

Am Ddim

InTouch

Y cylchgrawn i breswylwyr Tai Wales & West

Gwanwyn 2026

Sgyrsiau
Cymunedol



Eich ffordd chi o gael
dweud eich dweud



CYNNWYS

04

Stori Glawr

Darganfod sut y gallwch chi gael dweud eich dweud gyda'n hymgyrch Sgyrsiau Cymunedol.

10

Datblygiadau newydd

Preswylwyr yn cael yr allwedd i'w cartrefi newydd yn Sir Benfro a Wrecsam.

12

Cynnal a Chadw y Cartref

A ydych chi'n aros am ymweliad trwsio? Pethau y gallwch eu gwneud i baratoi ar gyfer ymweliad trwsio.

24

Amser egwyl

Posau a phethau i'w gwneud.

26

Eich newyddion chi

Straeon o'n cynlluniau.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Wyt ti'n colli allan?

Gallet ti gael mwy o arian

i helpu gyda chostau byw.

0800 702 2020

llyw.cymru/hawliadyarian



Are you missing out?

You could get extra money

to help with living costs.

0800 702 2020

gov.wales/claimwhatsyours



In Touch Digidol

Unwaith eto, cyhoeddir eich rhifyn nesaf o gylchgrawn In Touch ar-lein.

Mae miloedd o breswylwyr eisoes wedi darganfod manteision darllen eu newyddion ar-lein ac maent yn cael In Touch mewn neges e-bost.

Os hoffech chi gael copi i'ch mewnlwch yn uniongyrchol, anfonwch e-bost at communications.team@wwha.co.uk a byddwn yn diweddarau eich dewisiadau.

Caiff rhifyn yr hydref/gaeaf ei argraffu a'i bostio at breswylwyr fel arfer.

Sganiwch y cod QR hwn i ddarllen ein cylchgrawn digidol.



NEGES ANNE



Roedd “Mae’n dda cael siarad” yn slogan hysbysebu poblogaidd yn ystod y 1990au, gan annog pobl i godi’r ffôn.

Roedd hynny 30 mlynedd yn ôl ac, er bod y dulliau cyfathrebu wedi newid, mae’r neges yr un mor wir heddiw.

Siarad a gwranddo yw un o’r pethau mwyaf dynol y gallwn ei wneud. Trwy ein sgysiau, gallwn ddeall ein gilydd, herio syniadau, rhannu profiadau a mynedd barn.

Bob dydd, mae ein timau allan yn ein cymuned yn cael sgysiau, yn gwranddo ac yn dysgu am yr hyn sy’n bwysig i chi, ein preswylwyr.

Fel yr ydych wedi ei weld ar y clawr efallai, mae’r rhifyn hwn yn canolbwyntio ar Sgysiau Cymunedol. Dyma ein ffordd o gyrraedd calon ein cymunedau a chlywed am yr hyn sy’n bwysig i chi. Dros y misoedd diwethaf, rydym wedi bod allan yn ein cymunedau yn siarad ac yn gwranddo. Diolch i bawb sydd wedi cymryd rhan hyd yn hyn. Wrth i chi ddarllen ymlaen, gallwch ddarganfod yr hyn a glywom, a’r hyn yr ydym

leithoedd a ffurfiau eraill

Os hoffech gopi o’r rhifyn hwn o In Touch yn Saesneg neu mewn iaith neu ffurf arall, er enghraifft, print mawr, a fydddech gystal â rhoi gwybod i ni a byddwn yn eich helpu.

yn ei wneud i siapio ein gwasanaethau ar sail yr hyn a ddywedoch wrthym.

Hefyd yn y rhifyn hwn, rydym yn mynd ar daith trwy’r tymhorau gyda’n timau cynnal a chadw tir a’n staff safleoedd, sy’n gweithio’n galed i gadw ein cymunedau yn lân ac yn daclus, a byddwn yn ystyried rhai o’r ffyrdd y gallwch chi helpu i gadw eich cymunedau yn rhydd rhag sbwriel.

Gan edrych ymlaen i’r misoedd cynhesach, bydd cyngor hefyd er mwyn cadw eich cartref yn oer pan fo’r tymheredd yn dechrau codi.

Mawr obeithiaf y byddwch yn mwynhau darllen. Os bydd gennych chi unrhyw awgrymiadau ar gyfer rhifynnau yn y dyfodol, cysylltwch.

Anne Hinchey

Prif Weithredwr y Grŵp

CYSYLLTWCH



Tai Wales & West, Tŷ’r Bwa, 77
Parc Tŷ Glas, Llanisien, Caerdydd
CF14 5DU



FFÔN: 0800 052 2526

TESTUN: 07788 310420



contactus@wwha.co.uk

Gallwch gysylltu ag aelodau o staff yn uniongyrchol hefyd trwy anfon neges e-bost atynt. Er enghraifft, **joe.bloggs@wwha.co.uk**



www.wwha.co.uk



wwhousing



wwha



wwhousing

Sgyrsiau Cymunedol

Rydym wedi bod allan yn ymweld â chymunedau i ddarganfod yr hyn sy'n bwysig i'n preswylwyr.

Mae Sgyrsiau Cymunedol yn gyfle i chi dweud eich dweud am y pethau sy'n bwysig i chi a sôn wrthym am yr hyn sy'n gweithio'n dda, a'r hyn y gallem ei wella. Rydym yn defnyddio eich adborth er mwyn ein helpu i gynllunio'r ffordd yr ydym yn darparu gwasanaethau, fel eu bod yn darparu'r hyn sy'n bwysig i chi.





Trwy gydol y flwyddyn, mae ein staff yn cynnal Sgyrsiau Cymunedol mewn ardaloedd ar draws Cymru, ac yn gwahodd y preswylwyr sy'n byw yn yr ardaloedd hynny i ddod i gael sgwrs.

Hoffem glywed eich safbwyntiau am y pethau sy'n bwysig i chi, er enghraifft, gallai hynny fod yn rhenti, eich cartref, gwaith trwsio, y gwasanaethau yr ydym yn eu rhedeg neu'r gymuned lle'r ydych yn byw.

Yn ein Harolwg Bodlonrwydd Preswylwyr diweddaraf, a oedd wedi ymddangos yn y rhifyn diwethaf o In Touch, dywedoch wrthym am y pethau sy'n bwysig i chi:

- ein bod yn gwrandao ar eich safbwyntiau ac yn gweithredu yn unol â nhw
- bod eich rhent a'ch taliadau gwasanaeth yn cynnig gwerth am arian
- y gwasanaethau yr ydym yn eu darparu a sut yr ydym yn gweithio gyda chi i siapio'r gwasanaethau hynny
- bod eich cartref yn ddiogel ac o ansawdd da
- bod eich cymdogaeth yn lle da i fyw a sut yr ydym yn delio ag ymddygiad gwrthgymdeithasol

DWEUD EICH

DWEUD

Credwn mai'r ffordd orau i ni wneud gwelliannau a theilwra gwasanaethau, yw trwy wrando ar yr hyn y byddwch yn ei ddweud wrthym, a gweithredu ar sail yr adborth hwnnw.

