Cyfamod y Lluoedd Arfog
Cymru NEWYDDION
Rhifyn 3 - 2022
ARMED FORCES COVENANT

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.

Cryfhau'r Cyfamod mewn Deddfwriaeth

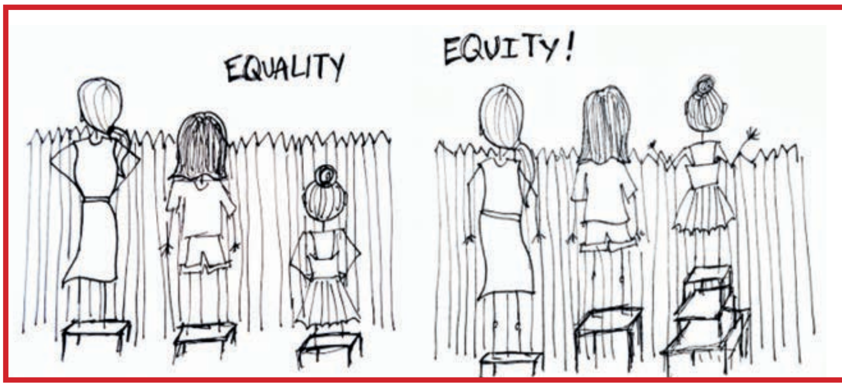
Ymgorfforwyd Cyfamod y Lluoedd Arfog yn y gyfraith ym mis Rhagfyr 2021. Bydd y ddeddfwriaeth yn gosod dyletswydd newydd ar gyrff cyhoeddus perthnasol, wrth arfer agweddau penodol o'u swyddogaethau cyhoeddus ym meysydd tai, gofal iechyd ac addysg i roi sylw dyledus i dair egwyddor Cyfamod y Lluoedd Arfog:

- Rhwymedigaethau unigryw'r Lluoedd Arfog a'r aberthau maen nhw wedi'u gwneud;
- Yr egwyddor ei bod yn ddymunol cael gwared ar anfanteision sy'n codi i bobl y lluoedd arfog o aelodaeth, neu gynaelodaeth, o'r Lluoedd Arfog; a
- Yr egwyddor bod darpariaeth arbennig ar gyfer pobl y Lluoedd Arfog yn gallu cael ei chyfiawnhau oherwydd effaith aelodaeth, neu gynaelodaeth, o'r Lluoedd Arfog ar bobl o'r fath.

Bydd hyn yn golygu y bydd yn rhaid i ddarparwyr gwasanaethau yn y dyfodol ddangos eu bod nhw wedi ystyried egwyddorion y Cyfamod wrth wneud penderfyniadau yn y meysydd allweddol hyn. Mae disgwyl i hyn ddod i rym yn hwyr yn 2022.

Nod y Cyfamod ar lefel leol yw:

- Annog cymunedau i gefnogi cymuned y Lluoedd Arfog yn eu hardaloedd ac i feithrin dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth y cyhoedd ynghylch materion sy'n effeithio ar gymuned y Lluoedd Arfog.
- Cydnabod a chofio'r aberth a wynebir gan gymuned y Lluoedd Arfog, gan gynnwys ymrwymiad unigolyn wrth wasanaethu i wynebu niweidiau posibl.
- Annog gweithgareddau sy'n helpu i integreiddio cymuned y Lluoedd Arfog ym mywyd cymunedau lleol.
- Annog cymuned y Lluoedd Arfog i helpu a 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.

ARMED FORCES COVENANT
LLUOEDD ARFOG CYFAMOD

Swyddogion Cyswllt Cyfamod y Lluoedd Arfog yng Nghymru

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

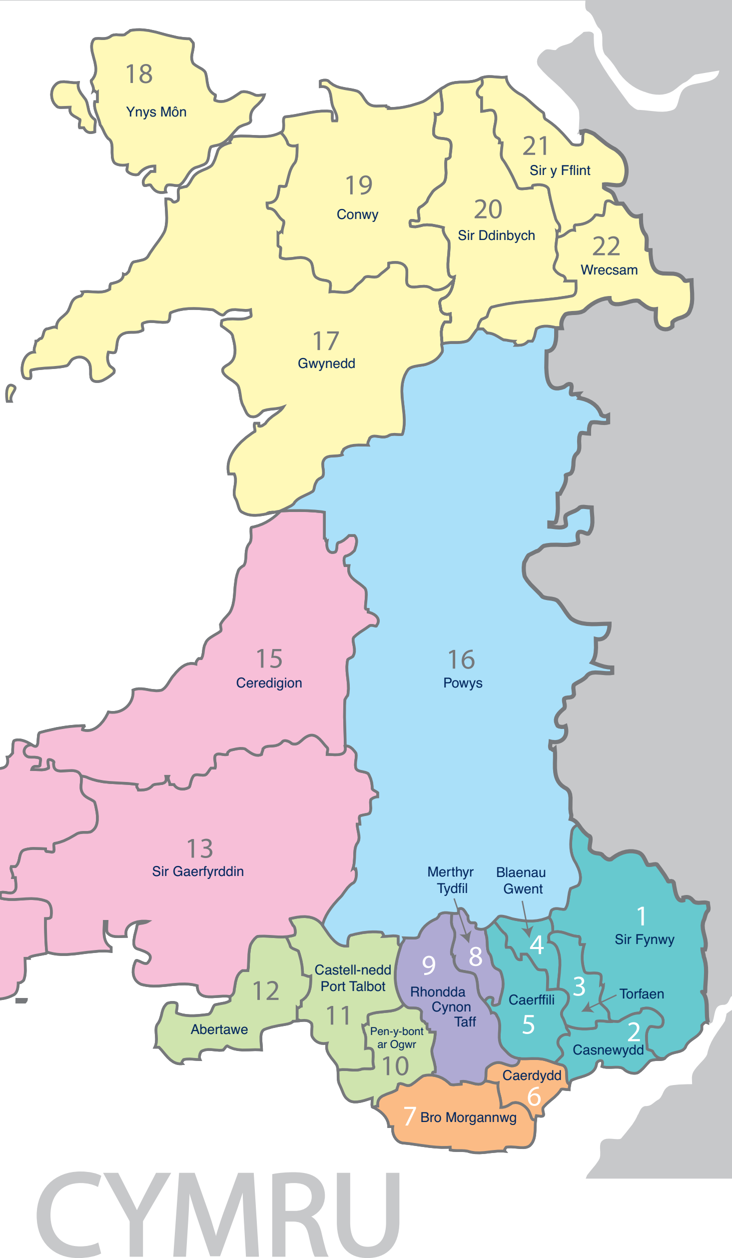
6	**Caerdydd**
7	**Bro Morgannwg**
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog **Abigail Warburton** E-bost: awarburton@valeofglamorgan.gov.uk

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

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

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

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



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

Hyrwyddwyr Lluoedd Arfog

Caerdydd a Bro Morgannwg

Caerdydd Y Cyng. Huw Thomas (Arweinydd y Cyngor)
e-bost: huw.thomas@caerdydd.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 Y Cyng Chris James
e-bost: cllr.c.james@npt.gov.uk

Abertawe Y Cyng Wendy Lewis
e-bost: cyng.wendy.lewis@abertawe.gov.uk

Abertawe Y Cyng Alyson Pugh
e-bost: cyng.alyson.pugh@abertawe.gov.uk

Gorllewin Cymru

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

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

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

Gwent

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

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

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

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

Torfaen Y Cyng. Jon Horlor
e-bost: jon.Horlor@torfaen.gov.uk

Powys

Powys Y Cyng. Matthew Dorrance
e-bost: cllr.matthew.dorrance@powys.gov.uk
e-bostiwch y cynorthwyydd personol yn y lle cyntaf:
karen.southcott@powys.gov.uk

Gogledd Cymru

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

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

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

Gwynedd Cllr Thomas Ioan Ceredig
e-bost: cynghorydd.ioanthomas@gwynedd.gov.uk

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

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

Llywodraeth Cymru

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Falklands

Bydd Llywodraeth Cymru yn nodi 40 mlynedd ers gwrthdaro'r Falklands. Ar 16 Mehefin cynhelir 40fed gwasanaeth coffa Falklands, dan arweiniad y Prif Weinidog, yn Eglwys Gadeiriol Llandaf. Sefydlwyd Grŵp Llywio i sicrhau bod dull cydweithredol ar waith wrth gynllunio'r digwyddiad. Mae'r Aelodau'n cynnwys y Tair-Gwasanaethau, y Lleng Brydeinig Frenhinol a Chymdeithas Medalau De'r Iwerydd.

Mae digwyddiadau ychwanegol yn cynnwys digwyddiad gosod torch bach, dan arweiniad y Prif Weinidog yng Ngharreg Coffa Rhyfel y Falklands, Gerddi Alexandra, ar 16 Mehefin gyda'r Dirprwy Weinidog dros Bartneriaeth Gymdeithasol, Hannah Blythyn AS yn cefnogi taith feicio gyda chyn-filwyr ar 5 Mehefin, sy'n dechrau yng Nghaerdydd yng nghofeb y Falklands Genedlaethol.

Diwrnod Lluoedd Arfog 2022

Bydd Diwrnod Cenedlaethol Lluoedd Arfog Cymru eleni, a gynhelir ar 18 Mehefin, yn cael ei gynnal gan Awdurdod Lleol Wrecsam. Gyda £20,000 o gyllid gan Lywodraeth Cymru, bydd y digwyddiad yn gyfle i gymunedau yng Nghymru ddangos eu cefnogaeth i'n personél presennol sy'n Gwasanaethu. Mae digwyddiadau ychwanegol gan Awdurdodau Lleol yn cael eu cynllunio ledled Cymru.

Adroddiad Blynyddol

Bydd Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi adroddiad blynyddol Cyfamod y Lluoedd Arfog yn ystod wythnos y Lluoedd Arfog. Gan dynnu sylw at y cynnydd parhaus o ran cefnogi cymuned y Lluoedd Arfog, mae'r adroddiad yn dangos y dull cydweithredol sydd ar waith ar draws llawer o sefydliadau yng Nghymru.

Ymarfer Cwmpasu Cyn-filwyr

Mae Llywodraeth Cymru yn cydweithio â phartneriaid allweddol i ddiweddaru'r cynllun gweithredu i gyflawni'r argymhellion sy'n weddill. Cynhelir ymgynghoriadau ar draws y sector i gasglu adborth. Mae'r canlyniadau hyd yma yn cynnwys: cynnydd o 35% yng nghyllid GIG Cymru Cyn-filwyr, cyhoeddwyd Canllaw Adsefydlu Cymru gyntaf, digwyddiad cyflogaeth 25 Tachwedd, cyllid parhaus ar gyfer Swyddogion Cyswllt y Lluoedd Arfog (£550K), £270K yn cefnogi plant y Lluoedd Arfog, cylchlythyr Cymru a gwefan Cyfamod.

Deddf y Lluoedd Arfog 2021

Mae Llywodraeth Cymru wedi bod yn gweithio gyda'r Weinyddiaeth Amddiffyn a phartneriaid i sicrhau bod y Canllawiau Statudol yn adlewyrchu gwasanaethau datganoledig yng Nghymru. Erbyn diwedd 2022 bydd y canllawiau terfynol yn cael eu gosod gerbron y Senedd i'w cytuno'n derfynol.

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 CLlLC. 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/

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

ARMED FORCES COVENANT
LLUOEDD ARFOG CYFAMOD

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

Am ragor o wybodaeth,

www.armedforcescovenant.gov.uk

THE ARMED FORCES COVENANT FUND TRUST

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

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

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

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

Am ragor o wybodaeth:

www.covenantfund.org.uk/

Veterans' Gateway

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

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

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

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

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

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

VETERANS' GATEWAY

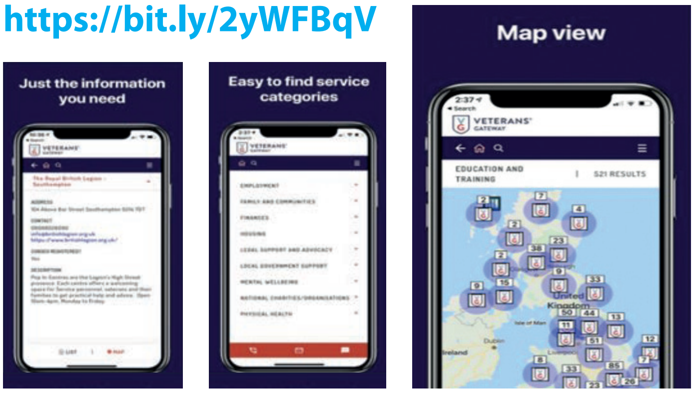
Gellir cysylltu â Phorth y Cyn-filwyr drwy:

- **Ffonio** 0808 802 1212
- **Tecstio** 81212
- **Ymweld â** 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



De-orllewin Cymru

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

Hyb Cyn-filwyr Abertawe

Mae cyn-aelod o Gorfflu'r Môr-filwyr Brenhinol o Abertawe yn arwain menter newydd i sefydlu canolfan i gefnogi cyn-filwyr a'u teuluoedd yn yr ardal. Mae Phil Jones, sy'n rhedeg Grŵp SO FIT a Swansea Outdoor Fitness, wedi ymuno â threfnwyr Hyb Cyn-filwyr Casnewydd i sefydlu prosiect tebyg yn Abertawe.

Agorwyd drysau menter newydd Hyb Cyn-filwyr Abertawe, sy'n gweithredu fel cwmni buddiannau cymunedol wedi'i gadeirio gan Phil a chyn-filwyr lleol, am y tro cyntaf yn gynharach eleni. Lleolir yr Hyb yng Nghlwb Rygbi San Helen yn Heol Bryn, Brynmill, Abertawe. Dyfarnwyd arian i'r prosiect gan Lywodraeth Cymru, y Loteri Genedlaethol ac Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog ynghyd â chefnogaeth gan y Gweilch yn y Gymuned a Sefydliad CPD Abertawe. Mae Hyb Cyn-filwyr Abertawe yn gweithio gyda sefydliadau eraill a gwirfoddolwyr arbenigol yn Abertawe i ddarparu'r gwasanaeth galw heibio bob bore Sadwrn rhwng 10am a 12pm.

Dywedodd Phil, sy'n ymarferydd iechyd meddwl yn ogystal â rhedeg busnes ffitrwydd, fod yr hyb newydd yn ganolfan sy'n darparu cyngor a chymorth i gyn-filwyr yn yr ardal a'u teuluoedd, yn ogystal â'r rheiny sy'n dal i wasanaethu yn y lluoedd milwrol. "Bydd yr hyb yn fan canolog yn Abertawe lle gall cyn-filwyr a'u teuluoedd fynd i gymdeithasu a chwilio am gyngor. Mae'r Hyb yn amgylchedd cyffyrddus, anfygythiol, sy'n cynnig cyngor a chymorth ar faterion fel gyrfaoedd, y Gwasanaeth Iechyd Gwladol a iechyd meddwl, yn ogystal â bod yn ffocws ar gyfer cymdeithasu a gweithgareddau," meddai. "O'm profiad personol i, mae iechyd meddwl yn dioddef wrth i bobl bontio i fywyd allan o'r lluoedd arfog. Yn y lluoedd, mae gennych eich holl gydweithwyr, hierarchaeth bendant a'r holl wasanaethau o dan yr unto. Yna'n sydyn, rydych chi allan o'r lluoedd arfog ac mae cynifer o bethau yn wahanol ac yn anoddach cael gafael arnyn nhw. Mae chwilio am ddeintydd neu feddyg teulu yn gallu bod yn heriol.

"Bydd y ganolfan newydd hon o gymorth gydag ochr ymarferol symud allan o fywyd milwrol a hefyd yn helpu cyn-filwyr o ran eu hiechyd meddwl a'u llesiant. Cam cyntaf yn unig yw agor yr hyb ac rydyn ni'n gobeithio y bydd yn arwain at ganolfannau, gweithgareddau a gwirfoddolwyr eraill," meddai Phil. Ar ben hynny, fel rhan o'r cysylltiad â Chlwb Rygbi San Helen, bydd yr hyb yn darparu tocynnau am ddim i gêmau cynghrair dethol ar gyfer cyn-filwyr a'u teuluoedd.

Mae rhagor o wybodaeth am Hyb Cyn-filwyr Abertawe ar gael trwy e-bostio **info@swanseaveteranshub.org.uk**

Sioe Awyr Cymru

Ym mis Gorffennaf eleni, bydd Sioe Awyr Cymru, sef y digwyddiad am ddim mwyaf yng Nghymru, yn dychwelyd i Fae Abertawe! Cynhelir Sioe Awyr Cymru ar 2 a 3 Gorffennaf, a bydd yn cynnwys arddangosiadau erobatig syfrdanol, yr awyrennau milwrol diweddaraf a hen awyrennau o'r oes a fu. Gallwch ddisgwyl gweld arddangosiadau hedfan cyffrous, campau awyrennol, arddangosiadau rhyfeddol ar y ddaear, adloniant a llawer mwy. I gael yr wybodaeth ddiweddaraf, ewch i wefan: **www.walesnationalairshow.com/**

NPT Diwrnod y Lluoedd Arfog

I ddathlu Diwrnod y Lluoedd Arfog, bydd digwyddiad yn cael ei gynnal yng Nghanolfan Siopa Aberafan ar 25 Mehefin 2022. Bydd y diwrnod yn llawn perfformiadau gwych gan sawl perfformiwr, gan gynnwys Cariad y Lluoedd, Kirsten Orsborn! Darperir adloniant ar y diwrnod hefyd a fydd yn cynnwys wal ddringo a gweithgareddau gan Forces Fitness yn ogystal â stondinau gwybodaeth am sefydliadau ac elusennau lleol. Dewch draw i ymuno yn yr hwyl i ddathlu ein cymuned Lluoedd Arfog yn lleol. Fe'ch gwela' i chi yno!

Kev Bogdan Port Talbot, Prosiect 'Left of Boom'

Dechreuwyd y sesiwn galw heibio ym Mae'r Gorllewin yn 2015, ers i Change Step ddechrau yn Ne Cymru. Fe'i crëwyd i gynnig gwasanaeth cymorth hanfodol i gyn-filwyr, a daeth yn adnodd yn gyflym i roi terfyn ar y teimladau o unigedd y mae cyn-filwyr yn eu dioddef. Roedd yn ffynhonnell ychwanegol o gymorth i'r cyn-filwyr hynny a oedd yn cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl a/neu'n ceisio cymorth therapiwtig gan y GIG neu gymorth seicogymdeithasol yn gyffredinol.

Gan gychwyn ar raddfa fach yn y Bulldogs Gym ym Mhort Talbot, tyfodd y nifer o fynychwyr a oedd yn galw heibio a chrëwyd canolfan reolaidd yn Café 12 yn Nhai-bach. Ethos y sesiynau galw heibio oedd i'r cyn-filwyr gwrdd â chyn-filwyr eraill a oedd yn deall y problemau y maent yn eu hwynebu ac i ailddarganfod y cyfeillgarwch, y frawdoliaeth a'r tynnu coes o'u hamser mewn gwasanaeth ers 2015, mae llawer o weithgareddau wedi'u cynnal gan gynnwys ymweliad â'r Arboretum Cenedlaethol yn Swydd Stafford, yr Imperial War Museum yn Llundain a'r Royal Welsh Museum yn Aberhonddu.

Gan gynnig mynediad i fentoriaid cyn-filwr, materion hawliau lles neu ddim ond paned a banjo, tyfodd y niferoedd. Heddiw, mae'r sesiwn galw heibio wedi dod yn ôl i'r dechrau ac fe'u cynhelir yn y Bulldogs Gym unwaith eto.

Adferiad Recovery – Gwasanaethau i Gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog

Mae sioeau teithiol Adferiad Recovery i gael eu cynnal yma:

- **CANOLBARTH CYMRU - Dydd Sul 26 Mehefin - Pavilion, Spa Road, Llandrindod**
(mewn partneriaeth â Re-live)
- **GOGLEDD CYMRU - Dydd Mercher 27 Gorffennaf – Coleg Cambria Iâl, Wrecsam**
- **GORLLEWIN CYMRU - Dydd Mercher 17 Awst – VC Gallery, Doc Penfro**
- **DE CYMRU – Dydd Mercher 7 Medi – Tŷ llewellyn, caerdydd**

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:

Finola.pickwell@adferiad.org

Prosiect Rhandir Change Step

Lleoliad: Llain 32 - Trelales, Pen-y-bont ar Ogwr CF32 0HL

Cymerodd Change Step drosodd Llain 32 ym mis Hydref 2021, gydag un o'n defnyddwyr gwasanaeth yn chwilio am weithgaredd lles awyr agored. Gyda'r rhestr aros bresennol yn 2-5 mlynedd, rhoddodd Laliston Allotments lain 32 i Change Step fel prosiect cymunedol. Hyd yn hyn mae wedi cael dwy ffynhonnell o gyllid, o Change Step a Cadwch Gymru'n Daclus, mae hyn wedi helpu i newid y plot yn llwyr. Gan ei gwneud yn hawdd ei chyrraedd ac yn addas ar gyfer cadeiriau olwyn.

Pan gymerodd Stefan dros y llain roedd mewn cyflwr gwael ac roedd angen llawer o waith caled. Mae Stefan wedi ymgysylltu'n llawn ac wedi rhoi ei hun yn gyfan gwbl i'r prosiect. Mae'n dyst i'r prosiect, gydag ef yn elwa'n uniongyrchol o welliannau i'w iechyd corfforol a meddyliol. Mae Stefan bellach yn wirfoddolwr ar gyfer Prosiect Newid Change Step, a'i gynllun yw annog cyd gyn-filwyr i gymryd rhan, hyd yn oed os yw hyn yn golygu cyn lleied â thynnu ychydig o chwyn a chael paned.

Mae llain 32 y cyn-filwyr wedi elwa'n uniongyrchol. X2 Defnyddwyr Gwasanaeth Change Step. X3 Cyn-filwyr Eraill. Gyda'r tywydd cynhesach ar y gorwel, y gobaith yw y bydd hyn yn cynyddu.

Caerdydd a Bro Morgannwg

Cyflwyniad Cadeirydd Grŵp 617

Wrth i mi edrych yn ôl ar gyflawniadau Grŵp 617 (a enwyd ar ôl y Dambusters enwog) dros y 12 mis diwethaf (2021/2022), rydw i'n teimlo'n falch ein bod ni wedi goresgyn yr isafbwyntiau (Covid-19) ac wedi rhyfeddu at yr uchafbwyntiau (pen-blwydd ein Llywydd yn 100 oed), grŵp o gyn-aelodau o'r lluoedd arfog; pobl debyg at eu tebyg. Mae dyfodol y grŵp i'w weld yn llawer mwy disglair wrth i ni fentro allan yn fwy aml i roi ein cyflwyniad am y Dambusters a theithio i ardaloedd newydd.

Rydyn ni'n cwrdd ym Mhafiliwn Penarth yn wythnosol erbyn hyn, bob bore Mawrth, ac rydyn ni wedi llwyddo i ddenu cyn-aelodau eraill o'r lluoedd arfog i ymuno â ni am baned, tra bod unigedd wedi bod yn broblem i lawer o'n cyn-filwyr. Mae modd i ni nawr edrych ymlaen at gyfleoedd ac ymweliadau cyffrous, a oedd yn amhosibl tan yn ddiweddar.

Rydyn ni wedi trefnu 2 daith i'r Iseldiroedd yn ystod 2022 - ym mis Mai ac yna eto ym mis Medi. Bydd y grŵp yn dychwelyd i Steenburgen i fod yn rhan o ddathliad y dref o Ddiwrnod Rhyddhad (4 a 5 Mai) ac i ymweld â safle cwympiad awyren y Cadlywydd Adain Guy Gibson Croes Fictoria ar 19 Medi 1944. Mae'n gyfle i gwrdd â llawer o ffrindiau o'r Iseldiroedd a wnaed yn ystod yr ymweliadau blynyddol hynny a thalu teyrnged i'r llu o awyrenwyr Dambuster a gollodd eu bywydau yn gollwng y bomiau bownsio hynny ar argaeau'r Ruhr ar 17 Mai 1943.

