



Bwletin Medrwn Môn

Rhifyn 9
Hydref
2024

Croesawu ein Prif Swyddog newydd

Mae'n bleser gennym gyflwyno Lyndsey Campbell-Williams fel Prif Swyddog newydd Medrwn Môn.

Graddiodd Lyndsey o Brifysgol Keele gyda gradd LLB yn y Gyfraith a Llenyddiaeth Saesneg yn 2002. Yna dechreuodd wirfoddoli i'r ganolfan Cyngor ar Bopeth fel cynghorydd cyffredinol cyn symud ymlaen i rôl gydag Albert Owen AS Ynys Môn, fel gweithiwr achos ac ymchwilydd gwleidyddol. Gweithiodd Lyndsey yn gweithio fel Cydlynnydd i Bartneriaeth Cymunedau yn Gyntaf Porthyfelin, ac yn ddiweddarach bu'n rheoli prosiect adnewyddu Cadetiaid Môr Caergybi cyn cyrraedd Medrwn Môn lle bu'n gweithio i'r Cyngor Gwirfoddol Sirol ers 2013 (rheoli'r prosiect Llais Cymunedol, Linc Cymunedol Môn a'r prosiect Technoleg mewn Gofal).

Yn dilyn enwebiad gan DCI Helen Douglas, Heddlu Gogledd Cymru, arweiniodd Lyndsey wasanaeth rhagnodi Cymdeithasol Linc Cymunedol Môn i ennill Gwobr Ymyrraeth Gynnar Comisiynydd Heddlu a Throsedd Gogledd Cymru am wytnwch yn 2019.

Mae dull y prosiect o gryfhau gwytnwch unigolion a chymunedol trwy ryngweithio cymdeithasol yn atseinio â Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol ac yn cefnogi egwyddorion dull iechyd cyhoeddus o fod yn agored i niwed.

Dywedodd Arfon Jones, Comisiynydd yr Heddlu a Throsedd ar y pryd: "Yn ei dermau mwyaf sylfaenol, mae Medrwn Môn yn sicrhau bod pobl yn cael y cymorth cywir ar yr adeg iawn ac yn y lle iawn. Mae'r cymorth hwnnw wedi arwain at leihad mewn galwadau i Heddlu Gogledd Cymru ac yn y galw ar bartneriaid eraill."



@medrwnmon



@medrwnmon

Ffôn: 01248 724944

Gwefan: www.medrwnmon.org

Ebost: post@medrwnmon.org



‘Rydym yn gweithio gyda phartneriaid i godi ymwybyddiaeth o’n prosiectau a hefyd i nodi cyfleoedd i gydweithio â nhw sefydliadau eraill megis Cyngor Môn, Bwrdd Iechyd, Heddlu Gogledd Cymru a Llywodraeth Cymru.’

Mae Lyndsey wastad wedi bod yn angerddol yn ei rolau ac yn arweinydd cefnogol. "Mae gennym dîm gwych o fewn Medrwn, mae'r staff i gyd yn gefnogol i'w gilydd ac mae awyrgylch gwych bob amser! Mae pob diwrnod yn wahanol a does dim amser i eistedd yn llonydd!

Rwyf hefyd yn gweithio gyda Medrwn Môn ar les staff ac yn creu rhaglen o weithgareddau i staff fwynhau amser gyda'i gilydd i ffwrdd o'u desgiau!”.

Rwy'n mwynhau adnabod a gweithio ar brosiectau newydd, cysylltu'r dotiau a dod â phobl at ei gilydd. Mae holl waith Medrwn Môn yn canolbwyntio ar ein pileri allweddol. Mae'r pileri allweddol hyn yn hanfodol yn ein gwaith o ddydd i ddydd i helpu'r Ynys gyda chyllid cynaliadwy, cyfleoedd gwirfoddoli, ymgysylltu a dylanwadu a llywodraethu da. Rwy'n falch o'r gwaith mae Medrwn Môn yn ei wneud ac yn edrych ymlaen i'r dyfodol o arwain Cyngor Gwirfoddol Sirol Ynys Môn.”



Dau Ddiwrnod llawn yn Sioe Môn!

Coesawodd staff Medrwn Môn y cyhoedd a gwasanaethau i'r uned symudol eto eleni a hoffwn ddiolch i bawb am eu cefnogaeth barhaus. Roedd staff ar gael i roi gwybodaeth a siarad am wirfoddoli, Linc Cymunedol Môn, Car Linc, cyfleoedd grant a hyfforddiant a'r gwaith rydym yn ei wneud gyda chymunedau ar draws Ynys Môn. Roedd hefyd yn bleser cael staff Meddwl Ymlaen o Barnardo's gyda ni ar ein stondin. Trefnwyd helpa drysor arall gyda'r thema 5 Ffordd at Les gan ofyn i blant a phobl ifanc ymweld â stondinau sy'n gysylltiedig â'r 5 thema ac am gyfle i ennill 'fitbit' ac annog yr unigolion hynny i fod yn actif. Rydym yn edrych ymlaen at y flwyddyn nesaf yn barod!



Mae Helena Herklotts yn gorffen ei hamser fel y Comisiynydd Pobl Hŷn



Roedd gwaith Helena fel y Comisiynydd Pobl Hŷn yn "galluogi i leisiau rhai o'r bobl fwyaf ymylol gael eu clywed ac i ddylanwadu ar bolisi er gwell".

Cwblhaodd Helena ei chyfnod yn y swydd fel Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru ar 19 Awst. Cafodd staff Medrwn Môn y pleser o weithio gyda Helena drwy'r Grŵp Partneriaeth Oed Gyfeillgar, a buont yn rhannu enghreifftiau o arfer da ar draws yr Ynys yn y maes gwaith hwn. Myfyriodd Helena ar ei chyfnod fel Comisiynydd **'Mae wedi bod yn anrhydedd ac yn fraint cael gwasanaethu fel Comisiynydd a chael y cyfle i weithio gyda phobl hŷn a sefydliadau ledled Cymru i amddiffyn a hyrwyddo hawliau pobl hŷn'**.

Er gwaethaf heriau'r pandemig Cofid ac argyfwng costau byw, gwnaeth y Tîm Oed-Gyfeillgar gynydd wrth fynd i'r afael â rhai o'r problemau hir sefydlog a dwfn a brofwyd gan bobl hŷn, yn ogystal â dechrau gwaith newydd i'w galluogi i heneiddio'n dda. Gwnaed cynnydd drwy sicrhau bod profiadau ac arbenigedd pobl hŷn wrth wraidd y gwaith, a thrwy weithio gyda llawer o sefydliadau ac unigolion a roddodd eu hamser a'u hymrwymiad i weithio tuag at achos cyffredin. **'Hoffwn estyn fy niolch o galon i bawb rydw i wedi gweithio gyda nhw, ac i'm tîm ymroddedig'**.

Croeso i'r Comisiynydd Pobl Hŷn newydd Rhian Bowen-Davies



Mae Prif Weinidog Cymru wedi cyhoeddi penodiad Rhian Bowen-Davies yn Gomisiynydd Pobl Hŷn newydd Cymru ym mis Gorffennaf eleni. Dywedodd Rhian Bowen-Davies 'Mae rôl y Comisiynydd yn gyfle unigryw i wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl hŷn, nawr ac i'r dyfodol. Rwyf wedi fy nghyffroi gan y cyfle i alluogi newid ystyrlon ac i sicrhau bod lleisiau pobl hŷn yn cael eu clywed. Rwy'n cael fy ysgogi gan ymdeimlad o bwrpas, ac mae'r rôl hon yn cyd-fynd yn berffaith â'm gwerthoedd o degwch a chydraddoldeb.'

Mae gwaith cadarnhaol a blaengar eisoes yn cael ei wneud yng Nghymru, ac rwy'n awyddus i adeiladu ar y sylfaen hon i sicrhau bod pawb yn cael y cyfle i fyw a heneiddio'n dda. Mae rôl y Comisiynydd yn cynnig llwyfan cryf, dylanwadol i yrru'r weledigaeth hon yn ei blaen ac rwy'n teimlo'n freintiedig i gael y cyfle hwn'

"Gan weithio gyda ac ar ran pobl hŷn, rwy'n edrych ymlaen at gynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth, cynnal a hyrwyddo hawliau a mynd i'r afael ag anghydraddoldeb. Gyda'n gilydd byddwn yn sicrhau bod ein lleisiau'n cael eu clywed ar lefel leol, ranbarthol a chenedlaethol er mwyn gwireddu'r weledigaeth i wneud Cymru'n genedl oed-gyfeillgar.'



Hyfforddiant Monitro a Gwerthuso!

Mynychodd 37 o grwpiau cymunedol sesiynau hyfforddi am ddim a gynhaliwyd gan Sheree!

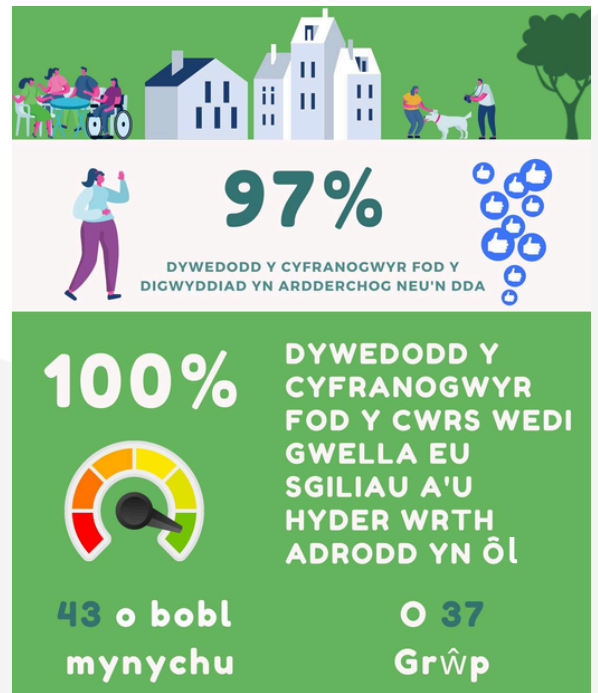


Mae'n bwysig iawn i gyllidwyr fod y sefydliadau neu'r grwpiau cymunedol y maent yn eu hariannu yn gallu darparu adroddiad wedi'i ystyried yn ofalus sy'n dangos sut y gwnaethant ddefnyddio'r cyllid a pha fudd neu effaith a gafodd ar eu cymuned.