Rydym wastad yn ceisio gwella'r ffordd yr ydym yn eich cynnwys wrth gynllunio darpariaeth gwasanaethau sy'n bwysig i chi. Yn ychwanegol i'r sgysiau y bydd ein timau yn eu cael o ddydd i ddydd yn ystod digwyddiadau ymgysylltu â'r gymuned megis sesiynau dal i fyny, cyfarfod y timau a gweithgareddau lleol, mae Sgyrsiau Cymunedol yn ffordd o

ddwyn y rhain oll ynghyd i gasglu eich adborth.

Rydym yn cynnal digwyddiadau Sgyrsiau Cymunedol yn rheolaidd mewn cymunedau ar draws Cymru. Os byddwn yn dod i'ch ardal chi, bydd staff tai yn dosbarthu taflenni hysbysebu a phosteri er mwyn rhoi gwybod i chi pryd y byddwn yn dod a ble i ddod o hyd i ni. Yn ddiweddar, ymwelom â chymunedau yn Wrecsam a Cheredigion, lle y bu staff o holl feysydd gweithredol y sefydliad yn sgwrsio gyda phobl am eu cartrefi a'u cymunedau.





Beth nesaf?



Diolch i bawb a ddaeth i'n hymweliadau cymunedol mwyaf diweddar.

Ymwelodd ein staff tai, eiddo a datblygu â rhai preswylwyr yn eu cartrefi, i drafod eu profiadau ymhellach. Casglom gryn dipyn o wybodaeth o'n sgysiau.

Rydym wedi cofnodi eich holl adborth o'r Sgysiau Cymunedol a gynhaliwyd yn ddiweddar, ac rydym yn ystyried yr hyn y gallwn ei wneud i wella ein

gwasanaethau.

Lle y mae materion ehangach sy'n effeithio ar sawl cymuned, byddwn yn ystyried pa newidiadau y gallwn eu gwneud i'n ffyrdd o weithio er mwyn helpu preswylwyr.

Byddwn hefyd yn adrodd yn ôl i breswylwyr sy'n byw yn y cymunedau unigol hynny, gan nodi'r hyn a glywsom a'r hyn y byddwn yn ei wneud.

Trowch at ein tudalennau ar Facebook ac Instagram.



Meddylwch cyn clicio

Cyngor er mwyn bod yn ddiogel ar-lein



Defnyddio cyfrineiriau cryf

Dylech ddefnyddio cyfrineiriau cryf ac unigryw, yn enwedig ar gyfer eich cyfrif e-bost. Os bydd sgamwyr yn cael mynediad i'ch cyfrif e-bost, gallant gasglu manylion personol ac ailosod cyfrineiriau ar gyfer eich cyfrifon eraill. Mae'r Ganolfan Seiberddiogelwch Genedlaethol yn argymhell defnyddio tri gair ar hap, gan osgoi dewisiadau cyffredin fel "cyfrinair" neu ddyddiadau cofiadwy.

Diogelu eich gwybodaeth personol

Byddwch yn ofalus gyda'r hyn y byddwch yn ei rannu ar-lein, yn enwedig ar gyfryngau cymdeithasol. Gall manylion fel eich pen-blwydd, eich tref, eich ysgol neu'ch gweithle helpu sgamwyr i ddyfalu cyfrineiriau neu atebion diogelwch. Cyn postio, ystyriwch a fyddech chi'n gyffyrddus pe bai'r wybodaeth hon ar gael i'r cyhoedd.

Gwneud eich cyfrifon ar-lein yn ddiogel

Dylech alluogi dilysu 2-gam ar eich cyfrifon pwysig. Mae hyn yn ychwanegu haen ddiogelu ychwanegol trwy ofyn am ddau brawf adnabod. Hyd yn oed os bydd rhywun yn cael gafael ar eich cyfrinair, ni fyddant yn gallu troi at eich cyfrif heb yr ail wiriad hwnnw.

Beth ddylwn i ei wneud?

Os byddwch wedi gweld rhywbeth nad yw'n teimlo'n iawn, **STOPIWCH!**

- torrwch y cysylltiad – peidiwch ag ateb, clicio ar unrhyw ddolenni na gwneud unrhyw daliadau
- edrychwch i weld a yw'n ddilys: cysylltwch â'r unigolyn neu'r cwmni yn uniongyrchol, gan ddefnyddio rhif ffôn sydd gennych chi yn barod ac rydych yn gwybod ei fod yn gywir
- anfonwch y neges ymlaen am ddim i'ch darparwr gwasanaeth ffôn ar 7726
- adroddwch amdano ar reportfraud.police.uk/reporting-in-welsh/

Adnabod tactegau sgamwyr

Bydd sgamwyr yn aml yn chwarae ar emosiynau, yn meithrin perthnasoedd ffug neu'n creu ymdeimlad o frys. Mae nifer o wefannau a hysbysebion ffug wedi cael eu cynllunio i edrych fel rhai go iawn hefyd.

Byddwch yn ofalus os bydd neges yn gofyn i chi am:

- god mynediad untro
- eich PIN neu'ch cyfrinair llawn
- taliad cyn y bydd gwobr neu ddosbarthiad yn mynd ar goll
- trosglwyddiad ariannol neu arian crypto uniongyrchol
- symud i ffwrdd o safle talu swyddogol
- arian cyn i chi gyfarfod wyneb yn wyneb

Dylech wastad oedi, meddwl, a gwirio.



Am ragor o gyngor am yr hyn i gadw golwg amdano, trowch at wefan Stop!ThinkFraud (stopthinkfraud.campaign.gov.uk/cy/)

Codiad rhent y gwanwyn yr hyn y bydd angen i chi ei wybod

Daeth y codiad rhent blynyddol i rym ddechrau fis Ebrill. Fe gawsoch chi llythyr tua diwedd mis Ionawr yn nodi swm eich taliadau rhent wythnosol neu fisol newydd, ynghyd ag unrhyw daliadau gwasanaeth.

Os ydych chi'n talu yn fisol, bydd eich rhent newydd yn cychwyn ar ddydd Mercher 1 Ebrill. Os ydych chi'n talu yn wythnosol, bydd yn cychwyn ar ddydd Gwener 3 Ebrill, yn unol â Deddf Rhentu Cartrefi (Cymru).

I'r rhai hynny sy'n talu yn wythnosol, bydd hyn yn golygu y bydd dau daliad yn cael eu tynnu o'r cyfrif – un ar gyfer y rhan o'r wythnos o 3 i 5 Ebrill ac yna, y tâl wythnosol newydd, sy'n cychwyn ar ddydd Llun 6 Ebrill.

I fwyafrif y preswylwyr, bydd y llythyrau wedi cael eu teilwra i'r dull talu yr ydych yn ei ffafrio, er enghraifft Debyd Uniongyrchol, archeb banc sefydlog neu ffyrdd eraill. Maent hefyd yn ystyried a oes rhan o'ch rhent neu'ch holl rhent yn cael ei dalu gan Fudd-dal Tai neu Gredyd Cynhwysol.

