r Llynges Frenhinol/Llu Awyr Brenhinol ac yn cynnal cysylltiadau cyfathrebu rheolaidd â chyn-filwyr y Rhyfel Byd Cyntaf y maent yn ymwybodol ohonynt. Cyn y cyfyngiadau symud diweddaraf, ac mewn cydweithrediad â'r Gymdeithas Not Forgotten, aethant ati i helpu i gyflwyno blychau anrhegion i nodi Diwrnod VE75. Mae'n bleser gennym nodi bod y 5 cyn-filwr o'r Rhyfel Byd Cyntaf yr ydym yn ymwybodol ohonynt oll yn cadw'n iach er gwacthaf y cyfyngiadau presennol. Mae'r tîm yn awyddus i ddysgu am gyn-filwyr eraill nad ydynt yn ymwybodol ohonynt ar hyn o bryd.

Cysylltwch â [robert.govier380@mod.gov.uk](mailto:robert.govier380@mod.gov.uk) am ragor o wybodaeth.



# Cefnogi Pontio Personél Milwrol yn y system cyfiawnder troseddol (SToMP)

Mae Cefnogi Pontio Personél Milwrol yn y system cyfiawnder troseddol (SToMP) wedi trefnu gweithdy rhithwir ynghylch Terfysgaeth, Eithafiaeth, Herio ac Atal, i'w gynnal gan Uned Eithafiaeth a Gwrthderfysgaeth Cymru ar MS Teams ar 10 Mawrth rhwng 10:00 a 13:00.

Nod y gweithdy yw codi ymwybyddiaeth ymhlith elusennau gwasanaeth o'r darlun 'risg bygythiad', sut i wneud atgyfeiriadau a'r asedau ymyrraeth y gellir eu darparu i gefnogi a diogelu pobl a allai, ar wahanol adegau yn eu bywydau, ddod yn agored i ddyllanwadau radicaleiddio. Os hoffech fod yn bresennol, anfonwch e-bost at [wales.stomp@justice.gov.uk](mailto:wales.stomp@justice.gov.uk) (sylwer mai nifer cyfyngedig o leoedd sydd ar gael).

Ar y cyd â hyn cafodd gwefan <https://actearly.uk/> ei lansio y llynedd. Rhowch wybod i ni os oes gennych unrhyw adborth am y wefan hon.

Rydym yn awyddus i ddatblygu menter Ad-dalu Cymunedol cyn-bersonél y Lluoedd Arfog drwy leoli cyn-bersonél y lluoedd arfog sy'n cael eu had-dalu gydag oriau cymunedol a lleoliadau sy'n addas ar gyfer cyn-filwyr. Gall y lleoliadau unigol hyn fod yn gadarnhaol o ran cyfleoedd swyddi yn y dyfodol ac maent yn gyfleoedd gwych i'w cysylltu'n ôl â'r cymorth sydd ei angen arnynt yn eu bywydau. Ar hyn o bryd rydym yn cwmpasu'r diddordeb gan elusennau'r Gwasanaeth. Os yw hon yn fenter yr hoffech ymwneud â hi, cysylltwch â [wales.stomp@justice.gov.uk](mailto:wales.stomp@justice.gov.uk)

## Gwasanaethau Pontio Amddiffyn (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, cydlynu'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)

## Sgwadron 614 (Sir Forgannwg)

### RECRIWTIO NAWR YN EICH ARDAL CHI

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

ffon: **02920 428050**



**ROYAL AIR FORCE**  
REGULAR & RESERVE



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

### ■ Lleng Brydeinig Frenhinol Cymru Helpwch ni i ddathlu Legion 100

Bydd Legion 100 yn dod â'n cenhedloedd, ein hunigolion a'n cymunedau at ei gilydd i ddathlu llwyddiannau aruthrol y Lleng dros y 100 mlynedd diwethaf ac i ddangos pam ein bod yr un mor bwysig yn 2021 a thu hwnt. Ffurfiwyd y Lleng Brydeinig ar 15 Mai 1921, gan ddod â phedwar sefydliad cenedlaethol o gyn-filwyr at ei gilydd a oedd wedi sefydlu eu hunain ar ôl y Rhyfel Byd Cyntaf. Rydym wedi bod yno am y 100 cyntaf a byddwn yma ar gyfer y 100 nesaf.



### Adrodd Ein Stori

#### Helpwch ni i ddathlu blwyddyn ein canmlwyddiant a'n pobl sydd wedi gwneud cymaint o wahaniaeth.

Ers y dechrau'n deg, ym 1921, mae ein haelodau, gwirfoddolwyr a staff y sefydliad wedi bod wrth wraidd y Lleng Brydeinig Frenhinol. Rydym yn troi atoch i roi hwb i goffâu'r canmlwyddiant drwy Adrodd Ein Stori. Rydym yn gofyn i chi ymchwilio i hanes ein canghennau, aelodau, gwirfoddolwyr a gwaith cymunedol i rannu cofnodion cysylltiedig, arteffactau, profiadau, straeon personol a mwy. Gallech gynorthwyo ein buddiolwyr, coffáu digwyddiadau a phenblwyddi allweddol, dod â'r gymuned at ei gilydd, neu adrodd straeon syml am y digwyddiadau o ddydd i ddydd yn eich ardal – nid oes unrhyw stori, eitem nac atgof yn rhy fach. Bydd yr eitemau wedyn yn cael eu cofnodi yn ein llyfrgell ddigidol fel y gellir adrodd ein stori am 100 mlynedd arall.

Dyma eich stori chi. Mae'n ymwneud â chi, eich pobl, eich canghennau, eich cymuned, eich cyflawniadau a'ch cysylltiadau. Mae gennym ychydig o fisoedd i gasglu straeon ac arteffactau wrth i ni baratoi i nodi ein canmlwyddiant ym mis Mai. Rydym yn edrych ymlaen at glywed gennych. E-bostiwch eich straeon a'ch ffotograffau atom [tellingourstory@britishlegion.org.uk](mailto:tellingourstory@britishlegion.org.uk) a bydd un o aelodau ein tîm yn eu lanlwytho i'n llyfrgell ddigidol.

### ■ Woody's Lodge

Mae Woody's Lodge yn ganolfan gymdeithasol, sy'n arwain cyn-filwyr at y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnynt i ail-ymgysylltu â'u teuluoedd a'u cymunedau. Ein gweledigaeth yw creu man cyfarfod deniadol i'r rhai sydd wedi gwasanaethu o fewn y Lluoedd Arfog a'r Gwasanaethau Brys, lle gallant dderbyn cymorth a chynghor arbenigol yn ogystal â'r cyfle i gysylltu â hen ffrindiau a theulu a rhai newydd.



Yn ystod y cyfnod heriol presennol oherwydd cyfyngiadau COVID-19, ni allwn ailagor canolfannau galw heibio arferol ledled Cymru ar hyn o bryd. Fodd bynnag, rydym yn cadw mewn cysylltiad â chyn-filwyr drwy alwadau ffôn a galwadau Zoom ac rydym hefyd yn ymwneud â phobl sy'n dod atom mewn argyfwng. Pan fydd y cyfyngiadau'n codi, byddwn yn agor ein 3 phrif ganolfan yng Ngogledd, De a Gorllewin Cymru: [www.woodyslodge.org/contact/](http://www.woodyslodge.org/contact/)

Mae Woody's yn parhau i gynnal cyfathrebu â fforymau'r Cyfamod gan ein galluogi i gadw perthynas waith iach gydag asiantaethau ac elusennau eraill i'n cynorthwyo i ddarparu'r cymorth gorau i gyn-filwyr a'u teuluoedd pan fydd cyfyngiadau'n codi. Yng Ngogledd Cymru rydym yn ystyried cynlluniau ar gyfer creu model tebyg i fferm Penlan yng nghanolbarth Cymru, o'r enw Tŷ Gwalia yn Llanyrhafal ger Dinbych. Gallai fod yn gyfleuster a lleoliad ardderchog i gyn-filwyr a'u teuluoedd sefydlu o'r newydd gysylltiad â chefn gwlad a rhyfeddodau byd natur er mwyn ymlacio a lleddfu straen. Mae llawer y gallwn edrych ymlaen ato hefyd pan ddaw'r amser i ddilyn y normal newydd o ran byw.