Llywydd Grŵp 617, Arweinydd Sgwadron George "Johnny" Johnson MBE DFM, yw aelod olaf o griw'r Dambusters sydd wedi goroesi, a ddathlodd ei ben-blwydd yn 100 oed ym mis Tachwedd 2021. Roedd hwn yn achlysur i'n haelodau roi ein hyfforddiant gwasanaeth ar waith, a chynnal parti oedd yn gweddu i'r achlysur. Roedd y teulu eisiau dathliad tawel ar gyfer y pen-blwydd go iawn ym mis Tachwedd 2021, felly fe wnaethon ni gynnal ein hachlysur yn ystod yr haf blaenorol. Gyda marwolaeth Dug Caeredin cyn iddo gyrraedd cant oed, rhoddwyd cynlluniau ar waith i nodi'r achlysur yn White Waltham (Maes Awyr yn ystod yr Ail Ryfel Byd), Maidenhead, ar 26 Gorffennaf 2021. Roedd tua 70 o wahoddedigion yn bresennol gan gynnwys Marsial yr Awyrlu, Syr Dusty Miller, a siaradodd ar ran yr Awyrlu Brenhinol. Nododd Syr Dusty y garreg filltir yma gan ganmol "Johnny" am yr aberth a wnaeth ef ac aelodau Sgwadron 617 i helpu i ddod â'r Ail Ryfel Byd i ben yn gynt. Edrychwch ar ein tudalen Facebook am ragor o wybodaeth am yr achlysur pen-blwydd hwnnw ar 27 Mawrth 2022: Grŵp 617 "Gwneud Gwahaniaeth".

Mae croeso cynnes i gyn-aelodau o'r lluoedd arfog a'u partneriaid fynychu ein cyfarfodydd bob dydd Mawrth ym Mhenarth (1000-1200 o'r gloch) i gael sgwrs a phaned. Ffoniwch ein cadeirydd, Russ Kitely, ar 07785 363692 os ydych chi'n dymuno cysylltu a chyflwyno eich hunain ymlaen llaw.

Grŵp Cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog y Barri

Rydyn ni wedi cael Nadolig llwyddiannus arall yng Ngrŵp Cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog y Barri a dechrau prysur i'r flwyddyn newydd. Fe wnaethon ni fwynhau ein taith mewn cwch pysgota ym mis Ionawr pan ddalion ni benfras i swper. Mae gyda ni daith arall ar y gweill dros yr Haf. Rydyn ni wedi trefnu taith i'r Goedardd Goffa Genedlaethol ym mis Mai ac mae rhagor o deithiau wedi'u cynllunio ar gyfer y dyfodol.

Rydyn ni'n edrych ymlaen at sefydlu ein Prosiect Gardd i Gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog ac rydyn ni'n gobeithio sicrhau bod y safle yn barod i ddechrau plannu yn fuan. Rydyn ni'n cynllunio ein dathliadau'r Jiwbilî ac yn edrych ymlaen at gael parti gyda chacennau digon da i Frenhines!

Mae ein grŵp yn cael ei gefnogi gan westeion sy'n cynnig arweiniad a chyngor. Bydd aelodau o Newid Cam, y Swyddog Cyngor i Gyn-filwyr/Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog, Hyrwyddwr Lluoedd Arfog yr Adran Gwaith a Phensiynau, CAB, Cymunedau am Waith, Cymunedau Digidol Cymru, Gwasanaeth Gwirfoddol Morgannwg (GVS) a llawer o sefydliadau eraill yn galw heibio i gynnig eu gwasanaethau.

"Mae mynychu Grŵp Cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog y Barri wedi rhoi ymdeimlad o les i mi eto ac mae'n gwneud i mi wenu bob tro" Aelod o'r Grŵp.

Os hoffech ymuno â ni am gefnogaeth, hwyl a bwyd da, rydyn ni'n eich croesawu chi i'n grŵp. Rydyn ni'n mwynhau rholiau brecwast, a phob wythnos gyntaf y mis rydyn ni'n cynnig brecwast llawn wedi'i goginio a chymaint o de a choffi ag y gallwch chi ei yfed, felly galwch draw am frechdan wy a digon o hwyl!! Rydyn ni'n edrych ymlaen at eich croesawu chi.

Cysylltu â ni: Jeff Rees - 07766 398219

Partneriaeth Cyn-filwyr Cymru

Mae model gweithio Partneriaeth Cyn-filwyr Cymru wedi cael ei gymeradwyo gan aelodau seneddol, y cyfamod milwrol a Llywodraeth Cymru. Mae Partneriaeth Cyn-filwyr Cymru yn helpu dynion a menywod y lluoedd arfog, cyn-filwyr ac aelodau o'u teuluoedd sydd wedi dioddef anafiadau corfforol a phroblemau iechyd meddwl o ganlyniad i'w gwasanaeth. Mae'r Bartneriaeth yn helpu gyda phontio gan ddarparu llwybrau i dai, cymorth cofleidiol tenantiaeth a lles ac yn darparu prosiectau llesiant iechyd meddwl i hyrwyddo pontio cadarnhaol i fywyd sifil.

2020-2021 Er mwyn diwallu anghenion cymuned Cyn-filwyr De Cymru, datblygodd y Bartneriaeth 'Green Head Space' (prosiect gerddi a rhandiroedd hygyrch) sy'n canolbwyntio ar dri chlwstwr tai'r Bartneriaeth ac ardal ehangach De Cymru. Mae'r Prosiect wedi bod yn hynod lwyddiannus ac mae nifer y bobl sydd wedi cofrestru ar gyfer y prosiect yn uwch na nifer y lleoedd sydd ar gael oherwydd yr argyfwng Covid-19 a bylchau yn y gwasanaethau a ddarperir i'r rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl.

Yn 2022 mae'r Bartneriaeth yn bwriadu datblygu y 'Green Head Space' trwy osod strwythur parhaol i wasanaethu cymuned gynyddol o gyn-filwyr yn well. Dyma ganolfan llesiant ganolog ac ystafell driniaeth ar gyfer Cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog, eu teuluoedd a sefydliadau partner i gyflawni deilliannau cadarnhaol. Bydd hyn yn helpu i leihau arwahanrwydd a hybu deilliannau iechyd meddwl Cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog a'u teuluoedd.

Mae'r Bartneriaeth yn edrych ymlaen at y flwyddyn i ddod gyda diolch mawr i un o nifer o bartneriaid Cyngor Caerdydd, a chyfamod y Lluoedd Arfog a'i raglen Llwybrau Cadarnhaol am ei help i ddatblygu'r 'Green Head Space'. Mae'r Bartneriaeth yn diolch i Enterprise Rent-a-Car am gyfrannu Ford Ranger bendigedig o'r enw Rango sydd wedi bod yn ychwanegiad gwych i brosiect rhandiroedd Green Head Space ac yn hwb gwych i gymuned Cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog De Cymru.

Meddai cydlynydd y Bartneriaeth, Dave Price: Diolch i chi am eich holl gefnogaeth gan bartneriaid presennol a chyn-bartneriaid. Mae'n dangos mai partneriaethau yw'r ffordd ymlaen. Bydd rhagor o wybodaeth yn fuan. Meddai Brain Swallow MD Enterprise Cars: Mae'n bleser gennyn ni gefnogi Partneriaeth Cyn-filwyr Cymru sy'n sefydliad gwych. Mae hi'n bleser cefnogi Cyn-filwyr yng Nghymru gan gofio eu bod wedi sicrhau ein rhyddid a'n diogelwch ac mae'n gyfle i ni roi rhywbeth yn ôl. Mae hyn yn hynod bwysig.

Rhif Elusen Gofrestredig: 1159921

Enterprise - Rent a Car Rango the Ford Ranger - MD Brian Swallow Dave Price .

TYSTEBAU

ASTUDIAETH ACHOS 1 - Mrs K / Partner / Clwstwr tai Partneriaeth Cyn-filwyr Cymru, Caerdydd 30-40. Meddai Mrs K:

- *"Mae lles fy mhartner wedi gwella'n fawr ar ôl i ni gael ein cartrefu gan Bartneriaeth Cyn-filwyr Cymru. Wrth iddo wella roeddwn i'n sylwi ar ragor o symptomau Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) oherwydd bod Afghanistan yn y newyddion. Dydw i ddim yn gwybod sut byddwn i wedi ymdopi heb gymorth y Bartneriaeth. Anogwyd fy mhartner i wirfoddoli a chadw mewn cysylltiad rheolaidd gyda'r Green Head Space yn rhan o'i raglen les. Mae ein perthynas wedi gwella ac mae ein hagwedd fel teulu wedi gwella hefyd."*

ASTUDIAETH ACHOS 2 - Mr S / Cyn-filwr / Llwybr tai Partneriaeth Cyn-filwyr Cymru, Y Barri / 24 (ymadawiad cynnar) / Rhyddhad Meddygol oherwydd gwasanaeth yn Afghanistan:

- *"Mae Mr S wedi gallu goresgyn rhwystrau sylweddol yn ei broses bontio wrth fynd i'r afael â gweinyddiaeth bersonol megis llenwi ffurflenni. Mae Mr S wedi gallu defnyddio'r cyfleusterau yn y Green Head Space i gael diwrnod allan gyda'r teulu a, gyda chymorth ac anogaeth partneriaid, mae wedi llwyddo i lenwi'r ffurflenni. Mae'r deilliannau cadarnhaol a gyflawnwyd wedi galluogi Mr S i gael y Taliadau Annibyniaeth Personol cywir a phenderfyniad diwygiedig ar gyfer ei elfen Motability.*

  Meddai Mr S: *"Mae rhywle i ddod â fy nghi a chael paned o de cyfeillgar wedi fy helpu'n aruthrol yn ystod y cyfnod anodd yma."*

ASTUDIAETH ACHOS 3 - Mrs T / Partner Cyn-filwr, Clwstwr tai Partneriaeth Cyn-filwyr Cymru, Caerdydd / Teulu:

- *"Roeddwn i'n dod o loches ddiogel i fenywod SAFFA ac roeddwn i'n nerfus i symud i ardal newydd a chwrdd â phobl newydd gan fy mod i'n wreiddiol o Ffiji. Rydw i'n hapus iawn yn fy nghartref newydd ac mae fy mhlant yn mynd i ysgol leol dda. Ar ôl yr ysgol mae fy mhlant yn mynd i'r Green Head Space lle maen nhw'n dysgu am adar a gwenyn a ffrwythau iach i'w bwyta. Mae cymuned y Bartneriaeth yn fy nghroesawu i a'm pum plentyn ac rydyn ni'n edrych ymlaen at yr haf lle bydd modd i ni greu atgofion gwych mewn amylchedd diogel."*

Cyngor i Gyn-filwyr Caerdydd

APRIL 2021— MARCH 2022 STATS

	APRIL	MAY	JUNE	JULY	AUG	SEPT	OCT	NOV	DEC	JAN	FEB	MARCH	TOTAL
CUSTOMERS SEEN	58	58	76	56	54	58	62	63	54	79	52	45	**715**
BENEFIT ENQUIRIES	29	17	27	16	17	17	16	16	14	24	15	11	**219**
HOUSING ENQUIRIES	9	11	10	9	9	9	17	17	12	20	15	10	**148**
DEBT/ BUDGETING ENQUIRIES	2	2	1	4	5	5	5	5	5	6	2	2	**44**
HELP INTO EMPLOYMENT	7	6	6	5	6	7	7	7	7	10	6	6	**80**
OTHER ENQUIRIES E.G WAR PENSIONS	11	22	32	22	17	18	17	18	16	19	14	16	**222**
BENEFITS CLAIMED	£60,156	£42,260	£39,317	£47,430	£46,430	£41,430	£49,260	£44,988	£41,078	£51,556	£41,551	£32,099	**£537,555**
ONE OFF PAYMENTS	£3,150	£766	£850	£3,049	£949	£887	£1221	£5275	£4518	£3,770	£1210	£1770	**£27,415**

Ffigurau Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr Caerdydd Ebrill 2021 – Mawrth 2022.

Cysylltwch â ni: veteransadvice@cardiff.gov.uk
029 2087 1071 neu 07980 953539

Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd

Bro Morgannwg Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr

Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr Bro Morgannwg / Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog Caerdydd a'r Fro.

Helo fy enw i yw Abi a fi yw Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog ar gyfer Caerdydd a'r Fro a Swyddog Cyngor i Gyn-filwyr Cyngor Bro Morgannwg. Mae Cyngor Bro Morgannwg yn falch o fod y Cyngor cyntaf yng Nghymru a'r trydydd yn y DU i lofnodi Cyfamod Cymunedol y Lluoedd Arfog ym mis Mehefin 2011. Mae gan y Cyngor hanes balch o werthfawrogi'r Lluoedd Arfog, ddoe a heddiw, ac ymrwymo i'r Cyfamod i gefnogi ein Cymuned y Lluoedd Arfog.

Mae'r Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr yn rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth diduedd ac ymroddedig am ddim i aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog ym Mro Morgannwg. Mae'r gwasanaeth yn cynnwys ystod o wasanaethau gan gynnwys Budd-daliadau, Gofal Cymdeithasol i Oedolion, Cyllid, Cyflogaeth a Thai.

Mae'r misoedd diwethaf wedi bod yn rhai prysur, wrth i ni ddathlu Sul y Cofio yn y Barri gyda'r Lleng Brydeinig Frenhinol, gyda gorymdaith drwy'r dref a sylwebaeth fyw gan Bro Radio - cefais i, y Lleng Brydeinig Frenhinol a'r Cynghorydd Eddie Williams (Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog) sgwrs byw gyda nhw. Dywedon nhw fod dros fil o bobl yn bresennol ar y diwrnod.

(Gyda Dan o Forces Fitness ym Mharc Romilly y Barri).

Mae llawer yn rhagor i ddod eleni gyda Dathliadau'r Jiwbilî a'r achlysuron sy'n cael eu cynnal drwy'r haf. Mae gyda ni reidiau beic a reidiau beiciau modur, achlysuron coffáu 40 mlynedd ers Rhyfel y Falklands ac achlysuron Diwrnod y Lluoedd Arfog.

Yn ystod y misoedd diwethaf mae llawer ohonon ni wedi bod eisiau bod o gefn i'r rhai sydd mewn argyfwng. Cysylltais ag Amy o Awesome Wales ar Heol Holton y Barri, siop ddiwastraff gyntaf Bro Morgannwg, i gynnig rhywfaint o help. Roedden nhw'n gweithredu fel man gollwng ar gyfer cyflenwadau i Wcráin. Roedden nhw wedi'u gorlethu â haelioni pobl ac roedd eu hislawr yn llawn nwyddau ymolchi, cynhyrchion babanod a bwyd ac ati. Fe wirfoddolais i a rhai aelodau o Grŵp Cyn-filwyr y Barri i ddidoli a bocsio'r cyflenwadau yn barod i'w cludo, gyda llawer wedi'u rhoi i'r achos.

(Sul y Cofio 2021) .

Ebrill yw Mis y Plentyn Milwrol ac ymunodd Cyngor Bro Morgannwg a SSCE Cymru â Forces Fitness ar gyfer Diwrnod o Hwyl i'r Teulu ym Mharc Romilly. Roedd yn ddiwrnod gwych, a braf oedd gweld teuluoedd Lluoedd Arfog y Fro yn dod at ei gilydd i fwynhau'r diwrnod ac ymuno â'i gilydd mewn gemau fel tynnu rhaff a chropian o dan rwydi camo. Rydyn ni'n edrych ymlaen at wneud hyn eto yn fuan!

(gyda Jody o SSCE Cymru – Mis y Plentyn Milwrol)

Mae'r Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr yn parhau i fod yn brysur ac wedi derbyn dros fil o ymholiadau - o faterion tai i dreth y cyngor, o fudd-daliadau i finiau. Os oes gyda chi ymholiad, neu os oes angen cymorth neu gyngor arnoch chi, cysylltwch â ni.

Abigail Warburton – 07725 704655
awarburton@valeofglamorgan.gov.uk

Merthyr a Rhondda Cynon Taf

Cwm Taf Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tydfil

Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog Cwm Taf

Fy enw i yw Jamie Ireland, a fi yw Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog ar gyfer Cwm Taf. Fel Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog, rydw i'n gyfrifol am godi ymwybyddiaeth o'r materion sy'n effeithio ar Gymuned y Lluoedd Arfog yng Nghwm Taf yn ogystal â hyrwyddo a chydlynu gwaith i anrhydeddu Cyfamod y Lluoedd Arfog.

Rydw i wedi gweithio i Gyngor Rhondda Cynon Taf ers dros 15 mlynedd ac yn ystod y cyfnod yma, rydw i wedi gweithio mewn nifer o adrannau gan ennill gwybodaeth a phrofiad sylweddol, gan gynnwys: Materion Tai, Treth y Cyngor a Budd-daliadau Tai, Gofal Cymdeithasol i Oedolion a Gwasanaethau Hamdden. Mae'n anrhydedd darparu cyngor a chymorth i aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog yng Nghwm Taf, sy'n haeddu'r gwasanaethau a'r cymorth orau oll.

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 cynnwys ystod o wasanaethau gan gynnwys Budd-daliadau, Gofal Cymdeithasol i Oedolion, Cyllid, Cyflogaeth a Thai. P'un a ydych chi'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog ar hyn o bryd, neu wedi gwasanaethu yn y gorffennol, cewch chi a'ch teulu fanteisio ar ein gwasanaeth am gyngor a chymorth. Mae'r Swyddog Cyngor i Gyn-filwyr yn mynychu Grwpiau Cyn-filwyr lleol ac yn cynnal cymorthfeydd Cyngor i Gyn-filwyr yn rheolaidd ledled Rhondda Cynon Taf.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Swyddog Cyngor i Gyn-filwyr RhCT, Jamie Ireland: Ffôn: **07747 485619** (dydd Llun i ddydd Gwener 8.30am tan 5pm)
E-bost: **GwasanaethiGynfilwyr@rctcbc.gov.uk**
Atgyfeiriad ar-lein 24/7: **www.rctcbc.gov.uk/cyngorigynfilwyr**

Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr Rhondda Cynon Taf

Mae Cyngor RhCT yn falch o fod wedi ennill gwobr Aur Cydnabod Cyflogwyr y Lluoedd Arfog. Ym mis Ionawr 2022, atgyfnerthodd y Cyngor ei ymrwymiad i Gyfamod y Lluoedd Arfog drwy gyflwyno Cynllun Gwarantu Cyfweliad ar gyfer Cyn-filwyr a Milwyr Wrth Gefn. Mae'r ymrwymiad yn gwarantu cyfweliad i unrhyw gyn-filwyr neu filwyr wrth gefn sy'n bodloni'r meini prawf hanfodol a nodir yn y proffil swydd ar gyfer swyddi a hysbysebir yn allanol. Mae'r Cyngor yn cydnabod y gall cyn-filwyr a milwyr wrth gefn ddod â sgiliau, rhinweddau a buddion trosglwyddadwy gwerthfawr. Ochr yn ochr â'r cynllun newydd yma, mae'r Cyngor wedi cytuno i hysbysebu swyddi perthnasol ar wefan y Bartneriaeth Trosglwyddo Gyrfa (CTP) yn ogystal â'u hysbysebu yn rhan o'r broses hysbysebu arferol.

I gael rhagor o wybodaeth am ein Cynllun Gwarantu Cyfweliad, cysylltwch â Charfan Lluoedd Arfog RhCT. Ffôn: **07747 485619** (dydd Llun i ddydd Gwener 8.30am tan 5pm)
E-bost: **LluoeddArfog@rctcbc.gov.uk**

ARMED FORCES COVENANT
EMPLOYER RECOGNITION SCHEME
GOLD AWARD

Proudly supporting those who serve

Cyn-filwr Cwm Rhondda yn ennill Gwobr Cyfamod y Lluoedd Arfog yng Nghymru 2021

Dyfarnwyd Gwobr Cyfamod y Lluoedd Arfog yng Nghymru i Brif Weithredwr a Sylfaenydd Valley Veterans, Paul Bromwell.

Cafodd Gwobr Cyfamod y Lluoedd Arfog ei gyflwyno i Paul Bromwell yn Stadiwm Pêl-droed Dinas Caerdydd. Sefydlodd Paul Valley Veterans 13 mlynedd yn ôl i roi llwyfan i gyn-filwyr gymdeithasu a cheisio cyngor. Caiff Valley Veterans ei gynnal bob dydd Iau am 10am yn Hwb Cymunedol Tonpentre yng Nghwm Rhondda. Trwy Valley Veterans, mae Paul Bromwell wedi llwyddo i gefnogi cyn-filwyr ag Anhwylder Straen Ôl-drawmatig trwy Therapi Ceffylau.

Yn ogystal ag ennill Gwobr Cyfamod y Lluoedd Arfog yng Nghymru, cafodd Paul hefyd ei anrhydeddu yng Ngwobrau cyntaf Pobl Aneurin Bevan y GIG, lle derbyniodd Wobr Gymunedol Aneurin Bevan i gydnabod ei waith yn Rhondda Cynon Taf o ran cefnogi cymuned y Lluoedd Arfog.

Cwm Taf yn Dathlu Mis y Plentyn Milwrol

Dathlodd Cynghorau Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful 'Fis y Plentyn Milwrol' y Lluoedd Arfog drwy gynnal Sesiynau Ffitrwydd Llawn Hwyl i Deuluoedd y Lluoedd Arfog ym Mharc Coffa Ynysangharad a Chastell Cyfarthfa.

Roedd yr achlysur wedi'i anelu at deuluoedd a phlant personél y Lluoedd Arfog sy'n byw yn y Fwrdeistref Sirol a'r ardaloedd cyfagos, a bu'r Cyngor, ynghyd â SSCE Cymru (Cynorthwyo Plant Milwyr yn Ysgolion Cymru) yn gweithio gyda Forces Fitness i gyflwyno penwythnos o hwyl i'r teulu.

Mae'r ddau Gyngor yn parhau i gydnabod y rôl bwysig y mae plant milwrol yn ei chwarae o fewn cymuned ein Lluoedd Arfog a'r gymuned y maen nhw'n yn byw ynddi. Mae Ebrill wedi'i ddynodi'n Fis y Plentyn Milwrol, gan danlinellu'r rôl bwysig sydd gan blant milwrol yng nghymuned y lluoedd arfog.

Diwrnod y Lluoedd Arfog 2022

Caiff Diwrnod y Lluoedd Arfog ei gynnal ddydd Sadwrn 18 Mehefin 2022, rhwng 11:00am a 4:00pm ym Mharc Coffa Ynysangharad, Pontypridd. Dyma'r seithfed achlysur o'r fath y mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf wedi'i drefnu.

Mae hwn yn achlysur undydd gyda mynediad AM DDIM. Mae'r achlysur yn cynnwys nifer o elfennau, gan ddechrau gyda gorymdaith o fewn tir y parc a fydd yn cynnwys nifer o Gynrychiolwyr Milwrol, Cadetiaid, Banerwyr a Band Gorymdeithio. Bydd gwasanaeth 'Codi'r Faner' i ddilyn. Bydd y diwrnod hefyd yn cynnwys elfen 'Diwrnod Llawn Hwyl' i deuluoedd. Bydd yr atyniadau eleni yn cynnwys ffair, llwyfan cerddoriaeth gyda cherddoriaeth ar thema adeg y rhyfel, diddanwyr sy'n cerdded o gwmpas y safle, wal ddringo, ogof ar drelar, tanc, stondinau gwybodaeth a llawer yn rhagor. Does dim modd i ymwelwyr barcio yn y lleoliad, fodd bynnag mae meysydd parcio talu ac arddangos ar gael yng nghanol y dref. Mae gan Bontypridd gysylltiadau trafnidiaeth gyhoeddus ardderchog, gyda gorsaf fysiau ganolog a gorsaf drenau ar y naill ochr i'r dref.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Charfan Achlysuron Rhondda Cynon Taf: Ffôn: **01443 424123** E-bost: **achlysuron@rctcbc.gov.uk**

Prosiect Parc y Lluoedd Arfog

Bydd prosiect Parc y Lluoedd Arfog Rhondda Cynon Taf Council yn lansion ym mis Mai 2022. Bydd y prosiect newydd gwych yma'n rhoi haf yn llawn o weithgareddau i bob aelod o Gymuned y Lluoedd Arfog, gan gynnwys gweithdai plannu coed a garddio, teithiau cerdded yn y parc a sesiynau myfyrdod dan arweiniad, sesiynau nofio i deuluoedd y Lluoedd Arfog yn y Lido, a llawer yn rhagor.

I gael rhagor o wybodaeth am ein Prosiect Parc y Lluoedd Arfog, cysylltwch â Charfan y Lluoedd Arfog RhCT.
Ffôn: **07747 485619** (dydd Llun i ddydd Gwener 8.30am tan 5pm)
E-bost: **LluoeddArfog@rctcbc.gov.uk**

Cyngor ac Ymwybyddiaeth o'r Cyfamod

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful yn cynnig pecynnau Ymwybyddiaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog y mae modd eu teilwra i'ch sefydliad.