Dylech gadw eich llythyrau oherwydd bydd eu hangen arnoch er mwyn diweddarau eich taliadau.

Mae'r llythyrau yn cynnwys gwybodaeth am yr hyn y bydd angen i chi ei wneud hefyd, gan ddibynnu ar eich amgylchiadau.

Yr hyn i'w wneud os ydych chi'n talu trwy:

Ddebyd Uniongyrchol

Dim byd, bydd eich taliadau newydd yn cael eu diweddarau yn awtomatig, gan gychwyn ym mis Ebrill.

Archeb Sefydlog

Dylech godi swm eich archeb sefydlog banc presennol i'r swm newydd a nodir yn eich llythyr.

Budd-dal Tai

Dylech gysylltu â'ch awdurdod lleol i roi gwybod iddynt am y newid i'ch rhent a'ch taliadau gwasanaeth. Byddwn hefyd yn hysbysu adran budd-dal pob awdurdod lleol o'r newid i'r rhent a'r taliadau gwasanaeth.

Credyd Cynhwysol

Gan bod y newid i'ch rhent yn digwydd ar 3 Ebrill, ni allwch adrodd am y newid trwy eich cofnod CC tan y dyddiad hwn. Dylech gael "i'w-wneud" er mwyn cadarnhau eich costau tai yn eich cyfrif. Cadwch eich llythyr rhent yn ddiogel a dilynwch y camau a nodir yn y cyfarwyddiadau. Sicrhewch eich bod yn adrodd am y newid erbyn 7 Ebrill 2026 er mwyn osgoi colli taliadau, a allai arwain at ddyled ar eich cyfrif.

Mwy o ffyrdd o dalu eich rhent

A wyddoch chi y gallwch wneud taliad rhent ar-lein unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos?

Sganiwch y cod hwn er mwyn cyrraedd adran dalu ein gwefan.



Rydym yn derbyn taliadau gan Mastercard, Visa, Maestro a JCB. Bydd eich taliad yn ymddangos ar eich cyfrif ar y diwrnod gwaith dilynol.



Mae Debyd Uniongyrchol yn ffordd hawdd arall o dalu eich rhent. Mae Debyd Uniongyrchol yn gyfleus ac yn rhoi mwy o reolaeth i chi dros eich arian.

Mae'n hawdd trefnu Debyd Uniongyrchol, ac mae modd cymryd taliadau bob wythnos, bob pythefnos neu bob mis, fel y byddwch yn dymuno.

Os hoffech drefnu Debyd Uniongyrchol, cysylltwch â'ch Swyddog Tai.

Cychwyn newydd i breswylwyr yn eu cartrefi newydd

Mae Tai Wales & West wedi darparu 227 o gartrefi newydd yn ystod 2025. Mae'r cyfanswm hwn yn cynnwys 218 o gartrefi rhent cymdeithasol a 9 cartref Perchentaeth Cost Isel (LHCO). Yn Abergwaun, Sir Benfro, ar ddechrau'r flwyddyn, symudodd teuluoedd ac unigolion i Barc Y Chwarel, datblygiad o 50 o gartrefi newydd sy'n edrych allan dros Fae Abergwaun. Ym mis Tachwedd, rhoddwyd allwedd i breswylwyr i'w cartrefi newydd yn Llys Onnen, datblygiad o 43 o gartrefi ar safle hen gartref gofal yn Abergele, Conwy.

“Roeddem yn byw mewn byngalo dwy ystafell wely gyda’n tri o blant.

“Cyn hynny, roeddem yn ddigartref, felly roeddem yn falch o gael to dros ein pennau. Ond wrth i’n teulu dyfu, roedd ein cartref yn orlawn.

“Mae ein cartref newydd yn anghredadwy. Roeddem wedi bod yn aros ac yn gwneud cais

am gartrefi addas am mor hir, nid oeddem yn teimlo y byddem fyth yn symud.

“Pan gawsom yr alwad i ddweud bod ein cais wedi bod yn llwyddiannus, roedd yn teimlo fel breuddwyd. Mae’n teimlo fel ein cartref oes.”

Faye, mam leol a symudodd i Barc Y Chwarel gyda’i phartner a’u tri o blant ar ôl aros am bedair blynedd am gartref addas i’w teulu.



“Pan ddigwyddodd Covid, bu’n gyfnod ansicr i’n teulu. Canslwyd fy holl waith, a buom yn gofidio sut y byddem yn goroesi ac yn talu ein rhent. Roeddem yn credu y gallem oroesi ar ein cynilion am ychydig fisoedd.”

“Rydw i wedi byw mewn tai rhent preifat trwy gydol fy mywyd, ond roedd hyn wedi peri i ni ystyried sicrhau cartref hirdymor mwy diogel. Felly, gwnaethom gais am dŷ cymdeithasol gyda Chyngor Sir Penfro.”

“Rydym yn teimlo mor ffodus ein bod wedi cael y tŷ hyfryd hwn. Nid oes unrhyw straen arnom mwyach. Nid oes angen i ni ofidio y gallem gael rhybudd i adael unrhyw bryd. Gallwn wneud hwn yn gartref oes i ni.”

Jana, perchennog busnes lleol, a oedd wedi bod ar y rhestr aros gyda’i gŵr a’u dau o blant am dŷ fforddiadwy am bum mlynedd.



“Pan fyddwch chi’n ddigartref, byddwch yn cyfarwyddo â byw rhywle, yna byddwch yn gorfod symud ymlaen. Mae’n dda gwybod y gallaf wneud hwn yn gartref i mi, gan wybod na fyddaf yn cael fy symud ymlaen.”

“Roedd fy merched wedi fy helpu i symud i mewn a’i wneud yn gartrefol i mi.”

“Gan bod gennyf fy lle fy hun

nawr, gallant ddod i ymweld â mi yn amlach a’m helpu. Rydw i’n teimlo’n dda iawn yn fy nghartref newydd.”

“Mae’r fflat yn hyfryd ac yn gynnes ac mae’n cynnwys cymaint o le.”

Roedd Mark, tad sydd ag anabledd, wedi bod yn byw mewn llety dros dro am dros flwyddyn cyn cael fflat yn Llys Onnen.

“Roeddwn yn teimlo mor gyffrous pan gefais yr allwedd i’r fflat. Mae’n hyfryd!”

“Roedd fy merched wedi fy helpu i symud i mewn. Maent mor falch drosaf.”

“O’r diwedd, mae gennyf rywle y gallaf ei alw yn gartref, lle y gall fy merched a’m hwyron a’m hwyresau ddod i ymweld â mi.”

Jenny, mam-gu a gweithiwr GIG sydd wedi ymddeol, a oedd yn aros dros dro gyda’i dwy merch cyn symud i’w fflat ei hun yn Llys Onnen.





Paratoi ar gyfer eich apwyntiad trwsio

Ar gyfartaledd, rydym yn cyflawni dros 3,000 o dasgau trwsio bob mis. Cyflawnir y mwyafrif gan ein cwmni cynnal a chadw fel Grŵp, sef Gwasanaethau Cynnal a Chadw Cambria, a chyflawnir rhywfaint o'r gwaith mwy arbenigol gan contractwyr allanol.

