

# Mai i Mehefin



### Dydd Iau 2 Mai- 11am-12pm: Pan oedd glo yn frenin

Plymio i hanes glofaol cyfoethog de Cymru drwy ymuno â glöwr wrth iddo ddechrau ei ddiwrnod gwaith yn Big Pit yn 1978. Dysgwch fwy am gymunedau glofaol, nid yn unig yn ystod y cyfnod hwn, ond yr holl ffordd yn ôl i'r Chwyldro Diwydiannol.



### Dydd Mercher 8 Mai - 2-3pm: Clwb Llyfrau

Dewch draw i'n sesiwn Clwb Llyfrau anffurfiol a hamddenol cyntaf! Mae'r sesiwn yn gyfle i ofalwyr ddod at ei gilydd a chymryd peth amser iddyn nhw eu hunain, cael sgwrs gyda phobl o'r un anian a rhannu'r dihangfa o fynd ar goll mewn llyfr da. Dewch â'ch hoff lyfr, byddem wrth ein bodd yn clywed ychydig am pam mai hwn yw eich ffefryn (dim pryderon os byddai'n well gennych wrando yn unig).



### Dydd Llun 13 Mai: 1-2pm: Materion Arian i Ofalwyr

JYmunwch â Nia, ein swyddog gwybodaeth a chyngor, a fydd yn siarad â chi am gyfleoedd ar gyfer grantiau, buddaliadau a chynlluniau a allai fod ar gael i chi fel gofalwr.



### Dydd Mercher 15 Mai - 1-2pm: Wythnos Gweithredu Dementia gyda Chymdeithas Alzheimer's Cymru

Hoffai Wythnos Gweithredu Dementia T's a Chymdeithas Alzheimer Cymru roi trosolwg i chi o'u hymgyrchoedd a'u ffocws diweddaraf yn ogystal â chrynodeb o'u gwasanaethau; yn benodol y rhai i gefnogi gofalwyr di-dâl drwy'r daith dementia gyda'u hanwyliaid. Mae'r Gymdeithas Alzheimer yn darparu gwybodaeth, gwybodaeth a chefnogaeth ymarferol i unrhyw un sydd wedi'u heffeithio gan ddementia neu'r rhai a allai fod yn poeni am symptomau a diagnosis posibl.



### Dydd Mawrth 21 Mai - 1.30-3pm: Cymorth Cyntaf y Groes Goch

Mae ei weithdy cymorth cyntaf rhyngweithiol ar-lein yn helpu oedolion i ddysgu sgiliau achub bywyd sylfaenol gan ddefnyddio gwrthrychau bob dydd. Nid yw'r gweithdy'n cael ei achredu, ond mae'n ffordd syml a rhad ac am ddim o wella eich gwybodaeth cymorth cyntaf a meithrin hyder.



### Dydd Mawrth 4 Mehefin - 3-4pm: Ymwybyddiaeth ofalgar

ddyledus i ni am ein sesiwn chwarterol boblogaidd o Ymwybyddiaeth Ofalgar. Dysgwch sut i dawelu meddyliau rasio, gadewch i fynd o negyddiaeth a leddfu eich meddwl a'ch corff.



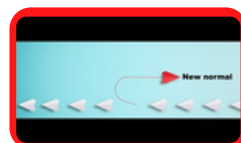
### Dydd Llun 10 Mehefin - 1-2pm: Lles i ofalwyr di-dâl

Bydd y sesiwn hon yn archwilio offer a thechnegau syml a all roi hwb i'ch lles.



### Dydd Mercher 12 Mehefin - 10-11am: Meddwl, Corff a Hwyliau

Bydd y sesiwn ryngweithiol hon yn cynnig syniadau a thechnegau i wella eich hwyliau trwy ddeall pŵer y meddwl i newid y ffordd rydyn ni'n teimlo, y ffordd rydyn ni'n symud, a'r ffordd rydyn ni'n ymddwyn.



### Dydd Iau 13 Mehefin - 11am-12pm: Newid yw'r hyn rydych chi'n ei wneud

Wrth i amgylchiadau newid, efallai eich bod yn edrych i ddychwelyd i fyd gwaith, neu efallai eich bod yn cael mwy o amser ar eich dwylo i edrych ar hobiau neu ailadeiladu bywyd cymdeithasol. Bydd y sesiwn hon yn archwilio sut rydym yn delio â newid, beth sy'n mynd yn ei flaen, a thechnegau i oresgyn rhai o'r rhwystrau hyn.



### Dydd Mercher 26 Mehefin - 11-12pm: Sgwrs gan Diabetes Cymru

Dysgwch fwy am waith Diabetes Cymru a'r cymorth sydd ar gael i bobl sy'n byw gyda rhywun â diabetes neu'n gofalu amdano.