I fynychu ein galwadau Zoom ddwywaith yr wythnos, anfonwch e-bost at [support@woodyslodge.org](mailto:support@woodyslodge.org) am ragor o wybodaeth, fel arall dilynwch ni ar Facebook a Twitter.



Our team and beneficiaries before COVID19.

## Prosiect RNRMC Woody's Lodge

**Mae tîm Prosiect RNRMC wedi bod yn brysur dros y misoedd diwethaf, gan gadw mewn cysylltiad â'n cyn-filwyr yn ystod y cyfyngiadau symud a sicrhau eu bod yn iawn ac yn ymdopi.**

Rydym hefyd wedi bod yn cynllunio ar gyfer gweithgareddau yn y dyfodol rydym yn gobeithio eu cynnal yn ddiweddarach eleni (gan ddibynnu ar y cyfyngiadau). Rydym wedi dechrau cynllunio diwrnod agored i'w gynnal ar Fferm Ymddiriedolaeth Amelia. Gobeithir gallu cynnal y diwrnod hwn yng nghanol y Gwanwyn. Newydd ddechrau y mae'r gwaith yma, ond rydym yn gobeithio cynnal y diwrnod agored hwn mewn cydweithrediad ag SSCE Cymru a chyda chymorth Swyddog Ymgysylltu Rhanbarthol Y Llynges Frenhinol ar gyfer Cymru a Gorllewin Lloegr. Dros y misoedd nesaf, rydym yn edrych ymlaen at gydweithio gydag SSCE Cymru i helpu i'w cefnogi gyda rhai prosiectau yn y dyfodol y maent yn gobeithio gallu eu cyflwyno ar gyfer cymuned y Lluoedd yn ddiweddarach eleni. Mae Prosiect RNRMC hefyd wedi bod yn gweithio gyda gwirfoddolwr ym Mhenarth sy'n arddwriaethwr cymwysedig. Mae wedi bod yn gweithio'n galed gyda'n swyddog trafndiaeth a rhai o'n cyn-filwyr ar ein Prosiect Gardd Heddwch yn cynllunio ac yn dechrau creu man tawel lle y gall cyn-filwyr ymlacio yn yr awyr agored a hefyd le a all gynnig cyfleoedd i bobl sy'n mwynhau garddio dyfu blodau a chynnyrch lleol. Mae llawer o waith wedi'i wneud dros y misoedd diwethaf i ddechrau trawsnewid hen safle wedi gordyfu yn ardd gwbl weithredol. Mae cryn dipyn o waith i'w wneud o hyd i greu'r ardd heddwch ar gyfer ein cyn-filwyr, ond rydym yn gobeithio, unwaith y bydd cyfyngiadau COVID-19 wedi llacio, y byddwn yn gallu cael mwy o gymorth ac y bydd yr ardd wedi'i chwblhau ac yn barod i'w phlannu erbyn diwedd mis Mawrth/dechrau mis Ebrill.



*Gardd Heddwch Woody's Lodge (prosiect ar waith) Dangos gwelyau plannu uwch a slabiau patio a fydd yn ei gwneud hi'n haws i bobl mewn cadeiriau olwyn fynd i mewn i'r ardd.*

## Fferm Penlan Woody's Lodge

**Fferm 11 erw sydd wedi'i lleoli yn ardal Llandysul yw Fferm Penlan Woody's Lodge a ariennir gan 'Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog.**

Pan fydd cyfyngiadau'n codi, byddwn yn agor ein drysau unwaith eto i'n canolfan Galw Heibio ddyddiol lle gall pobl gwrdd â phobl sy'n rhannu profiadau tebyg mewn amgylchedd

diogel. Cafodd Woody's Lodge gyfle i wneud cais am Grant gan gronfa les Aberteifi, sef cronfa sy'n cael ei chreu o enillion troseddu. Mae'r grant hwn ar gyfer prosiectau lleol yn y gymuned. Rydym yn edrych ymlaen at gyhoeddi ein bod wedi llwyddo i ennill y swm llawn o £2000 i ddechrau ein prosiect twnnel polythen newydd. Mae'r prosiect hwn yn cynnwys adfer ein twnnel polythen presennol i'w wneud yn addas ar gyfer pobl anabl ac yn hygyrch i ddefnyddwyr cadeiriau olwyn. Bydd y prosiect wedyn yn symud ymlaen i ganiatáu i'n buddiolwyr dyfu eu cynnyrch eu hunain a threulio amser gyda phobl sy'n rhannu profiadau tebyg. Yna bydd y cynnyrch dros ben yn cael ei roi mewn bocsys a'i roi yn ôl i'r gymuned drwy gyfrwng banciau bwyd lleol ac ati. Mae angen enw addas ar bob prosiect, ac enw'r prosiect hwn fydd "Llyisiau Cyn-filwyr!"

Mae'r gwanwyn wedi cyrraedd Fferm Penlan gyda holl harddwch cefn gwlad yn dod yn fyw, sy'n lleoliad delfrydol i'r Cyn-filwyr hynny sy'n dioddef o Anhwylder straen wedi trawma (PTSD) neu gyflyrau iechyd meddwl eraill gymryd rhan mewn gweithgareddau llesol. Bydd y grŵp yn defnyddio adeiladau fferm, gweithdy a thir fferm i ddarparu seibiant, hyfforddiant, canolfan galw heibio a gwyliau i gyn-filwyr a'u teuluoedd ledled y DU, gan efelychu'r prosiect peilot yn y Gelli Gandryll. Mae'r cyfyngiadau COVID-19 presennol yn ein hatal rhag cynnig gweithgareddau o'r fath am y tro, ond mae'r gwaith caled yn parhau i baratoi'r ardal ar gyfer y cyfnod pan fydd gan bobl fwy o ryddid. Unwaith y bydd y cyfyngiadau wedi'u llacio/dileu yna byddwn yn gallu cynnig cyfleusterau amrywiol i asiantaethau eraill Cyn-filwyr, defnyddwyr eu gwasanaethau a'u teuluoedd am brofiad buddiol mewn lleoliad anghysbell. Mae Woody's Lodge yn edrych ymlaen at ddarparu safle amlasiantaeth y gellir ei ddefnyddio i wella ansawdd bywyd llawer o bobl.



## Woody's Lodge Gorllewin Cymru – Green Grass of Home

**Caiff Boreau Coffi Rhithwir eu cynnal bob bore Mercher ac lau rhwng 11am ac 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 yn parhau i gynnig cymorth yng Nghymru

**Mae Tîm Adfer Cymunedol Help For Heroes, sydd wedi'i leoli yn Nhrefforest, yn parhau i gynnig cymorth i gyn-filwyr ledled Cymru ac yn Henffordd er gwaethaf y pandemig.**

Ledled y DU gwelwyd cynnydd yn y galw am ein gwasanaethau yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf gyda chynnydd o 33% yn y rhai a ofynnodd am gymorth iechyd meddwl o'i gymharu â'r llynedd a gwelwyd cynnydd o 30% yn nifer yr atgyfeiriadau i'n gwasanaethau clinigol ar gyfer cyn-filwyr. Mae ein holl wasanaethau adfer wedi'u haddasu ac rydym yn parhau i ddarparu cymorth o bell drwy ein gwasanaethau cymrodoriaeth, lles, clinigol, grantiau, Coleg Adfer, chwaraeon a gwasanaethau lles seicolegol i gynorthwyo cyn-filwyr i reoli eu brwydrau dyddiol.

**Dyweddodd Tim Penney, Cynghorydd Clinigol Cyn-filwyr:** "Mae rhai newidiadau staffio wedi digwydd o fewn Help for Heroes oherwydd yr argyfwng presennol ac yn anffodus mae rhai o'n haelodau o staff mwyaf profiadol wedi gadael. Wedi dweud hynny, ymunodd Nyrs Gymunedol, a ariannwyd gan Ymddiriedolaeth Headley Court, â'r tîm ym mis Ionawr a bydd hyn o fudd aruthrol wrth i ni ddatblygu'r gwasanaeth clinigol. Rydym yn parhau i fod yn ymrwymedig i weithio gyda'n sefydliadau partner yn y trydydd sector a darparwyd iechyd i helpu cyn-filwyr mewn angen."