Er mwyn sicrhau bod eich ymweliad trwsio yn mynd mor esmwyth ag y bo modd, dyma rai pethau y gallwch chi eu gwneud i baratoi.

Gwiriwch ddyddiad ac amser eich apwyntiad

Bydd hyn yn helpu i osgoi colli ymweliadau. Os na fydd yr apwyntiad yn gyfleus i chi, dylech roi gwybod i ni cyn gynted ag y bo modd trwy ffonio 0800 052 2526.

Gwiriwch fanylion adnabod eich crefftwr

Mae ein holl staff a'n partneriaid yn cario manylion adnabod swyddogol sy'n cynnwys llun ohonynt. Cyn gadael unrhyw un i mewn i'ch cartref, gwiriwch eu manylion adnabod. Os bydd gennych chi unrhyw amheuaeth, ffoniwch ni i gadarnhau.



Cadw anifeiliaid anwes a phlant yn ddiogel

Ar gyfer eu diogelwch, sicrhewch bod plant yn cael eu cadw i ffwrdd o'r safle gwaith.

Os oes gennych chi anifeiliaid anwes, dylech eu cadw i ffwrdd o'r safle lle y byddwn yn gweithio, neu eu cloi mewn ystafell arall os oes modd.

Newid apwyntiad

Ar ôl ei harchebu, bydd ein tîm trwsio yn anfon neges destun neu'n eich ffonio i gadarnhau eich apwyntiad. Os bydd angen i chi wneud newidiadau, ffoniwch ni ar 0800 052 2526 er mwyn i ni allu ei ad-drefnu. Mae ein llinell ffôn ar gyfer gwaith trwsio ar agor o 8am tan 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, ar gyfer gwaith trwsio nad yw'n waith brys.

Am ragor o wybodaeth, trowch at ein gwefan (wwha.co.uk/apwyntiad)





Mynediad a diogelwch ar y diwrnod

Sicrhewch:



Bod rhywun dros 18 oed yn eich eiddo trwy gydol yr amser pan fyddwn yno – gan na allwn fod yn eich eiddo heb i oedolyn fod yn bresennol.



Bod pob man lle y bydd y gwaith trwsio yn cael ei wneud yn cael ei glirio er mwyn caniatáu i ni gwblhau'r gwaith trwsio yn ddiogel. Gallai hyn olygu codi carped neu lawr lamedig os bydd angen gwneud y gwaith trwsio oddi tano.



Ein bod yn gallu cael mynediad i ystafelloedd amrywiol yn achos rhai mathau o waith, fel gwaith trydanol.



Bod yr ardal yn cael ei hawyru yn dda os byddwn yn defnyddio deunyddiau penodol fel paent neu driniaethau cemegol.

Rhowch fynediad i ni

Fel eich landlord, rhaid i ni gynnal gwiriadau diogelwch pwysig yn eich cartref, gan gynnwys gwiriadau o'ch systemau gwresogi a dŵr poeth ac archwiliadau diogelwch trydanol.

Mae'r gwiriadau hyn yn hanfodol, ac mae eu cynnal yn ofyniad cyfreithiol. Maent yn sicrhau bod eich cartref yn ddiogel i fyw ynddo, a gallant nodi materion cyn iddynt ddatblygu i fod yn broblemau.

Pan fyddwn yn gwneud apwyntiad, gwnewch y peth iawn a rhowch fynediad i ni.

Heb yr archwiliadau hyn, ni allwn sicrhau bod eich cartref yn ddiogel.

Trwy ganiatáu mynediad i ni, rydych yn ein helpu i gadw eich cartref yn ddiogel, gan sicrhau cydymffurfiaeth hefyd.



Gofalwch am eich cymdogion

Cadwch bawb yn ddiogel

Mae gofalu am y rhai sy'n byw o'ch cwmpas, gan sicrhau eu bod yn ddiogel ac nad oes unrhyw un yn manteisio arnynt, yn un o arwyddion cymydog da.

Dyma ychydig gyngor i'ch helpu i gynorthwyo eich cymdogion a chreu man lle y mae pawb yn teimlo'n ddiogel.

A ydych chi wedi gweld eich cymydog yn ddiweddar?

Efallai eich bod yn mynychu digwyddiad rheolaidd, fel bore coffi neu grefft, ac nid ydych chi wedi gweld un o'ch ffrindiau ers sawl wythnos. Neu efallai nad ydych chi wedi gweld un o'ch cymdogion allan ers sbel.

Os ydych chi'n pryderu am gymydog, piciwch i'w gweld neu siaradwch â'n staff tai. Os ydych chi'n gofidio o hyd, gallwch ffonio 101 a gofyn am wiriad lles.

Cadwch olwg am wynebau anghyfarwydd

A ydych chi wedi gweld pobl ddieithr neu amheus yn mynd a dod o gartref cymydog? Efallai bod yr ymwelwyr hynny yn creu sŵn neu niwsans. Os ydych chi'n gofidio bod rhywun yn camfanteisio ar gymydog agored i niwed, gallai hyn fod yn arwydd o gogio.

Term yw cogio i ddisgrifio pan fo troseddwr yn cymryd cartref unigolyn agored i niwed drosodd er mwyn cynnal gweithgareddau anghyfreithlon yno fel cyffuriau, camfanteisio rhywiol, cuddio nwyddau wedi'u dwyn neu gamfanteisio ariannol.

Mynegi eich pryderon

Os oes gennych chi bryder difrifol am les cymydog, dyma rai camau y gallwch eu cymryd:

- ffonio'r heddlu ar 101 os ydych chi'n amau bod cymydog yn cael eu cam-drin neu os yw eu cartref yn cael ei ddefnyddio ar gyfer gweithgareddau troseddol, fel "cogio"
- ffonio 999 mewn argyfwng, os bydd unigolyn mewn perygl
- adrodd gwybodaeth mewn ffordd ddiennw, trwy ffonio Crimestoppers ar 0800 555 111
- os ydych chi neu rywun yr ydych yn eu hadnabod yn profi cam-drin domestig neu drais rhywiol, gallwch ffonio Llinell Gymorth Byw Heb Ofn, llinell gymorth 24-awr ar 0808 80 10 800 neu anfon neges destun at 07860077333 neu anfon e-bost at info@livefearfreehelpline.wales
- ffonio 0800 052 2526 a siarad gyda'ch Tîm Cymorth Tai os ydych chi'n gofidio am un o'ch cymdogion

Sut ydym yn gwneud

Rydym wastad yn ystyried sut y gallwn wella ein gwasanaethau. Fel rhan o'r gwelliant hwnnw, byddwn yn sôn wrthyh yn rheolaidd am ein perfformiad, er mwyn i chi allu gweld sut yr ydym yn gwneud.

Yn yr adroddiad hwn, rydym yn canolbwyntio ar y ffordd yr ydym yn ymateb i'ch galwadau i'n llinellau ffôn Trwsio a Chymorth Tai.