Mae ein sesiynau codi ymwybyddiaeth o'r Cyfamod yn helpu i hyrwyddo Cyfamod y Lluoedd Arfog. Mae modd i'r gefnogaeth mae cyflogwyr yn ei roi i gymuned y Lluoedd Arfog ddod mewn gwahanol ffyrdd Gall hyn fod o ran polisïau a phrosiectau sy'n cefnogi eu gweithwyr eu hunain sy'n aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog, megis sefydlu rhwydweithiau cymorth ar gyfer unrhyw filwyr wrth gefn neu gyn-filwyr, neu gynnig gwyliau â thâl ychwanegol ar gyfer milwyr wrth gefn Gall fod o ran polisïau a phrosiectau sy'n helpu cymuned ehangach y Lluoedd Arfog, fel gweithio gyda'r Bartneriaeth Trosglwyddo Gyrfa i ddod o hyd i ragor o swyddi i'r rhai sy'n gadael y lluoedd arfog, cyflogi a chefnogi priod a phartneriaid yn y Lluoedd Arfog neu gynnig gostyngiad i aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â: Jamie Ireland – Swyddog Cyswllt Rhanbarthol y Lluoedd Arfog
E-bost: **LluoeddArfog@rctcbc.gov.uk** Ffôn: **07747 485619**

Dewch i Siarad am y Lluoedd Arfog

Ydych chi'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog ar hyn o bryd, yn gyn-filwr neu'n aelod o'r cyhoedd? Hoffen ni glywed gennych chi - mae eich adborth yn hollbwysig i'n helpu ni i barhau i gefnogi cymuned y Lluoedd Arfog yn Rhondda Cynon Taf. Llenwch ein Harolwg o'r Lluoedd Arfog ar ein gwefan **https://dewch-i-siarad.rctcbc.gov.uk/lluoedd-arfog**

Grwpiau Cefnogi Cyn-filwyr yng Nghwm Taf

Sefydliad a arweinir gan gyn-filwyr yw valley veterans, ac mae wedi'i leoli yng nghanol cwm rhondda. Cafodd ei sefydlu dros 10 mlynedd yn ôl fel grŵp cymorth anffurfiol ar gyfer cyn-filwyr â ptsd. Mae valley veterans bellach yn ganolbwynt bywiog gyda dros 140 o gyfranogwyr gweithredol.

Mae'r gweithgareddau wedi'u trefnu yn cynnwys clwb brecwast wythnosol sy'n cael ei gynnal yng nghanolfan cymuned tonpentre ac sy'n denu hyd at 60 o gyn-filwyr bob dydd iau rhwng 10:00 a 12:00. Mae valley veterans hefyd yn darparu gweithgareddau ceffylau dyddiol yn yr iard gyfagos, sy'n denu hyd at ddwsin o gyfranogwyr rheolaidd bob dydd.

Gwefan: **https://www.valleyveterans.org/**
E-bost: **enquiries@valleyveterans.org**
Ffôn: **07733 896128**

Cyn-filwyr Taf-elái

Mae Grŵp Cyn-filwyr Taf-elái yn cyfarfod rhwng 10:00am a 12:00pm bob dydd Mercher yng Nghanolfan Cymuned Rhydfelen, Pontypridd. Mae croeso i bob aelod o Gymuned y Lluoedd Arfog ac aelodau wedi ymddeol o'r gwasanaethau brys (Golau Glas) ymuno â ni am sgwrs, rholyn brecwast a diod boeth. Rydyn ni'n gweithio gydag elusennau'r Lluoedd Arfog a gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr Cyngor Rhondda Cynon Taf i roi cyngor a chymorth am ddim i'n holl aelodau. Mae ein grŵp yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau gan gynnwys cerdded, rhandiroedd a theithiau cymdeithasol.

Ffôn: **07913 355911**
https://www.facebook.com/TaffElyVeteranGroup

Grŵp Cyn-filwyr Cwm Cynon

Mae grŵp Cyn-filwyr Cwm Cynon yn cyfarfod rhwng 10:00am a 12:00pm bob dydd Llun yng Nghanolfan Gymuned y Darren Las, Aberpennar. Mae croeso i bob aelod o Gymuned y Lluoedd Arfog ymuno â ni. Mae'r grŵp yn cael ei gynnal gan Gyn-filwyr ar gyfer Cyn-filwyr.

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

Ffôn: **07960 411039**

Grŵp Cyn-filwyr Merthyr Tudful

Mae grŵp Cyn-filwyr Merthyr yn cyfarfod bob pythefnos ar ddydd Mawrth yng Nghlwb Llafur Merthyr rhwng 10:00am a 12:00pm. Mae croeso i gyn-filwyr, aelodau o'r lluoedd arfog a'u teuluoedd ddod i gwrdd yn hamddenol, gyda siaradwyr gwadd, gwobrau raffl a chymorth gan sefydliadau'r Lluoedd Arfog.

Ffôn: **07853 317954**

Gogledd Cymru

Mae Sarah yn hwylio i mewn i leddfu ynysigrwydd cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog

Mae cymorth wrth law i gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog yng Ngogledd a Chanolbarth Cymru yn dilyn penodi arbenigwr yn Help for Heroes sydd â'r dasg o fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysigrwydd ymhlith cyn-aelodau.

Gadawodd Sarah Hattle, 40, o Ddolgellau, y Llynges Frenhinol, yn ystod yr haf yn 2021 ar ôl 21 mlynedd o wasanaeth ac ymunodd â'r elusen, Help for Heroes, fel Rheolwr Achos Prosiect, rôl a gafodd ei hariannu am ddwy flynedd gan Gyfamod y Lluoedd Arfog. Eglurodd, "Rydw i'n eithaf angerddol am fod yn Gymraes er fy mod yn dod yn wreiddiol o Tt Albans; Dysgais i siarad Cymraeg fel oedolyn ac mae'r plant i gyd yn rhugl, felly, dwi'n ystyried fy hun yn Gymraes nawr. Mae byw yng Nghymru a rhedeg prosiect ar fy stepen drws, ar gyfer elusen y gallaf ei chefnogi, yn gyffrous iawn.

"Mae'n fath o gynfas gwag oherwydd mae'n rôl newydd i'r rhanbarth. Rydw i am wneud gwahaniaeth i fuddiolwyr presennol ac estyn allan at gyn-aelodau nad ydyn nhw, efallai, wedi ymgysylltu â'r elusen o'r blaen, boed hynny drwy feicio mynydd, clwb nofio, clwb llyfrau… beth bynnag fo'r angen, rydw i'n gobeithio fy mod i'n gallu darparu ar ei gyfer."

Roedd y fam i bedwar o blant yn gyflym i gyflwyno ei chysyniad hi o glwb llyfrau, sydd bellach wedi'i ehangu i gynnwys y Deyrnas Unedig gyfan. Roedd y clwb yn gyflym i dderbyn nawdd un cyn-aelod y mae llyfrau wedi cymryd ystyr newydd ar ei gyfer ar ôl iddo orffen gwasanaethu. Rhoddodd Mike Klidjian, cyn Is-gapten y Llynges Frenhinol, a drodd yn awdur, 10 copi o'i nofel gyntaf, Bluestreak, ac ymunodd â sesiwn ym mis Chwefror i'w thrafod.

Ychwanegodd Hattle, "Mae'r cysyniad clwb llyfrau rhithwir yn ddelfrydol ar gyfer cyn-aelodau gan eu bod nhw wedi'u lledaenu ledled y wlad, ac mae hyn yn rhywbeth y gallan nhw ei wneud ar-lein ar draws unrhyw bellter. Mae'n gatalydd ar gyfer gwaith grŵp lle gallan nhw ymgysylltu â phobl o'r un anian a gwneud ffrindiau newydd mewn awyrgylch hamddenol.

"Mae wedi' brofi bod cysylltiadau yn llawer mwy tebygol o fod yn ystyrlon os oes diddordeb sy'n cael ei rannu, yn hytrach na dim ond grŵp sy'n seiliedig ar ddemograffeg.. Os mai'r unig beth cyffredin yn y grŵp oedd eu gwasanaeth milwrol yn unig, mae'n llai tebygol y bydd pobl yn cysylltu'n ystyrlon. Rydw i'n obeithiol y bydd hyn yn tanio cyfeillgarwch y tu hwnt i ffiniau'r grŵp."

Mae Hattle eisoes wedi trefnu rhagor o awduron i gymryd rhan, wrth iddyn nhw gynnig eu cefnogaeth nhw i ymdrechion yr elusen i gael cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog i ymgysylltu ymhellach. Yr awdur nesaf i ddod i sesiwn fydd yr awdur o Gymru, Rebecca F. John, a fydd yn trafod ei nofel, The Empty Greatcoat, adroddiad ffuglennol o brofiadau milwr o Brydain yn ystod y Rhyfel Byd Cyntaf, wedi'i hysbrydoli gan gyfnodolion ei hen hen ewythr.

Mae Help for Heroes yn credu bod y rhai sy'n gwasanaethu ein gwlad ni'n haeddu cefnogaeth pan maen nhw'n cael eu clwyfo. Bob dydd, rhaid i ddynion a merched adael eu gyrfa nhw yn y Lluoedd Arfog o ganlyniad i glwyfau corfforol neu seicolegol. Mae'r elusen yn eu helpu nhw, a'u teuluoedd nhw, i wella a bwrw ymlaen â'u bywydau nhw. Mae eisoes wedi cefnogi dros 26,500 o bobl ac ni fydd yn dod i ben nes bod pob cyn-aelod clwyfedig yn cael y gefnogaeth y maen nhw'n ei haeddu. **helpforheroes.org.uk**

Troop Café

Mae Troop Café ar agor i'r cyhoedd o 12:00 tan 18:00 o'r gloch ddydd Mercher i ddydd Sadwrn.

Ar gael i'w logi ar ddydd Llun, dydd Mawrth ac yn y boreau Gan grwpiau cymunedol lleol, a'r rhai sy'n cefnogi cyn-filwyr neu'r gymuned filwrol.

Faes Parcio Coetsis Mostyn,
Llandudno LL30 1YL **01492 871284**
https://www.facebook.com/TroopCafe

Ar agor: 12 - 6pm o ddydd Mercher i ddydd Sadwrn

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â:
ask@change-step.co.uk

RCS Wales

Cymorth lles am ddim i gyn-filwyr wrth chwilio am waith ac addasu yn y gweithle

Rydym ni'n deall nad yw hi bob amser yn hawdd newid i fywyd dinesydd. Mae RCS Cymru'n cynnig cymorth lles ac iechyd meddwl i gyn-filwyr wrth chwilio am waith neu addasu i sefyllfaoedd gwaith newydd, drwy'r gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith a chynllun Mi Fedraf Weithio.

Dyma Stephen. Fe ddechreuodd o gael poen cefn, a waethygodd dros gyfnod o 5 mlynedd nes y bu'n rhaid iddo gael amser o'r gwaith. Ni allai hyd yn oed blygu i wisgo ei 'sanau. "Dyna pryd y gwnaethant awgrymu i mi siarad gydag RCS. Fe wnaeth eu therapydd chwe sesiwn o driniaeth ar fy nghyhyrau ac mi oeddwn yn ôl yn y gwaith fis yn ddiweddarach. Byddwn heb os yn annog unrhyw un mewn sefyllfa debyg i gysylltu ag RCS. Mae'n siŵr na fyddwn yn ôl yn y gwaith rŵan heb eu cymorth nhw."

Roedd Diana yn gweithio mewn swydd hyfforddi ac roedd yn dweud bod lefelau uwch ac uwch o orbryder yn effeithio ar ei hiechyd meddwl. Cysylltodd ag RCS a chafodd 6 o sesiynau cwnsela wedi'u hariannu'n llawn. "Roedd gallu cael y cymorth mor sydyn yn llawer mwy buddiol na gorfod disgwyl wythnosau lawer. Dechreuodd y therapi o fewn wythnos. Roedd fy therapydd i'n hynod o dda – roeddwn i'n teimlo'n hamddenol iawn yn ei chwmni ac roeddwn wir yn medru dweud fy nweud. Rydw i'n argymell y gwasanaeth y gryf."

Mae Cymorth yn y Gwaith gan RCS yn cynnig 6 sesiwn AM DDIM o therapïau siarad a chorfforol un-i-un yn gyflym er mwyn i chi allu dal ati i weithio. Mae'r gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith yn cael ei ariannu'n rhannol gan gyllid Cronfa Gymdeithasol Ewrop drwy Lywodraeth Cymru, ac mae'n darparu cymorth lles am ddim i boblcyflogedig a hunangyflogedig yn Ynys Môn, Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, Conwy, Sir Ddinbych a Gwynedd.

I gael gwybod sut y gallwn eich helpu chi, cysylltwch â:
Ffôn: **01745 336442**
E-bost: **hello@rcs-wales.co.uk**

RCS | LLES AR GYFER GWEITHIO / WELLBEING FOR WORK

Eich cefnogi chi i gael y swydd gywir i wella lles

"Mae wedi bod yn arbennig. Y ffordd rydw i'n cael fy annog i weld fy mhotensial a symud ymlaen. Roeddem ni'n gallu tynnu sylw at sgiliau nad oeddwn i'n gwybod eu bod gennyf i. Allaf i ddim diolch digon am y cynllun."

Cafodd Sandra ei chefnogi gan gynllun Mi Fedraf Weithio am 12 mis. Roedd yn brysur yn gweithio mewn swyddi dros dro ac yn chwilio am yrfa i wneud y defnydd gorau o'i sgiliau o'i gradd Meistr.

Dywedodd Sandra, "nid cael swydd yn unig ydi pwrpas Mi Fedraf Weithio, mae hefyd yn amlygu beth rydych chi'n dda am ei wneud, yn meithrin eich hyder chi ac yn gwneud i chi deimlo'n fwy gwerthfawr. Mae'n dangos bod eich sgiliau chi'n rhai mae galw amdanynt ac y gallwch chi wneud gwahaniaeth."

Mae Fedra i: Weithio yn darparu cymorth arbenigol i bobl yng Ngogledd Cymru ag anghenion iechyd meddwl i ddod o hyd i waith ac aros mewn cyflogaeth, er mwyn gwella eu lles a chefnogi eu hadferiad. Mae'r gwasanaeth wedi'i ariannu'n llawn ac yn cael ei gynnig yn rhad ac am ddim. Mae'r rhaglen yn cael ei darparu gan sefydliad dielw RCS, a'r elusen Adferiad mewn partneriaeth â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

I gael rhagor o wybodaeth am y cynllun yn Ynys Môn, Conwy a Sir Ddinbych cysylltwch â:
Christine Swain, e-bost: **icanwork@rcs-wales.co.uk**

Ar gyfer Gwynedd, Wrecsam a Sir y Fflint cysylltwch â:
e-bost: **icanwork@cais.org.uk**

Gwent

Blaenau Gwent, Caerffili, Sir Fynwy, Casnewydd a Torfaen

Blaenau Gwent

Hyfforddi a hyfforddiant lles meddwl cyn-filwyr

Ni yw Kelly a Jamie Farr, sylfaenwyr YourNorth - rydym yn dîm gŵr a gwraig sy'n gyn-filwyr gyda gwasanaeth cyfunol o 41 mlynedd yn y Llu Awyr Brenhinol.

YourNorth

Rydym wedi ein lleoli yng Nglynebwy, De Cymru ac rydym yn cyflwyno gweithdai lles, cyrsiau Cymorth Cyntaf ar gyfer Iechyd Meddwl a Diogelu a hyfforddiant llwyddiant. Dros y 12 mis diwethaf rydym wedi darparu hyfforddiant i gannoedd o aelodau cymuned y Lluoedd Arfog drwy ein cyrsiau 'pecyn cymorth' - gan ganolbwyntio ar les meddyliol, cyfathrebu, meddylfryd, ymwybyddiaeth ofalgar a hapusrwydd.

Rydym hefyd yn sylfaenwyr sefydliad cymorth di-elw, YourNorth Veteran Support; cwmni buddiannau cymunedol sy'n darparu hyfforddiant lles meddyliol am ddim, cymorth a chyfeirio ar gyfer cymuned y Lluoedd Arfog. Ein nod yw gwella lles, lleihau unigrwydd, gwella ansawdd bywyd a sefydlu cymuned ddeallus sy'n gwybod sut i gefnogi ein gilydd.

Ym mis Ebrill 2022 aethom â grŵp o gyn-filwyr i ffwrdd ar daith breswyl 3 diwrnod am ddim ym mynyddoedd Cambria yng nghanolbarth Cymru. Roedd y daith hon yn agored i gyfranogwyr a oedd wedi mynychu ein cyrsiau o'r blaen, ac roedd yn gyfuniad o drafodaethau lles a cherdded bryniau. Mae gennym 2 daith arall ar y gweill ar gyfer 2022 ac rydym yn gobeithio rhedeg llawer mwy dros yr ychydig flynyddoedd nesaf.

Os ydych yn un o'r canlynol ac yr hoffech fynychu ein cyrsiau am ddim, cysylltwch â ni:

- Personél sy'n gwasanaethu
- Cyn-filwyr
- Cadetiaid
- Milwyr wrth gefn
- Aelodau o deulu'r uchod
- Sefydliad sy'n cefnogi neu'n cyflogi unrhyw un o'r uchod.

Mae'r rhan fwyaf o'n cyrsiau yn cael eu cynnal yn ein canolfan hyfforddi yng Nglynebwy, ac rydym yn fwy na pharod i gyflwyno mewn lleoliad o'ch dewis chi.

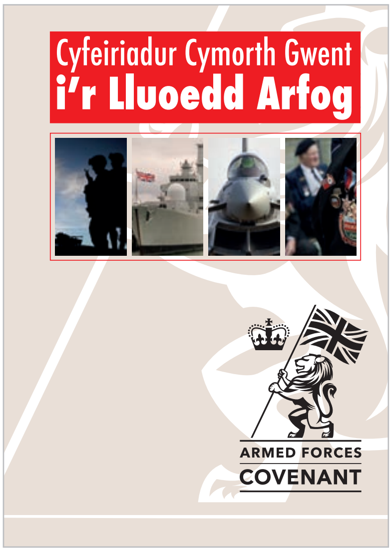
Os hoffech gadw lle ar unrhyw un o'n gweithdai neu os hoffech drafod ein bod yn dod i gyflwyno i chi a'ch staff, anfonwch e-bost atom ar **info@yournorth.co.uk** neu ffoniwch ni ar **01495 357937**.

Mae gostyngiadau grŵp ar gael os nad ydych yn perthyn i'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer lleoedd a ariennir.

Am ragor o wybodaeth yngylch sut y gallwn eich cefnogi, ewch i'n gwefan neu cysylltwch â ni yn uniongyrchol:

E-bost:	**info@yournorth.co.uk**
Rhif Ffôn:	**01495 357937**
Gwefan:	**www.yournorth.co.uk**
Facebook:	**www.facebook.com/YourNorthUK**
Twitter:	**www.twitter.com/YourNorthUK**
Instagram:	**www.instagram.com/YourNorthUK**

Cyfeiriadur Cymorth Gwent i'r Lluoedd Arfog



https://www.caerphilly.gov.uk/CaerphillyDocs/Council-and-democracy/Armed-forces/Armed-Forces-Directory_cy.aspx

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

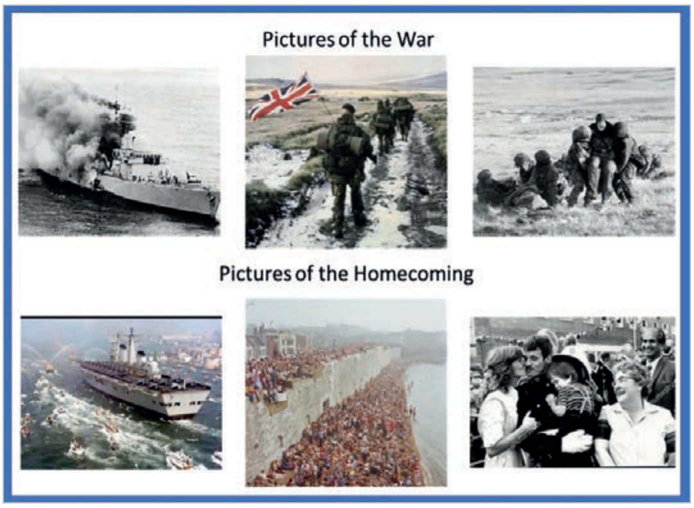
Cymdeithas y Rhai sy'n Gwasanaethu a Chyn-filwyr Blaenau Gwent

Cofeb Ryfel y Falklands a TAB Chodi Arian 2022 Cymdeithas y Cyn-filwyr

Ar 2 Ebrill 1982, goresgynnodd lluoedd yr Ariannin diriogaeth dramor Brydeinig Ynysoedd y Falkland. Roedd yr Ariannin wedi hawlio sofraniaeth dros yr ynysoedd ers blynyddoedd lawer, yn hyderus na fyddai Prydain byth yn ceisio adennill yr ynysoedd trwy rym. Er gwaethaf y pellter enfawr, gydag Ynysoedd y Falkland 8,000 o filltiroedd i ffwrdd yn Ne'r Iwerydd, ymgymerodd Prydain, dan arweiniad Margaret Thatcher, â'r gamp ryfeddol o gydosod ac anfon tasglu o longau rhyfel a llongau masnach a gafodd eu hadnewyddu'n gyflym i Ynysoedd y Falkland.

Ar 2 Mai, suddodd llong danfor y Llynges Frenhinol HMS Conqueror y llong fordaith o'r Ariannin, General Belgrano, gan golli dros 300 o fywydau. Ar ôl y digwyddiad hwn, arhosodd llongau'r Ariannin yn y porthladd. Fodd bynnag, roedd Awyrlu'r Ariannin yn dal i fod yn fygythiad sylweddol, a chollodd y Llynges Frenhinol nifer o longau rhyfel i ymosodiadau gan awyrennau'r Ariannin. Ymosodwyd ar ei longau cynorthwyol fflyd yn Fitzroy a suddwyd y llong gyflenwi Atlantic Conveyor hefyd. Glaniodd lluoedd Prydain ar yr ynysoedd ar 21 Mai. Ar ôl cyfres o frwydrau yn erbyn Byddin Ariannin a oedd yn gadarn ond heb ei hyfforddi'n dda, fe ddechreuon nhw'r frwydr dros Stanley, prifddinas yr ynysoedd ar 11 Mehefin. Ildiodd lluoedd yr Ariannin ar 14 Mehefin.

Eleni yw 40 mlynedd ers Rhyfel y Falklands. Mae Cymdeithas y Rhai sy'n Gwasanaethu a Chyn-filwyr Blaenau Gwent yn cynnwys aelodau a gymerodd ran yn y gwrthdaro ac sydd am anrhydeddu'r 255 o bersonél lluoedd Prydain a gollodd eu bywydau trwy gerdded 255 milltir, milltir am bob bywyd a gollwyd, wrth godi arian ar gyfer rhai elusennau eithriadol - Bladder and Bowel UK a Hosbis y Cymoedd. Prif nodau'r Gymdeithas y Rhai sy'n Gwasanaethu a Chyn-filwyr yw cefnogi ein gilydd, dod â'r cyfeillgarwch a rannwyd gennym pan oeddem yn gwasanaethu yn y lluoedd yn ôl, i gefnogi aelodau a allai fod yn dioddef o PTSD a chyflyrau iechyd meddwl eraill. Rydyn ni hefyd am gael effaith gadarnhaol ar y cymunedau yr ydyn ni'n byw ac yn gweithio ynddyn nhw, gan gynnwys gweithio gyda sefydliadau eraill i feithrin dealltwriaeth o'r Lluoedd Arfog a sut maen nhw'n helpu i drefnu a chefnogi digwyddiadau ac elusennau yn yr ardal leol. Bydd y digwyddiad hwn yn her enfawr i ni, ond byddwn ni'n cefnogi ein gilydd i'w gwblhau a chodi arian at elusen er cof am bawb a gollodd eu bywydau neu a ddioddefodd anafiadau meddyliol a chorfforol a newidiodd eu bywydau.