### **Mae gweithgarwch clinigol a lles allweddol wedi cynnwys:**

- Gweithio gyda BLESMA i gael cyllid ar gyfer ystafell wlyb i gyn-filwr a chyfrannu at ariannu lifft allanol ar gyfer cyn-filwr sydd wedi colli ei ddwy goes o dan y pen-glin.
- Cael arian o gronfa symudedd y Lleng Brydeinig Frenhinol i gaffael cadeiriau olwyn gweithredol ar gyfer nifer o gyn-filwyr sydd wedi colli aelodau o'u corff.
- Cyfeirio cyn-filwyr at Glinig Poen Cyn-filwyr. Mae'r sesiynau hyn yn cael eu cynnal o bell ac maent wedi bod o fudd mawr o ran helpu cyn-filwyr i reoli poen cronig.
- Cyfeirio cyn-filwyr at y gwasanaeth Clwyfau Cudd Help for Heroes, sy'n darparu cymorth lles seicolegol i gyn-filwyr a'u teuluoedd.
- Cynnal asesiadau clinigol o bell a chefnogi'r rhai sydd angen canllawiau clinigol.
- Cysylltu'n rheolaidd â GIG Cymru ar gyfer Cyn-filwyr a Newid Cam i gefnogi cyn-filwyr ag anghenion iechyd meddwl.

## Adferiad Rhithwir

Er bod gweithgarwch wyneb yn wyneb yn amlwg wedi bod yn gyfyngedig, mae cyn-filwyr wedi bod yn cymryd rhan mewn gweithgarwch adfer rhithwir. Mae angen math gwahanol o gryfder i fyw bywyd ar ôl anaf a byddwn yn parhau i roi cryfder i'n cyn-filwyr drwy'r dulliau sydd ar gael i ni. Mae sesiynau rhithwir wedi galluogi cyn-filwyr i gadw mewn cysylltiad â gweithgarwch wedi'i dargedu'n well yng Nghymru ers mis Ionawr ac mae gwahanol gyfleoedd chwaraeon hefyd wedi bod yn digwydd ar-lein dros y chwe mis diwethaf. Lansiodd sesiynau fftrwydd digido ar gyfer y cartref, seminarau Pynciau Llosg, a sesiynau hyfforddi rhithwir gan gynnwys ymarferion Zwift.

Mae nifer o gyn-filwyr yn ymuno â thaith feicio wythnosol drwy Zwift, gan gynnwys cyn-filwr y Llu Awyr Brenhinol Matt Neve o Abertawe a ddechreuodd feicio yn ystod y cyfyngiadau symud cyntaf yn 2020. Saethyddiaeth oedd ei hoff gamp ond gan y bu'n rhaid i safleoedd gau roedd y diffyg cyfle i gymryd rhan yn cael effaith andwyol ar ei iechyd meddwl.

"Prynais feic ac nid wyf wedi difaru dim," meddai Matt. "Rwy'n gwneud cymysgedd o hyfforddiant ar y tyrbo gan ddefnyddio Zwift ac yn yr awyr agored sy'n golygu y gallaf barhau i hyfforddi ni waeth beth yw'r tywydd. Mae'r teithiau Zwift yn cynnig gweithgaredd y gallaf edrych ymlaen at. Yn gyffredinol, rwy'n beicio ar fy mhen fy hun felly mae'n dda iawn cael cyfarfod â phobl eraill drwy Zwift a Discord i gael sgwrs ac ychydig o hwyl wrth hyfforddi. Yn aml iawn, mae'r ymarferion yn teimlo'n llawer anoddach ar yr hyfforddwr statig na bod allan ar y ffordd. Gwnes erioed ddychmygu y buaswn i'n mwynhau beicio ond rwyf wrth fy modd." Mae Matt bellach wedi cofrestru i ymuno â her codi arian Help for Heroes sef y Daith Feicio Big Battlefield sydd i fod i gael ei chynnal yn Ffrainc ym mis Mehefin (os bydd cyfyngiadau COVID-19 yn caniatáu hynny).



## Hunanofal

Nawr yn fwy nag erioed mae Help for Heroes yn cydnabod yr angen i ymarfer hunanofal, er lles cyn-filwyr yn ogystal â'r rhai sy'n gweithio mewn sefyllfaoedd heriol iawn. Mae Ein Canllawiau Hunangymorth y Coleg Adfer yn cwmpasu llawer o bynciau gan gynnwys cysgu'n dda a rheoli gorbryder ymhlith eraill. Maent i'w gweld yma:

<https://www.helpforheroes.org.uk/get-support/-goleg-adfer/hunangymorth-ganllawiau-i-adfer/>

## Cysylltwch â ni

Rydym yn falch o weithio gydag eiriolwyr y Lluoedd Arfog ledled Cymru i gefnogi ein cyn-filwyr.

Gallwch gysylltu â Thîm Adfer Cymunedol Cymru a Henffordd yn [wales.supporthub@helpforheroes.org.uk](mailto:wales.supporthub@helpforheroes.org.uk)

**HELP for HEROES**  
SUPPORT FOR OUR WOUNDED

## 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.

## REFA - Elusen Cyflogaeth y Lluoedd Arfog

Mae gwaith RFEA yn parhau ac rydym wedi derbyn 30% yn fwy o atgyfeiriadau o'i gymharu â'r llynedd. Mae gennym rai swyddi Goruchwylio ac Arwain sydd ar fin cael eu hysbysebu ar gyfer Safleoedd Profi COVID-19. Mae swyddi gweithredol hefyd, nid yw manylion y cwmi wedi'u datgelu ond os hoffech wybod mwy o fanylion cofrestrwch ar [www.RFEA.org.uk](http://www.RFEA.org.uk) Mae angen i adran sifil Openreach recriwtio dros 600 o unigolion eleni ac maent yn awyddus iawn i sicrhau bod nifer uchel o gyn-filwyr yn cael eu recriwtio. Going Forward into Employment – cymorth penodol i'r rhai sy'n gadael y Gwasanaeth, Cyn-filwyr a gwŷr neu wragedd i gael swyddi o fewn y Gwasanaeth Sifil, cyn belled â bod y swydd yn addas, gellir gwarantu cyfweiliad.



## BLESMA Cyn-filwyr Heb Aelodau

Mae Blesma Cymru a'r Gorllewin yn parhau i ddarparu cymorth uniongyrchol o ran lles a grantiau i aelodau a gweddwon er mwyn sicrhau bod eu hanghenion wedi'u diwallu'n gyflym. Mae'r Swyddog Cymorth (Tom Hall) yn cefnogi materion yn ymwneud ag aelodau

prosthetig ac yn cysylltu â Gwasanaethau Aelodau Artiffisial a Chyfarpar y GIG er mwyn cefnogi aelodau. 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 anabledd a symudedd ac ati a chynnig galwadau a chysylltiadau cyfeillio drwy Les a Gwirfoddolwyr ehangach. Mae Blesma yn parhau i gydweithio'n agos â gwasanaethau eraill, 3ydd sector, asiantaethau a grwpiau cymunedol lleol i ddarparu cymorth gyda Phensiwn Rhyfel, budd-daliadau a materion hawliau. Maent yn cynnig cymorth ymarferol neu emosïynol i aelodau Blesma a all fod yn ynysig neu'n unig mewn cymunedau ledled Cymru a'r Gorllewin. Mae'n "fusnes fel arfer" ymhob agwedd ar y gwaith gydag ymweliadau wyneb yn wyneb hanfodol gan Swyddog Cymorth Blesma yn cael eu cynnal i'r rhai mwyaf anghenus. Mae'r Swyddog Allgymorth wedi bod mewn cysylltiad cyson ag aelodau dros y ffôn, galwadau fideo a digwyddiadau rhithwir, sydd wedi disodli'r cyfarfodydd wyneb yn wyneb. Mae cyfnod y pandemig wedi bod yn eithriadol o brysur gyda mwy o gyn-filwyr iau yn cael cymorth gydag iechyd meddwl gwael ac aelodau hŷn yn cael cymorth i brynu ac atgyweirio cymhorthion symudedd ac anabledd. Wrth ailagor Canolfannau Aelodau, mae'r Swyddog Cymorth wedi bod mewn cysylltiad agos â Gwasanaethau Aelodau Artiffisial a Chyfarpar i fynd i'r afael â phryderon am aelodau prostheteg, gan sicrhau bod gofynion o ran darpariaeth wedi'u bodloni a bod apwyntiadau â blaenoriaeth yn cael eu cynnig. Mae staff a gwirfoddolwyr Blesma yn cymryd pob cam posibl i sicrhau nad ydynt yn creu unrhyw risg i Aelodau ac mae proses asesu risg gynhwysfawr wedi'i chynnal ar gyfer pob aelod.