126,587

o alwadau i'n llinellau ffôn Trwsio a Chymorth Tai y llynedd

8689

yn fwy na'r flwyddyn flaenorol



Bob dydd ar gyfartaledd, cawsom

377

o alwadau i'n Tîm Trwsio

120

o alwadau i'n Tîm Cymorth Tai

35 eiliad

oedd yr amser cyfartalog a gymrwyd i ateb eich galwadau. Mae hynny'n gyflymach na'r amser y mae'n ei gymryd i wneud paned o de neu anfon neges destun gyflym!



Yr amseroedd tawelaf i ffonio yw ar

ôl 12pm

Cadw eich cartref yn oer

Mae ein hafau yn poethi – mae hynny'n ffaith!

Y llynedd oedd yr haf poethaf yn y DU ers i'r cofnodion gychwyn, lle y gwelwyd y tymheredd yn codi i dros 33C.

Mae arbenigwyr yn y Swyddfa Dywydd wedi adrodd bod y siawns y bydd y tymheredd yn cyrraedd dros 40C 20 gwaith yn fwy tebygol nag yr oedd 60 mlynedd yn ôl, wrth i'n hinsawdd barhau i gynhesu.

Er bod nifer o bobl yn mwynhau'r tywydd poeth, gall achosi risgiau i iechyd hefyd, yn enwedig i bobl hŷn ac agored i niwed.

Gall y cyngor hwn helpu i'ch cadw chi a'ch cartref yn oer pan fo'r tymheredd yn codi.

- dylech gau bleinds a llenni ar ffenestri y mae'r haul yn tywynnau arnynt yn ystod y dydd
- dylech ddefnyddio llenni tywyllu i rywstro gwres mewn ffordd fwy effeithiol
- yn ystod cyfnodau poeth iawn, ceisiwch ddefnyddio bleinds thermol adlewyrchol neu ddalenni inswleiddio ffoil ar ffenestri
- symudwch i ran oerach o'r

tŷ, yn enwedig i gysgu

- gwiriwch bod unrhyw wres wedi cael ei ddiffodd
- dylech ddiffodd goleuadau ac offer trydanol nad ydych yn ei ddefnyddio
- dylech fynd y tu allan os yw hi'n oerach yn y cysgod
- ceisiwch goginio yn gynharach yn y bore neu ddefnyddio dyfeisiau fel ffyrnau araf, microdonnau, neu ffyrnau ffrio yn lle ffyrnau

Creu awel

- agorwch ffenestri (os yw hi'n ddiogel i chi wneud hynny) pan fo'r aer yn teimlo'n oerach y tu allan nag y mae y tu mewn, er enghraifft yn ystod y nos, a cheisiwch gael yr aer i lifo trwy eich cartref. Dylech eu cau unwaith eto yn y bore i ddal aer oer y tu mewn
- agorwch ffenestri sydd gyferbyn â'i gilydd er mwyn creu awel groes

Cadw eich hun yn oer hefyd

- cadwch allan o'r haul yn

ystod oriau poethaf y dydd, rhwng 11am a 3pm

- os ydych chi'n bwriadu gwneud gweithgarwch corfforol (er enghraifft ymarfer corff neu gerdded y ci), trefnwch wneud hynny yn y bore neu gyda'r hwyr pan fydd hi'n oerach
- os byddwch yn mynd y tu allan, gwisgwch ddillad addas i orchuddio eich corff, fel het briodol a sbectolau haul, chwiliwch am gysgod a gwisgwch eli haul
- yfwch ddigon o hylif a chyfyngwch ar swm yr alcohol y byddwch yn ei yfed
- cadwch olwg ar deulu, ffrindiau neu gymdogion y gallent fod mewn mwy o berygl
- dylech wybod symptomau gorflinder gwres a thrawiad gwres a'r hyn i'w wneud os byddwch chi neu rywun arall yn dioddef o hyn

Mae gan Iechyd Cyhoeddus Cymru fwy o gyngor. Trowch at icc.gig.cymru/ a chwiliwch am ddiogelwch yn ystod yr haf.

Taith trwy'r tymhorau

Ar draws ein cynlluniau, mae ein timau cynnal a chadw tir yn gweithio trwy gydol y flwyddyn, gan gadw'r ardaloedd agored o gwmpas eich cartref yn daclus.

Mae gan Wasanaethau Cynnal a Chadw Cambria dri thîm o weithwyr cynnal a chadw tir, sy'n gweithio gyda gofalwyr safle, i ofalu am ein safleoedd.

Y tu hwnt i'r tasgau nodweddiadol, efallai y bydd y timau yn helpu gyda phrosiectau amgylcheddol a ariannir gan grantiau hefyd, i blannu coed a bylbiau er mwyn dwyn lliw i'n cymunedau.

Dyma sut mae blwyddyn nodweddiadol yn edrych

Gwanwyn/haf – Mawrth i Fedi

Gwanwyn yw'r adeg pan fydd popeth yn adfywio a bydd ein timau cynnal a chadw tir yn estyn am eu peiriannau torri porfa, strimwyr a chwythwyr. Byddwn yn galw'r cyfnod hwn yn "dymor torri". Yn ystod y rhan gyntaf, mae'n dymor nythu adar hefyd, pan fydd hi'n anghyfreithlon tocio coed a gwrychoedd nes bydd y cywion wedi magu plu a gadael y nyth. Gallai'r gwaith nodweddiadol yn ystod y cyfnod hwn gynnwys:

- torri porfa am y tro cyntaf ar ôl y gaeaf
- gwaith torri porfa a strimio arferol
- rheoli chwyn
- glanhau safleoedd a chasglu sbwriel

Hydref/gaeaf – Hydref i Chwefror

Y tu hwnt i'r tymor tyfu, gall y timau ganolbwyntio ar y math o waith na ellir ei wneud yn ystod yr haf, er enghraifft, tocio coed a gwrychoedd.

Gallai'r gwaith nodweddiadol gynnwys:

- glanhau safleoedd a chasglu sbwriel
- trimio gwrychoedd a llwyni a thocio coed
- glanhau mwsogl oddi ar lwybrau
- archwilio coed am beryglon posibl yn ystod y gaeaf
- clirio dail, llystyfiant sydd wedi gwywo a sbwriel arall





Golwg wahanol ar y byd





“Mae fel cael system weithredol wahanol mewn cyfrifiadur, nid yw’n well nac yn waeth, dim ond yn wahanol.”

Mis Ebrill yw’r mis Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth, ac mae’n gyfle i bawb ddysgu mwy am niwrowahaniaeth a dathlu’r gwahaniaethau sy’n gwneud pobl yn unigryw.

Mae awtistiaeth, ynghyd ag ADHD, dyslecsia a dyspracsia, ymhlith y gwahanol gyflyrau sy’n cael eu dosbarthu fel rhai niwrowahanol.

Trwy gyfrwng elusennau fel y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol a Niwrowahaniaeth Cymru, mae camau yn cael eu cymryd i newid agweddau tuag at awtistiaeth a chreu byd sy’n gweithio i bobl awtistig, a’u teuluoedd.

Felly beth mae Niwroamrywiaeth a Niwrowahaniaeth yn ei olygu?