Y llynedd fe wnaethom ni gwblhau ein digwyddiad elusennol hynod lwyddiannus cyntaf, gan godi swm anhygoel o arian ar gyfer ein dwy elusen ddewisol. Roedd y croeso adref a gawsom yn ysbrydoledig ac yn emosiynol ond cododd ysbryd ein cymuned ar ôl misoedd o gyfyngu symud oherwydd y pandemig byd-eang Covid-19. Gallwn ni ond gobeithio y byddwch i gyd yn ein cefnogi yn yr un ffordd â'r llynedd trwy gefnogi ein helusennau ac yn ymuno â ni i gofio'r 255 na ddychwelodd erioed. Bydd digwyddiad eleni yn cychwyn ar ddydd Mawrth 7 Mehefin o'r Arboretum Cenedlaethol yn Stafford, lle byddwn yn gosod torch wrth Gofeb Ynysoedd y Falkland i anrhydeddu'r 255 a gollodd eu bywydau ac yn cychwyn yn swyddogol ar y daith hir adref trwy Landudno yng ngogledd Cymru tua'r de i Grucywel, lle byddwn yn gorffwys am y noson olaf cyn ein taith olaf i'n tref enedigol Brynmawr.

Cawsom lawer o gefnogwyr ar gyfer y daith gerdded y llynedd gan gynnwys Lisa Williams a oedd yn ffrind mawr i'r Cyn-filwyr. Gwyddom y byddai Lisa wedi ein cefnogi eleni, ond yn anffodus bu farw yn hwyr y llynedd. I gofio Lisa yn y ffordd orau y gwyddom, rydym yn cysegru cam olaf y daith iddi ac yn gwahodd aelodau o'r cyhoedd i ymuno â ni ar y daith gerdded o Grucywel i Frynmawr Dydd Sadwrn Mehefin 11 yn cychwyn am 08:00. Mae gennym ni enwau gwych yn barod ar gyfer y cam olaf, felly dewch draw i ymuno â ni. **#Lastlegforlisa**

Just giving: https://www.justgiving.com/crowdfunding/theservingveteransassociationblaenaugwent?utm_term=awAXeDY3n

Grŵp Cyn-filwyr Lluoedd Arfog EM Tredegar

Mae'r grŵp yn cwrdd ar ddydd Sadwrn cyntaf pob mis am 10 o'r gloch yn JD Weatherspoons, Tredegar. Croeso i bawb.

Caerffili

Cymorth i Gyn-filwyr Caerffili

Ers ei lansio ym mis Mehefin 2021, mae'r Caerphilly Veterans Support Hub wedi mynd o nerth i nerth. Rydym yn cwrdd bob dydd Sadwrn ac mae gennym 40+ o gyn-filwyr a'u teuluoedd yn bresennol yn rheolaidd.

Mae cymorth a gwasanaethau wythnosol ar gael i helpu gyda materion tai, rheoli dyledion, cyflogaeth, budd-daliadau ac iechyd meddwl gan sefydliadau gan gynnwys Woody's Lodge, yr Adran Gwaith a Phensiynau, Cyngor ar Bopeth, YourNorth, Newid Cam a Cornerstone Support. Mae cyfle hefyd i gyn-filwyr a'u teuluoedd gael gwersi gitâr am ddim - gan gynnwys gitâr am ddim - gan Guitars for Veterans Wales.

Roedd Caerphilly Veterans Support Hub yn ffodus i dderbyn cyllid o gronfa Ymddiriedolaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog ac mae nifer o ddigwyddiadau wedi'u trefnu yn rhad ac am ddim i'r aelodau:

- Mynychodd 15 aelod gêm rygbi Cymru yn erbyn Fiji yn Stadiwm Principality yng Nghaerdydd ym mis Tachwedd 2021.
- Cynhaliwyd Parti Nadolig ar y cyd gyda Woody's Lodge ar gyfer y cyn-filwyr a'u teuluoedd, gyda thua 60 o aelodau yn bresennol ym mis Rhagfyr 2021.
- Cawsom ddiwrnod anhygoel yn ymweld â'r Goedardd Goffa Genedlaethol ym mis Mawrth 2022.
- Aeth 46 aelod i'r Amgueddfa Ryfel Ymerodrol yn Llundain a chael amser gwych ym mis Ebrill 2022.

Rydyn ni ar agor:

- Bob dydd Sadwrn. 10.00 - 12.00
- Canolfan Rhagoriaeth Chwaraeon, Ystrad Mynach, CF82 7EP
- Os oes unrhyw gwestiynau gyda chi, anfonwch e-bost at: **YLluoeddArfog@caerffili.gov.uk** Croeso i bob cyn-filwr!

Yn ogystal â'r holl gymorth a gwasanaethau uchod, rydyn ni'n cynnig diodydd poeth a rholiau cig moch am ddim ac yn creu man diogel lle y mae aelodau'n gallu ymlacio a sgwrsio.

Dyfarnu Rhyddid y Fwrdeistref Sirol i'r Lleng Brydeinig Frenhinol

Mae Rhyddid Bwrdeistref Sirol Caerffili wedi'i ddyfarnu i'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn swyddogol i anrhydeddu gwaith elusennol eithriadol y sefydliad sy'n cefnogi cyn-filwyr a'u teuluoedd.

Dywedodd Christina Harrhy, Prif Weithredwr Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili, "Ar ran y Cyngor a holl drigolion yr ardal, hoffwn i ddiolch i'r Lleng Brydeinig Frenhinol am eu cymorth diflino, eu hymroddiad a'u hymdrechion codi arian rhagorol sydd wedi bod o fudd i gynifer dros y ganrif ddiwethaf.

"Mae'n anrhydedd i ni roi Rhyddid Bwrdeistref Sirol Caerffili gan ei fod yn gydnabyddiaeth deilwng o'r cyfraniad eithriadol y maen nhw'n ei wneud i'n cymdeithas ni bob dydd."

"Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol wedi bod yn bresenoldeb cyson a chalonogol i gynifer o bobl o fewn ein cymuned ni dros y ganrif ddiwethaf ac mae'n deg i ddweud y byddan nhw yno am lawer o flynyddoedd i ddod, gan gynnig yr un lefel anhygoel o gymorth i'r bobl hynny sydd ei angen fwyaf."

Mae gwasanaethau fel y Lleng Brydeinig Frenhinol yn chwarae rhan ganolog wrth sicrhau bod hawliau cymuned y Lluoedd Arfog yn cael eu diogelu a bod y pecynnau cymorth ar gael pan fo angen. Dywedodd Ken Terry o'r Lleng Brydeinig Frenhinol, "Fel cynrychiolydd Cymru ar Gyngor Aelodaeth y Lleng Brydeinig Frenhinol, yn ogystal â thrigolyn yng Nghaerffili, mae'n bleser mawr i mi dderbyn yr anrhydedd mor fawreddog ar ran yr elusen heno.

"Mae gan y Lleng Brydeinig Frenhinol gyfeillgarwch hirsefydlog a pherthynas waith gref gyda Chyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili. Fel cyngor, rydych chi wedi bod yn wirioneddol glodwiw am sicrhau bod personél y lluoedd arfog lleol, cyn-filwyr a'u teuluoedd yn cael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw. Diolch i holl aelodau'r Cyngor hwn am yr anrhydedd hynod fawreddog hon."

ROYAL BRITISH LEGION

Cymorth i chwilio am gartref a gwaith. Cymorth gyda llenwi ffurflenni, dyledion, budd-daliadau, gorchymyn troi allan, ôl-ddyledion rhent/morgais.

Cysylltwch â Chefnogi Pobl:

01443 864548

Anfonwch negus destun: **housupport i 81400**

ebost: cefnogipobl@caerffili.gov.uk

www.caerffili.gov.uk/cefnogipobl

cefnogipobl supportingpeople
supporting independence
cefnogi annibyniaeth

CAERPHILLY COUNTY BOROUGH COUNCIL
CYNGOR BWRDEISTREF SIROL CAERFFILI

YDYCH CHI'N GYN-FILWR O'R LLUOEDD ARFOG?

- Yn bryderus am y dyfodol?
- Yn ei chael hi'n anodd addasu?
- Yn ei chael hi'n anodd gyda pherthnasau?
- Angen cyngor, arweiniad neu gymorth?

GALLWN NI EICH HELPU!

GRŴP CYMORTH I GYN-FILWYR
Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili yn cynnal grŵp cymorth wythnosol i gyn-filwyr.

Dewch am baned a sgwrs. Beth am weld sut y gallwn ni helpu ein gilydd.

Bob Dydd Sadwrn
10:00am - 13:00pm

YN DECHRAU 5 MEHEFIN

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â **lluoeddarfog@caerffili.gov.uk**

Canolfan Rhagoriaeth Chwaraeon
Heol Caerffili,
Ystrad Mynach,
Hengoed CF82 7EP

CAERPHILLY
CAERFFILI

Sir Fynwy

Hyb Cymorth Cyn-filwyr Sir Fynwy yn anelu i gynyddu hyder a rhoi arweiniad i bersonél y lluoedd arfog

Y Fenni yw'r dref ddiweddaraf yng Ngwent i weld Hyb Cymorth i Gyn-filwyr ar gael i holl bersonél blaenorol a phresennol y lluoedd arfog, gan roi cyngor, arweiniad a chymorth gyda rhai o heriau bywyd. Lansiwyd Hyb Cymorth Cyn-filwyr Sir Fynwy ym mis Mawrth 2022, gyda'r nod o ddarparu cymorth ansawdd uchel sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i gyn-aelodau ac aelodau presennol y lluoedd arfog. Nod yr Hyb yw grymuso cyn-filwyr, a'r rhai sy'n pontio o fywyd milwrol i fywyd sifilian, mewn integreiddio i gymunedau lleol.

Cynlluniwyd Hyb Cymorth Cyn-filwyr Sir Fynwy er mwyn:

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

Bydd hefyd fynediad i hyfforddiant ar faterion tebyg i reoli straen, panig a phryder, ymdopi â meddyliau anodd ac ymwybyddiaeth ofalgar ar gael i gymuned y lluoedd arfog. Dywedodd Lisa Rawlings, Swyddog Cydlynu Cyfamod Lluoedd Arfog Rhanbarthol: "Fel y Swyddog Lluoedd Arfog Rhanbarthol ar gyfer y pump awdurdod lleol yng Ngwent, ac yn gyn aelod o'r lluoedd arfog fy hunan, mae'n bwysig ehangu'r mynediad i wasanaethau a gwybodaeth ar gyfer y gymuned lluoedd arfog. Ar ôl agor hyb llwyddiannus yng Nghaerffili ym Mehefin 2021, fy nod yw cael Hyb ym mhob awdurdod lleol ar ddyddiau gwahanol o'r wythnos. Felly gallai cyn-filwr gael cymorth yng Ngwent ar unrhyw ddiwrnod."

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

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

MONMOUTHSHIRE VETERANS' SUPPORT HUB

Bob dydd Llun rhwng 10am – 12pm gallwch ymuno â chyn-filwyr eraill yn Sir Fynwy yn Hyb y Fenni, Neuadd y Dref, NP7 5HD.

Gardd Bwyd Bendigedig Brynbuga

Nod y prosiect oedd datblygu'r ardd gymunedol a'r ardaloedd cyfagos ymhellach i greu mannau croesawgar i aelodau'r gymuned ymweld â hwy a threulio amser ynddyn nhw, cymryd rhan mewn tyfu amrywiaeth o ffrwythau a llysiau, dysgu a chymryd rhan yng ngwaith cynnal a chadw'r ardd, a dysgu dulliau o dyfu a choginio cynnyrch yr ardd oddi wrth ei gilydd . Yn ogystal â hyn, bydd gwella bioamrywiaeth yr ardal yn annog bywyd gwyllt a pheillwyr i sicrhau gofod natur ffyniannus a gardd adlewyrchu heddychlon.

Mae'r sied wedi'i haddasu i'w defnyddio fel man dysgu/cwrdd awyr agored, wedi'i henw'n annwyl fel 'Shedspace'. Mae nifer o feinciau pren wedi'u gosod ynddi ac mae adrannau hyfforddi Cyngor Sir Fynwy wedi'i ddefnyddio'n rheolaidd (mae offer cymorth cyntaf priodol ar gael hefyd).

Dyfarnwyd Gwobr Gymunedol y Faner Werdd i'r ardd yn ystod 2021 Manylion Cryno Bwyd Bendigedig Brynbuga **greenflagaward.org** sy'n beirniadu safleoedd yn seiliedig ar ffactorau megis hygyrchedd, diogelwch, wedi'i gynnal a'i gadw'n dda, rheolaeth amgylcheddol, bioamrywiaeth, a chyfranogiad y gymuned. Mae meini prawf y Faner Werdd yn cael eu beirniadu'n flynyddol i sicrhau bod safonau'n cael eu cynnal.

Mae gwelyau uwch ychwanegol wedi'u gosod yn yr ardd i roi rhagor o gyfleoedd i aelodau'r gymuned gymryd perchnogaeth a thyfu cynnyrch.

Casnewydd

Canolfan Cyn-filwyr Casnewydd

Mae Canolfan Cyn-filwyr Casnewydd (CCFC) yn CIC a ffurfiwyd ar 24 Awst 2021 gan grŵp bach o gyn-filwyr a oedd wedi profi anawsterau iechyd meddwl. Mae'r Ganolfan yn gweithredu mewn partneriaeth â nifer o sefydliadau lleol i ddarparu cymorth iechyd meddwl a lles a chyfeirio at gyn-filwyr a'u teuluoedd.

Gyda chefnogaeth Clwb Pêl-droed Casnewydd a Chlwb Rygbi Casnewydd, mae CCFC yn darparu hyd at 10 tocyn diwrnod gêm am ddim i bob gêm gynghrair gartref, ar gael i gyn-filwyr a'u teuluoedd yn ogystal â'r cymorth un-wrth-un a gynigir ar ddiwrnodau gemau. Mae CCFC wedi creu partneriaeth gyda Chasnewydd Fyw ac erbyn hyn mae'n defnyddio ystafell a chyfleusterau yn Stadiwm Casnewydd ac yn darparu bwyd am ddim rhwng 16:00 - 17:00.

Rydym bellach ar agor bob dydd Iau 15:00 - 20:00 yn NP19 Stadiwm Casnewydd, ac mae ein canolfan galw heibio yn cynnal boreau coffi lle gall cyn-filwyr ddod at ei gilydd mewn amgylchedd cyfforddus, nad yw'n fygythiol, gan ganiatáu i'n gwirfoddolwyr arbenigol nodi'r rhai sydd fwyaf agored i risg, cynnig strategaethau lles iddynt, a'u cyfeirio at therapïau a thriniaethau amgen. Darperir cyllid ar gyfer llogi cyfleusterau gan Sefydliad Cymunedol Cymru.

Mae Casnewydd Fyw yn ymddiriedolaeth elusennol sy'n darparu gweithgareddau chwaraeon, hamdden a diwylliannol yng Nghasnewydd i gefnogi iechyd a lles pobl yn y ddinas a'r tu hwnt a'u hysbrydoli i fod yn hapusach ac yn iachach. Bydd CCFC nawr yn darparu defnydd am ddim o Gyfleusterau Casnewydd Fyw gyda'n haelodaeth gynhwysol ar gyfer hyd at 5 o bobl, bydd yn rhaid i ddefnyddwyr gwasanaethau ymrwymo i'r fenter hon a ariennir gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Mae gennym sesiynau gweithgareddau ar gael bob dydd Iau 17:00-18:00 yn Felodrom Cenedlaethol Cymru Geraint Thomas, NP19 4PT. Ariennir y prosiect hwn gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.

Yn ogystal â'r gweithgareddau hyn, mae CCFC yn helpu i godi ymwybyddiaeth ymhlith sefydliadau a'r cyhoedd o'r problemau sy'n effeithio ar gyn-filwyr â phroblemau iechyd meddwl, a sut y gallant helpu. Ein nod yw ceisio dileu unigedd ymysg cyn-filwyr a rhoi lle iddynt gymdeithasu a gwneud ffrindiau newydd, gan greu eu rhwydwaith cymorth eu hunain. Mae ein sefydliad yn cael ei redeg gan dîm o wirfoddolwyr, ac rydym yn cefnogi cyn-filwyr a'u teuluoedd fel uned.

Disgwylir i'r galw am ein gwasanaethau dyfu'n sylweddol ac rydym nawr yn ceisio ymestyn yr ystod o wasanaethau y gallwn eu cynnig i gyn-filwyr lleol fel y gallwn nid yn unig ddarparu rhagor o weithgareddau o ansawdd uchel sydd wedi'u cynllunio'n benodol i fynd i'r afael ag afiechyd meddwl, ond hefyd cryfhau a gwella llwybrau atgyfeirio i ffynonellau allanol o gymorth arbenigol a chreu seilwaith cyson i'r cymorth sydd ar gael yng Nghasnewydd.

Rydym yn cynnig tocynnau diwrnod gêm am ddim i gyn-filwyr a'u teuluoedd drwy greu partneriaethau gydag elusennau clybiau chwaraeon a chydweithio i gynnig ystod eang o gymorth i'r gymuned cyn-filwyr. Rydym yn gwneud hyn drwy weithio gyda'r awdurdod lleol, CDC, AFBC Casnewydd, AFLO Gwent a hyrwyddwyr y lluoedd arfog, Cyn-filwyr Cymru GIG a sefydliadau sy'n cefnogi cyn-filwyr yn y rhanbarth.

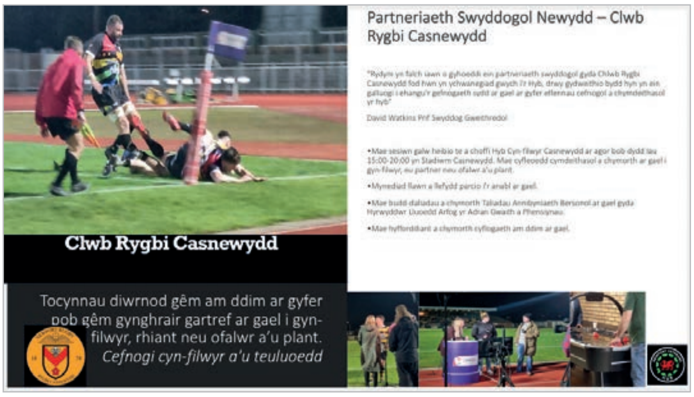
Rydym hefyd yn falch o gyhoeddi agor ein llain rhandiroedd ar gyfer cyn-filwyr a'u teuluoedd, gan gynnwys mynediad i'r anabl, cyfleusterau toiled a pharcio. Cyn bo hir, bydd tŷ haf yn cael ei adeiladu ar y safle ar gyfer cysgod a lle i ymlacio a chymryd rhan mewn gweithgareddau wedi'u trefnu drwy gydol y flwyddyn. Darperir cyllid ar gyfer y tŷ haf gan Ein Llais, Ein Dewis, Ein Port. Hoffem ddiolch Army Siemens Mobility Rail, Ngage rail a Balfour Beattyty am osod llwybrau ar gyfer mynediad i gadeiriau olwyn a sgwteri anabl ac i We One sydd wedi cefnogi'r fenter.

Cyn bo hir, byddwn yn agor gwasanaeth cwnsela seiciatryddion ar gyfer cyn-filwyr a'u teuluoedd a fydd wedi'u lleoli ym Meddygfa'r Gaer ac a fydd ar gael i gyn-filwyr a'u teuluoedd.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch trwy e-bost:
info@newportveteranshub.org.uk

https://www.newportveteranshub.org.uk/contact-us/

Rhif ffôn: 07735 301163



Torfaen

Fis y Plentyn Milwrol

Dynodir mis Ebrill yn Fis y Plentyn Milwrol, sy'n pwysleisio rôl bwysig plant y gwasanaethau milwrol yng nghymuned y Lluoedd Arfog.

Mae mis 'Mis y Plentyn Milwrol' yn amser i gymeradwyo teuluoedd y Lluoedd Arfog a'u plant am eu haberth dyddiol a'r heriau y maen nhw'n eu goresgyn. I gydnabod hyn, mae cryn dipyn o gefnogaeth yn cael ei chynnig i blant y gwasanaethau milwrol yn ysgolion Nhorfaen (Plentyn y mae ei riant, neu ofalwr, yn gwasanaethu yn y lluoedd arfog cyffredin, neu fel ar unrhyw adeg yn ystod 25 mlynedd gyntaf bywyd y person hwnnw yw plentyn milwrol).

Yn ddiweddar mae'r cyngor wedi cael £3,500 gan Lywodraeth Cymru, mewn cydweithrediad â SSCE Cymru, i gynnig gweithdai iechyd, lles a datblygu cydnerthedd trwy'r mudiad cyn-filwr Forces Fitness. Mae hyn yn golygu y bydd pob dosbarth cynradd sydd â phlentyn milwrol yn elwa o weithdy 1 awr, a bydd pob dosbarth uwchradd â phlant milwyr yn derbyn hyd at 3 awr o weithdai. Bydd yr arian hefyd yn galluogi cael adnoddau a deunyddiau cefnogol i ysgolion yn Nhorfaen i gefnogi anghenion a heriau penodol plant milwrol.

Mae yna 25 o blant milwrol sy'n gymwys ar gyfer cymorth ar hyn o bryd yn Nhorfaen mewn 17 o ysgolion a'r disgwyl yw bod rhagor o blant yn gymwys. O ganlyniad, anogir rhieni a gofalwyr i ddod ymlaen os oes ganddyn nhw blant â chysylltiad â'r lluoedd arfog. Yn ogystal â'r gefnogaeth yma, mae'r Swyddog Cysywllt Ysgolion Rhanbarthol, yn cydweithio gyda'r 160ain Brigâd (Cymreig) i gefnogi Plant Milwrol mewn Addysg yng Nghymru (SSCE Cymru).

Bydd y sesiynau Forces Fitness sydd ar gael yn hwyl i'r plant i gyd, ac yn cynnwys hwyl yn yr wythnos, yn ystod amser heriol i ni i gyd, yn enwedig plant." Mae Cyngor Torfaen yn parhau i gefnogi'r gymuned Lluoedd Arfog, gan gynnwys personél sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd, cyn-filwyr, a'u teuluoedd, trwy eu hymrwymiad i Gyfamod y Lluoedd Arfog.

Rwy'n hynod o falch o glywed bod cefnogaeth bellach yn cael ei chynnig trwy ein hysgolion, ble bydd plant milwrol yn cael cyfle i brofi gweithgareddau newydd a chyffrous i gefnogi eu lles a datblygu cydnerthedd."

Dywedodd Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog yn Nhorfaen, y Cyng. Alan Jones, "Mae 'Mis y Plentyn Milwrol' yn rhoi cyfle i ni ystyried aberth a'r heriau mae teuluoedd y Lluoedd Arfog a'u plant yn eu goresgyn pob dydd.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:
www.sscecymru.co.uk **#MisPlentynMilwrolCymru**

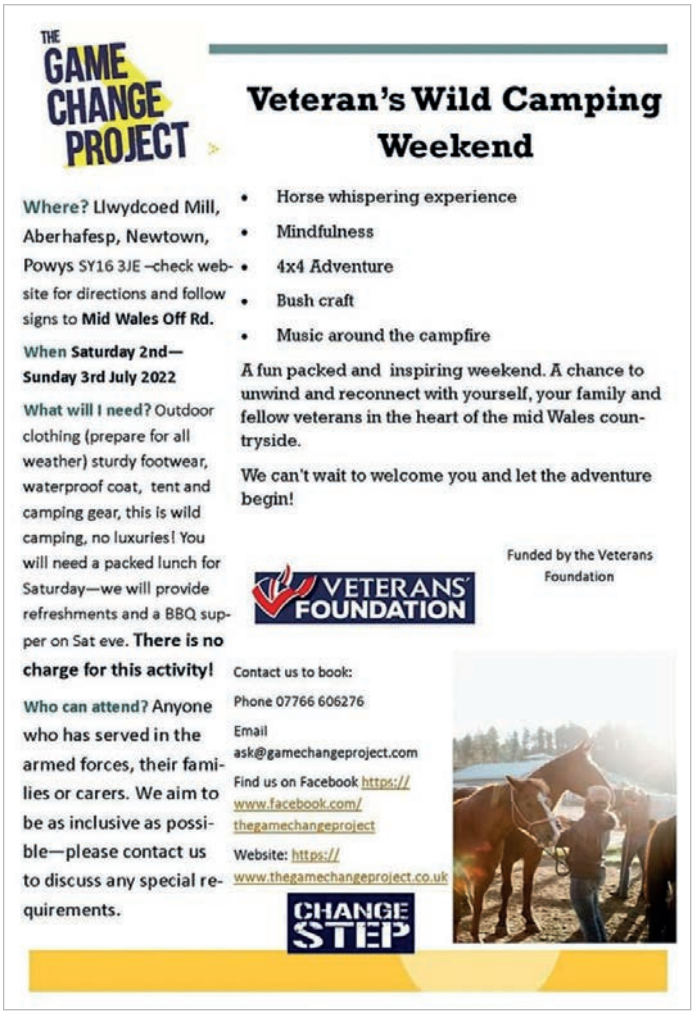
Powys

Y Gelli

Clinig Cyngor i Gyn-filwyr, rydym wedi gollwng y dynodiad o "alw heibio" i Glinig Cyngor Cyn-filwyr Change Step (VAC) a gwasanaeth atgyfeirio ar gyfer yr unigolion hynny nad ydynt yn dymuno ymuno â gwasanaeth oherwydd rhesymau y maent yn credu y gall effeithio arnynt yn y gwaith. VAC newydd yn y Gelli, y pwynt cyswllt yw Jim Glass, o'r prosiect Taclo Unigrwydd Change Step. Ar hyn o bryd, mae cynlluniau ar y gweill ar gyfer arddangosfa gelf ynghyd ag un o Adferiad, Change Steps, Werthwyr allanol, Radiate Arts.