## Gweithgareddau a digwyddiadau

Mae Blesma wedi gohirio holl ddigwyddiadau wyneb yn wyneb Blesma ar draws y DU a thramor tan o leiaf ddiwedd mis Mawrth 2021 ond bydd yr holl Weithgareddau a Digwyddiadau ar ôl y dyddiad hwn yn cael eu hadolygu yn unol â'r Rheolau COVID-19 lleol. Effeithir ar ddigwyddiadau lleol yn yr un modd, a chysylltir ag Aelodau a'u diweddarau yn unol â hynny. Datblygodd gwasanaeth Allgymorth Blesma Cymru a'r Gorllewin weithgareddau ar-lein a gweithgareddau fideo, gan gynnwys sesiynau Te a Thost rhithwir wythnosol, Cwisiau rhyngweithiol, sesiynau ffitrwydd a Grwpiau Trafod Iechyd ar gyfer pobl heb aelodau. Mae'r Swyddog Allgymorth hefyd yn cynnal digwyddiadau fel ystafelloedd Dianc rhithwir, gweithdai crefft, ac ioga eistedd sy'n boblogaidd ymysg yr aelodau. Mae Blesma hefyd wedi parhau â'u sesiynau Making Generation R (Cydnherthedd) ar-lein, gan gynnal gweithdai cyfathrebu i aelodau a gweddwon, gan gynnwys ymestyn y sesiynau i Ysgolion Uwchradd yn ddiweddar.

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

Os oes angen unrhyw gymorth ychwanegol ar aelodau ar hyn o bryd neu os oes gan asiantaethau gyn-filwyr y maent am eu cyfeirio atynt am gymorth gan Blesma, neu os ydynt yn dod o hyd i aelodau mewn angen, gallant gysylltu â Swyddog Cymorth Blesma: Tom Hall – Ffôn: 07780165085 E-bost: [bsowest@blesma.org](mailto:bsowest@blesma.org) neu'r Swyddog Allgymorth, Jason Suller – E-bost: [outreachwest@blesma.org](mailto:outreachwest@blesma.org)

**Rhagor o wybodaeth:** <https://blesma.org/news-media/blesma-news/> or [www.blesma.org](http://www.blesma.org)

# 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 gwych 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.

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



## Gwybodaeth gyswllt

Rhif Ffôn: **01792 709 287** Gwefan: **www.thebtb.co.uk**

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

## Ein Gwasanaethau

Mae gennym ystod eang o lwybrau datblygu gyrfa gan gynnwys unig Gyfeithydd 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 bwrpasol 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.



Mae prosiect Change Step, Newid Cam, yn ffodus iawn i gael clwstwr mawr o

gefnogwyr brwd sy'n gwneud llawer mwy na chodi arian ar gyfer y gwasanaeth. Dros y blynyddoedd diwethaf rydym wedi gweld cyn uwch-gapten a'i wraig yn beicio ar draws Ffrainc a Sbaen mewn dim ond 4 wythnos, cyn-filwyr hŷn yn abseilio i lawr y Gogarth yn Llandudno ac unigolion ledled Cymru yn cymryd rhan mewn noson cysgu yn yr iard gefn a oedd yn gwbl ddiogel o ran COVID-19 er mwyn codi arian ar gyfer Newid Cam.



Emma-Jane Lees and her partner Scott



Roger "Brummie" Lees

Y mis hwn codwyd swm anhygoel arall ar gyfer Newid Cam gan Emma-Jane Lees a'i phartner Scott a dreuliodd 24 awr barhaus ar felin droedio ar y 10fed o Hydref. Rhedodd y pâr 8.8 milltir yn brin o 4 marathon cyfan yn ystod yr her, gan godi dros £900 – camp anhygoel! Bydd yr arian yn mynd tuag at ein rhaglen Mentora Cymheiriaid sy'n darparu gwasanaethau cymorth hanfodol i gyn-filwyr a'u teuluoedd yng Nghymru.

Nododd Emma-Jane, sy'n ferch i Roger "Brummie" Lees, un o Fentoriaid Cymheiriaid Newid Cam, mai'r ffaith y gall rhai ei chael yn anodd iawn addasu i fywyd sifil ar ôl gadael y fyddin oedd ei rheswm dros ddymuno codi arian ar gyfer Newid Cam. "Os byddai fy nhad wedi gallu manteisio ar elusen fel chi pan adawodd y fyddin, byddai wedi gweld y trawsnewid lawer yn haws," meddai. "O weld yr holl waith y mae Newid Cam yn ei gyflawni dros gyn-filwyr roeddwn i eisiau cymryd rhan rywsut a dyna pam y penderfynais redeg y 96 milltir a chodi cymaint ag y gallaf er mwyn dweud diolch am bopeth rydych chi'n ei wneud!"

Mae Emma-Jane hefyd yn rhedwr pellter hir brwd, ar ôl rhedeg Marathon Llundain sawl gwaith i elusennau amrywiol y mae'n teimlo cysylltiad personol â nhw. "Roeddwn i'n meddwl mai dyma oedd terfyn fy nghorff ac roeddwn wedi penderfynu ei bod yn bryd rhoi'r gorau i redeg pellter hir oherwydd yr effaith yr oedd yn ei chael ar fy nghymalau," meddai. "Roeddwn i'n gwybod bod gen i un her olaf ar ôl ynof ac roeddwn i eisiau ei wneud yn un arbennig."

# HAFAL

"SGILIAU DIGIDOL AR GYFER CYN-FILWYR  
Y LLUOEDD ARFOG YNG NGHYMRU"

Yn ddiweddar, mae Hafal wedi llwyddo i dderbyn grant 'Force for Change' i gynyddu cynhwysiant digidol cyn-filwyr ledled Cymru yn ystod y cyfnod anodd hwn.



Gwyddom pa mor gyffredin yw unigrwydd a theimlo'n ynysig ymhlith pobl sy'n agored i niwed. Mae hyn yn wir iawn am y rhai sy'n byw mewn ardaloedd gwledig lle nad oes llawer o rwydweithiau cymorth ar gael. Gan weithio gyda sefydliadau partner ledled Cymru, byddwn yn hwyluso mynediad at hyfforddiant cynhwysiant digidol a gweithdai i gyn-filwyr sy'n teimlo bod angen gwella eu sgiliau.

Byddwn yn gwneud gwaith cyn ymgysylltu â sefydliadau cyn-filwyr i helpu cyn-filwyr i ddeall manteision ymgymryd â'r hyfforddiant hwn a beth fydd eu galluoedd. Ar ôl cyflwyno'r hyfforddiant, byddwn yn cynnig nifer o foreau coffi cyfeillio digidol a digwyddiadau tebyg a fydd yn hyrwyddo cynwysoldeb cymdeithasol, cyswllt cyfeillgar, a chefnogaeth emosiynol.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Finola Pickwell:  
[Finola.pickwell@hafal.org](mailto:Finola.pickwell@hafal.org) neu Ffôn: 07970 435817

## 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



## VETERANS LEGAL LINK

Yn gwasanaethu'r bobl sy'n ein gwasanaethu ni

**Cyngor cyfreithiol, gwaith achosion a chyfeirio ar gyfer cyn-filwyr a'u teuluoedd.**  
Hefyd yn cefnogi ein gwasanaethau Golau Glas.