Yn ddiweddar rydym wedi sylwi ar gynnydd yn nifer y bobl sy'n gofyn am help i gwblhau eu hadroddiadau monitro. Gwahoddwyd grwpiau cymunedol a dderbyniodd gyllid drwy Medrwn Môn i raglen hyfforddi monitro a gwerthuso er mwyn paratoi ar gyfer cwblhau eu ffurflenni adrodd.

Nid yn unig yw monitro a gwerthuso yn dangos i gyllidwyr sut y gwariwyd yr arian, ond gall hefyd fod o gymorth mawr i'r grŵp, gan eu helpu i nodi os yw eu prosiect yn gwneud yr hyn y mae'n dweud y byddai'n ei wneud a rhoi cyfle iddynt newid os oes angen.

Os hoffech ragor o wybodaeth neu i archebu lle ar hyfforddiant monitro a gwerthuso yn y dyfodol, cysylltwch â Sheree gyda'ch cais ar 01248 724944 neu e-bostiwch Sheree@medrwnmon.org



Dyma restr o'r mathau o hyfforddiant sydd ar gael drwy Medrwn Môn:

- Canllaw Hanfodol i Godi Arian ac Ysgrifennu Cynigion
- Diogelu i Wirfoddolwyr
- Codi eich Proffil Brand
- Sicrhau Cynaliadwyedd
- Recriwtio a Chadw Gwirfoddolwyr
- Costio'r Prosiect ac Adfer Cost Llawn

Gofynnwm - Beth oedd fwyaf defnyddiol i chi?

Roedd y sesiwn yn ardderchog a sawl pwynt dysgu defnyddiol iawn ar gyfer y dyfodol

Addysgiadol iawn ac wedi'i gyflwyno'n dda iawn.

Rwy'n awr yn teimlo'n fwy hyderus wrth gwblhau'r adroddiad.

Hyfforddiant Canva gyda Mwydro!



Gwahoddwyd Sioned Young o Mwydro i ymuno â gwirfoddolwyr sydd eisieu dysgu sut i ddefnyddio Canva, adnodd graffig ar-lein sydd am ddim i'w ddefnyddio, i greu postiau ar gyfryngau cymdeithasol, cyflwyniadau, posteri, fideos, logos a llawer mwy.

Roedd y sesiwn rhyngweithiol hwyliog, lle bu Sioned yn tywys cyfranogwyr i ddefnyddio Canva i greu poster digwyddiad Nadolig.

Roedd yr adborth a dderbyniwyd am yr hyfforddiant yn gadarnhaol iawn, nid oedd rhai ohonynt erioed wedi defnyddio Canva o'r blaen, a bellach yn creu posteri modern, trawiadol, i gynyddu proffil eu grwpiau cymunedol.

Rhowch gynnig arni eich hun i weld pa mor hawdd y gall fod i greu poster trawiadol.

Ymunwch â ni am fwy o hyfforddiant am ddim mis yma!

YDYCH CHI EISIAU CODI EICH PROFFIL GYDA'CH CYMUNED A'CH CYLLIDWYR?

THE FEMALE ALCHEMIST

CODI EICH PROFFIL BRAND

Ymunwch â'n sesiwn hyfforddi rhyngweithiol i ddsysgu sut i wneud i'ch sefydliad sefyll allan!

CODI EICH PROFFIL

Mae brand yn llawer mwy na logo yn unig! Mae'n bwysicach nag erioed bod gan fudiadau gwirfoddol y sgiliau i gyfathrebu â'u cymunedau a chyfleu eu heffaith i ddarpar gyllidwyr. Os ydych chi eisieu cynyddu ymwybyddiaeth eich brand ar gyfryngau cymdeithasol a thu hwnt, mae'r cwrs hwn ar eich cyfer chi!

MAE'R CWRYS HWN YN ARCHWILIO:

- ✓ Sut i adeiladu brand adnabyddadwy
- ✓ Sut i ddatblygu presenoldeb ar-lein a chyfryngau cymdeithasol
- ✓ Sut i gael sylw i'ch sefydliad heb gyllideb enfawr

Llun 25.11.24
6pm - 8.30pm
Online

HYFFORDDIANT AM DDIM!

Funded by UK Government

Book here: sheree@medrwnmon.org
01248 724944

A YDYCH CHI'N TEIMLO EICH BOD ANGEN ADNODDAU YCHWANEGOL I REOLI A CHEFNOGI GWIRFODDOLWYR A STAFF?

THE FEMALE ALCHEMIST

RECRIWTIO & CADW GWIRFODDOLWYR A STAFF

Ymunwch â'n sesiwn hyfforddi rhyngweithiol i ddatblygu'r offer i recriwtio a rheoli gwirfoddolwyr a staff!

Bydd y cwrs hwn yn rhoi cyflwyniad i sut i recriwtio a rheoli gwirfoddolwyr a staff yn ddiogel. Bydd yn cynyddu eich deallwriaeth o anghenion eich gwirfoddolwyr a'ch staff. Ynghyd â'ch cefnogi i egluro ralu a chyfrifoldebau bydd y cwrs hwn hefyd yn omlgyr'r gweithdrefnau a'r polisiâu sy'n berthnasol i wirfoddolwyr a staff, gan roi awgrymiadau da i chi ar hyd y ffordd.

MAE'R CWRYS HWN YN ARCHWILIO:

- ✓ Offer ar gyfer recriwtio gwirfoddolwyr a staff
- ✓ Gofalu am eich gwirfoddolwyr a'ch staff
- ✓ Syniadau da ar gyfer rheoli gwirfoddolwyr a staff

Mercher 27.11.24
9:30am - 2.30pm
Llangefni

Funded by UK Government Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

THE FEMALE ALCHEMIST



YDYCH CHI'N TEIMLO EICH BOD CHI'N CHWILIO AM GYLLID BOB AMSER?

THE FEMALE ALCHEMIST

SICRHAU CYNALIADWYEDD

Ymunwch â'n sesiwn hyfforddi rhyngweithiol i ddsysgu sut i wneud eich sefydliad yn gynaliadwy ar gyfer y dyfodol!

Mae'n bwysicach nag erioed bod gan sefydliadau gwirfoddol y sgiliau a'r offer sydd eu hangen amrynt i ddod o hyd i gyllid ac archwilio gwahanol fathau o incwm a mesur eu cynaliadwyedd amgylcheddol. P'un a ydych am wella'ch systemau ariannol neu eisieu rhoi cynnig ar ffyrdd newydd o godi arian, mae'r cwrs hwn ar eich cyfer chi! Bydd y cwrs hwn yn eich helpu i archwilio'r canlynol:

MAE'R CWRYS HWN YN ARCHWILIO:

- ✓ Mathau gwahanol o weithgareddau codi arian
- ✓ Gwybodaeth am brosesau ariannol fel tendro
- ✓ P'un a yw'ch sefydliad yn addas ar gyfer cyllido
- ✓ Sut i wneud eich sefydliad yn amgylcheddol gynaliadwy

Mawrth 26.11.24
9:30am - 3.30pm
Llangefni

HYFFORDDIANT AM DDIM!

Funded by UK Government Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

Book here: sheree@medrwnmon.org
01248 724944

YDYCH CHI'N GWYBOD SUT I ADENNILL COSTAU LLAWN Y PROSIECTAU YR YDYCH YN EU RHEDEG?

THE FEMALE ALCHEMIST

COSTIO'R PROSIECT A ADFER COST LLAWN

Ymunwch â'n sesiwn hyfforddi rhyngweithiol i ddsysgu sut i gyllidebu ar gyfer prosiectau neu wasanaethau fel y gallwch adennill yr holl gostau wrth wneud cais i gyllidwyr neu gyflwyno tendr!

Bydd defnyddio dull adennill costau llawn i geisiadau grant prosiect yn cefnogi gwydnwch a chynaliadwyedd cyffredinol sefydliad drwy gynyddu'r ffronellau incwm sy'n talu costau craidd megis rhent, cyfeustodau, cyflogau staff, a marchnata sy'n aml yn anodd eu hariannu'n llawn drwy grantiau a chytundebau. Bydd y cwrs hwn yn eich helpu i archwilio'r canlynol:

MAE'R CWRYS HWN YN ARCHWILIO:

- ✓ Nodi'r holl gostau y gallir eu cynnwys yng nghostau llawn y prosiect
- ✓ Sut i rannu costau craidd yn grantiau a chontractau
- ✓ Sut i ddatblygu gwir ddeallwriaeth o gostau eich gwirfoddolwyr

Llun 25.11.24
1pm - 4pm
Llangefni

HYFFORDDIANT AM DDIM!

