

CYLCHLYTHYR GWEITHGAREDDAU AR GYFER TENANTIAID

HELO A CHROESO I'N CYLCHLYTHYR TAI GWARCHOD OLAF AR GYFER Y FLWYDDYN HON!

Rydym yn gobeithio y byddwch yn mwynhau'r rhifyn hwn o'n cylchlythyr. Yn y cyfamser, byddwch yn gadarnhaol ac yn gryf, cymerwch ofal a chadwch yn ddiogel. Rydym wir yn gobeithio y cewch chi'r Nadolig gorau posibl o dan yr amgylchiadau, ac yn anfon ein dymuniadau gorau atoch.

ELENI 2020

Am flwyddyn rydym wedi ei chael! Mae wedi bod yn gyfnod gwahanol i bob un ohonom heb os, a hoffem ddiolch i chi am eich dealltwriaeth a'ch parodrwydd i gydweithio yn ystod y pandemig. Nid yw pethau wedi bod yn hawdd, ac mae ffordd bell i fynd cyn y bydd modd i ni fynd yn ôl i'r arfer o ran ein cynlluniau.

Gan fod y staff wedi bod yn gweithio gartref ac nad ydynt wedi bod ar y safle, rydym wedi gorfod gweithio'n galed fel tîm i barhau i ddarparu gwasanaethau a chymorth i'n holl denantiaid mewn tai gwarchod, ac wedi gorfod addasu ein ffordd o weithio er mwyn gwneud hyn. Mae pawb yn cael galwadau tawelu meddwl. Rydym wedi gwneud dros 27,000 o alwadau i'n tenantiaid ers mis Gorffennaf eleni, sy'n gamp anhygoel.

Rydym yn gwybod eich bod yn gwerthfawrogi hyn o'r adborth a gawn gennych.

Hoffem eich atgoffa bod ein llofeydd cymunedol ac ardaloedd sy'n perthyn i'r cynllun yn parhau ar gau, a dim ond y cyfleusterau golchi dillad y dylai'r tenantiaid fod yn eu defnyddio. Fodd bynnag, byddwn yn rhoi gwybod i chi am unrhyw newidiadau i'r cyfyngiadau presennol cyn gynted ag y bo modd. Dylech ddilyn y canllawiau hyn er budd diogelwch a llesiant pawb.

Yn anffodus, ni fydd modd ystyried cynnal dathliadau'r Nadolig na gosod addurniadau/coed yn yr ardaloedd cymunedol eleni, ond gobeithio y bydd modd i ni ddathlu mewn steil gyda chi pan fydd y pandemig hwn drosodd, ac ail-agor ein hardaloedd cymunedol.



Victoria Roper
Cydlynnydd Gweithgareddau



Yn anffodus, ni fydd yn bosibl cynnal ein cystadleuaeth coeden Nadolig eleni chwaith, ond rydym wedi ymgysylltu â Chanolfan y Glowyr Caerffili er mwyn hyrwyddo opsiwn amgen roedd modd i chi gymryd rhan ynddo o'ch cartref eich hun. Roedd y prosiect yn cynnwys cynllunio a gwneud coeden Nadolig unigol hyd at 30cm (12 modfedd) o uchder. Roedd modd gwau, gwnïo neu grosio coeden, neu gellid bod wedi'i chreu gan ddefnyddio unrhyw eitemau i'r cartref, a gellid bod ar ffurf addurniad sy'n sefyll yn annibynnol neu un i'w roi ar goeden Nadolig.

Daeth y prosiect hwn i ben ar **7 Rhagfyr 2020**, ac rydym yn gobeithio gweld eich cynigion ar ein cyfryngau cymdeithasol a'n gwefannau.

I gael gwybodaeth am yr amrywiaeth eang o weithgareddau sydd ar gael gan Ganolfan Glowyr Caerffili, ewch i'w gwefan yn:

www.caerphillyminerscentre.co.uk

neu cysylltwch i gael rhagor o wybodaeth:

Y Glowyr, Ffordd Watford, Caerffili CF83 1BJ

Ffôn: **029 2167 4242**

e-bost: secretary@caerphillyminerscentre.org.uk

Peidiwch â phoeni os byddwch wedi methu'r prosiect hwn: byddem wrth ein bodd petasech yn anfon unrhyw luniau o'ch coeden Nadolig atom i gael eu cyhoeddi yn ein cylchlythyr nesaf. Efallai mai eich coeden wedi'i haddurno eich hun yw, neu un rydych wedi'i gwneud – mae rhai syniadau isod i roi hwb ymlaen i chi, neu efallai bod rhai syniadau newydd gennych chi eich hunain!



Yn rhifyn y gaeaf hwn o'r cylchlythyr byddwch hefyd yn gweld y cwis Nadolig arferol (a phoblogaidd iawn), tudalennau gweithgareddau a phosau i'ch diddanu.

Hoffem glywed gennych hefyd i gael eich negeseuon a'ch straeon. Gallwch rannu'r rhain â ni drwy ein he-bostio yn TaiPoblHyn@caerffili.gov.uk neu drwy ysgrifennu atom.

Beth am rannu ychydig o ffeithiau cofiadwy â ni, megis:

- Rannu eich hoff atgof o'r Nadolig a'r rhesymau pam ei fod mor arbennig
- Rhannu eich hoff draddodiad Nadolig
- Dweud wrthym eich hoff jôcs o gracers Nadolig
- Sôn am yr anrheg Nadolig gorau a gawsoch erioed a pham
- Rhannu rhai o'ch ryseitiau Nadolig
- Disgrifio eich traddodiadau Nadolig heddiw neu draddodiadau Nadolig o'ch plentyndod

Efallai y byddwch am ysgrifennu cerdd Nadolig neu stori fer i'w rhannu hefyd. Byddwn wrth ein bodd i'w darllen!