Next Steps a'r Prosiect 'Left of Boom'

Dros y 6 mis diwethaf mae Mark Lloyd ynghyd â Neil Lawman wedi cysylltu'n dda drwy'r Prosiect Next Steps a Left of the Boom, i gynnig amgylchedd mwy cyfforddus i ganolbwyntio ar les ar gyfer eu cyn-filwyr, pa ffordd well sydd yna i fynd allan a chael sgwrs. Mae hwn yn wasanaeth sydd wedi'i deilwra i weddu i'r unigolion sydd wedi cofrestru ar gyfer gwasanaeth gyda Change Step.



Gorllewin Cymru

Age Cymru Dyfed

Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru: Casgliad y Werin Cymru. Gyda chefnogaeth Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog, mae Age Cymru Dyfed wedi sefydlu archif cyn-filwyr digidol arloesol ar gyfer Gorllewin Cymru. Wedi'i lleoli ar Gasgliad y Werin Cymru, yn Llyfrgell Genedlaethol Cymru, mae'r archif yn cynnwys llawer o hanesion personol gan gyn-filwyr yng Nghymru sy'n datgelu straeon personol na chafodd eu hadrodd na'u clywed o'r blaen.

Gan ddechrau yn gynnar yn 2020, yn union fel yr oedd pandemig Covid yn dechrau brathu a thynhau ei afael, mae gan WWVA bellach ymhell dros 400 o hanesion yn amrywio o gyn-filwyr a wasanaethodd 80 mlynedd yn ôl, i wasanaeth cenedlaethol ar ôl y rhyfel, am y gwrthdaro anghofiedig yn Malaya, Borneo, Aden, i wasanaeth mwy diweddar. Mae WWVA yn cynnwys recordiadau sain o gyfweliadau, trawsgrifiadau ysgrifenedig, ffotograffau ac yn fwyaf diweddar mae wedi cyflwyno cyfweliadau wedi'u ffilmio gyda rhai o'n cyn-filwyr yn yr Ail Ryfel Byd. Mae'r archif yn dod yn ffynhonnell heb ei hail o atgofion cyn-filwyr yng Nghymru ac yn un a fydd yn gadael gwaddol am ddegawdau i ddod, mewn gwirionedd ymhell ar ôl i'r rhai sydd wedi cyfrannu a hefyd y rhai sydd wedi casglu'r straeon, ein gadael. Mae ei defnydd fel arf ar gyfer dysgu pontio'r cenedlaethau, ar gyfer haneswyr teuluol ac academaidd, y cyfryngau ac eraill o bosibl yn enfawr.

Felly sut mae cyn-filwyr hŷn sy'n adrodd eu straeon yn cyd-fynd â gweithgareddau traddodiadol Age Cymru Dyfed sydd ei hun yn elusen pobl hŷn gyda hanes 30 mlynedd yng Ngorllewin Cymru? Mae'r ateb yn syml iawn, oherwydd mae'r dull yn seiliedig ar adnabod, ymgysylltu a gwerthfawrogi ein cyn-filwyr trwy ddatblygu cydberthnasau parhaus ac ymddiriedus yn empathetig sydd, yn y pen draw, yn galluogi pob cyn-filwr i gynnal ei annibyniaeth bersonol cyhyd â phosibl. Bydd cyn-filwyr hŷn yn siarad ac yn rhannu, ond dim ond os dymunant, eu hatgofion o'u bywydau hir iawn yn aml. Weithiau, bydd hyn yn cynnwys atgofion plentyndod a theuluol, ond mewn llawer o achosion mae pobl hŷn yn edrych yn ôl ar eu hamser yn y Lluoedd Arfog neu alwedigaethau cysylltiedig â balchder aruthrol ac yn arbennig yn mwynhau gwybod trwy gael eu straeon yn hygyrch i'r cyhoedd ar Gasgliad y Werin Cymru yn y Llyfrgell Genedlaethol Cymru, y bydd eu straeon ar gael i genedlaethau'r dyfodol am flynyddoedd i ddod. Dyma eu rhodd a'u gwaddol i ni gyd!

O safbwynt yr elusen mae'r dull adrodd stori arloesol hwn yn ffordd dyner iawn o ddod i adnabod cyn-filwyr hŷn, a thrwy ddangos parch ac urddas iddynt o'r cychwyn cyntaf, mae'n ein galluogi i ddarganfod ychydig mwy am eu bywydau bob dydd ac felly dod o hyd i'r meysydd cymorth y gall fod eu hangen arnynt i amddiffyn a gwella llesiant corfforol ac emosiynol. Mae Age Cymru Dyfed yn cynnig amrywiaeth o gymorth ymarferol i gyn-filwyr hŷn ledled Dyfed sy'n eu cynorthwyo i gadw eu hannibyniaeth cyhyd â phosibl. Mae hyn yn ymestyn o alluogi cannoedd i gael mynediad at gymorth ariannol, gan gynnwys hawliadau i'r Adran Gwaith a Phensiynau, dod o hyd i dai a'u haddasu, bod yn gyfaill, creu, meithrin sgiliau a chefnogi cysylltiadau digidol, darparu cymorth iechyd meddwl lefel isel, cyfarfod mewn grwpiau cymdeithasol, ac ati. Mae dulliau cymorth ymarferol Age Cymru Dyfed wedi cael eu rhoi ar brawf dros nifer o flynyddoedd ac erbyn hyn yn cyflogi dros 70 o staff ledled Gorllewin Cymru, yr elusen yw llais pobl hŷn ac felly cyn-filwyr hŷn yn y rhanbarth. Bydd rhaglen ddogfen ITV Cymru sy'n cynnwys rhai o 'ein' cyn-filwyr yr Ail Ryfel Byd yn cael ei darlledu yng Nghymru yn gynnar yn yr haf.

Roeddem hefyd wrth ein bodd ac wedi ein syfrdanu i ryw raddau â'r newyddion gwych ar ddiwedd 2021 bod Grŵp Archifau a Threftadaeth Cymunedol y DU wedi pennu Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru Age Cymru Dyfed yn enillydd eu gwobr 'Llesiant'. Dywedon nhw 'Roedd y ffordd roedd y prosiect hwn yn cysylltu'r weithred syml o fod yn wirioneddol ddynol a gwrando ar stori rhywun â ffurfio archif wedi creu argraff ar y beirniaid. Gwneir i gyfranogwyr deimlo eu bod yn cael eu clywed a'u bod yn cael eu gwerthfawrogi wrth i'w naratif gael ei gysylltu a'i ailgysylltu â theuluoedd a ffrindiau'.

Gellir dod o hyd i Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru ar

www.peoplescollection.wales

WWVA - Cyn-filwr D-day Comando Môr-filwr Brenhinol Ted Owens o Ddoc Penfro gyda'r cyn Môr-filwr Brenhinol Roger James. Yn eistedd wrth Ted mae Liz Halsted, Nith Ted.

WWVA - Y Fonesig Stephanie Shirley CH a gyrhaeddodd ym 1939 fel ffoadur Kindertransport 5 oed heb gwmni er mwyn dianc rhag erledigaeth y Natsïaid. Dyma ei cherdyn adnabod a roddwyd iddi ar ôl cyrraedd y DU. Sylwch mai Vera Buchthal oedd ei henw hi bryd hynny.

WWVA - Bellach yn 100 mlwydd oed, roedd Pauline Penrose yn 'Blotiwr' WAAF a 'Draughts Woman' yn ystod yr Ail Ryfel Byd gan wasanaethu ar orsafoedd ymladd rheng flaen Hornchurch a North Weald ac ar un adeg fe'i secondiwyd i Air Sea Rescue. Cafodd Pauline ei ffilmio ar gyfer WWVA ar Fawrth 22 yn ei chartref yn Llechryd.

WWVA – Ffotograff yn dangos Ian Davies yn ymlacio yn Kosovo, 2006.

WWVA – Michael Evans yn gwneud gwaith llywio ar HMS Scimitar.

age Cymru

Riverside Retreat Veterans Camp CIC

Encilio - Ailffocysu - Ailgysylltu

Gwersylla a gweithgareddau awyr agored ar gyfer y gymuned Cyn-filwyr. Rydym yn Llanddeusant, Gorllewin Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog, o fewn y Geoparc wrth droed y Mynydd Du, Llyn-y-fan, sy'n gysylltiedig â chwedl Morwyn y Llyn. Mae'r gwersyll 40 munud o Aberhonddu, Rhydaman a Chaerfyrddin yn y drefn honno. Mae Riverside Retreat Veterans Camp o fewn safle 5 erw wedi'i ffinio gan goetir ac afon Sawdde. Mae gan safle gwersylla y cyn-filwyr ei fynediad diarffordd ei hun. Mae digonedd o fywyd gwyllt yma, gan gynnwys eogiaid, brithyllod, dyfrgwn, ystlumod, tylluanod brych, barcutiaid coch, bwncathod, cwningod, a llygod maes.

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

Mae'r gweithgareddau sydd ar gael yn cynnwys gwaith coed gwyrdd, paentio, ffotograffiaeth, seryddiaeth (syllu ar y sêr a chawodydd o sêr gwib - mae gennym statws awyr dywyll), pysgota, cerdded, garddwriaeth, hwsmonaeth anifeiliaid fferm, sgiliau byw yn y gwyllt, gwersylla yn y gwyllt, straeon o amgylch y tân, rheoli coetiroedd a gwaith gof. Mae Riverside Retreat Veterans Camp yn croesawu hunanatgyfeiriadau ac atgyfeiriadau gan sefydliadau ac elusennau eraill.

I gael gwybod rhagor, cysylltwch ag Alan a Michelle.
M: 07379 795622
E: riversideretreatvc@gmail.com
FB: riversideretreat vc cic
www.riversideretreatvc.co.uk (yn cael ei greu)

Woody's Lodge Gorllewin a Chanolbarth Cymru

Mae Woody's Lodge Gorllewin a Chanolbarth Cymru wedi bod yn hynod o brysur dros y 3 mis diwethaf. Yr ydym wedi gweld agor rhai o'n canolfannau galw heibio newydd yn Aberteifi, Llanbedr Pont Steffan a Machynthleth, sydd wedi gweld llawer o gyn-filwyr a'u teuluoedd yn defnyddio'r cyfleusterau hyn i fod o gwmpas pobl o'r un anian a cheisio cymorth lle bo angen. Mynychwyd y sesiynau galw heibio hyn hefyd gan sefydliadau cefnogi fel Adfiriad, Help for Heroes ac Age Cymru, yr ydym yn gweithio'n agos gyda nhw, i gefnogi ein buddiolwyr.

Mae ein hwb ar fferm Penlan, sy'n dyddyn 11 erw wedi'i leoli mewn dyffryn prydferth ym Mhenrhiwpal, Llandysul, wedi cynnal gweithgareddau amrywiol o ddosbarthiadau Ffotograffiaeth i gelf a chrefft a'r paratoadau ar gyfer lansiad ein prosiect Cadw Gwenyn. Yn ogystal â mwy o waith yn cael ei wneud i adnewyddu ein cyfleuster hyfforddi a Hyb newydd sydd ar waith yn fuan.

Cawsom hefyd y pleser o ymweld â'r prosiect Dig for win a redir gan oriel VC yn Sir Benfro ac edrychwn ymlaen yn fawr at gydweithio â nhw yn y dyfodol agos iawn.

Os hoffech chi ddarganfod mwy am Woody's Lodge a'r gwaith anhygoel rydyn ni'n ei wneud ar draws Cymru gyfan, ewch i'n g wefan www.woodyslodge.org

WOODY'S LODGE
SEA . AIR . LAND

Links

Gyda chymorth y Cyfamod Lluoedd Arfog fe gynhaliodd Lluoedd Arfog Cyfun Links eu Clwb Brecwast Cymunedol cyntaf y Lluoedd Arfog yn y Drill Hall, Llanelli, ar 19eg Chwefror '22. Roedd y digwyddiad yn llwyddiant ysgubol a daeth nifer dda iawn i'r digwyddiad o ystyried y tywydd garw. Cynrychiolwyd ystod eang o wasanaethau, gan gynnwys y Fyddin, yr Awyrlu Brenhinol, y Llynges Frenhinol, y Môr-filwyr Brenhinol, Milwyr Wrth Gefn, ac aelodau o'r teulu.

Coginiwyd y brecwast gan Gyn filwyr Links gyda staff Links yn goruchwylio trefn y bore. Rhoddodd Brecwast Cymunedol y Lluoedd Arfog y cyfle i bawb gwrdd â phobl o'r un anian, bachu paned, cael rhywfaint o dynnu coes a lleihau unigedd yn y gymuned.

Roedd Swyddog Cyswllt Cyfamod y Lluoedd Arfog Rhanbarthol, Hayley Edwards, yn bresennol yn y digwyddiad i gynnig ei chymorth yn ogystal â Chymdeithas Cyn-filwyr Llanelli, Cymdeithas Gwarchodlu Cymreig Llanelli a Gorllewin Cymru, Lleng Brydeinig Frenhinol Llanelli, a Beicwyr y Lluoedd Arfog.

Dywedodd Michele Rees, Rheolwr Cyffredinol yr elusen iechyd meddwl Links Llanelli "Bu'r clwb brecwast yn hir cyn dod, a heb gefnogaeth Cyngor Sir Caerfyrddin a Chyfamod y Lluoedd Arfog ni fyddai hyn wedi bod yn bosibl. Rwy'n falch iawn bod unrhyw un o Gymuned y Lluoedd Arfog nad oedd yn gallu mynychu ein boreau NAAFI yn ystod dyddiau'r wythnos, bellach yn gallu ymuno â ni'n fisol am frecwast ar ddydd Sadwrn yn y Drill Hall, 10am tan 12:30pm."

Diolch yn arbennig i'r Rheolwr Mark Hayes, SQMS ar gyfer DAGACF Steve Seaborne, a Steve Davies yng Nghanolfan Hyfforddi Cadetiaid Llanelli, (Y Drill Hall), am agor a gadael i ni ddefnyddio'r lleoliad gwych hwn. Bydd y Clwb Brecwast yn cael ei gynnal yn y Drill Hall yn fisol, gan groesawu aelodau presennol a newydd o gymuned y cyn-filwyr.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Links 01554 757957 neu e-bostiwch: combined.forces@links.uk.net

Links
Improve your emotional wellbeing...

Diweddariad gan swyddog cyswllt y lluoedd arfog

Helo, Hayley Edwards ydw i a fi yw SWYDDOG CYSWLLT CYFAMOD RHANBARTHOL Y LLUOEDD ARFOG ar gyfer Gorllewin Cymru. Rwyf wedi fy nghyflogi gan Gyngor Sir Caerfyrddin ac rwy'n gweithio mewn partneriaeth â'r ddwy Sir arall, sef Sir Benfro a Cheredigion.

Rwyf hefyd yn aelod o'r Lluoedd Wrth Gefn. Mae fy nghyflogwr yn gefnogol iawn i'm Gwasanaeth yn y Lluoedd Wrth Gefn ac yn cydnabod y fantais o gyflogi milwyr wrth gefn a chyn-filwyr sydd â sgiliau trosglwyddadwy gwych y gall cyflogwyr elwa ohonynt drwy gyflogi aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog. Ar y nodyn hwnnw, ers fy niweddariad diwethaf, rwyf wedi cael fy mhenodi i Bencadlys Brigâd 160ain (Gymreig) fel rhan o'r Tîm Ymgysylltu. Mae fy rôl sifil yn cyd-fynd yn dda â'm rôl a'm cyfrifoldebau yn y Lluoedd Wrth Gefn. Y rhain yw; Arweinydd Ymgysylltu Sifil i gynnwys Cyfamod y Lluoedd Arfog; prif ymgynghorydd i'r Dirprwy Cadlywydd ar faterion Ymgysylltu â'r Gymuned yng Nghymru; rhoi cyngor arbenigol ynghylch y Lluoedd Wrth Gefn i'r Pencadlys; a bod yn arweinydd prosiect ar gyfer digwyddiadau ymgysylltu mawr penodol. Byddaf wedi fy lleoli yno am dair blynedd felly bydd gennyf lawer o waith i'w wneud ochr yn ochr â'm swydd sifil.

Yng Ngorllewin Cymru, mae'n bleser gennyf gyhoeddi bod y tri Chyngor yng Ngorllewin Cymru yn gweithio i gyflawni'r lefel nesaf yn y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn. Dyfarnwyd y wobr Efydd i bob un ohonynt yn ddiweddar. Mae dau arall wedi gwneud cais am y wobr Arian, ac mae un yn gweithio'n gyson tuag at wneud cais y flwyddyn nesaf.

Gwnes i gais am grant gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog i gynnal clybiau brecwast ar gyfer ein Cyn-filwyr a Chymuned y Lluoedd Arfog mewn partneriaeth â'n Helusennau Cyn-filwyr yng Ngorllewin Cymru. Cynhaliwyd clwb brecwast cychwynnol yn llwyddiannus iawn gyda chysylltiadau yng Nghaerfyrddin ym mis Chwefror a mis Mawrth, roedd dros 60 a 70 yn bresennol yn y ddau fis. Mae Oriel VC a Woody's Lodge yn cefnogi clybiau brecwast tebyg yn Noc Penfro, Hwlffordd ac Aberteifi sy'n boblogaidd iawn. Edrychwch ar y gwefannau i gael rhagor o wybodaeth.

Mae Hayley yn gweithio ym Mrigâd 160.

Gallwch gysylltu â mi ar:

HRedwards@sirgar.gov.uk

07717 450846

VC Gallery

Mae VC Gallery yn cynnal clybiau brecwast ar draws y Sir mewn partneriaeth â Chyngor Sir Penfro a chyllid gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog. Mae'r clybiau brecwast yn agored i bob aelod o Gymuned y Lluoedd Arfog.

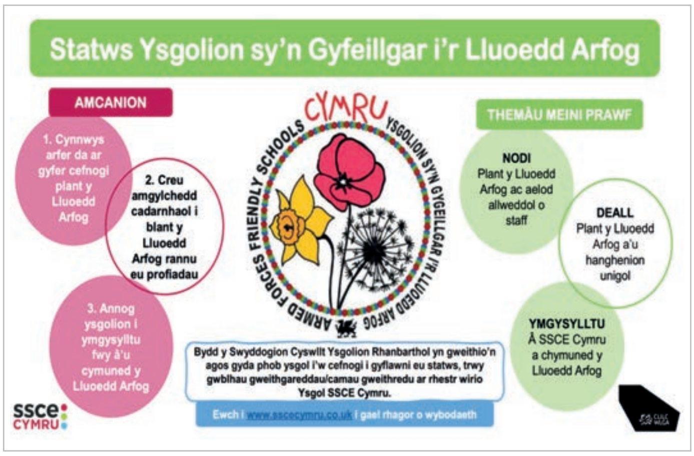
Mae'n gyfle gwych i ymuno a chysylltu ag eraill o Gymuned y Lluoedd Arfog ar gyfer y rhai sy'n gweithio yn ystod yr wythnos. Cafodd bawb amser gwych, a braf oedd gweld cyn-filwyr ac aelodau newydd yn mwynhau brecwast swmpus! Dywedodd un Cyn-filwr " Dydw i ddim wedi chwerthin fel hyn ers i mi adael y lluoedd arfog 14 mlynedd yn ôl!"

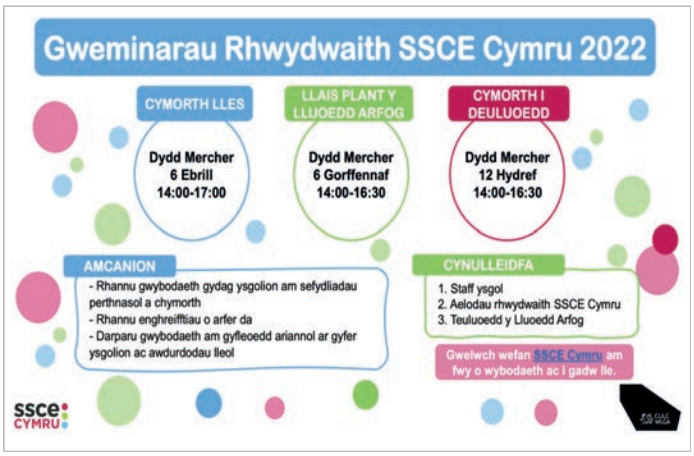
SUPPORTING SERVICE CHILDREN IN EDUCATION WALES

CYNORTHWYO PLANT MILWYR YN YSGOLION CYMRU

Mae Cynorthwyo Plant Milwyr yn Ysgolion Cymru (SSCE) yn rhaglen gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru (CLILC) sy'n cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru.

Ers i'r rhaglen ddechrau yn 2014, mae SSCE Cymru wedi gweithio gydag ysgolion, plant a phobl ifanc, awdurdodau lleol, Llywodraeth Cymru, gweithwyr addysg proffesiynol, teuluoedd y Lluoedd Arfog a sefydliadau cymorth i gasglu eu barn a'u profiadau nhw, adeiladu rhwydweithiau ledled Cymru a chodi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o brofiadau plant personél y Lluoedd Arfog.





Forces Fitness

Mae'r tîm o Gyn-filwyr cymwysedig iawn yn Forces Fitness bellach yn darparu ledled Cymru gyfan ac o fewn 22 Awdurdod Lleol!!

Gellir cyflwyno ein sesiynau ysbrydoledig yn Gymraeg a Saesneg i Sefydliadau, clybiau Chwaraeon a lleoedd addysg.

Mae Forces Fitness Ltd yn Gwmni sydd wedi ennill sawl gwobr sy'n cynnwys y Wobr Addysg yn y Gwobrau Ffitrwydd Cenedlaethol a Gwobr Cynllun Cydnabod Cyflogwyr Aur, a ddyfarnwyd gan y Weinyddiaeth Amddiffyn. Rydym yn darparu nifer o raglenni addysg a hyfforddiant, gan ganolbwyntio ar iechyd, lles ac adeiladu gwytnwch mewn ysgolion, colegau a phrifysgolion.

Mae ein rhaglen Iechyd, Lles a Meithrin Gwytnwch bresennol a ddarparwn gydag SSCE Cymru wedi ein gweld yn cyflwyno i dros 10,000 o ddysgwyr ers dechrau 2021, mae sesiynau wedi'u cynnal yng Nghasnewydd, Caerffili, Sir Fynwy, Torfaen, Blaenau Gwent, Pen-y-bont ar Ogwr, Caerdydd, Sir Benfro, Abertawe, Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, Rhondda Cynon Taf a Chastell-nedd Port Talbot. Mae'r rhaglen hon wedi'n gweld yn ymgysylltu â miloedd o ddisgyblion gan gynnwys cannoedd o blant y lluoedd arfog. Hoffai 98% o'r rhai a fynychodd wneud gweithgareddau tebyg eto gyda ni a dywedodd 99% eu bod wedi cael hwyl yn ystod ein sesiynau!

Fel Sefydliad rydym bellach wedi gweithio gyda dros 450+ o leoedd Addysg a 35,000+ o ddysgwyr gyda'r nifer hwn yn tyfu'n ddyddiol!

"Sesiwn wych i blant ddysgu am adeiladu tîm a datrys problemau gydag eraill wrth gael llawer o hwyl. Roedd yr hyfforddwyr yn wych ac yn dda iawn gyda'r plant."

"Rwy'n mynd i ddefnyddio'r awgrymiadau i adeiladu ar wneud fy hun yn iachach yn gorfforol/meddyliol."

"Fe wnes i fwynhau a chael hwyl. Dywedwyd wrthym am ein hiechyd a'n deiet/maeth ac i gadw'n heini ac yn iach."

"Roedd y sesiwn yn syml ac yn caniatáu i mi ddeall yn hawdd."