Funded by UK Government Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

Book here: sheree@medrwnmon.org
01248 724944

I archebu lle neu am fwy o wybodaeth cysylltwch â Sheree:

- 01248 724944
- Sheree@medrwnmon.org

Linc Cymunedol Môn - Presgripsiynu Cymdeithasol

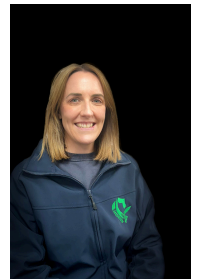


Mae Linc Cymunedol Môn yn wasanaeth Presgripsiynu Cymdeithasol ar gyfer pobl sy'n byw ar Ynys Môn. Mae gan y gwasanaeth dîm o Gydlynwyr Asedau Lleol a fydd yn helpu unigolion a theuluoedd sy'n profi unrhyw un o'r canlynol:

- Teimlo'n ynysig yn gymdeithasol
- Eisiau gwella iechyd corfforol
- Diffyg hyder
- Angen dod o hyd i rywffaint o gymorth a gwybodaeth ymarferol i wella eu sefyllfa

Bydd ein tîm o Gydlynwyr Asedau Lleol (LAC) yn:

- Gweithio gyda chi i nodi gweithgareddau a gwasanaethau cymunedol yn eich ardal sy'n addas i'ch diddordebau
- Cynnig cefnogaeth i chi gael mynediad at y gweithgareddau a'r gwasanaethau hyn
- Eich helpu i wella eich llesiant, eich hyder a'ch annibyniaeth



Anne Jones - Crigyll, Bro Aberffraw, Bodowyr, Cefni

Awen Dodd - Seiriol, Aethwy, Lligwy

Rhian Hughes - Talybolion, Canolbarth Môn, Twrcelyn

Veronica Huband - Parc a'r Mynydd, Ynys Cybi, Tref Cybi, Bro'r Llynnoedd



Fel tîm rydym yn dilyn y 5 ffordd at les fel ffordd o rymuso pobl i wneud dewisiadau lles gwell. Mae'r rhain yn helpu pobl i fod yn **gorfforol actif**, **cysylltu â phobl eraill**, **dysgu sgiliau newydd**, **rhoi i eraill**, **cymryd sylw/ymwybyddiaeth**



RHAID GWELD I GREDU: POBL GO IAWN- STRAEON GO IAWN

Edrychwch ar ein trydydd llyfryn astudiaeth achos, sy'n amlygu'r newid y mae pobl wedi'i brofi o ganlyniad i weithio gyda'n Cydlynwyr Asedau Lleol

<https://www.medrwnmon.org/community-link>



Ffyrdd hawdd o wneud cyfeiriad

Gallwch gyfeirio at

Linc Cymunedol Môn:

Ffonio 01248 725745

E-bostio Linc@medrwnmon.org

Ewch i weld eich meddyg teulu lleol

neu cyfeiriwch trwy ein gwefan

https://sites.elementsoftware.co.uk/app/WebObjects/E-S-QA.woa/cms/anglesey_registerstart1



Pum ffordd at les
Five ways to wellbeing



Funded by
UK Government



Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU



Rhwydwaith Ymddygiad ~~Af-iach!~~



Gall Ymddygiadau Aniach gael effaith andwyol ar iechyd a lles person, ac os ydym yn onest rydym i gyd yn cymryd rhan mewn rhyw fath o ymddygiad afiach o bryd i'w gilydd! Pan mae'n digwydd mwy nag unwaith efallai y bydd angen ychydig o help arnom.

Ar 4ydd o Fedi, cynhaliodd Sheree ddigwyddiad rhwydwaith i edrych ar y gefnogaeth sydd ar gael i bobl a allai fod angen cymorth neu arweiniad i newid o'u hymddygiad af-iach i ymddygiad iach.

Roedd nifer o sefydliadau'n bresennol yno i drafod yr heriau y mae pobl yn eu hwynebu wrth gael mynediad at wasanaethau gan fynd i'r afael â'r ymddygiadau af-iach canlynol:

- Diet a maeth
- Ysmygu/ 'vapio'
- Yfed alcohol
- Cyffuriau - presgripsiwn/anghyfreithlon
- Hylendid Cwsg
- Anweithgarwch corfforol
- Iechyd Meddwl

Y prif heriau a nodwyd yn y trafodaethau oedd nad oedd pobl yn ymwybodol o'r gwasanaethau sydd ar gael ac ar gyfer pwy y maent, bod sefydliadau'n gweithio mewn seilos, bod lle i wella gyda chydweithio, bod cyllid yn cael ei dorri yn arwain at roi'r gorau i raglenni a chynhyrchu amseroedd aros hir.

Beth Nesaf:

Wrth edrych ymlaen, trafododd y grŵp sut y gellid gwella gwasanaethau. Roedd yr awgrymiadau'n cynnwys defnyddio un pwynt mynediad ar gyfer gwybodaeth megis gwefan Cysylltu Sir Fôn, lle gall sefydliadau hyrwyddo eu gwasanaethau mewn cronfa ddata leol, a llyfryn gwybodaeth i'w ddosbarthu i wasanaethau a defnyddwyr gwasanaeth.

Os hoffech hysbysebu ar 'Cysylltu Sir Fôn' cysylltwch â sheree@medrwnmon.org i ddarganfod sut.



Hoffem ddiolch i bawb a gymerodd ran ac i'r rhai a fynychodd a rhannu gwybodaeth am eu sefydliadau. Braff oedd gweld sgwrs mor angerddol ac ymrwymiad i wella iechyd a lles Plant ac Oedolion ar draws Ynys Môn.

Diolch enfawr hefyd i Chris ac Anwen o Pipyn am ddarparu'r cinio. Gall iach fod yn flasus!



YDYCH CHI EISIAU DARGANFOD BETH SY'N DIGWYDD AR DRAWS YR YNYS I GYD MEWN UN LLE?



CYSYLLTU
Sir Fôn
CONNECT
Anglesey

Mae dros 100 o adeiladau cymunedol ar Ynys Môn.

- Ydych chi'n ymwneud â rhedeg neuadd neu adeilad cymunedol?
- Ydych chi'n gwybod sut i hysbysebu eich neuadd a'i gweithgareddau i'r gymuned ehangach?
- Hoffech chi gael y cyfle i rannu adnoddau gyda neuaddau eraill?

Mae **Cysylltu Sir Fôn** yn adnodd rhad ac am ddim sy'n cael ei gynnal gan Medrwn Môn i helpu i rannu a hyrwyddo'r hyn sy'n digwydd yn ein cymunedau.

Gall **sefydliadau** hefyd greu rhestriad i hyrwyddo eu gwasanaethau a chyfleoedd Gwirfoddoli.

Gallai hwn fod yn adnodd gwyb - ond er mwyn i hynny ddigwydd mae angen **CHI** arnom i'n helpu i adeiladu cronfa fawr o adnoddau defnyddiol.

Os hoffech chi osod hysbyseb ar Cysylltu Sir Fôn, 'google' Connect Anglesey a chofrestru i ychwanegu. Rydym wedi ceisio cadw'r broses mor syml ag y gallwn ond os oes angen unrhyw help neu gyngor arnoch, cysylltwch â Sheree:



01248 724944

sheree@medrwnmon.org



Mae Meddwl Ymlaen a Medrwn Môn yn creu llyfryn gwybodaeth!



Efallai y byddwch yn cofio llyfryn gwybodaeth a gynhyrchwyd gan Medrwn Môn yn ystod pandemig Covid 19? Roedd yn llawn sefydliadau a allai gefnogi aelodau'r gymuned i gael mynediad at wasanaethau i'w helpu gyda'u hiechyd a'u lles.

Roedd y llyfryn yn adnodd rhad ac am ddim a roddwyd i feddygon teulu, gwasanaethau cymdeithasol, ysbytai a grwpiau cymunedol.

Y newyddion da yw bod Medrwn Môn yn gweithio gydag Arweinwyr Ifanc Meddwl Ymlaen i greu llyfryn gwybodaeth newydd a gwell.



Ond mae angen eich help arnom i wneud hyn!

- Ydych chi'n cynnig cefnogaeth i bobl sy'n byw ar Ynys Môn?
- Hoffech chi hyrwyddo eich gwasanaethau am ddim?
- Os ydych, y cyfan sydd rhaid i chi ei wneud yw anfon poster cyfredol atom, sy'n cynnwys enw'r sefydliad, i bwy mae'r gwasanaeth ar gyfer, pa ardaloedd, sut y gall pobl gymryd rhan a rhif cyswllt neu e-bost.

Barnardo's
Cymru



Cyswllt:

Meddwl Ymlaen's Arweinwyr Ifanc: meddwlymlaen@barnardos.co.uk

Medrwn Môn: sheree@medrwnmon.org



Dyma rai enghreifftiau o sut dylai'r posteri edrych:

ALCOHOLIGION ANHYSBYS
ALCOHOLICS ANONYMOUS

Oes gennych chi broblem alcohol?

Os ydy eich harferion yfed wedi cyrraedd y pwynt lle mae hynny'n eich poeni, efallai y bydd gennych chi ddiddordeb mewn gwlybod rhyweth am Alcoholigion Anhybys - a rhaglen adferiad AA o alcoholiaeth.

Ffoniwch ein Llinell Gymorth (ledled Prydain) AM DDIM:
0800 9177 650 neu E-bostio: help@aamail.org

GamCare Dewch i siarad hefo ni!

Llinell gymorth hapchwaras Brydeinig ydy GamCare - sy'n darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth gyfrinachol i unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan broblemau gambo.

Gallwch siarad â'n Cyngorwyr dros y fflon neu drwy sgwrs fyw bob dydd o'r fwydlyn - 24 awr y dydd. Byddan nhw'n gallu gwarando ar yr hyn sy'n digwydd i chi, ac yn gallu mynd trwy'r holl opsiynau sydd ar gael i chi o ran cefnogaeth yn eich ardal leol - ar lein neu dros y fflon.

Ffoniwch ni am ddim ar: 0808 8020 133
neu ewch i'r wefan: www.gamcare.org.uk

MIND - yr elusen iechyd meddwl - ydym ni.