**Ymchwiliadau'r Heddlu**

**Anafiadau Milwrol**

**Cyfraith Trosedd**

**Cyflogaeth**

**Cymorth Cyfreithiol**

**Iechyd Meddwl**

**Cyfraith Teulu**

**Anafiadau Troseddol**

**[www.veteranslegallink.org](http://www.veteranslegallink.org) e-bost: [help@veteranslegal.co.uk](mailto:help@veteranslegal.co.uk)**



# FIGHTING WITH PRIDE

Rhwng 1955 a 2000, cynhaliodd y Lluoedd Arfog ymchwiliadau i lawer o bersonél y lluoedd arfog, eu rhoi ar brawf mewn llys marsial a'u carcharu am drosedd filwrol 'cyfunrywioldeb', trosedd a gafodd ei gwyrddroi mewn cyfraith sifil yn 1958.

Er nad oedd y drosedd yn bodoli mewn cymdeithas, cofnodwyd y Cyn-filwyr hyn fel troseddwr rhyw a chafodd eu bywydau eu difetha. Cafodd y milwr olaf ei anfon i'r carchar mor ddiweddar ag 1996. Gorfodwyd y rhai nad oeddent wedi'u carcharu i ymddiswyddo neu cawsant eu diswyddo, a nodwyd ar y cardiau cofnodi 'Wedi'u diswyddo oherwydd gwarth' neu 'Wedi'u diswyddo oherwydd nad oes angen eu gwasanaethau mwyach'.

Ugain mlynedd ar hugain ar ôl i'r gwaharddiad ar wasanaeth agored personél LHDT+ yn y Lluoedd Arfog gael ei godi, mae Cymru a gweddill y DU bellach yn lleoedd sy'n arddel gwerthoedd gwahanol iawn, yn wir mae holl Lywodraethau'r DU wedi ymrwymo i sicrhau bod ein dinasyddion LHDT+ yn teimlo bod croeso iddynt, eu bod yn ddiogel a'u bod yn gallu ffynnu. Mae ein Lluoedd Arfog ymysg y 100 o sefydliadau sy'n cael eu cydnabod gan Stonewall fel y cyflogwr mwyaf ystyriol ac mae personél LHDT+ yn gwasanaethu yn rheng flaen gweithrediadau ledled y byd, lle cânt eu gwerthfawrogi, eu croesawu a lle y gall eu gyrfaoedd ffynnu. Mae hyn yn gwbl wahanol i brofiadau ein Cyn-filwyr LHDT+, a gafodd eu trin yn unigryw o galed ym mlynnyddoedd y gwaharddiad.

Ffurfiodd Fighting With Pride, fel yr unig elusen filwrol LHDT+, i nodi 20 mlynedd ers y gwaharddiad, i gefnogi Cyn-filwyr LHDT+ sy'n wynebu anawsterau gyda'u hiechyd, cyflogaeth, tai a chyllid. Hysbyswyd teuluoedd a ffrindiau llawer iawn ohonynt am eu rhywioldeb, mae'r rhan fwyaf wedi colli cysylltiad â'r gwasanaethau ac yn ynysu eu hunain oddi wrth sefydliadau cyn-filwyr. Mae rhai'n teimlo y gallai sefydliadau cyn-filwyr fod yn llawn o'r union bobl a'u gwrthododd mor llym. Heddiw gwyddom fod croeso i'w gael, ond efallai y byddwn yn deall pam y maent yn ansicr.

Mae FWP yn gweithio gyda sefydliadau sy'n cefnogi Cyn-filwyr ledled y DU, i ddatblygu ymwybyddiaeth o'r heriau y mae'r gymuned cyn-filwyr unigryw hon wedi'u hwynebu, gan helpu sefydliadau i ddod o hyd i'r Cyn-filwyr hynny a allai fod yn anodd eu cyrraedd ac sydd angen eu hannog i weld y croeso cynnes sydd ar gael iddynt. Rydym yn elusen filwrol fach a newydd ac yn awyddus i sefydlu gweithiwr cymorth yng Nghymru, ond yn y cyfamser rhwch wybod i ni os gallwn gefnogi eich timau neu gymunedau drwy adeiladu ymwybyddiaeth, neu a allwn ddarparu canllawiau sy'n seiliedig ar brofiadau uniongyrchol mewn gwaith achos.

Mae Llywodraeth San Steffan yn cynnal trafodaethau gyda FWP ynghylch sut y gallwn gefnogi adferiad i Gyn-filwyr LHDT+ ac rydym yn gweithio gyda Swyddfa'r Cabinet ar amrywiaeth o bolisiâu a gyhoeddir drwy 2021. Rydym wedi ymrwymo i geisio sicrhau bod Cyn-filwyr LHDT+ sydd wedi wynebu cymaint o drafferthion yn gweld gobaith am ddyfodol gwell. Os hoffech wybod mwy am FWP, byddem yn falch iawn o glywed gennych, a hoffem annog Cyn-filwyr, personél y lluoedd arfog a theuluoedd yn eich cymuned i gysylltu.

**Mae manylion i'w gweld ar ein gwefan**  
**[www.fightingwithpride.org.uk](http://www.fightingwithpride.org.uk)**

## 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**

## Dewch yn llu i'n lluoedd Dewch yn wirfoddolwr SSAFA

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

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

**MAE  
EICH LLUOEDD  
EICH ANGEN  
CHI**

Ffôn: **0800 0325612**

**ssafa** the  
Armed Forces  
charity

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

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

# THE POPPY FACTORY

Wedi cefnogi cyn-filwyr â chyflyrau iechyd i sicrhau mwy na 200 o swyddi ers y cyfyngiadau symud cyntaf yn y DU.

Mae dros 200 o swyddi wedi'u sicrhau gan gyn-filwyr â chyflyrau iechyd meddwl a chorfforol ledled Cymru a Lloegr ers y cyfyngiadau symud cyntaf yn y DU, yn dilyn cymorth cyflogaeth gan The Poppy Factory.

Mae'r elusen wedi bod yn darparu cymorth un-i-un i gyn-filwyr benywaidd a gwrywaidd y Lluoedd Arfog drwy gydol y pandemig, gyda llawer yn symud i rolau hanfodol mewn logisteg, gofal iechyd a sectorau eraill. Wrth i'r DU barhau i wynebu cyfyngiadau difrifol yn y frwydr yn erbyn COVID-19, anogir cyn-filwyr sydd â chyflyrau iechyd yng Nghymru i gofrestru gyda The Poppy Factory am gymorth cyflogaeth.

Ymhlith y rhai a gafodd gymorth mae'r cyn-filwr meddygol a'r Heddlu Milwrol Brenhinol, Bob, a ymunodd â'r Gwasanaeth Ambiwlans fel Cynorthwy-ydd Gofal Brys ac sydd wedi bod yn symud cleifion Covid-19 i'r ysbyty yn rheolaidd.

**Dyweddodd Bob:** "Roeddwn i wedi bod yn ddi-waith ers tua phedair blynedd pan gysylltais gyntaf â Kirsty, fy Ymgynghorydd Cyflogadwyedd yn The Poppy Factory. Roeddwn i wedi rhoi'r gorau iddi - roeddwn yn teimlo fel bod pob drws ar gau."

"Roedd Kirsty wedi fy helpu i ddod o hyd i ddrws oedd ar agor, ac rwy'n falch o fod wedi camu trwyddo a gallu cyfrannu."

## Darllenwch stori Bob

Mae The Poppy Factory yn helpu cyn-filwyr sydd â chyflyrau iechyd ar eu taith i gyflogaeth ac yn parhau i'w cefnogi pa heriau bynnag y gallant eu hwynebu.

Mae pedwar o bob pump o'r cyn-filwyr rydym yn gweithio gyda nhw yn adrodd am gyflwr iechyd meddwl. Beth bynnag fo'u sefyllfa, a beth bynnag y maent yn ei wynebu, mae ei dîm cymorth cyflogaeth wrth law gyda chynngor ac arweiniad un-i-un.

## Dyweddodd Deirdre Mills, Prif Weithredwr The Poppy Factory:

"Gan fod COVID-19 a'r cyfyngiadau symud yn cael effaith mor enfawr ar ein bywydau ni i gyd, rwy'n falch bod y cyn-filwyr rydyn ni'n eu cefnogi yn ymateb i'r her ac yn gwneud gwahaniaeth go iawn.