Mae sefydliad Niwrowahaniaeth Cymru yn esbonio mai niwroamrywiaeth yw amrediad y gwahaniaethau o ran y ffyrdd y mae pobl yn dirnad, yn prosesu ac yn rhyngweithio gyda'r byd. Yn yr un modd ag y mae gan rai pobl wallt brown ac mae gan eraill lygaid glas, mae rhai pobl yn niwrowahanol. Niwrowahaniaeth yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio'r amrywiad naturiol o ran y ffordd y mae ymennydd pobl yn gweithio. Yn aml, mae'n golygu bod arddull meddwl, dysgu neu brosesu rhywun yn wahanol i'r hyn a ystyrir yn "nodweddiadol" (a elwir yn niwronodweddiadol weithiau).

Sut ydym yn cynorthwyo preswylwyr awtistig

Yn Nhai Wales & West, ein nod yw diwallu anghenion preswylwyr gymaint ag y gallwn.

Rydym yn teilwra ein deunydd cyfathrebu mewn ffordd sy'n addas i bob unigolyn. Er enghraifft, gallai hynny olygu y byddem yn anfon llythyrau ar bapur o liw penodol neu'n defnyddio maint penodol o brint.

Efallai y bydd eich Swyddog Tai yn cysylltu â chi trwy gyfrwng neges destun, os oes yn well gennych chi hynny, gan osgoi amseroedd penodol o'r dydd, gan ein bod yn deall bod patrymau a threfniadau cyson yn bwysig i bobl sydd ag awtistiaeth.

Rhowch wybod i ni

Os ydych chi'n awtistig a phe byddai'n well gennych pe baem yn cyfathrebu â chi mewn ffordd benodol, rhowch wybod i ni.

Rhannwch eich stori

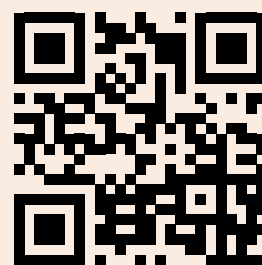
Os ydych chi'n breswlydd sydd â phrofiad o awtistiaeth ac, os hoffech rannu eich stori er mwyn helpu eraill, anfonwch e-bost at communications.team@wwha.co.uk

Mae'n ffaith

- Mae gan nifer o bobl awtistig gryfderau unigryw, gan gynnwys creadigrwydd, y gallu i roi sylw i'r manylion, a'r gallu i adnabod patrymau.
- Mae dros un o bob 100 unigolyn yn awtistig ac mae o leiaf 700,000 o oedolion a phlant awtistig yn y DU.
- Caiff awtistiaeth ei ddeall fel sbectrwm gan bod gan bob unigolyn awtistig gyfuniad unigryw o nodweddiad. *ffynhonnell Cymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol*

Mae enwogion niwroamrywiol yn cynnwys:

- Mrs Hinch, dylanwadwraig glanhau, a'i mab Ronnie
- Chris Packham CBE, cyflwynydd teledu, naturiaethwr, a Llysgennad y Gymdeithas Awtistiaeth Genedlaethol
- Melanie Sykes, cyflwynydd teledu a radio



Sganiwch y cod QR hwn i weld
What is Autism, fideo gan
Niwrowahaniaeth Cymru



Cadw ein cymunedau yn lân

Gall cymhennu eich cartref ar gyfer y gwanwyn wneud i chi deimlo'n well a gwneud eich cartref yn fwy taclus. Ond ar ôl i chi gymhennu, sut mae cael gwared ar yr eitemau diangen hynny mewn ffordd gyfrifol?

Mae'r adroddiadau am dipio anghyfreithlon ar draws Cymru yn cynyddu, felly mae'n bwysicach nag erioed sicrhau eich bod yn cael gwared ar eich gwastraff yn y man cywir.

Os ydych chi'n byw mewn cynllun sy'n cynnwys safleoedd storio biniau cymunol yn unig, dim ond gwastraff cartref ddylech chi ei roi yn y biniau a ddarparir.

Sicrhewch bod eich deunydd i'w ailgylchu yn mynd yn y biniau cywir. Ni fydd yr awdurdod lleol yn ei gasglu os bydd wedi cael ei gymysgu.

Peidiwch â gadael unrhyw sbwriel neu eitemau mwy o faint ar lawr storfeydd biniau, ni fyddant yn cael eu casglu.

Yr hyn y mae modd ei ailgylchu

Er bod rheolau ailgylchu yn amrywio i bob awdurdod lleol, mae'r dosbarthiadau ar gyfer deunydd i'w ailgylchu fel a ganlyn yn fras:

- papur a chardbord
- gwydr, metel, plastig

- gwastraff bwyd
- gwastraff gardd

Sut i waredu gwastraff swmpus mewn ffordd ddiogel

Mae cynghorau lleol yn codi ffi am gasglu eitemau cartref mawr fel soffas, byrddau, gwelyau, oergelloedd a pheiriannau golchi dillad. Gallwch drefnu hyn trwy gysylltu â'ch cyngor lleol ac archebu'r gwasanaeth.

Mae'r costau yn amrywio o un awdurdod lleol i'r llall, ond yn gyffredinol, maent yn amrywio o £15 i £65, gan ddibynnu ar nifer yr eitemau yr hoffech iddynt gael eu casglu. Mae rhai ardaloedd yn cynnig cyfraddau is i bobl sy'n cael rhai budd-daliadau hefyd.

Ar ôl archebu'r gwasanaeth, bydd y cyngor yn gofyn i chi sicrhau bod yr eitemau yn cael eu gosod wrth ymyl y ffordd yn barod i'w casglu ar ddyddiad penodedig. Os disgwylir glaw, dylech ystyried gorchuddio eitemau fel soffas neu fatresi gyda gorchudd sy'n dal dŵr oherwydd y bydd y casglwyr yn gwrthod eu cymryd efallai os byddant yn wlyb.

Gall gwastraff heb ei gasglu ddenu llygod mawr a fermin arall, sy'n gallu ei ddefnyddio i nythu neu fwydo. Os byddwn yn cael ein galw allan i drin problemau plâu neu waredu

gwastraff, gall hyn arwain at daliadau gwasanaeth ychwanegol.

Mynd ag eitemau i'ch canolfan ailgylchu leol

Os oes gennych chi drafndiaeth, gallech fynd â'ch eitem i'ch canolfan ailgylchu a gwastraff cartref leol (tip). Yn gyntaf, gwiriwch eu bod yn derbyn y math o eitem yr ydych chi'n cael gwared arni ac a oes angen i chi wneud apwyntiad neu a oes angen trwydded arnoch ar gyfer eich cerbyd.

Gwybodaeth bellach

I gael manylion eich canolfan ailgylchu agosaf neu'r rheolau ailgylchu ar gyfer eich ardal, trowch at y tudalennau gwaredu gwastraff ar wefan eich cyngor lleol.