Mae Mind yn credu na ddylai unrhyw un orfod wynebu problemau iechyd meddwl ar ei ben ei hun. Rydym yma i'ch helpu chi. Heddiw, Rwan. Rydym ar garreg eich drws, ar ben arall y fflon neu ar-lein. Os ydych yn teimlo dan straeu, yn dioddef o iselder neu mewm argyfwng, byddwn yn garando, yn rhoi cefnogaeth a chyngor, ac yn ymhladd eich achos. A byddwn yn brwydro am well triniaeth a pharch tuag at bawb sy'n wynebu problemau iechyd meddwl.

Rydym yn darparu gwybodaeth a gwasanaethau am iechyd a lles meddwl i drigolion Ynys Môn a Gwynedd. Rydym wedi ein lleoli yng Nghaerfarnon ond rydym hefyd yn rhedeg gwasanaeth Allgymorth Gwledig i wasanaethu'r gymuned ehangach.

ARWAIN AR WAITH I ATAL STIGMA
Prif ffocws gwasanaethau Mind Ynys Môn a Gwynedd ydy gwaith ar atal stigma. Ein nod ydy mynd i'r afael â charwahaniaethu a stigma yn y gymuned ehangach, trwy ein prosiectau, ein hyfforddiant a'n hymgyrchoedd. Ein prif nod ydy creu cymuned lle mae pobl yn teimlo y gallan nhw starad yn agored am eu problemau iechyd meddwl heb ofni cael eu gwrthod na ddioddef camwahaniaethu. Rydym hefyd yn ceisio hybu iechyd a lles meddwl - sydd mor bwysig i bob un ohonon.

Mae Mind Ynys Môn a Gwynedd yn rhedeg pob prosiect yn y gymuned ehangach, ac yn credu fod iachâd yn bosib i bawb. Rydym yn canolbwyntio ar allu rhywun yn hytrach nag anabledd, ac mae ein prosiectau ar gael i'r cyhoedd hefyd.

info@monagwyneddmind.co.uk
01286 685279

GOLAU

Cefnogaeth iechyd Meddwl a Lles i blant a phobl ifanc 8-18 oed ar Ynys Môn.

Mae ein hymarferwyr yn cynnig cymorth a therapi atal ac ymyrryd yn gynnar mewn perthynas â lles i blant a phobl ifanc rhwng 8 a 18 oed a'u teuluoedd.

Byddwn yn gweithio gyda phob unigolyn i'w cefnogi gyda materion fel:

- gorffwyrder
- profledigaeth a cholled
- twlio
- hwyliau isel
- perthynas rhwng y plentyn/hiant yn chwalo
- diclerlymddyddiad ymosodol/ymddyddiad anodd ei reoli
- hunan-barch isel
- hunan-niwed
- ynysu cymdeithasol
- straeu

Achosion newydd - cysylltwch â GOLAU trwy e-bost: GOLAU@barnardos.org.uk neu ffonio 01248 751194 / 07714754625.

Rydym yn derbyn hunangyfeiriadau neu atgyfeiriadau gan weithwyr proffesiynol.

Credwch mewn plant Believe in children
Barnardo's Cymru

Achosion cyfredol - mae GOLAU - ar gael i gynnig sesiynau fflon neu gysylltu trwy'r cyfngau cymdeithasol, Facetime neu WhatsApp. Rydym hefyd ar gael i roi cyngor ac anfon dolenni defnyddiol i gefnogi iechyd Meddwl a Lles plant a phobl ifanc 8-18 oed.

Cynghreiriau Cymunedol

Beth sy'n mynd ymlaen yn eich ardal chi?

Bodowyr - roedd gan y Gynghrair £10,000 o gyllid cychwynol ar gyfer grwpiau o fewn y Ward i wneud cais hyd at £2,500. Roedd angen i'r prosiectau gyd-fynd â'r blaenoriaethau a ddewiswyd yn yr ardal: mynediad a thrafnidiaeth, plant a phobl ifanc, yr amgylchedd /mannau cymunedol a chyfathrebu. Mae 10 prosiect wedi elwa o'r grant. Roedd Prosiect Plannu Cennin Pedr Cymunedol Llanddaniel yn lwyddiant mawr! Cymerodd dros 70 o bobl ran yn y digwyddiad a mwynhau cinio ar ôl eu gwaith caled! Edrychwn ymlaen at adrodd ar brosiectau gorffenedig ar gyfer y bwletin nesaf.



Fe wnaeth **Bro'r Llynnoedd** ryddhau eu pot cyllido cychwynol sy'n weddill o £7,000 ym mis Hydref. Roedd y prosiectau a ariannwyd yn y rownd hon yn cynnwys y Ffermwyr Ifanc, Ysgol Uwchradd Bodedern, a Chlwb y Cob. Mae'r Gynghrair hefyd wedi buddsoddi mewn rhai eitemau hyrwyddo cyhoedduswydd fel baneri i godi ymwybyddiaeth o'u gwaith mewn digwyddiadau lleol. Mae'r Gynghrair wedi bod yn gweithio gyda **Chynghrair Crigyll** ar y prosiect trafndiaeth gymunedol a bellach gyda mynediad i fws sy'n teithio drwy bentref Bodedern.



Croesawodd **Cynghrair Aethwy** gynrychiolwyr newydd o Ganolfan Penmynydd, Canolfan y Borth ym Mhorthaethwy a Neuadd Goffa Llanfairpwll a roddodd ddiweddariadau ar brosiectau a gyflawnwyd hyd yn hyn. Mae'r Gynghrair yn parhau i symud ymlaen ac yn croesawu aelodau newydd i ymuno â nhw. Edrychwn ymlaen at adrodd ar brosiectau gorffenedig erbyn diwedd mis Tachwedd.

Crigyll - Mae'r gwasanaeth cludiant cymunedol ar gyfer y ward a ardaloedd cyfagos yn parhau i ddarparu gwasanaeth sydd bellach wedi ymestyn i ardal Bodedern (gan weithio gyda Chynghrair Bro'r Llynnoedd). Bydd y prosiect yn rhedeg fel peilot tan 31 Mawrth 2025. Gall trigolion yr ardal archebu lle ar y bws trwy gysylltu â chynllun Tro Da Bryngwran. Mae hwn yn brosiect partneriaeth rhwng y Gynghrair, Cynllun Tro Da Bryngwran a Thafarn yr Iorwerth.

Powered by Wedi sefydlu gan UK Government

RŴAN YN RHEDDEGI!

GWASANAETH TRAFNDIAETH CYMUNEDOL WARD CRIGYLL
DYDD LLUN-MERCHER-GWENER

Berllan a sefyllfa leol per ddiweddariadau trafndiaeth gyhoeddus ym y Fall, Bryngwran. Bodedern a Chlwb y Cob yn gysylltu â thrafnidiaeth gyhoeddus.

Arlliw yng Nghyhoeddiad Llynnoedd.

YDYDD	08:00	09:00	09:45	10:00	10:30	11:00	14:00
BRYNGWRAN	08:00	09:00	09:45	10:00	10:30	11:00	14:00
BODODERN	08:45	09:45	10:30	10:45	11:15	11:45	14:45
CRIGYLL	09:30	10:30	11:15	11:30	12:00	12:30	15:30
YFYL	09:15	10:15	11:00	11:15	11:45	12:15	15:15

MAE LLEDDO YN CYFFRINGOCHI A CHYBERU LLE CYFFRITACH CYDA CYNLLUN TRO DA BRYNGWRAN CYN AFM GWENOD CYN EICH TATHN. **CYFFRINGOCHI**

Bro Aberffraw - Diolch i drigolion Bro Aberffraw a gymerodd rhan yn y ffilm Cynllunio Lle gyda Sara Spinks (Cadeirydd), Crefft Media, a Medrwn Môn. Roedd yn bleser sgwrsio a darganfod beth sy'n bwysig i drigolion yr ardal. Mynychodd Ffion Pritchard (Celf, Dylunio, Ffilm a Chymuned @ffionartist) sesiynau yn yr Hen Ysgol Bodorgan i gwrdd â thrigolion, i gasglu tystiolaeth drwy celf. Edrychwn ymlaen i glywed sut hwyl gawson nhw!



Cynghreiriau Cymunedol

Beth sy'n digwydd yn eich ardal chi?

POWERED BY
**LEVELLING
UP**

Mae **Cynghrair Lligwy** wedi dosbarthu £10,000 i grwpiau cymunedol yn y ward. Gyda llwyddiant yr arwyddion cyflymder electroneg yn helpu i leihau goryrru drwy'r pentrefi, mae Pentraeth a Benllech wedi derbyn arian i osod rhagor o arwyddion electroneg. Derbyniodd grŵp 'Man Cynnes Pentraeth' arian i gael siaradwyr gwadd i ddiddanu pobl yn ystod y sesiynau er mwyn annog mwy o bobl i gymryd rhan dros y misoedd oerach. Mae cymuned Moelfre yn gweithio ar brosiect gwybodaeth ddigidol i sicrhau bod pobl sy'n ymweld â Moelfre yn gwybod am hanes yr ardal ac enwau lleoedd traddodiadol Cymraeg sydd wedi'u cyfieithu i'r Saesneg dros y blynyddoedd. Bydd hyn yn cael ei gyflwyno i ardaloedd eraill yn ward Lligwy.

Caergybi yw'r ieuengaf o'r Cynghreiriau! Maent wedi dosbarthu £30,000 i grwpiau/prosiectau lleol drwy'r Gronfa Ffyniant a rennir. Roedd ceisiadau angen cyd-fynd â'r blaenoriaethau a nodwyd sef plant a phobl ifanc, lles y gymuned, trafndiaeth, parciau, meysydd chwarae a mannau agored. Bydd y prosiectau hyn wedi'i cwblhau erbyn diwedd mis Tachwedd, edrychwn ymlaen i rannu diweddariad o'i prosiectau gyda chi yn fuan.