"Rwyf yr un mor falch o waith caled ac ymrwymiad ein tîm cymorth cyflogaeth. Maen nhw'n barod i helpu llawer mwy o gyn-filwyr i wneud cynnydd ar eu taith i gyflogaeth yn 2021, ni waeth pa heriau y gallent eu hwynebu."

Gall cyn-filwyr sydd â chyflyrau iechyd ac a hoffai gofrestru ar gyfer cymorth cyflogaeth ymweld â [www.poppyfactory.org/employment](http://www.poppyfactory.org/employment) neu ffonio **020 8939 1837**

## Cymorth cyflogaeth yn ystod y coronafeirws

### Cynorthwyo cyn-filwyr sy'n chwilio am waith

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.



Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma - [www.poppyfactory.org](http://www.poppyfactory.org)



"Roedd trio gwella fy mywyd a gofyn am gymorth yn beth mawr. Mae'r cymorth oddi wrth y Ffatri Pabïau 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







# Iechyd a Lles

**Mae Sean Molino BCA yn gyn-filwr ym myddin Prydain a wasanaethodd gyda'r Gwarchodlu Cymreig yn Hyfforddwr Ffitrwydd Corfforol. Mae'n rhedeg ymgynghoriaeth iechyd a lles Forces Fitness Ltd. sydd wedi ennill amryw o wobrau ac wedi ymddangos ar nifer o gyfresi teledu.**



Wrth i ni wynebu cyfnod estynedig arall o gyfyngiadau symud cenedlaethol, a thra bo'r holl gyfleusterau ffitrwydd a hamdden ar gau, mae'n bwysig iawn deall sut i gadw'n iach a gofalu am eich lles. Ymhell cyn y pandemig hwn, roeddem i gyd yn gwybod bod gweithgarwch corfforol yn rhoi hwb i'n hiechyd a'n gallu i wrthsefyll a goresgyn salwch. Nid yw'r casgliad hwnnw wedi newid. Mewn gwirionedd, mae'n fwy perthnasol nawr nag erioed.

## [1] Cadwch yn Egniol

Nid yw hyn o reidrydd yn golygu eich gwthio eich hun i'r eithaf mewn hyfforddiant cylchol milwrol! Fy nghyngor i yw ceisio cadw'n egniol deirgwaith yr wythnos. Gallai hyn fod ar unrhyw ffurf, megis cerdded, loncian, cerdded i fyny ac i lawr eich grisiau, hyfforddiant cylchol gartref, neu ioga. Y peth pwysig yw eich bod yn cadw'n egniol ac yn ei fwynhau! Enghraifft wych y gallaf ei rhoi i chi yw, os ydych yn hoff o ffotograffiaeth, yna ewch i'n ôl y camera hwnnw a mynd allan am dro a gwneud yr hyn yr ydych yn ei fwynhau wrth gadw'n egniol. Beth bynnag fo eich oed neu lefel eich ffitrwydd, mae yna weithgaredd y gallwch ei wneud.

## [2] Cofleidiwch yr awyr agored

Mae'n llesol i'ch meddwl a'ch corff. Mae treialon diweddar wedi canfod bod gwneud ymarfer corff yn yr awyr agored yn gysylltiedig â chynnydd mewn egni ac adfywiad, yn ogystal â lleihad mewn dryswch, dicter, iselder a thensiwn o gymharu â gwneud ymarfer corff dan do. Mae'n gwneud i chi deimlo'n dda amdanoch eich hun. Mae gwaith ymchwil gan Brifysgol Essex yn cadarnhau bod eich hunanhyder yn gwella wrth wneud ymarfer corff mewn amgylchedd gwyrdd. Gwnewch y mwyaf o fanteision yr heulwen. Sicrhewch y Fitamin D3 haeddiannol hwnnw o'ch sesiynau awyr agored. Mae'n bwysig i iechyd eich esgyrn a'ch gweithrediad metabolaidd.

## [3] Rhoi rhywbeth yn ôl a chynorthwyo pobl eraill

Mae pobl sy'n cynorthwyo ac yn helpu eraill yn fwy tebygol o ystyried eu bod yn hapus. Gallwch gynorthwyo a helpu pobl mewn sawl ffordd, gan gynnwys rhoi cyngor i bobl os ydych yn gymwys i wneud hynny, gwrandao arnynt, cael sgwrs os ydych yn gweld bod rhywun yn ddigalon, neu hyd yn oed eu cynorthwyo a'u helpu'n ariannol yn yr un modd ag y mae llawer o godwyr arian yn ei wneud.

## [4] Cymrwch seibiant oddi wrth Dechnoleg

Mae'r cyfryngau cymdeithasol a thechnoleg fodern wedi meddiannu ein bywydau. Gall eu heffaith fod yn gadarnhaol, a hefyd yn negyddol, ac mae angen i bob un ohonom gymryd seibiant ar brydiau. P'un a ydych yn rhoi'r gorau i wyllo'r newyddion neu'n cymryd hoe oddi wrth y cyfryngau cymdeithasol, yn enwedig os ydych yn eich cael eich hun yn ymateb iddynt a'u bod yn eich rhoi mewn hwyliau drwg!

## [5] Parhewch i Ddysgu

Mae'n bwysig iawn rhoi cynnig ar bethau newydd a pharhau i ddysgu. Mae dysgu parhaus trwy gydol eich oes yn gwella hunan-barch ac yn annog rhyngweithio cymdeithasol a bywyd mwy egniol. Rwy'n rhoi cynnig ar rywbeth newydd bob blwyddyn ac yn parhau i ddysgu trwy gyrsiau achrededig, cyrsiau Datblygiad Proffesiynol Parhaus neu hyd yn oed yn dysgu dim ond technegau neu heriau hyfforddi newydd a all fy helpu.

## [6] Sicrhewch fod yna bobl o'ch cwmpas a fydd yn eich helpu a'ch cynorthwyo chi a'ch taith bywyd

Ewch ati i gael gwared ar y bobl hynny sy'n eich bychanu ac yn codi eich gwrychyn yn gyson, boed hynny wyneb yn wyneb neu ar-lein. Os oes yna bobl ar eich cyfryngau cymdeithasol sy'n ymddangos yn unswydd er mwyn dadlau neu eich beirniadu yn gyson, ewch ati i gael gwared arnynt. Nid oes diben treulio amser arnynt, ac yn bendant nid oes gwerth mewn gadael iddynt gael effaith ar eich iechyd meddwl. Sicrhewch fod gennych rwydwaith o bobl y gallwch ymddiried ynddynt, ac sy'n eich canmol gerbron pobl eraill a hefyd yn eich cynorthwyo pan mae arnoch eu hangen.

## [7] Deiet Iach

Gall deiet iach amddiffyn y corff dynol rhag mathau penodol o glefydau, megis gordewdra, diabetes a chlefydau cardiofasgwlaidd. Mae deiet iach yn cael effaith enfawr ar ein lles cyffredinol ac yn ein cadw i deimlo'n ffres ac mewn hwyliau da! Fy mhrif gynghorion yw bwyta'n naturiol cyn belled ag y bo modd, trwy fwyta deiet sy'n cynnwys llawer o ffibr, a dim llawer o garbohydradau GI, gan gynnwys protein, ychydig bach o gynnyrch llaeth, brasterau da a digon o ffrwythau a llysiau.

- Ceisiwch yfed dau i dri litr o ddŵr bob dydd.
- Ceisiwch fwyta saith i naw ffrwyth a llysieuyn y dydd. (Cofiwch fod 80 gram yn cyfateb i un dogn).
- Dewiswch gynnyrch gwenith cyflawn yn hytrach na gwyn wrth ystyried bara, pasta a reis.
- Mae pysgod yn ffynhonnell wych o Omega 3, brasterau da a phrotein. (Rwy'n ceisio bwyta pysgod o leiaf ddwywaith yr wythnos).
- Lleihewch nifer y diodydd swigod yr ydych yn eu hyfed.
- Ceisiwch fod yn dda 80% o'r amser. Mae pawb yn haeddu tamaid blasus a rhywfaint o amser i ffwrdd hefyd.
- Peidiwch â gadael i'ch deiet reoli eich bywyd.