I gael gwybod manylion eich awdurdod lleol, trowch at llyw.cymru/dod-o-hyd-ich-awdurdod-lleol



Mwynhewch ond peidiwch â tharfu ar eich cymdogion

Wrth i ni edrych ymlaen at fisoedd y gwanwyn a'r haf, gyda mwy o weithgareddau yn digwydd yn yr awyr agored a phreswylwyr yn agor eu drysau a'u ffenestri i gael awyr iach, mae risg niwsans sŵn yn cynyddu.

Sŵn yw un o'r cwynion mwyaf cyffredin y byddwn yn clywed amdanynt gan ein cymunedau, ac mae'n gallu peri gofid neu straen.

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud i gadw'r heddych a parchu eich cymdogion.

A ydych chi'n hoffi clywed eich cerddoriaeth yn uchel?

Os oes modd, cadwch eich teledu a'ch seinyddion cerddoriaeth ymhell i ffwrdd o waliau eich cymydog, a dylech eu codi oddi ar y llawr. Gallech roi cynnig ar ddefnyddio clustffonau hefyd.

Mae sain yn teithio, felly ystyriwch gau eich ffenestri a'ch drysau.

Trefnu parti

Mae eich cymdogion yn debygol o fod yn fwy amyneddgar os byddwch yn rhoi rhybudd iddynt ymlaen llaw – efallai y gallech ystyried eu gwahodd hyd yn oed.

Ystyriwch gymdogion sy'n gweithio shifftiau nos ac sy'n gorfod cysgu ar wahanol amseroedd o'r dydd a'r rhai

sy'n oedrannus, y mae eu hiechyd yn wael neu sydd â babanod newydd-anedig.

Gofynnwch i'ch gwesteion gadw lefel y sŵn i lawr a pharchu eich cymdogion.

Beth ddylech ei wneud os byddwch yn cael problem sŵn?

A ydych chi wedi siarad gyda'r unigolyn sy'n achosi'r sŵn? Efallai nad ydynt yn sylweddoli eu bod yn creu niwsans.

Os nad ydych yn teimlo y gallwch siarad â nhw yn uniongyrchol, gallech bostio nodyn cwrtais trwy eu drws neu bostio llythyr atynt i sicrhau eu bod yn ymwybodol.

Os bydd y broblem yn parhau, ffoniwch 101. Gallwch adrodd am ddigwyddiadau i Adran Iechyd yr Amgylchedd eich cyngor lleol hefyd. Trowch at wefan eich awdurdod lleol am ragor o wybodaeth.

A yw'n wrthgymdeithasol?

Nid yw cael parti swnllyd neu chwarae gerddoriaeth uchel bob hyn a hyn yn cael ei ystyried fel ymddygiad gwrthgymdeithasol.

Fodd bynnag, caiff niwsans sŵn parhaus, fel cerddoriaeth uchel neu gŵn yn cyfarth yn rheolaidd,

eu hystyried yn ymddygiad gwrthgymdeithasol, a byddem yn gweithredu yn ei gylch.

Yn yr achosion hyn, efallai y byddem yn gofyn i breswlydd gasglu tystiolaeth. Gallai hyn olygu lawrlwytho ap a recordio'r synau. Fel hyn, gallwn weld a yw'n creu niwsans bwriadol neu barhaus.

Gyda thystiolaeth, gallwn gymryd camau pellach, a allai olygu llunio Contract Ymddygiad Derbyniol, a fyddai'n sicrhau bod unigolyn yn atebol, a'u helpu i ddeall canlyniadau eu gweithredoedd, a chynnig cymorth er mwyn eu helpu i wella eu hymddygiad cyn y bydd angen cymryd camau cyfreithiol mwy difrifol.

Os bydd preswlydd yn torri amodau Contract Ymddygiad Derbyniol, gallem geisio cymryd camau cyfreithiol pellach.

Mae gan elusen ASB Help fwy o gyngor a chymorth, asbhelp.co.uk



Swdocw a Chwilair

			2	3		1		
9	2	8		6		5		
					9	7		
8	5		4		6		1	7
	3	4				9	8	
6	1		9		3		2	5
		6	5					
		2		7		8	5	4
		1		4	2			

C	F	U	N	W	G	S	V	J	S	R	F	O	Y	ADDUNEDAU
A	M	Y	D	H	M	F	U	Y	U	R	H	E	W	BLWYDDYN NAID
L	C	H	W	E	F	R	O	R	T	D	P	V	S	BLWYDDYN NEWYDD
O	G	P	W	F	C	J	E	I	O	N	A	W	R	CALONNAU
N	W	R	R	C	A	W	O	D	Y	D	D	S	T	CARIADUS
N	A	C	E	S	Y	S	O	C	C	W	C	B	U	CAWODYDD
A	N	M	H	N	W	R	B	O	B	W	G	Y	G	CHWEFROR
U	W	I	F	I	M	A	W	R	T	H	A	U	S	EIRA
S	Y	B	L	W	Y	D	D	Y	N	N	A	I	D	GWANWYN
L	N	U	C	L	A	F	P	O	E	R	L	N	Y	IONAWR
C	A	R	I	A	D	U	S	M	E	I	R	A	O	MAWRTH
T	S	A	N	T	E	S	D	W	Y	N	W	E	N	OER
B	L	W	Y	D	D	Y	N	N	E	W	Y	D	D	RHEW
R	A	A	D	D	U	N	E	D	A	U	R	M	T	SANTES DWYNWEN

Pethau i'w gwneud gyda chartonau wyau gwag

Creu gwenynen o garton wyau

Bydd angen un carton ŵy arnoch am bob gwenynen, paent melyn a du, papur ar gyfer yr adenydd, llygaid gwgli a glanhawyr pibelli.

I'w gwneud, paentiwch streipiau melyn a du ar eich cwpan.

Ar ôl i'r paent sychu, torrwrch adenydd o bapur a'u gludo ar yr ochr. Torrwrch y glanhawr pibelli yn ddarnau llai a'u gosod ar ben y wenynen, yna rhowch y llygaid gwgli arnynt.

Gwnewch fwy nag un a'u hongian ar ddarn o llyn er mwyn creu symudyn.

Rhybudd: Dylech wastad sicrhau bod oedolyn yn bresennol pan fyddwch yn torri, yn gludo neu'n paentio, gan ddefnyddio siswrn

diogel i blentyn a phaent a glud nad ydynt yn wenwynig. Nid yw'n addas ar gyfer plant dan 3 oed oherwydd y darnau mân.

Trefnu dreiriau

Defnyddiwch gwpanau i storio gemwaith, sgriwiau, cyflenwadau crefft neu eitemau bychain eraill.

Storio addurniadau Nadolig

Defnyddiwch y cwpanau wyau i ddiogelu addurniadau bychain a bregus pan fyddwch yn eu rhoi i gadw.

Cychwynnwyr hadau

Llenwch gwpanau gyda phridd a hadau planhigion. Mae'r cwpanau yn eitemau bioddiraddadwy, sy'n ei gwneud yn haws eu trawsblannu i botiau mwy o faint neu i'r ardd yn nes ymlaen.

Ychwanegu i gompost

Os oes gennych chi fin compostio, gallwch rwygo cartonau a'u hychwanegu i ddeunydd compostiadwy.