Beth yw Cynghrair?
Mae gennym lais, rydym yn gweithredu, rydym yn gweithio gyda'n gilydd.

Rydym n'i'n cael sgrysiâu gyda phobl sy'n byw ac yn gweithio yn yr ward er mwyn i ni...

...allu nodi asedau lleol a sut y gallwn eu defnyddio...

...i wneud cysylltiadau ar draws ein cymunedau a chydweithio i nodi blaenoriaethau, dod o hyd i atebion a...

...chefnogi ein cymunedau i weithredu.

Funded by UK Government | Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

DIGWYDDIAD ARDDANGOS!
CYNGHREIRIAU CYMUNDEOL

SIARADWR GWADD:
DEREK WALKER
COMISIYNYDD CENEDLAETHAU Y DYFODOL

TACH 13 | 2024

Eisiau gwybod mwy am sut mae eich Cynghrair lleol yn gweithio? Ymunwch â ni ar gyfer ein digwyddiad 'Arddangos Cynghreiriau' ar 13eg Tachwedd 10.30am yng Nghanolfan Busnes Môn, Llangefni. Mae tocynnau ar gyfer y digwyddiad yn gyfyngedig - cofrestrwch trwy'r ddolen hwn [link](#)



I gael rhagor o wybodaeth a sut i ddod yn rhan o Gynghrair eich ardal chi cysylltwch â: post@medrwnmon.org neu 01248 724944

Funded by UK Government | Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

Cludiant cymunedol yn gweithio mewn partneriaeth!



Daeth Cynghrair Bro'r Llynnoedd, Cynghorwyr Sir a Medrwn Môn at ei gilydd yn Lolfa Gymunedol Bro'r Ysgol ym Modedern i drafod ac adnabod anghenion cymunedol ac edrych ar ddatrys rhai o'r materion a godwyd yn ystod yr ymgynghoriad yn dilyn y toriadau i wasanaethau trafndiaeth gyhoeddus.

Mae trafndiaeth hygyrch a fforddiadwy yn achubiaeth i lawer o drigolion Bodedern, ond oherwydd y toriadau i'r gwasanaeth bws mae llawer o bobl hŷn Bodedern yn teimlo'n ynysig ac yn gyfyngedig. Yn ystod y sgwrs anffurfiol yn y Lolfa Gymunedol, dywedodd trigolion eu straeon am beidio â gallu mynd i siopa, ymweld â pherthnasau, galw i fanc neu fynd i apwyntiadau clinig.

Mae ardaloedd gwledig yn ddibynol iawn ar geir, fodd bynnag, i'r rhai nad oes ganddynt unrhyw ddewis arall i fynd allan, mae bysiau'n dod yn achubiaeth i drigolion sy'n byw mewn ardaloedd gwledig. Wrth i gludiant cyhoeddus gael ei dorri, mae'r trigolion hynny (pobl hŷn a phobl ifanc) yn cael eu torri i ffwrdd o gyfleoedd cymdeithasol a chyflogaeth.

Mae Cynllun Tro Da Bryngwran yn defnyddio cerbyd trydan saith sedd ac wedi partneru â Chynghrair Crigyll, sydd wedi cyflogi gyrrwr gyda Chyllid SPF trwy'r Iorwerth Arms yn ddiweddar. Yn dilyn trafodaeth gyda thrigolion Bodedern, cytunodd Cynghrair Crigyll i weithio gyda Chynghrair Bro'r Llynnoedd i ychwanegu Bodedern fel llwybr ar amserlen bysiau'r Gwasanaeth Cludiant Cymunedol.

Bwriad y siwrneiau yw darparu cysylltiadau trafndiaeth gyhoeddus yn y Fali, Bryngwran, Bodedern a Gwalchmai, gan gysylltu â thrafnidiaeth gan wasanaethau Arriva yng Nghaerdybi a Llangefni.

Ydych chi ar gael i yrru a helpu eraill?



Funded by UK Government Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

NOW RUNNING!

**COMMUNITY
TRANSPORT
SERVICE
CRIGYLL WARD**

MONDAY-WEDNESDAY-FRIDAY



The below journeys are intended to provide public transport links in the Valley, Bryngwran, Bodedern and Gwalchmai which will connect to transport by Arriva services in Holyhead and Llangefni.

UPPER GUALCHMAI	09:23	11:23	13:41	VALLEY	10:20	12:35	14:45
GUALCHMAI	09:28	11:28	13:52	BODEDERN	10:35	12:50	14:50
BRYNGWRAN	09:43	11:43	14:01	BRYNGWRAN	10:46	13:05	15:05
BODEDERN	09:58	11:58	14:22	GUALCHMAI	11:01	13:20
VALLEY	10:18	12:18	14:42	UPPER GUALCHMAI	11:06	13:25

SPACES ARE LIMITED! TO BOOK PLEASE CALL BRYNGWRAN GOOD TURN SCHEME BEFORE 4PM THE DAY BEFORE YOUR JOURNEY ON: 07999352576



Mae angen Gyrrwyr Cymunedol

Rydym angen gyrrwyr gwirfoddol i fynd â phobl i apwyntiadau meddyg teulu ac ysbyty, i grwpiau lleol, gweithgareddau a teithiau siopa hanfodol.

Plîs cefnogwch eich pentref!

Cysylltwch am fwy o wybodaeth

Linc@medrwnmon.org / 01248 725745

Newyddion y Trydydd Sector



WcVA
CgGC



Gan Cwmni Theatr Eleth

Mae Cwmni Theatr Eleth yn Amlwch wedi cynnal sioe wych dros 2 ddiwrnod.

Mae Cwmni Theatr Eleth yn grŵp celfyddydau perfformio Cymraeg i blant a phobl ifanc sy'n cael ei redeg yn gyfan gwbl gan wirfoddolwyr yn ardal Amlwch. Nid yn unig ydynt wedi bod yn ymarfer bob wythnos trwy gydol y flwyddyn, maent hefyd wedi bod yn codi arian eu hunain sy'n cynnwys taith gerdded nodedig o amgylch Mynydd Parys.

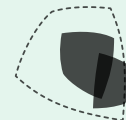
Wedi'i ariannu'n rhannol gan Medrwn Môn, daeth Cwmni Theatr Eleth at ei gilydd i berfformio sioe gerdd Gris yr wythnos diwethaf, yn Neuadd Goffa Amlwch. Dros y flwyddyn ddiwethaf roedd 53 o aelodau yn cymryd rhan, ac oedran y plant yn amrywio o 8 i 15 oed. Dros y ddau ddiwrnod cynhaliodd y grŵp dri pherfformiad llwyddiannus, gyda phob un o'r seddi wedi gwerthu allan.

Hoffai Cwmni Theatr Eleth ddiolch i bawb a helpodd i wneud y cynhyrchiad hwn yn llwyddiant, yn enwedig y bobl ifanc a'r plant.

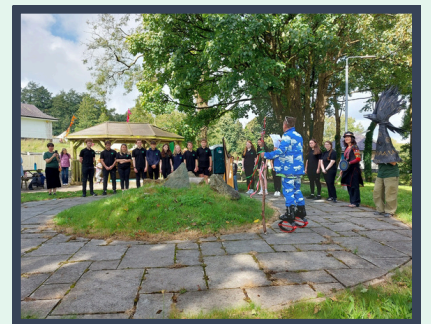


Llwyfan Map Cyhoeddus Ynys Môn

Mae Platform Mapiu Cyhoeddus yn brosiect ymchwil cydweithredol mawr sy'n cael ei arwain gan Brifysgolion Caergrawnt, Caerdydd, Wrecsam a Bangor ac yn cael ei dreialu ar Ynys Môn. Ei nod yw dangos bod system gynllunio dryloyw a dibynadwy yn seiliedig ar fapiau a wnaed gan gymunedau ac ar eu cyfer yn wirioneddol bosibl. Nodwedd greiddiol o'r Llwyfan Mapiu Cyhoeddus yw clywed a gwerthfawrogi lleisiau pobl o Ynys Môn, yn enwedig plant a phobl ifanc, a'u cynnwys (trwy wyddoniaeth gymunedol a gweithgareddau creadigol a throchi) wrth ddylunio a gwneud mapiau ar-lein sy'n adlewyrchu pam fod lleoedd ac ardaloedd yn bwysig iddyn nhw. Bydd y mapiau hyn wedi'u gwreiddio'n ddwfn yn realiti bywyd pobl, eu hiaith, eu gobeithion ar gyfer y dyfodol a'u cysylltiadau â lleoedd. Yr haf hwn teithiodd 'Ystafell Grwydro Gwledig' o amgylch Ynys Môn a chreu Lle Llais! Cynhaliodd beirdd, perfformwyr, artistiaid, gwyddonwyr ac ymchwilwyr weithgareddau mapio dyddiol ar gyfer teuluoedd, plant a phobl ifanc mewn pedwar lleoliad allweddol. Aeth Tîm Medrwn Môn draw i gymryd rhan yn y profiad mapio. Os hoffech chi hefyd fapio'r hyn sy'n bwysig i chi yn eich ardal, ewch i - <https://dataportal.wiserd.ac.uk/cy/public-map-platform/>



LLWYFAN
MAP
CYHOEDDUS
PUBLIC
MAP
PLATFORM



Diwrnod Agored Dementia Actif Môn



Mynychodd Anne, Cydlynnydd Asedau Lleol ardal Bro Aberffraw ddiwrnod agored Dementia Actif Môn yng Nghanolfan Hen Ysgol Bodorgan, ynghyd ag asiantaethau eraill i rannu adnoddau a gwybodaeth ddefnyddiol gyda'r gymuned leol.

Mae Dementia Actif Môn yn helpu pobl sy'n byw gyda dementia.