**“Yn olaf, nid oes yna ffon hud. Fodd bynnag, rydw i wedi darganfod dros y blynyddoedd fod y pwyntiau uchod yn bendant wedi fy helpu ar fy nhaith bywyd, ac rwy'n sicr y gallant eich helpu chi hefyd os ewch chi ati i'w dilyn!”**



**Mae Positifrwydd yn meithrin Positifrwydd**  
Mr Sean A Molino BCA



Mae cynifer ohonom yn dibynnu ar y Rhyngwrwd ar hyn o bryd i siopa, i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau, ac i gael y newyddion diweddaraf. Fel y gallwch ddychmygu, erbyn hyn mae troseddwy seiber yn bachu ar bob cyfle i fanteisio ar ofnau cyfredol ein cymunedau, a hynny fwy nac erioed. Dyma rai o'r sgamiau diweddaraf i ni eu gweld.

#### **Sgamiau yn ymwneud â Brechlyn y Coronafeirws:**

Mae negeseuon testun a negeseuon e-bost yn cylchredeg gan honni eu bod yn cadarnhau dyddiadau'r brechlyn ac yn gofyn am daliadau am y brechlyn. Dim ond llythrau swyddogol y bydd y GIG yn eu hanfon at unigolion ynghylch y brechlyn. Sgam yw unrhyw beth arall. Byddwch yn effro a pheidiwch â chlicio ar ddolenni.

#### **Twyll yn ymwneud â Gwasanaethu Cyfrifiaduron:**

Galwadau ffôn sy'n honni eu bod gan gwmnïau megis Microsoft neu dimau Cymorth Technegol yn gofyn i'r dioddefwyr lawrlwytho meddalwedd ar eu cyfrifiaduron er mwyn eu trwsio. Peidiwch byth â lawrlwytho unrhyw beth o ganlyniad i alwad ffôn ddiwahoddiad. Rhwch wybod i Action Fraud am y galwadau hyn.

#### **Dynwared yr Heddlu a'r Banc:**

Mae troseddwy wedi cysylltu ag aelodau o'r gymuned yn honni eu bod o'r banc neu'r orsaf heddlu leol, yn gofyn am fanylion personol neu arian. Ni fydd y sefydliadau go iawn fyth yn gofyn am yr wybodaeth hon. Dewch â'r alwad i ben a rhwch wybod i'ch banc neu Action Fraud am y galwadau hyn.

#### **Galwad yn ymwneud â Thaliad Anawdurdodedig:**

Mae troseddwy yn ffonio ac yn gofyn i chi bwysu 1 i drafod taliad anawdurdodedig ar eich cyfrif Amazon, er enghraifft. Peidiwch â phwyso ar y botwm 1. Rhwch y ffôn i lawr ac anwybyddwch yr alwad, gan ei bod yn sgâm.

#### **Peidiwch byth â chymryd yn ganiataol bod unrhyw alwad ddigymell yn ddiyls:**

Byddwch yn bwyllog, a pheidiwch â themlo dan bwysau i weithredu ar sail y cyfathrebiadau hyn. Gwiriwch trwy ddefnyddio ffynhonnell ddibynadwy yn hytrach na'r dull a ddefnyddiwyd i gysylltu â chi. Dywedwch wrth ddau unigolyn arall all-lein ac ar-lein i amddiffyn eich anwyliaid.

**Swyddog Seiberddiogelwch Gwent: Kate Lloyd**



# the Money Advice Service

**Wrthi'n chwilio am arweiniad ariannol, ond ddim yn gwybod lle i ddechrau?**

Dechreuwch gyda'r Offeryn Llywio Arian rhad ac am ddim gan y Gwasanaeth Cynghori Ariannol.

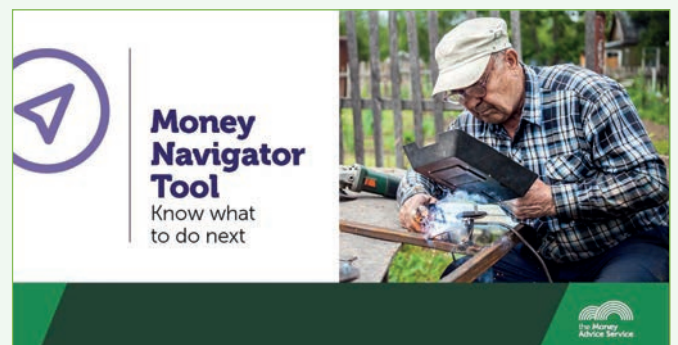
Eiliadau y mae'n ei gymryd i gael arweiniad ariannol yn seiliedig ar eich sefyllfa eich hun. Mae'r offeryn hwn yn ymdrin â phob agwedd ar gyllid personol.

Ni waeth beth yw eich sefyllfa, byddwch yn gwybod pa faterion ariannol i fynd i'r afael â nhw gyntaf, a lle i fynd i gael cyngor am ddim gan bartneriaid dibynadwy.

Rheolwch eich biliau a'ch taliadau. Adolygwch eich sefyllfa ariannol.

Ceisiwch help gyda chyllidebu, a chynlluniwch ymlaen llaw, gan gynnwys manteisio i'r eithaf ar gynilion a diogelu eich pensiwn.

[www.moneyadvice.org.uk/en/tools/money-navigator-tool](http://www.moneyadvice.org.uk/en/tools/money-navigator-tool)



# HOPE

Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu  
Helping others participate and engage

## Byddwch yn Eiriolwr Gwirfoddol a helpwch bobl eraill

Mae ar brosiect newydd cyffrous angen eich help i gynorthwyo pobl hŷn (50+) a gofalyddion yn eich cymuned.

Mae prosiect **HOPE** yn galluogi pobl hŷn a gofalyddion i ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol, cymryd rhan yn eu cymunedau, deall eu hawliau a hwythau'n bobl hŷn, cyrchu gwybodaeth i wneud dewisiadau gwybodus ac, yn y pen draw, sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed.

Bydd **HOPE** yn gwneud gwahaniaeth enfawr i fywydau llawer o bobl hŷn nad ydynt yn gwybod sut i ymdrin â'u pryderon ar hyn o bryd, neu nad oes ganddynt yr hyder i godi llais am yr hyn y mae arnynt ei angen mewn gwirionedd. Bydd y prosiect yn helpu tynnu sylw at eu hanghenion a'u dyheadau fel y gallant fyw mewn modd mwy boddhaus ac urddasol yn ddiweddarach mewn bywyd.

Mae **HOPE** yn recriwtio a hyfforddi gwirfoddolwyr mewn cymunedau ledled Cymru i ddarparu cymorth eiriolaeth annibynnol i bobl hŷn a gofalyddion yn lleol, fel y gallant helpu llunio'r penderfyniadau allweddol sy'n effeithio ar eu bywydau ac osgoi mynd i sefyllfa o argyfwng.

Gwirfoddolwyr a fydd yn darparu'r cymorth, a hynny dros y ffôn neu drwy alwad fideo, pan fydd modd gwneud hynny, oherwydd y sefyllfa gyfredol o ran COVID-19. Mae Age Cymru am sicrhau diogelwch ei holl staff a gwirfoddolwyr, ac mae'n dilyn canllawiau Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

The **HOPE** Mae prosiect HOPE yn brosiect partneriaeth rhwng Age Cymru, partneriaid lleol Age Cymru a phartneriaid Age Connects Cymru ledled Cymru gyfan.

I gael rhagor o wybodaeth am HOPE, a'r modd y gallwch gael eich hyfforddi i fod yn Eiriolwr Gwirfoddol a chynorthwyo pobl yn eich cymuned, anfonwch neges e-bost at: [advocacy@agecymru.org.uk](mailto:advocacy@agecymru.org.uk)

Neu ewch i'n gwefan:

[www.agecymru.org.uk/advocacy](http://www.agecymru.org.uk/advocacy)



## 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](mailto: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, Chepstow

**Ffôn: 07539268440 e-bost: [Davefoxfordbrown@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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, Cwmbrân 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*

## Coronafeirws (COVID-19)

Mae Llywodraeth Cymru yn parhau i weithio gyda'r Weinyddiaeth Amddiffyn, y GIG a phartneriaid allweddol i ddarparu cymorth yn ystod y pandemig, sy'n cynnwys gwaith hanfodol y Lluoedd Arfog yn darparu cymorth uniongyrchol i'r GIG a'r ymdrech frechu.