"Roedd yr hyfforddwr yn hynod o gynorthwyol ac yn darparu awgrymiadau a gwybodaeth ffeithiol yn gyson mewn ffordd ddifyr a gwerth chweil."

Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â llawer o awdurdodau lleol, ysgolion, colegau a sefydliadau ledled Cymru ar raglenni wedi'u teilwra i weddu i'w hanghenion. Gallwn gynnal sesiynau ar gyfer pob dysgwr yn eu man addysg a gallwn gynnal gweithdai wedi'u cynllunio'n arbennig ar eu cyfer. Rydym yma i greu sesiynau yn seiliedig ar eu gweledigaeth a'r canlyniadau maent yn dymuno eu gweld!

Mae tîm Forces Fitness o hyfforddwyr cymwys wedi ennill enw da am fod yn sefydliad arweiniol yng Nghymru i weithredu o fewn ysgolion i wella iechyd a lles disgyblion gan ddarparu gweithgareddau diddorol a hwyliog.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â: sean@forcesfitness.co.uk neu ewch i www.forcesfitness.co.uk

Veterans Advisory and Pensions Committees (VAPC)

Cyflwyno Pwyllgor Cynghori a Phensiynau Cyn-filwyr Cymru

Fel Cadeirydd Pwyllgor Cynghori a Phensiynau Cyn-filwyr Cymru, mae'n bleser gen i ddarparu trosolwg o bwy ydyn ni a'r hyn rydyn ni'n ei wneud, ar gyfer y cylchlythyr hwn. Mae 13 o Bwyllgorau Cynghori a Phensiynau Cyn-filwyr rhanbarthol – naw yn Lloegr, dau yn yr Alban, un yng Nghymru ac un yng Ngogledd Iwerddon. Ein pwrpas yw darparu pwynt cyfeirio unigryw, adnabyddadwy ac annibynnol ar gyfer cymuned y cyn-filwyr, a'r rhai sy'n rhoi cymorth nhw, i godi materion sy'n ymwneud â gwasanaethau cyn-filwyr, ymateb iddyn nhw a'u hyrwyddo nhw drwy Strategaethau Cyn-filwyr (y Deyrnas Unedig a Chymru) a Chyfamod y Lluoedd Arfog.

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

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

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

Helpwch ni i'ch helpu chi

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

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

Gwobrau Cyn-filwyr

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 i'w cymuned leol. Mae Gwobrau'r Cyn-filwyr yn ceisio dathlu'r arwyr go iawn hyn ynghyd â'r cwmnïau sy'n ein cefnogi.

Mae Gwobrau'r Cyn-filwyr yn sefydliad dielw sy'n hyrwyddo'r pethau cadarnhaol yng nghymuned ein milwyr a chyn-filwyr ni ledled y Deyrnas Unedig. Cafodd y gwobrau eu sefydlu gan gyn-filwyr ar gyfer cyn-filwyr, milwyr wrth gefn sy'n gwasanaethu a'r cwmnïau hynny sy'n ein cefnogi ni. Rydyn ni'n gwobrwyo ein cymuned ni ym meysydd ffitrwydd, busnes, iechyd a lles a'r gymuned ehangach!

Eleni, bydd y rhai sy'n cyrraedd y rhestr fer yn cael eu cyhoeddi yn ystod diwrnod dyfarnu tystysgrifau AM DDIM a fydd yn cael ei gynnal yng nghastell gwych Caerdydd, a bydd ein Prif Seremoni Wobrwyo ni yn cael ei chynnal yng Ngwesty'r Village gyda DJ Radio X, Polly James. Bydd y digwyddiad yn cael ei gefnogi gan Lywodraeth Cymru, y Llynges Frenhinol, y Môr-filwyr Brenhinol a'r Fyddin Brydeinig. Yn ystod y noson, bydd y Brigadydd J Fraser MBE a'r Brigadydd A Dawes CBE, Pennaeth y Fyddin yng Nghymru a Chomander Brigâd 160 y Milwyr Traed yn siarad. Cafodd y digwyddiad ei gefnogi gan Lynges Frenhinol Wrth Gefn yr HMS Cambria, Bataliwn 1af y Gwarchodlu Cymreig, Corfflu Drymiau gwych y Cymry Brenhinol, Shenkin IV ynghyd ag Uwchgapten yr Afr wych!

Nod y gwobrau yw dathlu'r llwyddiant sy'n dod o'n cymuned ni, ysbrydoli'r rhai sy'n gadael y Gwasanaeth yn y dyfodol a dangos bod pethau gwych yn gallu digwydd pan maen nhw'n penderfynu gadael y Lluoedd Arfog.

WELSH Veterans Awards

Mae croeso i chi ddilyn ein gwefannau cyfryngau cymdeithasol ni a chadw llygad ar ein tudalen we ni i weld pwy yw ein cystadleuwyr anhygoel ni yn y rownd derfynol eleni!

Bridgend Audi

I gael rhagor o wybodaeth am y Gwobrau Cyn-filwyr, cysylltwch ag info@veteransawrds.co.uk neu edrych ar Facebook - Veterans Awards.

www.veteransawards.co.uk

ffôn: 07891 402326

Veterans UK

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

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

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

Mae Comisiynu Personol Integredig ar gyfer Cyn-filwyr (IPC4V)
yn darparu cymorth pwrpasol i'r rhai sy'n gadael y Gwasanaeth ac sy'n dioddef o faterion iechyd corfforol, niwrolegol a meddwl cymhleth o ganlyniad i anaf a ddaeth o wasanaethu. Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth am ein gwasanaethau ni a ffurflenni atgyfeirio ar y tudalennau gwe uchod neu drwy ffonio llinell gymorth Veterans UK - **0808 191 4218**

Eisiau cysylltu â ni?

Gwasanaeth Cymorth wrth Adael y Lluoedd Arfog:
DBSVets-DTS-Wales-Mid@mod.gov.uk
(De a Chanolbarth Cymru)

DBSVets-DTS-North@mod.gov.uk
(Gogledd Cymru)

Gwasanaeth Lles i Gyn-filwy:
Veterans-UK-VWS-Wales-Mid@mod.gov.uk

Veterans-UK-VWS-North@mod.gov.uk

Veterans UK

Sefydliad y Cyn-filwyr

Cyfle ariannu: Grantiau gan Sefydliad y Cyn-filwyr

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

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

VETERANS' FOUNDATION

Mae dau grant ar gael:

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

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

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

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

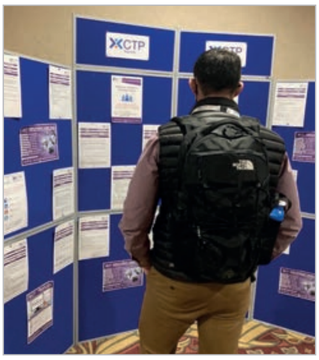
Os oes gennych chi unrhyw ymholiadau, cysylltwch â grants@veteransfoundation.org.uk

Cyflogaeth

Dydd Iau 25 Tachwedd yng Ngwesty'r Celtic Manor, cafodd Ffair Gyflogaeth ei chynnal i hyrwyddo cyflogwyr, y rhai sy'n gadael y gwasanaeth a chyn-aelodau'r Lluoedd Arfog yng Nghymru.

Ar y diwrnod, roedd 48 o gyflogwyr yn bresennol ac roedd gennym ni 122 o'r rhai sy'n gadael y gwasanaeth wedi cofrestru, fodd bynnag roedd y nifer yn debycach i 200 gan nad oedden ni'n gallu cofrestru rhai cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog a theuluoedd y rhai sy'n gadael y gwasanaeth. Ar y diwrnod, cawsom ni 4 cynnig am gyflogaeth ac oddeutu 10 cynnig pellach am swyddi ac rydyn ni'n aros am ddyddiadau dechrau. Roedd y diwrnod yn arddangos cyflogwyr yng Nghymru ac roedd yn ddiwrnod gwych i ddangos gwerth sgiliau'r rhai sy'n gadael y Lluoedd Arfog ac arweiniodd hyn at ymgysylltu o'r newydd ledled Cymru gyfan.

Rydyn ni bellach wedi pennu dyddiad i ail-wneud hyn yn 2022 ar 17 Tachwedd yn y Celtic Manor!



DWP a Chyfamod y Lluoedd Arfog

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

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

HYRWYDDWR Y LLUOEDD ARFOG

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

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

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

Rôl hyrwyddwr y lluoedd arfog yw:

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

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

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

Cysylltiadau:

Sarah Mallaghan - Arweinydd Cymru dros y Lluoedd Arfog: **07741 673209**

Jackie Barton - De Ddwyrain Cymru: **07826 876346**

Gareth Thomas - De Orllewin Cymru: **07553 677929**

Kat Graham - Gogledd a Chanolbarth Cymru: **07917 732894**

Wales.armedforceschampions@dwp.gov.uk

CYNLLUN CYDNABOD CYFLOGWYR Y WEINYDDIAETH AMDDIFFYN

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

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

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

Cyngor ar Bopeth – Cymorth

Helpu pobl i ddod o hyd i ffordd ymlaen

Mewn bywyd, gallwn ni i gyd wynebu problemau sy'n heriol i ddelio â nhw. Yn Cyngor ar Bopeth, rydyn ni'n credu na ddylai neb orfod wynebu'r problemau hyn heb gyngor annibynnol o ansawdd da. Dyna pam rydyn ni yma, i roi'r wybodaeth a'r hyder sydd eu hangen ar bobl i ddod o hyd i'w ffordd ymlaen, pwy bynnag ydyn nhw, a beth bynnag fo'u problemau.

Rydyn ni'n rhoi cyngor i filiynau o bobl

Mae ein rhwydwaith o elusennau annibynnol yn cynnig cyngor cyfrinachol ar-lein, dros y ffôn, ac yn bersonol, am ddim. Pan rydyn ni'n dweud ein bod ni ar gyfer pawb, rydyn ni'n ei olygu. Mae pobl yn dibynnu arnom ni oherwydd ein bod ni'n annibynnol ac yn gwbl ddiduedd. Gallwch chi gysylltu â chynghorydd drwy ein gwasanaeth ffôn cenedlaethol, Advicelink, rhwng 9am a 5pm, ddydd Llun i ddydd Gwener:

Advicelink: 0800 702 2020

Cyfnewid testun: 18001 0800 1448884

www.citizensadvice.org.uk/cymraeg

Mae partneriaeth rhwng Cyfamod y Lluoedd Arfog yng Ngwent a Cyngor ar Bopeth Caerffili a Blaenau Gwent (CACBG) gyda'r nod o roi cyngor i aelodau'r Lluoedd Arfog yn dechrau tyfu.

Mae gofynion ariannol bywyd yn gallu llethu cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog wrth i'r mwyafrif o filiau o ddydd i ddydd gael eu gofalu amdanyn nhw wrth i'r aelodau wasanaethu. Gan weithio gyda CACBG, mae Cyfamod y Lluoedd Arfog yn rhoi'r cyngor i gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog i'w helpu nhw i reoli eu harian nhw a chynyddu eu hincwm nhw.

Cyfarfu Lisa Rawlings, Arweinydd Cyfamod y Lluoedd Arfog yn Rhanbarth Gwent, â Rheolwyr Gwasanaethau Cynghori, Lucy Williams a Keith Thorne o CACBG, i'w helpu nhw i ddeall y problemau y mae cyn-aelodau yn eu hwynebu. Mae nifer fawr o gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog yn cronni dyledion o ganlyniad i geisio rheoli eu harian nhw ac mae Lisa'n gweld hyn yn cynyddu wrth i argyfwng costau byw daro cartrefi.

Roedd y Rheolwr Gwasanaethau Dyled, Keith Thorne, yn gallu esbonio'r cyngor a'r cymorth mae ei dimau yn gallu eu cynnig ledled Caerffili a Blaenau Gwent. Dywedodd, "Mae gennym ni gynghorwyr gallu ariannol arbenigol sy'n gallu cynnig cymorth ymarferol fel cyllidebu, talu biliau sydd â blaenoriaeth, a gallwn ni weithio gyda nhw i ddelio ag unrhyw ddyledion. "Wrth i'r cyfyngiadau symud leddfu, rydyn ni'n edrych ymlaen yn fawr at fynd yn ôl allan i'r gymuned ac adeiladu ein partneriaeth ni gyda Chyfamod y Lluoedd Arfog er budd cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog."

Mae timau Lucy yn gallu cynnig cyngor arbenigol pellach i helpu cynyddu incwm. Dywedodd Lucy, "Rydyn ni'n gallu edrych ar ba help arall y gallai cyn-aelodau ei gael. Gallwn ni gyfrifo hawliau budd-daliadau i sicrhau bod defnyddwyr gwasanaeth yn gwneud y mwyaf o'u hincwm nhw cymaint â phosibl. "Nid ydyn ni'n edrych ar y cyn-aelod yn unig; rydyn ni'n edrych ar y cartref cyffredinol i wneud yn siŵr eu bod nhw'n derbyn yr hyn y mae ganddyn nhw'r hawl iddo. Gallwn ni hefyd ddarparu gwybodaeth am ystod eang o faterion o dai, cyflogaeth a materion yn ymwneud â theuluoedd, dim ond i grybwyll rhai."

Os oes angen cymorth a chefnogaeth arnoch chi gan Cyngor ar Bopeth, gallwch chi ffonio Advicelink Cymru ar 0800 702 2020 neu fewngofnodi i gael mynediad at y sgwrs we drwy ymweld â www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/

cyngor ar bopeth | citizens advice
Caerffili Blaenau Gwent
Caerphilly Blaenau Gwent

5 Rheswm dros Gyflogi Cyn-filwyr yn eich busnes…

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

Cadetiaid y Fyddin yng Nghymru

Pencadlys Brigâd 160 (Cymreig)

Swyddogaeth y 160 Brigâd (Cymreig) yw Rheoli'r Sylfaen Gadarn yng Nghymru. Sylfaen Gadarn yw'r term a ddefnyddiwn i ddisgrifio'r ddarpariaeth o gefnogaeth hanfodol barhaus sy'n galluogi'r Fyddin i fyw, gweithio a gweithredu lle bynnag y mae wedi'i lleoli'n barhaol.

Mae Brigâd 160 (Cymreig) yn chwarae rhan allweddol yn yr hyn a alwn yn 'brofiad byw' i bersonél y Weinyddiaeth Amddiffyn a'u teuluoedd yng Nghymru. Brigâd 160 (Cymreig) hefyd yw cysylltiad y Fyddin â llywodraeth a chymdeithas Cymru.

Mae ein tasgau a'n hallbynnau drwy gydol y flwyddyn yn amrywiol ac yn amrywio fel a ganlyn:

Sylfaen Gadarn

Rydym yn datblygu canolbwynt personél rhanbarthol yng Nghymru o'r enw Pers Hwb; gwella datblygiad corfforol, addysgol a galwedigaethol personél y lluoedd arfog trwy gydol eu gyrfaoedd.

Bydd hyrwyddo 'Sgiliau Bywyd' a lles ein personél sy'n gwasanaethu yn helpu i'w harfogi trwy gydol eu gyrfaoedd a thu hwnt wrth iddynt drosglwyddo i fywyd sifil. Rydym yn gweithio'n agos gyda chymunedau a rhanddeiliaid ein Lluoedd Arfog, i gynnwys sefydliadau trydydd sector, gwasanaethau cyhoeddus eraill ac asiantaethau'r llywodraeth i alluogi hyrwyddo Sgiliau Bywyd a llesiant.

Rydym hefyd yn gweinyddu ac yn gofalu am ein Garsiynau Gorchymyn a Gorsafoedd yr ydym yn gyfrifol amdanynt ac yn darparu cymorth i'n Hunedau Rheolaidd a Wrth Gefn yng Nghymru.

Gwydnwch y DU

Mae Brigâd 160 (Cymreig) yn darparu 'Canolfan Gorchymyn a Rheoli' ar gyfer darparu Gweithrediadau'r DU yng Nghymru. Yn fwyaf nodedig yr ymateb milwrol i COVID dros y ddwy flynedd ddiwethaf. Cafodd yr holl dasgau sy'n benodol i genhadaeth, o sefydlu unedau profi symudol a brechu, i yrru a diheintio ambiwlansys eu cynllunio a'u cydlynu o 160fed Brigâd Cymru a'u cyflawni gan y personél a anfonwyd sy'n gweithio allan yn y gymuned.

Seremonïol

Trwy gydol y flwyddyn gofynnir i unedau milwrol yng Nghymru gefnogi dyletswyddau seremonïol fel y Royal Gun Salutes sy'n nodi achlysuron pwysig, Brenhinol yn bennaf, Diwrnod y Lluoedd Arfog a Digwyddiadau Cofio.

Bydd ein Cangen Ymgysylltu o fewn Brigâd 160 (Cymreig) yn cefnogi, yn cydlynu ac yn arwain y gwaith ymgysylltu ar gyfer y digwyddiadau hyn drwy gydol y flwyddyn yng Nghymru. Mae hyn yn galluogi'r Lluoedd Arfog i ymgysylltu â, a pharhau'n berthnasol ac yn gysylltiedig â'r cymunedau a'r gymdeithas y mae ein Lluoedd Arfog yn byw ac yn gweithredu ynddynt.

Ymarfer Patrol Cambrian

Ymarfer Patrol Cambrian yw prif ymarfer patrol milwrol y byd a gynhelir yn flynyddol yng Nghymru. Mae'n denu tua 140 o dimau milwrol o Luoedd Arfog y DU a Lluoedd Arfog ledled y byd. Mae cynnal y digwyddiad hwn yn rhan o allbwn Milwrol y Frigâd i gefnogi datblygiad Byddin Maes y DU o allu ymladd rhyfel.

Cadetiaid y Fyddin yng Nghymru

Fel Brigâd rydym yn cefnogi Llu Cadetiaid y Fyddin ledled Cymru. Mae gennym Dîm Hyfforddi Cadetiaid ymroddedig sy'n sicrhau, cynghori a darparu hyfforddiant trwy gydol y flwyddyn i Gadetiaid y Fyddin. Mae ein gwaith yn cynnwys hyfforddi ac uwchsgilio ein Gwirfoddolwyr Oedolion yn y Cadetiaid sy'n cael eu gwerthfawrogi'n fawr er mwyn eu galluogi i ddarparu hyfforddiant ysbrydoledig a diogel i'n cadetiaid. Mae Ymarfer Patrol Cambrian y 'Cadét' a'r Gwersyll Cadetiaid Blynyddol yn ddau ddigwyddiad mawr yr ydym yn eu cynnal ar gyfer Cadetiaid y Fyddin yng Nghymru.

© Hawlfraint y Goron 2013

Llun drwy garedigrwydd Cymdeithas Cadetiaid y Lluoedd Wrth Gefn

Llun drwy garedigrwydd Cymdeithas Cadetiaid y Lluoedd Wrth Gefn

Y Llynges Frenhinol yng Nghymru

Mae wedi bod yn flwyddyn brysur i aelodau Cymreig y Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol.

Mae tua 3,000 o forwyr yn cymudo i ac o'u cartrefi yng Nghymru i'w llongau nhw, gorsafoedd awyr, porthladdoedd canolfannau milwrol ac unedau morol. Mae'r llong arolygu cefnfor dwfn y Llynges Frenhinol, HMS SCOTT, sy'n gysylltiedig ag Abertawe, wedi dychwelyd yn ddiweddar o leoliad am naw mis a dorrodd record ym Môr yr Iwerydd. Mae'r llong arolwg wedi casglu data o ddyfnderoedd Gogledd yr Iwerydd mewn cydraniad uwch nag erioed o'r blaen.

Mae'r llong awyrennau, HMS PRINCE OF WALES, ar hyn o bryd yn arwain Grŵp Tasg Sefydliad Cytuniad Gogledd Iwerydd (NATO) mewn cwmni ag unedau eraill y Llynges Frenhinol wrth iddyn nhw baratoi ar gyfer 'Exercise Cold Response'. Mae Cold Response yn ymarfer amddiffynnol, sydd wedi'i gynllunio ar amser hir, sy'n dod â miloedd o filwyr ynghyd o gynghreiriaid a phartneriaid NATO, gan brofi eu gallu nhw i gydweithio mewn tywydd oer ledled Norwy, ar y tir, yn yr awyr ac ar y môr.

Yng Nghymru, mae'r Llynges Frenhinol wedi darparu cymorth ym mhob un o Fyrddau Iechyd Cymru. Mae arbenigwyr logisteg wrth gefn a rheolaidd wedi cael eu defnyddio i sicrhau bod personél ac offer wedi'u dosbarthu i'r llefydd iawn ar yr amser iawn, wrth ddarparu hefyd gyswllt hanfodol rhwng y Lluoedd Arfog a'u cydweithwyr sifil fel rhan o lu ymateb i COVID-19, a gafodd ei sefydlu er mwyn darparu Cymorth Milwrol i Awdurdodau Sifil (MACA).

Yn ddiweddarach, mae 88 o forwyr wedi bod yn cynorthwyo Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru gyda dyletswyddau gyrru. I lawer o gymunedau yma yng Nghymru, mae gweld iwnifform morwr yn anghyffredin ac mae'r timau wedi son am yr ymateb cadarnhaol maen nhw wedi'i gael gan y cyhoedd wrth wneud y dyletswyddau hyn.

Yr hyn sy'n gyffredin i bawb a gymerodd ran yw pa mor heriol ond hynod werthfawr roedd y dasg hon, gyda phob diwrnod yn wahanol i'r un o'r blaen. Mae Is-swyddog Wilfred Rabone, aelod wrth gefn a gafodd ei eni ym Mhort Talbot, wedi bod yn gweithio gyda Pharafeddygon a Thechnegwyr Meddygol Brys yng ngogledd Cymru.

Wedi'i leoli yn Llangefni, Ynys Môn, mae Is-swyddog Rabone wedi dweud, "Mae hwn wedi bod yn lleoliad gwerth chweil. Bydd yn gadael atgofion y byddaf i'n eu cofio ymhell ar ôl i fy ngyrfa i yn y Llynges ddod i ben, a gobeithio y byddaf i'n cael fy nghofio gan rai o'r cleifion hynny rydw i wedi help i'w trin nhw."

Bydd uned wrth gefn £11 miliwn y Llynges Frenhinol, HMS CAMBRIA, sydd newydd ei lleoli ym Mae Caerdydd, yn dathlu ei phen-blwydd yn 75 yn 2022 ac, yn ddiweddar, mae wedi ennill Rhyddid Dinas a Sir Caerdydd.

Oherwydd hynny, mae'r uned yn cynllunio nifer o ddigwyddiadau cymunedol i amlygu'r uned a chyfraniad cwmni'r llong i'r cyhoedd a'r cymunedau busnes y maen nhw'n dychwelyd iddyn nhw.

ROYAL NAVY

Awyrlu Brenhinol yng Nghymru

Newyddion Gan yr RAF - Arddangosfa Cymry a Brwydr Prydain nawr ar Daith!

Yn y rhifyn diwethaf, fe ddywedon ni wrthych chi am Arddangosfa Hanesyddol "Cymru a Brwydr Prydain" gan ddweud ei bod ar fin mynd ar daith o amgylch Cymru.

Mae'r daith honno wedi hen ddechrau bellach, ac wedi cynnwys lleoedd fel Doc Penfro, Pontypridd, Trefynwy a'r Drenewydd. Mae wedi bod yn wych gweld ei fod wedi cael llawer o ddiddordeb a chefnogaeth, yn amrywio o ymweliadau gan Gyn-filwyr i Ysgolion.

Yn ystod yr ychydig wythnosau nesaf, bydd yn mynd i'r lleoedd canlynol:

Caerffili 11 - 19 Ebrill
(Sefydliad y Glowyr, Coed Duon)

Aberystwyth 20 Ebrill - 10 Mai
(Llyfrgell Genedlaethol Cymru)

Aberhonddu 16 - 18 Mai
(Neuadd y Dref)

Wrecsam 13 - 18 Mehefin
(Tŷ Pawb)

Llandudno 30 Mehefin - 10 Gorffennaf
(Eglwys y Drindod Sanctaidd)

Llanelli 1 - 6 Awst
(Llyfrgell)

Caerfyrddin 9 - 15 Awst
(Llyfrgell)

Castell-nedd Port Talbot 5 - 11 Medi
(Canolfan Siopa Aberfan)

Abertawe 12 - 18 Medi
(Lleoliad canol y ddinas)

Bydd rhagor o ddyddiadau i ddilyn a byddwn yn rhoi cyhoeddusrwydd i'r rhain ar RAF ar-lein ac yn eu rhannu â Swyddogion Cyswllt y Lluoedd Arfog ac yn gofyn iddynt cyhoeddi y manylion ar wefannau yr Awdurdodau Lleol.