Mae hyn yn cynnwys teulu a gofawyr. Mae'r cynllun yn rhoi mynediad i raglenni ymarfer corff dan oruchwyliaeth o ansawdd uchel sy'n helpu i wella iechyd a lles. Mae'r ymarferion yn hwyl ac yn rhoi boddhad. Gallant ddod yn rhan o fywyd bob dydd.

Gallwch gael eich cyfeirio at y sesiynau drwy gysylltu â:

01248 752957 neu e-bost

DementiaActifMon@ynysmon.llyw.cymru



Cinio Cynhaeaf Llanddona

PWYLLGOR HENOED LLANDDONA



LLANDDONA SENIOR CITIZENS COMMITTEE
EST 1972

Trefnodd Pwyllgor yr Henoed Llanddona (est 1972) ginio cynhaeaf i drigolion lleol yn y Neuadd Pentref ym mis Hydref. Daeth 48 o bobl i fwynhau pryd cynnes o lobsgows, bara ffres a roddwyd gan Central Bakery Biwmares, crymbl afalau cartref a chwstard, paned a dewis o gacennau i orffen. Ni fyddai hyn wedi bod yn bosibl heb y gwirfoddolwyr ymroddedig sy'n dod at ei gilydd ddwywaith y flwyddyn i drefnu digwyddiadau cymdeithasol am ddim i bobl hŷn sy'n byw yn y pentref. Edrychwn ymlaen i glywed am eu cynlluniau nesaf!



Pwyllgor yr Henoed
Llanddona yn gweini
bwyd yn y digwyddiad



Trigolion lleol
yn mwynhau
cwmni ei gilydd
dros bryd o
fwyd cynnes!



“ Diolch yn fawr iawn i wirfoddolwyr cynllun cludiant cymunedol am eu cefnogaeth, gan alluogi pobl sydd ddim yn mynd allan llawer i fwynhau prynhawn o hwyl! ”



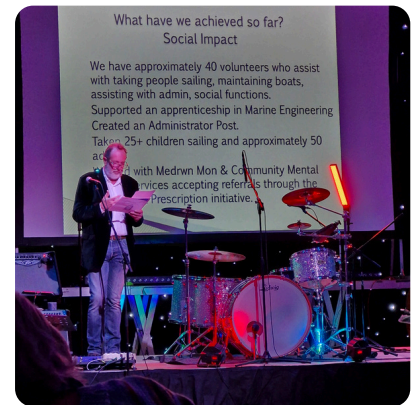
Digwyddiad dathlu Hwyllo Treftadaeth Afon Menai



Roedd staff Medrwn Môn yn falch iawn o fod yn rhan o ddathliadau Hwyllo Treftadaeth y Afon Menai mis diwethaf yng Nghanolfan Biwmares i dynnu sylw at waith pwysig yr elusen a chodi arian i ddatblygu eu gwasanaethau i'r dyfodol.

Nod yr elusen gofrestredig iechyd a lles yw ymgysylltu a chynnwys grŵp eang o bobl mewn prosiect treftadaeth lleol unigryw, gyda'r potensial i adeiladu, ymestyn a rhannu'r manteision niferus o ymwneud â'r gymuned leol.

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn gweithio ar y cychod neu eu hwyllo neu fod yn rhan mewn unrhyw ffordd arall e-bostiwch: henry@venuesall.com neu ewch i'w gwefan: www.menaistraitsheritagesailing.com i ddarganfod mwy!
Diolch i Henry a Victoria am noson wych!



Cynhadledd Meddwl Ymlaen

Ymunodd staff Medrwn Môn â 100 o bobl ym Mangor fis diwethaf ar gyfer y Gynhadledd Cyntaf Meddwl Ymlaen, a oedd yn dathlu llwyddiant yr Arweinwyr Ifanc a'u gwaith diflino, creadigol i wella cefnogaeth iechyd meddwl i bobl ifanc ar draws Gwynedd a Môn.

Roedd y gynhadledd yn nodi diwedd blwyddyn gyntaf y prosiect, gyda llawer mwy o waith cyffrous i ddod. Mae lleisiau pobl ifanc yn ganolog i Brosiect Meddwl Ymlaen, gan ddangos yr angen iddynt fod yn ganolog i benderfyniadau am gymorth iechyd meddwl, ac felly roedd yn wych clywed ganddynt yn uniongyrchol wrth iddynt agor y gynhadledd ochr yn ochr â Chyfarwyddwr Gwasanaethau Plant Barnardo's, Sarah Crawley.

Cawsom gyflwyniadau gan siaradwyr gwadd eraill ar y diwrnod a dangoswyd fideo, a gyd-gynhyrchwyd gan yr Arweinwyr Ifanc hefyd. Mae Medrwn Môn yn edrych ymlaen i gyd-weithio gyda'r Arweinwyr Ifanc a thîm Barnardo's yn y dyfodol agos.



SyM Llanfaelog

Sefydliad Cenedlaethol y Merched



Mae SyM Llanfaelog yn grŵp cyfeillgar a chymdeithasol sy'n cynnig cyfle i fenywod o bob oed yn y gymuned gwrdd â phobl newydd, dysgu sgiliau newydd a chael hwyl.

Ysbrydoli merched - ddoe a heddiw

Mae SyM yn sefydliad unigryw a ffurfiwyd gan ei aelodau. Heddiw, Sefydliad y Merched yw'r sefydliad menywod mwyaf yn y DU ac maent yn ymfalchïo mewn bod yn le dibynadwy i bob menyw o bob cenedlaeth, i rannu profiadau a dysgu oddi wrth ei gilydd. Mae aelodaeth SyM yn cynnig y cyfle i gwrdd â merched yn yr ardal leol yn bersonol ac yn rhithwir, i wneud ffrindiau a gwneud gwahaniaeth yn y gymuned. Maent yn ymgyrchu'n genedlaethol ar ystod eang o faterion ac yn darparu cyfleoedd dysgu gydol oes a hunanddatblygiad i fenywod yng Nghymru a Lloegr.

Mynychodd Bethan ein Swyddog Linc Cymunedol ei chyfarfod cyntaf SyM ar Ddydd Llun 7 Hydref. Cynhaliwyd SyM Llanfaelog yn Neuadd Bentref Rhosneigr, a roedd yr ystafell yn llawn. Rhoddodd Bethan gyflwyniad am waith Medrwn Môn a Linc Cymunedol Môn. Roedd hi'n llawn edmygedd o bopeth oedd yn digwydd a pha mor brysur oedd y merched. Am griw hyfryd o wragedd a Bethan gafodd groeso mor gynnes.

Os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno â'ch SyM lleol cliciwch ar y ddolen - <https://www.thewi.org.uk/wi-in-wales?lang=cy>



Ynys Môn Oed Gyfeillgar a Dementia Actif Môn



Trefnodd **Ynys Môn Oed Gyfeillgar** a **Dementia Actif Môn** ddiwrnod llawn gwybodaeth, cyfle i gymdeithasu dros baned a chinio a chasglu amrywiaeth eang o wybodaeth o'r stondinau i gefnogi'r gymuned sy'n heneiddio dros fisoedd y gaeaf.

Mynychodd Bethan Jukes, Swyddog Linc Cymunedol Medrwn Môn y sesiwn ar ddydd Mawrth 22 Hydref yn Neuadd y Dref Llangefni. Roedd hwn yn gyfle i sefydliadau gysylltu ac edrych ar ffyrdd o gydweithio. Roedd yn hyfryd gweld wynebau hen a newydd yn y Neuadd. Diolch i bawb ddaeth atom i siarad!

Os oes angen cefnogaeth neu os hoffech wybod beth sy'n mynd ymlaen dros y gaeaf cysylltwch â:
Linc@medrwnmon.org
01248 725745



Newyddion Cyllid



Cyllido Cymru yw'r llwyfan chwilio am gyllid newydd a grëwyd gan Cefnogi Trydydd Sector Cymru. Dewch o hyd i gyllid ar gyfer eich elusen, grŵp cymunedol neu fenter gymdeithasol gan ddefnyddio'r peiriant chwilio ar-lein rhad ac am ddim.

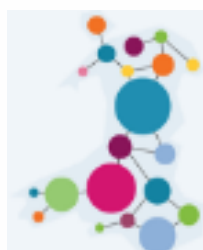
Rhwydwaith o sefydliadau cymorth ar gyfer y trydydd sector cyfan yng Nghymru yw Cefnogi Trydydd Sector Cymru. Mae'n cynnwys 19 corff cymorth lleol a rhanbarthol ledled Cymru, y Cyngorau Gwirfoddol Sirol a'r corff aelodaeth cenedlaethol ar gyfer sefydliadau gwirfoddol yng Nghymru, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA).

Gallwch chwilio cannoedd o gyfleoedd cyllid grant a benthyciad o ffynonellau lleol, cenedlaethol a rhyngwladol. O grantiau bach i brosiectau cyfalaf mawr gallant eich helpu i ddod o hyd i'r cyllid sydd ei angen arnoch. Mae Cyllido Cymru wedi'i greu gan **Cefnogi Trydydd Sector Cymru** i'ch helpu i ddod o hyd i gyllid ar gyfer eich elusen, grŵp cymunedol neu fudiad gymdeithasol.

I ddechrau chwilio am gyllid rhaid i chi gwblhau'r broses gofrestru yn gyntaf. Unwaith y byddwch wedi cofrestru byddwch yn gallu chwilio am gyllid. Dilynwch y cod QR;

Cynhelir y wefan hon gan Gyngor Cymru Gweithredu Gwirfoddol, yr aelodaeth corff genedlaethol i fudiadau gwirfoddol yng Nghymru (CGGC).

Ni ddarperir cyfleoedd ariannu i unigolion neu fusnesau preifa. Gall busnesau preifat ac unigolion gysylltu â Busnes Cymru a Turn2us am gymorth ariannol.