**Mae gwybodaeth ar gael isod a all fod o ddefnydd i gleientiaid a sefydliadau cymorth sy'n helpu aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog:** Cymorth ariannol i helpu talu rhent, morgais neu filiau os yw'r sawl y mae arno angen cymorth yn gweithio ar hyn o bryd, yn hunangyflogedig, yn sâl ac yn methu â gweithio, wedi cael ei ddiswyddo neu ar ffyrlo oherwydd y coronafeirws.

**<https://llyw.cymru/cymorth-ariannol-i-dalu-eich-biliau-yn-ystod-y-pandemig-coronafeirws>**

**Cymorth i'r trydydd sector:**

**<https://llyw.cymru/gwirfoddoli-trydydd-sector-coronafeirws>**

**Cymorth i fusnesau a chyflogwyr:**

**<https://llyw.cymru/busnesau-a-chyflogwyr-coronavirus>**

## Deddfwriaeth y Cyfamod

Mae uwch-swyddogion ledled tîm y Lluoedd Arfog, polisi iechyd, addysg a thai yn parhau i weithio gyda'r Weinyddiaeth Amddiffyn ar ddeddfwriaeth arfaethedig y Cyfamod i ymgorffori'r Cyfamod yn ddyfnach yn y gyfraith. Nod y ddeddfwriaeth yw cynyddu ymwybyddiaeth o'r rhwymedigaethau unigryw sy'n wynebu cymuned y Lluoedd Arfog, a natur unigryw gwasanaethu, a chynyddu dealltwriaeth o'r modd y gall y rhain effeithio ar y ffordd y mae cymuned y Lluoedd Arfog yn cyrchu gwasanaethau cyhoeddus.

**Bydd yn rhaid i gyrff sy'n ddarostyngedig i'r ddyletswydd roi sylw dyledus i'r canlynol:**

1. Rhwymedigaethau unigryw aelodau'r Lluoedd Arfog, a'r aberthau a wneir ganddynt;
2. Yr egwyddor ei bod yn ddymunol cael gwared ar yr anfanteision sy'n codi i bobl y Gwasanaeth o fod yn aelodau neu'n gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog; ac
3. Yr egwyddor y gellir cyfiawnhau darpariaethau arbennig i bobl y Gwasanaeth oherwydd yr effaith y mae bod yn aelod neu'n gyn-aelod o'r Lluoedd Arfog wedi ei chael ar bobl o'r fath.

Wrth i ni fynd i'r wasg, mae uwch-swyddogion Llywodraeth Cymru yn asesu'r Bil, a byddant yn darparu adborth polisi a chyfreithiol i lywio'r camau nesaf yng Nghymru.

## Adroddiad Blynyddol

Mae adroddiad blynyddol Llywodraeth Cymru yn rhoi diweddariad ar ddarparu cymorth i gymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru. Rhwch gyhoeddu'r ydych chi'n rhoi'r hysbysu, ac rydym yn annog unrhyw adborth. Mae ar gael yma:

**Cymraeg:** <https://llyw.cymru/cyfamod-y-lluoedd-arfog-adroddiad-blynyddol-2019>

**English:** <https://gov.wales/armed-forces-covenant-annual-report-2019>

## Gwneud yn fawr o ddoniau teuluoedd milwrol

Mae Llywodraeth Cymru wedi gweithio gyda Busnes yn y Gymuned a Llywodraeth yr Alban i gynhyrchu pecyn cymorth newydd sy'n rhoi cynghorion ac awgrymiadau am y modd y gall cyflogwyr recriwtio a chadw aelodau o deuluoedd milwrol. Mae'r pecyn cymorth yn esbortio'r modd y gall aelodau teulu'r rheiny sy'n gwasanaethu yn y lluoedd arfog gael eu heffeithio, a'r camau y gall cyflogwyr eu cymryd. Mae'n trafod y rhwystrau y gallant eu profi wrth wneud cais am swydd, ond hefyd y rhwystrau sy'n eu hatal rhag gallu gweithio. Mae'r pecyn cymorth yn ymdrin â'r modd y gall aelodau o deuluoedd milwrol gael eu hysbrydoli a'u paratoi ar gyfer gwaith, yn ogystal â'r modd y gall cyflogwyr eu cynorthwyo ar ôl iddynt ymuno â sefydliad. Hyrwyddwch yr wybodaeth ymlith unrhyw gyflogwyr, fforymau busnes a rhwydweithiau. Mae'r ddogfen ar gael yn Gymraeg a Saesneg yma:

**<https://www.bitc.org.uk/toolkit/capitalising-on-military-family-talent/>**

## Adroddiad 'Living in our shoes'

Yn 2019, comisiynwyd adolygiad gan y Weinyddiaeth Amddiffyn o'r pryderon a fynegwyd gan deuluoedd y Lluoedd Arfog. Mae'r adroddiad, a gyhoeddwyd ym mis Mehefin 2020, yn cynnwys argymhellion ledled y Weinyddiaeth Amddiffyn, llywodraeth leol a chenedlaethol ac elusennau i wella'r cymorth sydd ar gael i deuluoedd Lluoedd Arfog y DU a sicrhau mwy o gydnabyddiaeth am yr aberthau a wnânt i gadw'r genedl yn ddiogel. Mae Llywodraeth Cymru yn cymryd rhan yng ngweithgor y DU i fwrw ymlaen â'r argymhellion, ac wedi rhoi adroddiad cynnydd i'r Weinyddiaeth Amddiffyn ym mis Rhagfyr 2020. Byddwn yn gweithio gyda'r sector i sicrhau bod teuluoedd yng Nghymru yn cael y cymorth y mae arnynt eu hangen ym mhob agwedd ar eu bywydau.

## Cynhadledd

Ar 3 Rhagfyr, cynhaliodd Llywodraeth Cymru ei Chynhadledd Lluoedd Arfog flynyddol (yn rhithwir), gan ddwyn ynghyd rhanddeiliaid a phartneriaid o Gymru a ledled y DU. Bu dros gant o gynrychiolwyr yn rhan o'r digwyddiad, a hynny mewn fformat newydd a oedd yn llwyddiant mawr. Traddodwyd anerchiad y prif siaradwr gan y Dirprwy Weinidog Tai a Llywodraeth Leol, Hannah Blythyn AS, gan gydnabod cymorth y Lluoedd Arfog yn ystod y pandemig COVID-19, a diolchodd i'r sector am y gwaith parhaus i gynorthwyo cymuned gyfan y Lluoedd Arfog. Roedd y siaradwyr eraill yn cynnwys Fighting with Pride, y Tri Services, Oriol y VC, Age Cymru, Swyddogion Cyswllt Teulu y Fyddin a Help for Heroes. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch ag [Armedforces@llyw.cymru](mailto:Armedforces@llyw.cymru)

## Porth i Gyn-filwyr/Map o gymorth lleol

Mae map anghenion y Porth i Gyn-filwyr yn darparu gwybodaeth am sefydliadau cymorth lleol – y tu mewn a'r tu allan i sector y Lluoedd Arfog. Os hoffech i'ch cymorth gael ei nodi ar y map, cysylltwch â [Peter.evans017@gov.wales](mailto:Peter.evans017@gov.wales)

**[www.veteransgateway.org.uk/local-support/](http://www.veteransgateway.org.uk/local-support/)**

## Grŵp Arbenigol y Lluoedd Arfog

Mae Grŵp Arbenigol y Lluoedd Arfog yn cynghori Llywodraeth Cymru ar y modd y gall gwasanaethau cyhoeddus ddiwallu anghenion aelodau presennol a chyn-aelodau'r Lluoedd Arfog. Mae'n cynnwys elusennau'r Gwasanaeth, asiantaethau statudol, y Weinyddiaeth Amddiffyn a rhanddeiliaid allweddol eraill. Mae'r cyfarfod nesaf wedi'i drefnu ar gyfer 24 Mawrth 2021. Gallwch gael yr wybodaeth ddiweddaraf am y Grŵp Arbenigol yma: <https://llyw.cymru/grwp-arbenigol-ar-anghenion-cymuned-y-lluoedd-arfog-yng-nghymru>