Sŵp minestrone y gwanwyn

Cynhwysion

- 200g llysiau gwyrdd cymysg (er enghraifft pys, ffa, sibwns, llysiau gwyrdd y gwanwyn, bresych deiliog, neu fresych wedi'i falu)
- 700ml isgell llysiau
- 140g pasta wedi'i goginio (orzo, macaroni, neu sbageti wedi'i dorri)
- 3 llwy fwrdd pesto gwyrdd

Yr hyn i'w wneud

Rhowch y llysiau gwyrdd cymysg mewn sosban, ac ychwanegwch y stoc.

Mudferwch y gymysgedd nes

bydd y llysiau wedi coginio, tua 3-4 munud.

Ychwanegwch y pasta wedi'i goginio, y ffa ac 1 llwy fwrdd o pesto a'i gynhesu.

Ychwanegwch halen a phupur.

Ysgeintiwch weddill y pesto drosto (os ydych yn ei ddefnyddio) a'i weini gyda bara cras.

Awgrymiadau

Ychwanegwch ffa gwynion (cannellini neu ffa menyng, er enghraifft)

I gael fersiwn heb glwten, peidiwch â chynnwys y pasta, ac ychwanegwch mwy o lysiau neu basta heb glwten.

Defnyddiwch lysiau wedi'u rhewi yn lle llysiau ffres, gan newid yr amser coginio.



“Arferem fynd i gemau yng nghefn fan.”

Pan fydd tîm pêl-droed menywod Cymru yn cerdded allan ar y cae, bydd June, preswlydd o Gaerdydd, yn eu cefnogi'n frwd.

“Mae pêl-droed menywod wedi newid cryn dipyn ers yr oeddwn i yn chwaraewr,” dywedodd June, 74 oed.

Ym 1974, enillodd June y cyntaf o'i phedwar cap i chwarae i



dîm menywod Cymru.

“Dechreuais chwarae pêl-droed pan oeddwn yn ferch ifanc. Pan arferai fy chwiorydd fynd i chwarae yn y parc, byddwn i'n chwarae pêl-droed gyda'r bechgyn, roeddwn yn dipyn o domboi,” cofiai June.

Yn nes ymlaen, bu June yn chwarae i dîm Menywod y West End yn y Cae Ras, Trelâi, cyn symud i dîm Menywod y Barri.

Wrth iddi chwarae i'r timau hyn, gwelwyd talent June ac fe'i gwahoddiwyd i chwarae i Gymru.

Nid oedd unrhyw nawdd neu gyllid yn yr oes honno.

“Byddai'n rhaid i ni dalu ein costau a phrynu ein cit ein hunain,” cofiai June.

“Nid oedd cit newydd ar ddechrau pob tymor, a gwisgais yr un crys am bedair blynedd.”

“Arferem fynd i gemau yng nghefn fan.

Cofiaf un tro pan aethom i lwerddon i chwarae, bu'n rhaid i ni aros gydag aelodau'r tîm pêl-droed menywod arall yn eu cartrefi.”

Stopiodd June chwarae pan gyfarfu ei diweddar wŷr a chychwyn teulu, ond mae hi'n teimlo'n angerddol am bêl-droed o hyd.

Mae ei gor-wŷr sy'n naw oed yn dilyn ôl troed June, ac mae'n chwarae i'w dîm lleol.

Yn 2023, cyflwynwyd cap i June i gydnabod pen-blwydd pêl-droed Cymru yn 50 oed.

“Rydw i wrth fy modd yn gwyllo tîm menywod Cymru yn chwarae ar y teledu. Rydw i'n falch bod pêl-droed menywod wedi datblygu cymaint ers i mi ddechrau chwarae.”



Blodau'r gwanwyn i breswylwyr Ceredigion

Mae preswylwyr yng Ngwar Y Garth ger Aberystwyth wedi ymuno â'n dathliadau pen-blwydd yn 60 oed trwy helpu i blannu coeden.

Ymunont â staff o Wasanaethau Cynnal a Chadw Cambria i osod y goeden wrth

fynedfa eu cynllun. Maent bellach yn edrych ymlaen i'w gwyllo yn tyfu ac yn blodeuo.

Mae'n un o 60 coeden yr ydym yn plannu yn ein cynlluniau ar draws Cymru i nodi ein pen-blwydd yn 60 oed y llynedd.



Preswylwyr yn Wrecsam yn cael parti yn eu lolfa newydd

Bu preswylwyr yng Nghwrt Sylvester yn mwynhau parti pen-blwydd 60 oed gwahanol, gan ei fod hefyd yn ddathliad i agor lolfa gymunol newydd hefyd.

Mae safle ar y llawr gwaelod yn y cynllun yn Wrecsam wedi cael ei ailddatblygu gyda dau fflat newydd ac ystafell fodern o gynllun agored ac sydd â chyfleusterau cegin i breswylwyr allu mwynhau paned a sgwrs.

Cwblhawyd y gwaith i drawsnewid y safle – ystafell gymunol a oedd wedi bod yno ers i'r cynllun agor – gan y contractwyr, Grŵp Castlemead.

Ymunont â phreswylwyr a staff i nodi agoriad y lolfa newydd ar ddiwedd 2025.

“Mae’r preswylwyr wedi bod yn rhan o siapio edrychiad y lolfa newydd, gan eu bod wedi dewis y dodrefn a’r lliwiau. Mawr obeithiwn y bydd yn cynnig lle gwych am flynyddoedd i ddod i breswylwyr ddod ynghyd a chymdeithasu.”

Judith Sellwood, Swyddog Datblygu Cymunedol.

Seren fideo ifanc yn helpu mewn pantri

Bu Romeo, preswilydd ifanc, yn seren fideo pan ddaeth gwneuthurwyr ffilmiau i’w ysgol.

Yn y fideo, sy’n rhan o ymgyrch gan gadwyn archfarchnadoedd Tesco i hyrwyddo ei hymgyrch bwyta’n iach Ffrwythau a Llysiau ar gyfer Ysgolion, gofynnwyd i’r disgyblion ailenwi eitemau ffrwythau poblogaidd.

Penderfynodd Romeo y dylid ail-frandio afalau yn “crunchy munchies” ac ail-enwodd ei gyd-ddisgyblion eirin gwlanog yn beli tennis melfed, brocoli yn goed

gwyrdd suddlon a phinafalau yn gacti hapus.

Ar ôl gweld y fideo, gofynnodd Claire, ein Swyddog Datblygu Cymunedol, am help Romeo a’i fam, Emma, i ailenwi rhai o’r eitemau yn ei bantri bwyd lleol. Penderfynodd Romeo y dylid galw llus America yn farblis meddal, Pot Noodles (mwydod) a pheli troed siocled (marblis).

Dywedodd Claire: “Mae Romeo yn seren fach. Roeddem wir wedi mwynhau cael ei gwmni a’i help yn y pantri.”



Sgyrsiau
Cymunedol

DWEUD EICH

DWEUD

Sganiwch y cod hwn i gael gwybod
ble byddwn ni'n cynnal ein Sgyrsiau
Cymunedol nesaf.