Ochr yn ochr â hyn, yn RAF Y Fali, sy'n hyfforddi holl beilotiaid ymladd heddiw, maen nhw wedi dechrau enwi rhai o'u hawyrennau ar ôl rhai o'r Peilotiaid Cymreig a hedfanodd ym Mrwydr Prydain. Mae'r llun yn dangos yr awyren Texan sydd wedi'i henwi ar ôl Swyddog Awyr Harold Bird Wilson DFC a aned ym Mhrestatyn, ond a ddaeth yn ddiweddarach yn un o pencampwyr hedfan yr Ail Ryfel Byd. Arhosodd yn yr RAF ac ymddeolodd fel Is-Marshal Awyr Bird-Wilson CBE DSO DFC a Bar AFC and Bar. Mae hon yn fenter wych gan RAF Y Fali i gydnabod dewrder a gwasanaeth Peilotiaid Cymreig a ymladdodd ym Mrwydr Prydain.

Awyren Texan gyda Mr Gareth Davies MS.

Asgell-gomander (Retd) Tim Payne yn tywys plant ysgol o amgylch yr arddangosfa yn Noc Penfro.

Drenewydd - Y Cynghorydd Joy Jones Dirprwy Faer y Drenewydd a Comodor Awyr Adrian Williams Swyddog Awyr Cymru a Phencampwr y Iaith Gymraeg.

Doc Penfro - Arweinydd Sgwadron John Dunn taking to Mr Dennis Tidswell Cyn-filwr Brwydr Prydain.

Doc Penfro - Comodor Awyr Adrian Williams yn annerch y gwesteion yn agoriad yr arddangosfa gyda'r gwestai anrhydeddus Mr Dennis Tidswell.

Pontypridd - Y Cynghorydd Maureen Webber, Pencampwr y Lluoedd Arfogcllr a Comodor Awyr Adrian Williams Swyddog Awyr Cymru a Phencampwr y Iaith Gymraeg.

Trefynwy - Y Cynghorydd Lisa Dymock, Pencampwr y Lluoedd Arfog ac Aelod Cabinet MonLife, Comodor Awyr Adrian Williams Swyddog Awyr Cymru a Phencampwr y Iaith Gymraeg a Dirprwy Arglwydd Raglaw Gwent yr Athro Simon Gibson Deputy Lord Lieutenant of Gwent Prof. Simon Gibson CBE.

IECHYD

Yn ystod pandemig COVID-19, mae Cyngor Iechyd Cymuned Cwm Taf Morgannwg (CICCTM), sef y corff statudol, annibynnol sy'n gwarchod cleifion y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Nghymru, yn parhau i gynrychioli llais y cleifion.

Mae CICCTM am glywed am eich profiadau chi (boed da neu ddrwg) o ddefnyddio gwasanaethau'r GIG ar yr adeg hon. Gallwch gysylltu â ni mewn sawl ffordd, gan gynnwys rhannu eich barn trwy arolwg ar-lein cenedlaethol CIC **http://ow.ly/ezsy50ER6ZG**

Mae fersiwn hawdd ei darllen ar gael yma: **http://ow.ly/vXkN50GcKjc**

Gall trigolion RhCT, Merthyr Tudful a Phen-y-bont ar Ogwr: **Ffonio: 01443 405830**

E-bostio: enquiries.ctmchc@waleschc.org.uk neu anfon neges trwy:-

https://www.facebook.com/CTMCHC

https://twitter.com/ctmchc

https://www.instagram.com/cwmtafmorgannwg_chc

Mae CICCTM yn darparu gwasanaeth eiriol annibynnol, cyfrinachol, **AM DDIM**, ar gyfer cwynion i bobl sydd angen cymorth i fynegi pryder am ofal a thriniaeth gan y GIG. Rhif ffôn: **01443 403590** a/neu gyfeiriad e-bost: **advocacy.ctmchc@waleschc.org.uk**

Ewch i'w gwefan i gael rhagor o wybodaeth a dolenni i holl arolygon ar-lein CICCTM.

https://cwmtafmorgannwgchc.nhs.wales/get-involved/live-surveys/

Cyngor Iechyd
Cymuned
Cwm Taf Morgannwg

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

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 ailddechrau 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 gynnig 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 neu ei ffonio ar 07527 492868

Adferiad Recovery

Adferiad Recovery yn gwneud dechrau ffantastig wrth helpu partneriaid portffolio i ddarparu cymorth iechyd meddwl i gyn-filwyr.

Yn Rhagfyr, cyhoeddwyd bod Adferiad Recovery wedi derbyn grant gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog er mwyn helpu ein portffolio ffantastig o bartneriaid i ddarparu cymorth iechyd meddwl i gyn-filwyr.

Bydd grant Adferiad yn cael ei ddefnyddio er mwyn cydlynu portffolio o brosiectau deinamig a fydd yn defnyddio dulliau gwybodus ar draws Cymru. Byddwn yn sicrhau bod yna lwybrau yn cysylltu gyda'i gilydd sydd yn gweithio'n dda i gyn-filwyr; bod yna lefydd diogel iddynt fynd er mwyn cysylltu gyda'r llwybrau yma; a bod gwirfoddolwyr a staff sydd yn cefnogi cyn-filwyr yn cael mynediad at hyfforddiant ac yn gweithio'n agos gyda mudiadau o fewn y llwybrau hynny sydd ar gael i gynorthwyo gydag iechyd meddwl cyn-filwyr.

Drwy weithio gyda'n portffolio o 12 partner yn genedlaethol ar draws Cymru, ynghyd ag elusennau milwrol eraill yn y trydydd sector, rydym wedi gwneud cynnydd ardderchog hyd yma yn dilyn gweminar llwyddiannus gyda phartneriaid yr wythnos diwethaf.

Drwy'r cyllid sydd wedi ei roi i ni gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog, rydym yn gyffrous ein bod yn parhau i gefnogi ein partneriaid elusennol a thrwy ohebiaeth gyson, byddwn yn hyrwyddo a'n rhannu arferion da ymhlith ein gilydd yn y rhwydwaith er mwyn datblygu'r gwasanaethau iechyd meddwl mwyaf effeithiol i gyn-filwyr.

Hoffem ddiolch o galon i Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog ac i bawb sydd yn rhan o'r bartneriaeth gyffrous hon am eu gwaith hyd yma. Rydym yn disgwyl ymlaen at weithio gyda chi gyd!

Ein 12 partner portffolio yw:

- **Woody's Lodge**
- **Icarus online**
- **Alabare**
- **TGP Cymru**
- **The Salvation Army**
- **Mission Motorsport**
- **Fighting with Pride**
- **Radiate Arts**
- **VC Galley**
- **Links Combined Forces**
- **Defence Medical Welfare**
- **Firing Lines Museum**

Blind Veterans UK

A allai Blind Veterans UK eich helpu chi neu rywun rydych chi'n ei nabod?

Blind Veterans UK yw'r elusen genedlaethol ar gyfer cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog sydd â nam difrifol ar eu golwg. Wedi'i sefydlu ym 1915 mewn ymateb i filwyr a ddaeth yn ôl o'r Rhyfel Byd Cyntaf yn ddall, mae Blind Veterans UK – St Dunstan's yn gynt – wedi cefnogi degau o filoedd o gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog a'r Gwasanaeth Cenedlaethol i ailadeiladu eu bywydau ar ôl colli eu golwg.

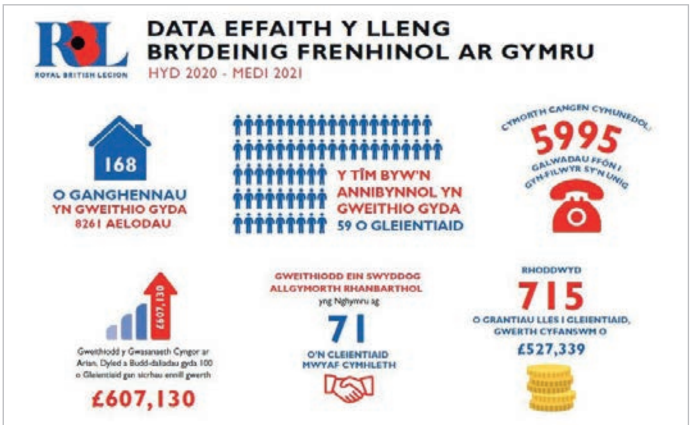
Yn y dechrau, roedd Blind Veterans UK yn gofalu am gyn-aelodau a oedd wedi'u dallu yn y Lluoedd Arfog, ond heddiw, maen nhw'n helpu cyn-aelodau ni waeth beth achosodd iddyn nhw golli eu golwg. Maen nhw'n helpu cyn-aelodau i ddysgu sgiliau bywyd hanfodol ac yn rhoi'r offer sydd eu hangen arnyn nhw i fod yn ddiogel yn eu cartrefi eu hunain. Maen nhw'n cynnig yr help i adsefydlu, yr hyfforddiant a'r cymorth am ddim i gyn-aelodau sydd eu hangen arnyn nhw i fyw bywydau annibynnol.

Mae gan Blind Veterans UK rwydwaith o dimau cymorth lleol ledled y Deyrnas Unedig sy'n cynnig help i adsefydlu a'r hyfforddiant sydd eu hangen ar gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog yn nes atyn nhw, naill ai yn eu cartrefi eu hunain, yn eu hardaloedd lleol, neu o bell. Mae ganddyn nhw hefyd ddwy ganolfan bwrpasol sy'n hyrwyddo lles ym mhob agwedd ar fywydau cyn-aelodau dall, gan gynnwys gwyliau a seibiant. Yn ogystal â darparu offer arbenigol am ddim, mae'r elusen hefyd yn helpu cyn-aelodau i ddod o hyd i hobïau newydd fel celf a gweithgareddau creadigol eraill.

Os oes gennych chi neu rywun rydych yn ei nabod yr hawl i gymorth rhad ac am ddim gan Blind Veterans UK, yna ffoniwch **0800 389 7979** neu fynd i **blindveterans.org.uk/support.**

Royal British Legion

Ffeithlun Effaith y Lleng Brydeinig Frenhinol Cymru Hydref 2020 i Fedi 2021



Rwy'n falch o allu rhannu ffeithlun diweddaraf y Lleng Brydeinig Frenhinol Cymru gyda chi ar gyfer y cyfnod adrodd 1 Hydref tan 30 Medi 2021, cyfnod a oedd unwaith eto wedi'i ddylanwadu gan bandemig COVID-19 a sut mae'r Lleng (a llawer o elusennau eraill) wedi gorfod addasu a darparu eu gwasanaethau mewn ffyrdd newydd ac arloesol.

Fel y gwelwch yn y ffeithlun isod:

- Darparodd tîm lles y Lleng 715 o grantiau lles gan gefnogi buddiolwyr yn uniongyrchol ac, os yn berthnasol, eu teuluoedd gwerth £527,339.89. Roedd hyn yn gynnydd o £92,817 (yn erbyn £434,522 yn y flwyddyn flaenorol) a darparwyd 70 o grantiau ychwanegol.
- O fewn y cyfanswm hwn y meysydd angen mwyaf oedd nwyddau cartref Brown/Gwyn (cyfanswm o £147,058), costau angladd o £56,828, grantiau symudedd o £84,551, cymorth dyled o £24,865 a grantiau Cyflogaeth o £26,893.
- Bu'r tîm Cyngor ar Fudd-daliadau, Dyledion ac Arian (BDMA) ledled Cymru yn gweithio gyda 100 o gleientiaid a sicrhawyd enillion i'r rheini y buont yn gweithio â nhw gwerth £607,130. Roedd y cyfanswm hwn yn cynnwys ceisiadau methdalu, grantiau a ddyfarnwyd ar gyfer dyled â blaenoriaeth, enillion tribiwnlysoedd (PIP, ESA a UC) i enwi dim ond rhai.
- Bu Tîm Byw'n Annibynnol Cymru (ILA) yn gweithio gyda 59 o gleientiaid i sicrhau eu bod yn aros yn ddiogel ac yn byw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain lle bo modd.
- Bu Swyddog Allgymorth Rhanbarthol (ROO) yn gweithio gyda 71 o'r cleientiaid mwyaf agored i niwed dros y cyfnod hwn gan ddarparu cymorth, arweiniad a chyngor i unigolion sy'n aml yn wynebu digartrefedd, problemau iechyd meddwl, trais domestig neu gaethiwed i gyffuriau ac alcohol.
- Darparodd gwasanaeth Cymorth Cymunedol y Canghennau (BCS) o fewn ein Canghennau a'n Haelodaeth 5995 o alwadau i gyn-filwyr unig ac ynysig (dros 16 galwad y dydd ar gyfartaledd). Roedd yn wasanaeth a brofodd ei hun yn amhrisiadwy dros yr amgylchiadau presennol ac yn gynnydd aruthrol ar y 2195 o alwadau a wnaed y flwyddyn flaenorol.

Rydym wedi gweld cynnydd yn y galw am ein cymorth a'n gwasanaethau dros gyfnod yr adroddiad hwn a gellir priodoli rhywfaint o hynny, yn fy marn i, i effaith COVD-19 ar unigolion/cyllid teulu yn ogystal â lles meddwl.

Ar unrhyw un adeg bydd Swyddog Achos y Lleng yn gweithio ar tua 40-50 o achosion unigol i gyd ar wahanol gamau o'u cwblhau. Bydd llawer o'r achosion hyn yn gofyn am waith achos manwl a chymhleth yn aml mewn partneriaeth â gwasanaethau RBL eraill, elusennau eraill, a gwasanaethau statudol.

Royal British Legion

Gŵyl Goffa'r Lleng Brydeinig Frenhinol Cymru 2021 Gan Ant Metcalfe Rheolwr Ardal Cymru.

Dychwelodd Gŵyl Goffa'r Lleng Brydeinig Frenhinol Cymru i Neuadd Dewi Sant, Caerdydd ar ddydd Sadwrn 6 Tachwedd 2021 ar ôl toriad o flwyddyn oherwydd cyfyngiadau COVID-19 ar gyfer ei 41ain Gŵyl Goffa.

Mae Gŵyl Cymru bob amser yn cael ei chynnal yr wythnos cyn yr Ŵyl Goffa Genedlaethol yn Neuadd Albert, fel bod gan ein Cludwyr Baneri a'n Haelodaeth y dewis i fynychu'r ddau ddigwyddiad. Mae Gŵyl Cymru hefyd yn anelu at ddilyn thema ac awyrgylch y digwyddiad cenedlaethol ond gyda myfyrdod cryf ar goffau a gweithgareddau Cymreig. Ar gyfer Gŵyl 2021 roedd y digwyddiad yn canolbwyntio ar ddathlu Lleng 100 (ein canmlwyddiant ers ein ffurfio ym mis Mai 1921), myfyrdodau ar 30 mlynedd ers Ymgyrch Granby yn 1991 a digwyddiadau mwy diweddar cyfraniad y Lluoedd Arfog yng Nghymru i'r pandemig COVID-19.

Cyflwynir Gŵyl Cymru mewn dau hanner gydag egwyl fer a'i chynnal gan ein gwesteiwr Eddie Butler. Mae'r hanner cyntaf yn canolbwyntio ar adloniant cerddorol, darlleniadau a myfyrdod personol addas yn unol â themâu'r Ŵyl. Eleni cawsom ein cefnogi'n wych gan Only Men Aloud, Côr Ieuenctid Sir Caerdydd a Bro Morgannwg, Ify Iwobi ar y piano a Band Catrodol a Chorfflu Drymiau'r Cymry Brenhinol. Gyda WO1 Robert Grovier RN yn rhannu ei fyfyrdodau personol ar Ymgyrch Granby fel gweithredwr radio 18 oed ym 1991.

Ar ôl yr egwyl traddododd Prif Weinidog Cymru, Gwir Anrh, Mark Drakeford MS gerdd deimladwy a gyfansoddwyd gan gyn-filwyr yn Oriel VC yng Ngorllewin Cymru ac yna diolchodd i'r holl Luoedd Arfog a'r gwasanaethau brys am eu cyfraniad i'r pandemig COVID-19. Yna daw'r digwyddiad i ben gyda'r Orymdaith Ymgynnull ac yna'r Gwasanaeth Coffa teimladwy a myfyriol.

Mae Gŵyl Goffa Cymru yn dibynnu ar lawer o bartneriaid o bob rhan o Gymru (a thu hwnt) i'w galluogi i ddigwydd ac mae'n ddigwyddiad cydweithredol sy'n arddangos ymroddiad, gwaith caled ac wrth gwrs aberth y rhai yn y gorffennol a'r presennol sy'n rhan o Gymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru. Bydd 42ain Gŵyl Goffa Cymru yn cael ei chynnal unwaith eto ar 5 Tachwedd 2022 a bydd yn canolbwyntio'n gryf ar goffau 40 mlynedd ers Gwrthdaro'r Falklands yn 1982.

Only Men Aloud yn perfformio.

Gosod y Llyfr Coffa yn rhan o'r Gwasanaeth Drymiau.

Y distawrwydd a gollwng y pabïau.

Swyddog Gwarantedig 1 Rob Grovier, y Llynges Frenhinol – myfyrdodau ar Op Granby.

Y Prif Weinidog mewn sgwrs â phensiynwr o Chelsea.

Ify Iwobi yn perfformio "Flying High".

SSAFA The Armed Forces charity

Mae SSAFA, elusen y Lluoedd Arfog, wedi bod yn darparu cymorth gydol oes i'n Lluoedd a'u teuluoedd ers 1885.

Y llynedd, helpodd ein timau o wirfoddolwyr a gweithwyr dros 85,000 o bobl mewn angen, o gyn-filwyr yr Ail Ryfel Byd i'r rhai sydd wedi gwasanaethu mewn gwrthdaro mwy diweddar neu sy'n dal i wasanaethu ar hyn o bryd, a'u teuluoedd. Mae SSAFA yn deall bod person y tu ôl i bob iwnifform. Ac rydyn ni yma ar gyfer y person hwnnw - unrhyw bryd maen nhw ein hangen ni, mewn unrhyw ffordd maen nhw ein hangen ni, cyhyd ag y maen nhw ein hangen ni.

SUT RYDYM YN HELPU

Drwy ein rhwydwaith o ganghennau ledled y DU, mae gennym dros 5,200 o wirfoddolwyr, sy'n cynnwys gweithwyr achos gwirfoddol hyfforddedig SSAFA sy'n darparu cymorth personol wyneb yn wyneb i'r rhai yn eu hardal leol. Mae ein cynghorwyr lles a gwirfoddolwyr hyfforddedig yn gweithio gyda phob person 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 y bydd angen rhywun arnyn nhw i wrando. Gan amlaf, rydym yn eu rhoi mewn cysylltiad â'r gwasanaethau cymorth sydd eu hangen arnynt i'w helpu i gael eu bywydau yn ôl ar y trywydd iawn. P'un a yw'n broblem ariannol, ymarferol neu'n emosiynol, rydym yn darparu'r math cywir o gymorth - gan sicrhau bod annibyniaeth ac urddas yn cael eu diogelu bob amser.

BETH YDYN NI'N EI WNEUD?

Cyngor a chymorth lles - Mae ein rhwydwaith o ganghennau ledled y DU a thramor mewn cymunedau lleol a phwyllgorau gwasanaeth mewn canolfannau milwrol yn cynnig cymorth ymarferol, ariannol ac emosiynol. Rydym yn helpu personél sy'n gwasanaethu, milwyr wrth gefn, cyn-filwyr a'u teuluoedd gyda phopeth o galedi ariannol i chwalfa deuluol.
Gwasanaethau wedi'u teilwra - Rydym yn mentora pobl wrth iddynt drosglwyddo o'r bywyd milwrol i fywyd sifil, helpu teuluoedd i fabwysiadu, cynorthwyo cyn-filwyr yn y system cyfiawnder troseddol a darparu gwasanaeth cymorth i gymuned Gurkha y DU. Mae ein holl wasanaethau wedi'u cynllunio i ddiwallu anghenion penodol cymuned y Lluoedd ac fe'u rhedir gan weithwyr SSAFA, gyda chefnogaeth gan dimau o wirfoddolwyr. Rydym yn cynnig amrywiaeth o opsiynau tai diogel a chyfforddus, gan gynnwys llety tymor hir i gyn-filwyr hŷn ac anabl a thai tymor byr i deuluoedd personél y lluoedd arfog a dioddefwyr trais domestig.

Atgyfeiriadau achos - Cysylltwch â Swyddfa Ranbarthol Cymru
E-bost: wales.region@ssafa.org.uk **Rhif Ffôn:** 02922 941004

ssafa the Armed Forces charity

Help for Heroes

Mae Help for Heroes yn cefnogi cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog a phersonél sy'n gwasanaethu sydd wedi cael clwyfau corfforol neu seicolegol oherwydd eu gwasanaeth i wella a bwrw ymlaen â'u bywydau nhw drwy ddarparu cymorth corfforol, seicolegol, ariannol a lles am gyhyd ag y mae ei angen arnyn nhw.

Mae hefyd yn cefnogi teuluoedd oherwydd maen nhw hefyd y gallu cael eu heffeithio gan glwyfau eu hanwyliaid nhw. Gan weithio gyda sefydliadau lleol a phartneriaid elusennol eraill, mae arbenigwyr yr elusen yn darparu cymorth cyfannol wedi'i deilwra mewn lleoliadau hygyrch yn y gymuned.

Mae'r elusen yn credu bod pobl yn haeddu cymorth teg gan y wlad y maen nhw wedi mentro popeth drosti. Gyda bron dim cyllid gan y Llywodraeth, mae'n dibynnu ar haelioni'r cyhoedd ym Mhrydain, ei phartneriaid a'i gwirfoddolwyr i ddal ati. Mae eisoes wedi helpu mwy na 26,500 o bobl ac mae'r elusen yn benderfynol i sicrhau bod pob cyn-aelod clwyfedig y Lluoedd Arfog yn cael y cymorth y maen nhw'n ei haeddu.

Ffôn: 01443 808910

Gwefan: helpforheroes.org.uk/get-support

Hybiau Cymunedol:

Pentref Chwaraeon Casnewydd -
Gweithgareddau chwaraeon a chyngor un-i-un
Ail ddydd Mawrth y mis, 11:00-13:00

Canolfan Hamdden Caerfyrddin -
Gweithgareddau chwaraeon a chyngor un-i-un
Dydd Mercher cyntaf y mis, 11:00-13:00

Clwb Pêl-droed Rhydyfelin – Gwneud -
Modelau a chyngor un-i-un
Ail ddydd Mercher y mis, 11:00-13:00

Campfa Iechyd Nuffield Pen-y-bont ar Ogwr -
Gweithgareddau chwaraeon a chyngor un-i-un
Trydydd dydd Mercher y mis, 11:00-13:00

Canolfan Hamdden Bae Colwyn -
SGweithgareddau chwaraeon a chyngor un-i-un

HELP for HEROES
SUPPORT FOR OUR WOUNDED

Y Lleng Brydeinig Frenhinol
Gwasanaeth Nyrsys Admiral

Cefnogi Gofalwyr a Theuluoedd y rhai sydd â Dementia.

Beth ydym ni'n ei wneud?

Mae Nyrsys Admiral y Lleng Brydeinig Frenhinol yn cynnig cymorth, gwybodaeth a chyngor arbenigol i ofalwyr pobl sydd â dementia. Mae Nyrsys Admiral yn nyrsys cofrestredig sy'n arbenigo mewn dementia. Nod y gwasanaeth yw helpu gofalwyr i ennill y sgiliau angenrheidiol i gynorthwyo gyda gofal dementia, hyrwyddo dulliau cadarnhaol o fyw'n dda gyda dementia a gwella ansawdd bywyd. Datblygwyd y Gwasanaeth mewn partneriaeth â Dementia UK, elusen genedlaethol sy'n hyrwyddo ac yn datblygu Nyrsio Admiral.

Ydw i'n gymwys?

I fod yn gymwys ar gyfer y gwasanaeth hwn, mae angen i'r gofalwr neu'r person â dementia fod yn un o fuddiolwyr y Lleng Brydeinig Frenhinol. Mae hyn yn cynnwys unrhyw un sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog Prydain a'u teulu a'u gofalwyr.