Cefnogi Trydydd
Sector **Cymru**

Third Sector
Support **Wales**

Newyddion Cyllid



Ffurfiwyd Sefydliad Foyle i weithredu ewyllys y diweddar Christina Foyle. Roedd hi'n ferch i William Foyle a sefydlodd, gyda'i frawd, y siop lyfrau Foyles gynt a oedd yn eiddo i'r teulu yn Charing Cross Road, Llundain.

Bydd Sefydliad Foyle yn cwblhau ei raglen rhoi grantiau yn 2025, gan nodi 25 mlynedd o roi i feysydd y Celfyddydau, Dysgu, Grantiau Bach Cymunedol, Llyfrgelloedd Ysgolion y Wladwriaeth ac Iechyd. Sylwch hefyd mai dim ond ceisiadau ar gyfer prosiectau (a chyfnodau ariannu) fydd yn cael eu cwblhau cyn diwedd 2025 y bydd yn cael eu hystyried. Am fanylion llawn, gan gynnwys amseriadau'r broses ymgeisio a dyddiadau cau, gweler y tudalennau canllawiau perthnasol ar wefan gyfredol cynlluniau rhoi grantiau.

Mae'r Sefydliad yn cael ei lywodraethu gan Fwrdd o Ymddiriedolwyr sy'n cyfarfod yn rheolaidd drwy gydol y flwyddyn i adolygu strategaeth, ystyried ceisiadau a gwneud penderfyniadau ar grantiau. Gweinyddir y Sefydliad gan dîm craidd o saith. Am ragor o wybodaeth cliciwch ar logo'r Sefydliad uchod!

Grant Gwirfoddoli Cymru nawr ar agor!

Mae cyllid o hyd at £30,000 y flwyddyn dros uchafswm o ddwy flynedd ar gael!

Y dyddiad cau ar gyfer ceisiadau yw 17 Ionawr 2025 am 23:59.

Bydd y cynllun yn canolbwyntio ar brosiectau sy'n mynd i'r afael â rhwystrau i wirfoddoli, yn rhoi profiad cadarnhaol i'r gwirfoddolwr ac yn cael effaith hirdymor ar y gymuned.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i wefan WCVA [WCVA website](#)



Ers pum mlynedd ar hugain, mae Sefydliad Cymunedol Cymru wedi cefnogi elusennau a grwpiau cymunedol gyda chyllid i gryfhau cymunedau ledled Cymru.



Bydd yr arian a godir gan chwaraewyr y 'People's Postcode Lottery' ac a ddyfernir gan 'Postcode Community Trust' yn cael ei ddsbarthu i gefnogi sefydliadau bach, lleol yng Nghymru sy'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol yn eu cymunedau.



Bydd grantiau anghyfyngedig o hyd at £2,000 yn cael eu dosbarthu gan Sefydliad Cymunedol Cymru drwy ei raglen 'Cronfa i Gymru'. Bydd cyllid yn cefnogi ystod eang o brosiectau a mentrau sy'n mynd i'r afael ag anghenion lleol, yn hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol, ac yn gwella ansawdd bywyd. Drwy rymuso sefydliadau lleol, maent yn buddsoddi yn nyfodol cymunedau Cymreig, creu cyfleoedd twf, ac adeiladu cymdeithas gryfach, fwy gwydn.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i <https://communityfoundationwales.org.uk/cy/grantiau/>

Y LOTERI GENEDLAETHOL



Mae Pawb a'i Le wedi'i adnewyddu o 26ain Medi 2024

Mae Cronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol wedi rhyddhau'r datganiad canlynol, ynglŷn â'u rhaglen Pawb a'i Le;

Mae ffurflen gais newydd a chanllawiau i ymgeisio am gyllid Pawb a'i Le. Bydd maint y dyfarniadau yn parhau gyda'n ceisiadau ariannu canolig o £20,001 i £100,000 a'r grant mawr o £100,001 i £500,000.

Bydd yn rhaid i bob prosiect fodloni un neu fwy o'n canllawiau newydd sy'n cefnogi cymunedau i ddod at ei gilydd, bod yn fwy amgylcheddol gynaliadwy, helpu plant a phobl ifanc i ffynnu a galluogi pobl i fyw bywydau mwy iach.

Angen a thegwch fydd wrth galon ein meini prawf asesu a blaenoriaethu. Bydd angen i bob prosiect ddangos ymrwymiad i'r amgylchedd.

Fel sefydliad sy'n cefnogi grwpiau cymunedol ac elusennau, roeddem am roi gwybod i chi am y newidiadau er mwyn i chi allu parhau i roi cyngor a chefnogaeth i fudiadau yn eich ardal.

Os oes gennych chi, neu fudiad yr ydych yn ei gefnogi unrhyw gwestiynau, gallant gysylltu â'u Swyddog Ariannu, ffonio Linell Gymorth y Loteri Genedlaethol ar 0300 1230735 neu ewales@cronfagymunedolcymru.org.uk

Derbyniodd chwe grŵp grant **Arian i Bawb**, gyda'r uchafswm y gallwch wneud cais amdano ar hyn o bryd yw £20,000.

Rhai o'r grwpiau llwyddiannus ar Ynys Môn yw Beiciau Amlwch, Cyngor Tref Caergybi, Ysgol Gymraeg Morswyn, Caergybi, a Gwyl Mabsant, Llanddaniel, a dderbyniodd rhwng £4,000 a £20,000.

Un grŵp a lwyddodd i dderbyn cyllid gan Grantiau Mawr **Pawb a'i Le** oedd y **Nifty60s** yn Ynys Môn - derbyniwyd grant o £288.334 a ganiataodd i'r prosiect gyflogi dau weithiwr allgymorth i gynnal sesiynau ymarfer corff ar draws yr ynys, gyda'r nod o gefnogi hyd at fil o unigolion wedi'u lleoli yng Nghanolfan Codi Pwysau a Ffitrwydd Caergybi ac Ynys Môn.

Cysylltwch â Medrwn Môn ar;
01248 724944 / derlwyn@medrwnmon.org
os oes angen unrhyw gyngor, neu arweiniad arnoch wrth
nodi a gwneud cais am arian.

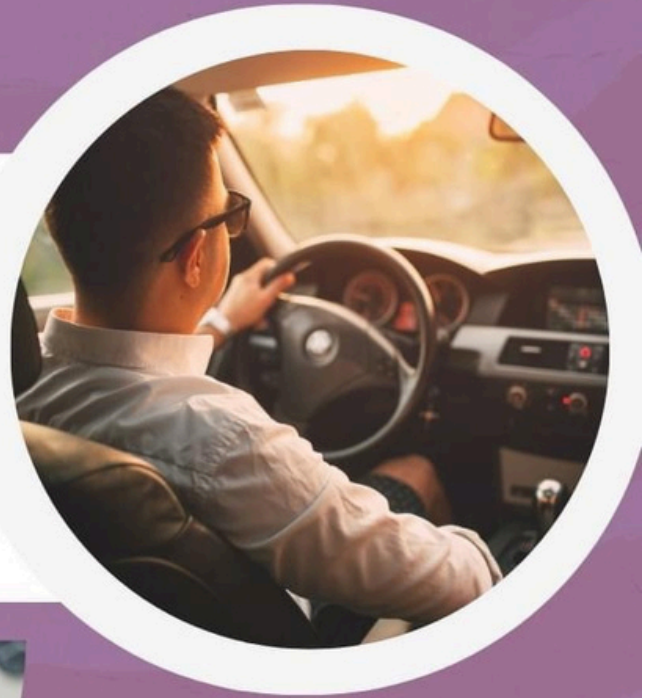


Cyfleoedd gwirfoddoli



ALLECH CHI HELPŪ

GYRRU POBL I
APWYNTIADAU
ANGENRHEIDIOL AT Y
MEDDYG NEU'R YSBYTY



Rydym yn chwilio am
bobl all roi ychydig o
oriau y mis!

BYDDWN YN TALU:

- COSTAU GDG (DBS)
- COSTAU TANWYDD
- COST O UNRHYW DREULIAU ERAILL

AM FWY O WYBODAETH
CYSTLLTWCH GYDA NI

LINC@MEDRWNMON.ORG
01248 725745



Dweud eich dweud!

Arolwg Byw yn Ynys Môn

Dewch i siarad: Byw yn Ynys Môn



CYNGOR SIR
YNYS MÔN
ISLE OF ANGLESEY
COUNTY COUNCIL

Mae Cyngor Sir Ynys Môn eisiau eich barn ar bopeth o drafnidiaeth i dai; a sut mae'r Cyngor yn darparu eu gwasanaethau. Mae'r arolwg yn agored o **Ddydd Llun 7 Hydref tan Ddydd Gwener 15 Tachwedd: Cliciwch yma!**



Mae **Dewch i Siarad: Byw ar Ynys Môn** yn arolwg am breswylwyr sy'n cael ei gynnal gan Gyngor Sir Ynys Môn.



Mae eich llais yn bwysig

Drwy ymateb i'r arolwg hwn byddwch yn helpu Cyngor Sir Ynys Môn i ddeall yn well:

- Beth sy'n bwysig i chi
- Eich profiad o'ch ardal leol
- Sut rydych chi'n gweld ac yn rhyngweithio â'r Cyngor



Yn y pen draw, mae eich barn yn helpu i siapio eich ardal leol a'ch gwasanaethau lleol. Felly, mae'n bwysig clywed gan gynifer o drigolion â phosibl. Anogwch eich teulu, ffrindiau a chymdogion i gwblhau'r arolwg hwn.

Arolwg canol Trefi yn cychwyn

Gofynnir i berchnogion busnes, trigolion a rhanddeiliaid canol trefi am eu hadborth fel rhan o strategaeth i wella canol trefi Ynys Môn.

Mae'r ymgynghoriad yn dechrau **Dydd Mercher 30 Hydref tan Ddydd Iau 21 Tachwedd** er mwyn casglu adborth hanfodol ar gyfer **Caergybi, Llangefni, Amlwch, Porthaethwy a Biwmares.**

Gallwch gael mynediad at yr arolygon ymgynghori yma:

www.ynysmon.llyw.cymru/ymgyngoriad-canol-trefi

Mae'n rhan o Strategaeth Gwella Canol Trefi Ynys Môn, sy'n ceisio cefnogi canol trefi i fod yn lleoedd deniadol a llwyddiannus.

Bydd yr ymatebion a dderbynnir yn helpu i baratoi llinell sylfaen canol trefi a chynlluniau creu lleoedd yn y dyfodol ar gyfer trefi unigol. Byddant hefyd yn helpu i nodi'r blaenoriaethau ar gyfer buddsoddiad cyhoeddus yng nghanol trefi a'r stryd fawr drwy gynlluniau ariannu allanol sydd ar gael.

Mae'r ymgynghoriad yn ffurfio rhan o raglen creu lleoedd 'Lle Da' Môn sy'n cael ei ariannu gan Gronfa Ffyniant Gyffredin Llywodraeth y DU ac sydd hefyd yn ffurfio rhan o ddarparu Rhaglen Trawsnewid Trefi Llywodraeth Cymru ar yr ynys.



Beth sydd ymlaen?



Coffi, clebran a llawer mwy!

Gwahoddiad i ni gyd!

I

CAFFI'R CYMUNED

DOWCH YN LLU!

Canolfan y Borth
Stryd y Paced

10 y.b. - 1 y.p.

POB DYDD LLUN

Am wybodaeth

☎ 07713196189

Panad a Sgwrs



Swop Llyfrau

Gemau Cardiau

Ymarfer Cymraeg

Play Disrupt

POP UP CAE CYBI DWEUD EICH DWEUD!

Mae Cymdeithas Caeau Chwarae Cae Cybi yn edrych i ddiweddarau man chwarae Cae Cybi a hoffent wybod beth hoffech chi ei weld yn yr ardal.

Dewch draw i gymryd rhan yn ein gweithgareddau a rhannu eich syniadau!

Croeso i bob oed! Bydd gennym weithgareddau a deunyddiau ar gyfer plant ifanc, pobl ifanc yn eu harddegau, oedolion, a neiniau a theidiau, a byddem wrth ein bodd yn clywed eich persbectif chi fel rhywun sy'n byw yn yr ardal.

PRYD?

11am-2pm, Dydd Sadwrn 16eg
Tachwedd

LLE?

Cae Chwarae Cae Cybi, Tresefion



Funded by UK Government Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

Canolfan Dementia Môn CALENDR TACHWEDD

CYFEIRIAD: CAPEL MOREIA, LLANGFENI, LL77 7EN

I GAEL RHAGOR O WYBODAETH NEU I ARCHEBU LLE, CYSYLLTWCń A CAIGHREINE MATHIE AR 07943 419787

Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener
				1
				11yb-12yp – Ymarfer corff gydag Mon Actif
4	5	6	7	8
2yp-3yp – Paned a Sgwrs	10.30yb-11.30yb – Colled Ni grŵp gofalwyr 2yp-4yp – Taith Ni (Cinio ar gael o 12yp)	11yb – Hel atgofion/grwp hanes cymdeithasol (Cinio ar gael o 12yp)	11yb-12yp – Ymarfer corff gydag Mon Actif	
11	12	13	14	15
2yp-3yp – Paned a Sgwrs	10.30yb-11.30yb – Colled Ni grŵp gofalwyr 2yp-4yp – Taith Ni (Cinio ar gael o 12yp)	10yb-12yp – Galw heibio 1yp-3yp – Hel atgofion/grwp hanes cymdeithasol (Cinio ar gael o 12yp)	11yb-12yp – Ymarfer corff gydag Mon Actif	
18	19	20	21	22
2yp-3yp – Paned a Sgwrs	2yp-4yp – Taith Ni gydag Manon (Cinio ar gael o 12yp)	1yp-3yp – Hel atgofion/grwp hanes cymdeithasol (Cinio ar gael o 12yp)	11yb-12yp – Ymarfer corff gydag Mon Actif	
25	26	27	28	29
10yb-11yb – Paned a Sgwrs	10.30yb-11.30yb – Colled Ni grŵp gofalwyr 2yp-4yp – Taith Ni (Cinio ar gael o 12yp)	10yb-12yp – Galw heibio 1yp-3yp – Hel atgofion/grwp hanes cymdeithasol (Cinio ar gael o 12yp)	11yb-12yp – Ymarfer corff gydag Mon Actif	

TAITH NI – Bore pan fydd rhywun sydd â dementia a'u gofalwr/aelod o'u teulu'n gallu dod i gael cymorth gan ofalwyr eraill.

COLLED NI – Bore pan fydd gofalwyr y mae eu hanwyl yn wedi marw neu wedi mynd i leoliad gofal llawn amser yn gallu dod i siarad â gofalwyr eraill.



gwell i chi better you

Canolfan Hen Ysgol Bodorgan

Cwrs 6 wythnos rhad ac am ddim i bobl ifanc ar gyfer gwella eich iechyd meddwl a lles corfforol

A free 6-week course for teenagers to improve your mental and physical well-being

- Iechyd meddwl cadarnhaol
- Llywio'r cyfryngau cymdeithasol
- Sylfeini gofal croen
- Hyder ac asertedd
- Maeth a bwyta'n iach
- Adeiladu arferion iach

- Positive mental health
- Navigating social media
- Skincare basics
- Building assertiveness
- Nutrition and healthy eating
- Building healthy habits

Yn ogystal â Sesiwn Ymarfer Corff gwahanol pob wythnos:

Plus a different Exercise Session every week:

- Ioga ■ Dawns ■ HIIT
- Adeiladu cryfder ■ Cydbwysedd

- Yoga ■ Dance ■ HIIT
- Strength building ■ Balance

Dyddiadau: Sesiwn cyntaf Dydd Mawrth 5^{ed} Tachwedd, wedyn pob Dydd Mawrth tan 10^{ed} Rhagfyr

Dates: First session Tuesday 5th November, then every Tuesday until 10th December

Amser: 6:00 PM – 8:00 PM

Time: 6:00 PM – 8:00 PM

Cofrestrwch Nawr!

I sicrhau eich lle ar y cwrs hwn, cysylltwch â ni gan ddefnyddio un o'r dulliau canlynol:

Register Now!

To secure your place on this course, please contact us using one of the methods below:

- ✉ henysgolbodorgan@gmail.com
- ☎ 07736776093 (Sara Spinks)
- f [Canolfan Hen Ysgol Bodorgan](#)



Beth sydd ymlaen?



CYNGOR SIR
YNYS MÔN
ISLE OF ANGLESEY
COUNTY COUNCIL

Atgofion Chwaraeon

Ymunwch â ni i hel atgofion am gyflawniadau chwaraeon, timau a chlybiau ar hyd y blynyddoedd yma ym Môn

Oriel Môn, Rhosmeirch, Llangefni, Ynys Môn, LL77 7TQ

Dydd Sadwrn 02/11 i Ddydd Sul 03/11 a

Dydd Mawrth 05/11 i Ddydd Iau 07/11

10:00 - 16:00

Yn agored i bawb, nid oes angen archebu lle, dewch draw!



Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU



DILYN LLWYDDIANT I ARIANNU
SESIYNAU TEILSEN COF TRWY GRANT GWIRVOL
MEDRWN MÔN

AWN YMLAEN I OFYN PA ATGOFION SYDD GENNYCH CHI O
ARDAL LLANGOED?

YDYCH CHI'N MEDDWL Y GALLECH CHI DDOD

I WNEUD TEILSEN CLAI YN

NEUADD BENTREF LLANGOED

HYB CYMUNEDOL PONT Y BRENIN

I'W YCHWANEGU AT MOSAIC TEILSEN COF YN

NEUADD BENTREF LLANGOED

DYDDIADAU I'W CADARNHAU

WWW.PENMONPOTTERY.COM

CYSYLLTGWCH A RHIAN 07395 326572 EBOST

RHIANSEIRIOL@GMAIL.COM



NEUADD GOFFA PENTRAETH

Paned, Cacen a Sgwrs

Bob Dydd Mawrth
2pm - 4pm

Am paned dda, cacennau blasus a chwmni gwych



Dewch i ymuno â ni, cewch groeso cynnes, Sgyrsiau diddorol a gweithgareddau hwyliog i ymuno â nhw

Am fwy o wybodaeth neu oes
ydych angen lifft



Ffônwch ni ar

07776 24670



Caffi Trwsio Repair Cafe

Caffi Trwsio un waith y mis yn Ward Seiriol
Lleoliadau Gwahanol
Repair Cafe once a month in the Seiriol Ward
different locations

ANGEN GWIRFODDOLWYR
NEED VOLUNTEERS

Os ydych yn medru trwsio a helpu,
cysylltwch gyda Rhian
0739 5326572 neu
ebostiwch rhianseiriol@gmail.com

If you are able to fix things and help please contact
Rhian on 0739 5326572 or
email rhianseiriol@gmail.com

www.seiriolalliance.co.uk



Os oes gennych ddigwyddiad yr hoffech i ni ei
hyrwyddo, cysylltwch â:

post@medrwnmon.org / 01248 724944 neu
cofrestrwch;

<https://connectanglesey.wales/>

Cysylltwch â ni



Ffoniwch ni ar: 01248 724944



E-bost: POST@MEDRWNMON.ORG



FACEBOOK: MEDRWN MÔN



GWEFAN: WWW.MEDRWNMON.ORG