Cysylltwch â'r Gwasanaeth Nyrsys Admiral 0333 011 4497

Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn gweithio gyda Dementia UK i ddarparu cymorth Nyrsys Admiral – gwasanaeth sy'n cefnogi eu buddiolwyr, sy'n gallu bod yn ofalwr neu'r person sy'n byw gyda dementia, sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y Deyrnas Unedig. Ffocws y gwasanaeth yw cynnal annibyniaeth a gwella ansawdd bywyd gofalwyr a theuluoedd a darparu'r cyngor ymarferol sydd ei angen arnyn nhw. Mae gan Nyrsys Admiral y profiad i hwyluso'r gwasanaeth bob cam o'r ffordd, gan gynnig asesiadau medrus i bennu anghenion gofalwyr teulu ac anghenion y person sy'n byw gyda dementia, gwybodaeth a chyngor ymarferol i ofalwyr a'u teuluoedd am gefnogi'r rhai sydd â dementia, gweithio gyda gofalwyr a theuluoedd i ddarparu cymorth emosiynol a seicolegol drwy gydol y daith ofalu; cyngor am sut i ofalu am rywun sydd â dementia a help i ddatblygu sgiliau i annog dulliau cadarnhaol o fyw gyda dementia.

Mae Ardaloedd Rhanbarthol De Cymru yn cwmpasu:

Pen-y-bont ar Ogwr, Caerffili, Caerdydd, Rhondda Cynon Taf, Bro Morgannwg, Merthyr, Sir Fynwy, Castell-nedd Port Talbot, Casnewydd, Torfaen a Blaenau Gwent. O ran codau post, rydyn ni'n cwmpasu holl godau post CF a NP ac SA10 i SA13. Ffôn: **0333 011 4497**
E-bost: **admiralsouthwales@britishlegion.org.uk**

Gwasanaeth Nyrsys Admiral Cenedlaethol:

Os ydych chi'n byw mewn ardal o Gymru nad yw wedi'i chynnwys yn yr uchod. Ffôn: **0808 802 8080**
E-bost: **Ansupport@britishlegion.org.uk**

Meini Prawf Cyfeirio:

Gofalwyr a phobl â dementia sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y Deyrnas Unedig am o leiaf 1 diwrnod fel aelod o'r Lluoedd Rheolaidd neu'r Lluoedd Wrth Gefn (gan gynnwys y Gwasanaeth Cenedlaethol), eu teuluoedd nhw a gofalwyr.

Ardaloedd cod post ar gyfer Gwasanaeth Nyrsys Admiral y Lleng Brydeinig Frenhinol yn ne Cymru

Bwrdd iechyd	Ardal cod post
Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan	NP – Yn cwmpasu pob ardal
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf	CF – Yn cwmpasu pob ardal
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe	SA1 1 - SA1 8, SA2 0, SA2 7, SA2 8, SA2 9, SA3 1 - SA3 5, SA8 4, SA9 1, SA10 9, SA11 2 - SA11 7, SA12 9, SA13 2 a SA13 3
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys ac Ymddiriedolaeth GIG Dyffryn Gwy	HR3 5 – Llanigon HR3 5 – Hay-on-wye HR3 5 – Ffordd-las HR3 5 – Glasbury
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys	LD3 7, LD3 8 a LD3 0

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 emosiynol 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 rhagor 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 diweddaru 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 (Cydnerthedd) 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: **07780 165085**
E-bost: **bsowest@blesma.org** neu'r Swyddog Allgymorth, Jason Suller – E-bost: **outreachwest@blesma.org**

More information: https://blesma.org/news-media/blesma-news/ or www.blesma.org

Blesma
THE LIMBLESS VETERANS

Cadw mewn cysylltiad gyda SPARKO

Ydych chi'n adnabod rhywun a wasanaethodd yn y Llynges Frenhinol ac sy'n teimlo'n ynysig oddi wrth ei deulu a'i ffrindiau Llyngesol?

Efallai bod y person yn byw ymhell oddi wrth ei anwyliaid, neu wedi bod yn hunanynysu oherwydd COVID-19, neu efallai na all gwrdd â hen gyd-longwyr oherwydd nad yw'n gallu symud mor dda ag oedd yn gallu gwneud.

Efallai eich bod chi yn y sefyllfa honno eich hunan... Os yw hyn yn swnio'n gyfarwydd, efallai y byddai menter Cymdeithas y Llynges Frenhinol, SPARKO TV, yn ddelfrydol.

Yn y bôn, fersiwn wedi'i theilwra o'r rhyngrwyd yw SPARKO. Gallwch chi gael mynediad at SPARKO drwy set deledu o gysur soffa neu gadair freichiau. Mae hyn yn hyrwyddo lles ac iechyd meddwl a, thrwy hynny, mae'n gwella ansawdd bywyd. Mae'r rhyngrwyd a'r cyfryngau cymdeithasol yn ei gwneud hi'n hawdd cysylltu â phobl ledled y byd - cyhyd â'ch bod chi'n gallu defnyddio'r dechnoleg. Nid yw SPARKO yn torri ar draws nac yn ymyrryd â rhaglenni teledu normal; dim ond ar gyfer galwad fideo neu weithgaredd fyw y mae'r camera'n cael ei actifadu, ac mae'n dangos golau bach pan fydd ar waith. Mae llithrydd preifatrwydd wedi'i gynnwys i guddio'r lens pan nad yw'n cael ei ddefnyddio. Os ydych chi'n adnabod rhywun a wasanaethodd yn y lluoedd arfog ac a allai elwa o SPARKO, llenwch ffurflen Mynegiant o Ddiddordeb **(https://royal-naval-association.co.uk/sparkotv/)** Wedyn, anfonwch y ffurflen at Lynda Pearson, Rheolwr Rhaglen Lles Cymdeithas y Llynges Frenhinol, a fydd yn ymateb cyn gynted â phosibl.

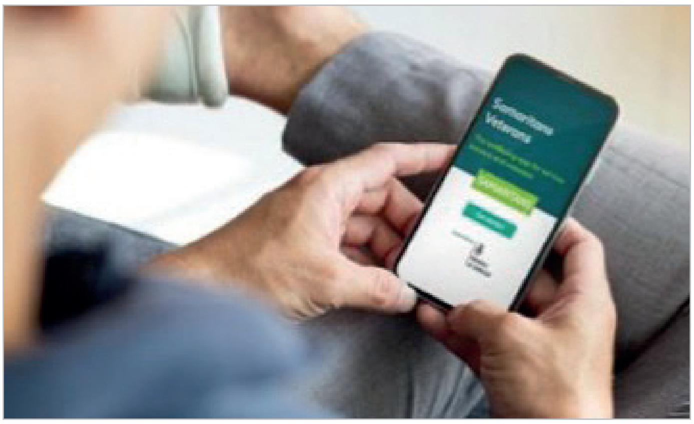
* *Er mwyn defnyddio SPARKO, mae'n rhaid bod porth HDMI ar gael ar y teledu er mwyn plygio SPARKO i mewn (dylai'r rhan fwyaf o setiau teledu llai na 15 oed fod â phorth HDMI).*

A gorau oll, efallai, mae'n rhad ac am ddim i gyn-filwyr y Llynges Frenhinol drwy Gymdeithas y Llynges Frenhinol ac Elusen y Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol https://www.rnrmc.org.uk/ – a Chronfa Ymddiriedolaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog https://covenantfund.org.uk/

ROYAL NAVY & ROYAL MARINES CHARITY

Y Samariaid yn lansio ap

Bydd cyn-filwyr milwrol yn elwa o ap iechyd meddwl newydd pwrpasol i'w helpu i ddelio â'r heriau emosiynol tymor hir o addasu i fywyd ar ôl y Lluoedd Arfog.



Daw ap am ddim Cyn-filwyr y Samariaid ar gefn ymchwil ar y cyd yr elusen atal hunanladdiad flaenllaw a gynhaliwyd gyda'r Lleng Prydeinig Brenhinol, a ganfu fod cyn-filwyr am ddeall mwy am eu lles emosiynol ac i glywed gan bobl sydd â phrofiadau tebyg. Gall y rhai sy'n gadael y lluoedd arfog a chyn-bersonél y Lluoedd Arfog gael gafael ar wybodaeth iechyd a lles emosiynol, fideos, ymarferion, podlediadau, a chreu rhestrau lles i'w gwneud yn yr ap i helpu i ofalu amdanynt eu hunain a chysylltu â'r gymuned cyn-filwyr.

Mae'r ap newydd yn rhan o raglen yn yr elusen sy'n gweithio gyda'r Weinyddiaeth Amddiffyn ac elusennau milwrol i gefnogi personél sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, cyn-filwyr a'u teuluoedd, ac mae'n cael ei ariannu gan grant LIBOR gwerth £3.5m.

Mae gwirfoddolwyr y Samariaid yn rhoi cymorth emosiynol i'r gymuned filwrol sydd â phryderon gan gynnwys iechyd meddwl, unigedd ac unigrwydd, problemau teuluol a pherthynas, ac mae'r rhan fwyaf o gysylltiadau yn dod o gyn-filwyr. Ym mis Ebrill 2020, mis llawn cyntaf y cyfnod clo pandemig, gwelodd yr elusen y nifer fwyaf o gysylltiadau milwrol ers i'r Samariaid ddechrau cofnodi cysylltiadau o'r gymuned filwrol yn 2018 ac roedd 79% yn gyn-filwyr.

Bydd ap Cyn-filwyr y Samariaid yn cefnogi cyn-filwyr i ddysgu ffyrdd o reoli eu hymatebion emosiynol i sefyllfaoedd, delio â'r realiti newydd o ddydd i ddydd a helpu i nodi heriau a datblygu ffyrdd o'u goresgyn. Mae gan yr ap hefyd fynediad at gyfleoedd gwirfoddoli a chefnogaeth gan gymheiriaid drwy gysylltu pobl â'r gymuned ehangach o gyn-filwyr.

Mae Ap Cyn-filwyr y Samariaid ar gael i'w lawrlwytho (Samaritans Veterans) ar eich ffôn o'r App Store (iOS) neu Google Play (Android).

Woody's Lodge

Wedi'i leoli yng nghanol cefn gwlad Ceredigion, Fferm Penlan yw'r idyll gwledig y mae elusen cyn-filwyr Cymru Woody's Lodge yn rhedeg ei weithrediadau yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru. Nod y prosiect, a ariennir gan grant Llwybrau Cadarnhaol Ymddiriedolaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog, yw darparu man naturiol lle gall cyn-filwyr, personél golau glas a'u teuluoedd ddianc rhag y cyfan, ailgysylltu, mwynhau gweithgareddau newydd a chael gafael ar gymorth y mae mawr ei angen. Yn rhan annatod o fenter 'Green, Green Grass of Home' Woody's Lodge, ar hyn o bryd, mae safle'r fferm 11 erw yn weithredol fel canolfan galw heibio, cymorth a gweithgareddau ond mae hefyd yn cael ei ddatblygu'n sylweddol i ehangu ei allu.

Mae dau fwthyn ar y safle – mae un yn gartref i'r swyddfeydd dros dro ar hyn o bryd, tra bod y llall wrthi'n cael ei adnewyddu ar ôl i ddŵr trychinebus ollwng yn gynnar yn 2021. Unwaith y bydd y gwaith adeiladu wedi'i gwblhau yn ddiweddarach eleni, bydd y bwthyn wedi'i adnewyddu yn gartref i'r ganolfan gymdeithasol, hyfforddiant a gweithgareddau newydd. Bydd y bwthyn sy'n weddill yn dod yn ganolfan seibiant gwyliau, gan gynnig lle tawel a diogel i gyn-filwyr a'u teuluoedd aros pan fydd ei angen fwyaf arnynt. Mae cynlluniau hefyd ar y gweill ar gyfer gweithdy crefft a gwaith coed mawr yn yr ysgubor gyfagos.

Yn yr awyr agored, mae datblygiadau enfawr ar droed hefyd. Mae'r cae isaf wedi'i glirio i baratoi ar gyfer prosiect cadw gwenyn Penlan, gyda chynlluniau i droi gweddill y lle yn rhandiroedd lle gall cyn-filwyr a'r gymuned leol ddod at ei gilydd. Ochr yn ochr â hyn, mae prosiect tyfu polythen newydd ar y gweill ac mae'r ardd goffa heddychlon yn cael ei chwistrellu i fyny ar hyn o bryd.

Fel yr esbonia Steve Owen, Rheolwr Gweithrediadau Fferm Penlan, un o gyn-filwyr Afghanistan:

"Mae gallu cael mynediad i fannau naturiol fel Fferm Penlan yn hanfodol er lles llawer o gyn-filwyr, yn enwedig y rhai sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl. Mae cael man tawel, gwyrdd lle gallant ymlacio, ailgysylltu â'r teulu, ymuno â gweithgaredd neu fod o gwmpas pobl o'r un anian sy'n eu deall yn golygu llawer. Rydym yn gweithio'n galed i sicrhau bod ganddynt le lle maent yn teimlo gartref a'u bod yn gallu bod yn nhw eu hunain eto.

Hyd yn hyn, rydym wedi gwneud y rhan fwyaf o'r gwaith caled ein hunain, gyda chefnogaeth wych gan fusnesau lleol a'r gymuned, ond rydym bob amser yn chwilio

am wirfoddolwyr a hoffai gymryd rhan mewn helpu i ddatblygu'r safle, p'un a ydynt yn gyn-filwyr ai peidio. Croeso i bawb, mae'r cyfan yn rhan o greu cysylltiadau cymdeithasol newydd i gyn-filwyr ledled cymuned Gorllewin a Chanolbarth Cymru."

WOODY'S LODGE
SEA . AIR . LAND

Os hoffech wirfoddoli, neu os ydych yn gyn-filwr, yr heddlu, gweithiwr tân neu wasanaeth ambiwlans a hoffech wybod rhagor am gael mynediad at weithgareddau a chefnogaeth yn Fferm Penlan, Llandysul, ffoniwch 01559 361328.

Flat Holm Island Project

Dros y 3 blynedd nesaf, mae Woody's Lodge yn cychwyn ar bartneriaeth gyffrous iawn gyda Thîm Prosiect Ynys Echni Cyngor Dinas Caerdydd i gynorthwyo gyda phrosiectau gwella ymwelwyr a threftadaeth ar Ynys Echni. Mae Cyngor Dinas Caerdydd wedi derbyn cyllid drwy Gronfa Dreftadaeth y Loteri Genedlaethol i gynorthwyo gyda'r gwelliannau hyn ar yr Ynys.

Mae Ynys Echni ond 5 milltir o Gaerdydd a'r Barri, mae'r ynys fechan yn fyd gwahanol gyda chyfoeth o hanes a bywyd gwyllt. Ers yr Oesoedd Tywyll, mae Ynys Echni wedi bod yn encilio i fynaich ac ers hynny mae wedi gweithredu fel noddfa i Vikings, Eingl-Sacsoniaid, glowyr arian, smyglwyr a dioddefwyr coleera. Cyfnerthedig yn oes Fictoria ac eto yn yr Ail Ryfel Byd.

Bydd y bartneriaeth hon ar y cyd yn gweld grwpiau o tua 10 o noddwyr a staff Woody's Lodge, yn ymweld â'r Ynys am hyd at saith diwrnod ar y tro ac yn ymgymryd â rhai o'r prosiectau gwella nad oes angen contractwyr arbenigol arnynt.

Rhai o'r prosiectau y cytunwyd arnynt y bydd ein staff a'n noddwyr yn eu cynnal yn ystod y prosiect 3 blynedd:

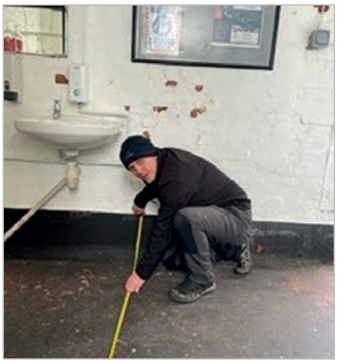
- Adnewyddu cyfleusterau toiledau i ymwelwyr.
- Mân atgyweiriadau i do ar un o adeiladau'r ynys.
- Clirio prysgwydd a malurion o leoedd gwn y Rhyfel Byd Cyntaf a strwythurau eraill ar yr ynys.
- Gwelliannau i faes gwersylla'r ynys a chyfleusterau.
- Adnewyddu strwythurau a grisiau pren ar draws yr ynys.
- Cymorth i adnewyddu'r estyniad Fictoraidd ar un o fythynnod yr ynys.
- Clirio ac ail-bwyntio dalgylch dŵr.
- Gwaith cynnal a chadw parhaus.

Staff Woody's Lodge yn cyrraedd ar gyfer ein hymweliad cychwynnol ni ag Ynys Echni Ionawr 2022.

Uwch Dîm Rheoli Woody's Lodge yn ystod ein hymweliad cyntaf ag Ynys Echni.

Swyddog Prosiect, Mark Hodgkinson, gyda Warden yr Ynys, Matt, a chyn-aelod y Lluoedd Arfog, Kevin, yn ystod ein hail ymweliad ag Ynys Echni.

Mae'r prosiect eisoes ar y gweill a bydd yn cael ei oruchwylio gan ein Swyddog Prosiect Mark Hodgkinson. Mae Mark eisoes wedi ymweld â'r ynys ddwywaith unwaith gyda'n huwch dîm rheoli ac unwaith gydag un o'n cyn-filwyr Kevin sy'n gweithio yn y diwydiant adeiladu.Yn ystod yr ymweliadau cychwynnol hyn rydym wedi llunio'r rhestr o waith cychwynnol i'w gwblhau yn ystod y prosiect ac wedi cymryd ein mesuriadau cyntaf o'r toiledau i ymwelwyr, a fydd yn galluogi ein noddwyr grŵp cyntaf i ymweld â'r ynys a dechrau gwella ar yr ynys ddiwedd mis Mawrth 2022.



Swyddog Prosiect, Mark a chyn-aelod y Lluoedd Arfog, Kevin, yn mesur toiledau ymwelwyr i baratoi ar gyfer ein prosiect adnewyddu cyntaf ni ddiwedd Mawrth 2022.

Yr ydym yn gyffrous iawn am y bartneriaeth hon, sy'n mynd i fod o fudd i'n noddwyr ac Ynys Echni mewn sawl ffordd wahanol. Rydym hefyd yn obeithiol iawn y gallwn helpu i ddod â sefydliadau eraill i'r bartneriaeth hon a gweld gwelliannau i un o'n Tirnodau Eiconig yng Nghymru a fydd yn helpu i gyflwyno hanes Ynys Echni i boblogaeth ehangach Cymru a'r DU.

TGP CYMRU

Mae Gwasanaeth Ymgysylltu â Chyn-filwyr a Theuluoedd TGP Cymru bellach ar gael ledled Cymru!

Gellir derbyn atgyfeiriadau ar gyfer Cyn-filwyr sy'n delio ag anawsterau o fewn perthnasoedd teuluol, sydd ag o leiaf 1 plentyn yn y teulu (gall fod yn byw gyda'i gilydd neu ar wahân).

Mae gweithdai grŵp ac ymyriadau teuluoedd unigol yn cael eu darparu trwy Zoom neu Teams a nod ein gwasanaeth yw cefnogi Cyn-filwyr a'u teuluoedd i:

- Adnabod eu cryfderau a chyfathrebu mewn ffordd sy'n nodi eu hanghenion.
- Archwilio a dod o hyd i atebion ar y cyd sy'n galluogi anghenion i gael eu diwallu a helpu pawb yr effeithir arnynt i symud ymlaen.
- Rheoli gwrthdaro yn fwy effeithiol (a all arwain yn aml at chwalfa deuluol os na chaiff ei drin).
- Ceisio gwasanaethau arbenigol pan fo angen.

Cynhelir gweithdai grŵp yn rheolaidd, felly cysylltwch â ni os hoffech wybod y dyddiadau ar gyfer ein rhaglen nesaf!

Dyma ddolen ar gyfer ein taflen:
https://www.tgpcymru.org.uk/wp-content/uploads/2022/01/VFES-Flyer-V4-ENG.pdf

Am unrhyw gwestiynau, cysylltwch â Tina Foster:
ebost: **Tina.Foster@TGPCymru.org.uk**
ffôn: **07951 096208**

VETERANS LEGAL LINK

Yn gwasanaethu'r bobl sy'n ein gwasanaethu ni

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

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

law works

www.veteranslegallink.org **e-bost: help@veteranslegal.co.uk**

The Poppy Factory

Cymorth cyflogaeth i gymuned Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog

Mae Poppy Factory yn cefnogi cyn-filwyr sydd â chyflyrau iechyd ar eu taith i gyflogaeth, gan eu helpu i oresgyn unrhyw rwystrau. Mae pedwar o bob pump o'r cyn-filwyr rydym yn gweithio gyda nhw yn adrodd am gyflwr iechyd meddwl.

YNYSU CYMDEITHASOL
DIFFYG PROFIAD O FYWYD GWAITH SIFIL
RHAGFARN OED
DEFNYDDIO ALCOHOL A SYLWEDDAU
DIGARTREFEDD
ANAWSTERAU ARIANNOL A LLES

Mae cyn-filwyr wrth wraidd ein gwasanaeth. Rydym yn eu grymuso i gynllunio eu dyfodol eu hunain, gan eu cefnogi i gael gwaith sy'n adlewyrchu eu dyheadau, eu sgiliau a'u hamgylchiadau. Gall cymorth arbenigol a chyflogaeth ystyrlon newid bywydau go iawn, gan wella hyder, diogelwch ariannol a lles cyn-filwyr yn sylweddol.

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

"Rwy'n teimlo fy mod i wedi cael fy aileni nawr, o gymharu â sut roedd pethau o'r blaen." Gary - Cyn-filwr Irac ac Affganistan

Pwy rydym yn helpu

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

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

Cymorth i gyflogaeth

✔ Hysbysebu ar gyfleoedd gwaith i gyd-fynd â sgiliau a nodau pob cyn-filwr eu hunain.

✔ Cymorth gyda CVs, ffurflenni cais am swydd a pharatoi ar gyfer cyfweliadau.

✔ Cymorth gyda hyfforddiant a chymwysterau pan fydd eu hangen.

✔ Cyfeirio ac atgyfeirio at sefydliadau partner, cydweithio rheolaidd.

Cymorth yn y gwaith

✔ Cyswllt rheolaidd â chyn-filwyr ar ôl symud i gyflogaeth.

✔ Helpu i nodi addasiadau yn y gweithle fel y gall cyn-filwyr aros mewn gwaith.

✔ Gweithio gyda chyn-filwyr a'u cyflogwyr i ddod o hyd i atebion creadigol.

✔ Cyswllt â gweithwyr iechyd proffesiynol a phartneriaid i sicrhau cefnogaeth gyson.

THE POPPY FACTORY
getting you back to work

Darganfyddwch ragor yma - www.poppyfactory.org

Ydych chi, neu a ydych chi'n adnabod rhywun, sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog Em?

(Gwasanaeth Rheolaidd, Wrth Gefn neu Wasanaeth Cenedlaethol)

Mae Change Step yn cefnogol cyn-filwyr trwy eu helpu i:

- ailadeiladu hen gysylltiadau a datblygu rhai newydd.
- dod yn fwy actif yn feddyliol ac yn gorfforol.
- cael hwyl a chymryd rhan mewn ystod o weithgareddau.
- cwrdd â phersonél eraill sydd wedi ymddeol neu gyn-wasanaeth - hen ac ifanc fel ei gilydd.

THE ARMED FORCES COVENANT FUND TRUST

Ffoniwch ni ar 0300 777 2259 neu ebsotiwch ask@change-step.co.uk

CHANGE STEP — delivered by ADFERIAD RECOVERY

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

Ara recovery for all

A yw'n bryd

EDRYCH AR EICH GAMBLO?

Cwnsela cyfrinachol am ddim ar gael

Siaradwch â ni
0330 1340 286
recovery4all.co.uk

Gwasanaeth Triniaeth Gamblo Cenedlaethol

Elusen gofrestredig rhif 1002224

@aragamblingservice

Cymdeithas y Llu Awyr Brenhinol

ANGEN GWIRFODDOLWYR

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

Mae angen gwirfoddolwyr cyfeillgar i ymweld â chyn-filwyr yr RAF, ar amseroedd hyblyg sy'n addas 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 neu **0800 018 2361**

Dysgwch ragor am ein gwaith yn **www.rafa.org.uk**

ROYAL AIR FORCES Association
The charity that supports the RAF family

Dewch yn llu i'n lluoedd

Dewch yn wirfoddolwr SSAFA

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

MAE EICH LLUOEDD EICH ANGEN CHI

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

ssafa the Armed Forces charity

Ffôn: **0800 032 5612**
E-bost: **volunteer.support@ssafa.org.uk**
Gwe: **ssafa.org.uk/newrecruits**