PATRWM COEDEN NADOLIG

Deunyddiau ac adnoddau sydd eu hangen

1. Edafedd acrylig neu gotwm gwyrdd a gwyn, neu unrhyw liwiau eraill sy'n dda gennych.
2. Bachyn crosio dur maint 2.5mm
3. Nodwydd brodio ar gyfer gorffen a brodio os hoffech wneud hynny
4. Siswrn



Pen y goeden

(gwnewch 2 gyda'r edafedd gwyrdd)

- * Cadwynwch 2.
- * Gwnewch 1 pwyth crosio sengl (SC) yn yr zîl gadwyn o'r bachyn, cadwynwch 1. O hyn ymlaen, trowch ar ôl pob rhes. (1)
- * Ychwanegwch (INC) drwy wneud 2SC yn SC y rhes flaenorol, cadwynwch 1. (2)
- * INC ym mhob SC, cadwynwch 1. (4)
- * 4SC, cadwynwch 1. (4)
- * 2SC yn yr SC cyntaf, 2SC, 2SC yn y pwyth nesaf, cadwynwch 1. (6)
- * SC6, cadwynwch 1. (6)
- * SC6, cadwynwch 1. (6)
- * 2SC yn yr SC cyntaf, 4SC, 2SC yn y pwyth nesaf, cadwynwch 1. (8)
- * 8SC, cadwynwch 1. (8)
- * 8SC, cadwynwch 1. (8)
- * 2SC yn yr SC cyntaf, 6SC, 2SC yn y pwyth nesaf, cadwynwch 1. (10)
- * 10SC, cadwynwch 1. (10)
- * 10SC, cadwynwch 1. (10)
- * 2SC yn yr SC cyntaf, 8SC, 2SC yn y pwyth nesaf, cadwynwch 1. (12)

* 12SC, cadwynwch 1. (12)

* 12SC. (12) Clymwch yr edau gan adael cynffon hir er mwyn gallu gwneio'r ddau ddarn at ei gilydd.

Ar ôl i chi wneud y ddwy ochr o'r goeden: gwnïwch y ddwy ochr at ei gilydd. Peidiwch â gwneio'r gwaelod. Llenwch y goeden â stffin a gwnewch foncyff y goeden.

Boncyff y goeden

- * SC4 yng nghanol rhes olaf un o'r ddau hanner o'r goeden, cadwynwch 1. Trowch ar ôl pob rhes.
 - * SC4, cadwynwch 1.
 - * SC4, cadwynwch 1.
 - * SC4, cadwynwch 1.
 - * SC4, cadwynwch 1.
 - * SC4, cadwynwch 1.
 - * SC4, cadwynwch 1.
 - * SC4, cadwynwch 1.
 - * SC4, cadwynwch 1.
 - * SC4. Clymwch yr edau gan adael cynffon hir er mwyn gallu gwneio'r ddau ddarn at ei gilydd.
- Plygwch y boncyff a gwnïwch y pen i ochr arall y goeden (yn y canol eto). Ar ôl gwneud hynny, caewch y gwaelod.

CREFFTAU'R NADOLIG



DYNION EIRA GLEINIAU PREN

Yr hyn sydd eu hangen:

- Gleiniau pren mawr
- Llinyn
- Marcwyr inc parhaol
- Siswrn
- Tâp (dewisol)

Dechreuwch drwy dorri hyd o llinyn a gwneud cwlwm ar y pen. Casglwch y ddau ben a lapio tâp o'u cwmpas os dymunir. Bydd hyn yn eich helpu chi wrth edafu'r gleiniau pren. Nid yw'n ofynnol ond fe'i hargymhellir yn fawr.

Gwthiwch y llinyn trwy dri o'ch gleiniau pren a chael gwared ar y tâp. Clymwch naill ochr y llinyn at ei gilydd sawl gwaith a thorri unrhyw llinyn dros ben. Defnyddiwch y marcwyr i ychwanegu wyneb dyn eira i'ch addurn.



YR WYBODAETH DDIWEDDARAF AM COVID-19 -

Mae'n amlwg bod y feirws hwn yn parhau yn ein plith ac y bydd felly am dipyn o amser, felly mae'n rhaid i ni weithio gyda'n gilydd o hyd er mwyn ei atal rhag lledaenu ac achub bywydau.

Mae cyfyngiadau ar ddefnyddio ein hardaloedd cymunedol yn parhau ar waith i denantiaid, gan gynnwys unrhyw ymwelwyr hanfodol i'n cynlluniau, a byddant yn aros ar waith nes bydd y Llywodraeth yn eu llacio.

Bydd eich Swyddog Tai Gwarchod yn parhau i'ch cefnogi ac i wneud galwadau tawelu meddwl parhaus a rhoi cymorth pan fydd yn berthnasol. Cofiwch, os bydd unrhyw ymholiadau gennyh, rydym yma i'ch helpu, felly mae croeso i chi ffonio i gael cymorth neu gysylltu â'r Llinell Ofal gan ddefnyddio eich mwclis. Yn y cyfamser, cofiwch y camau y mae angen i chi eu cymryd er mwyn helpu i atal y feirws hwn rhag lledaenu ac achub bywydau.

Sef Dwylo, Wyneb, Lle – a dilynwch y canllawiau hyn:

- Os byddwch yn datblygu peswch parhaus newydd NEU dymheredd uchel mae'n rhaid i chi roi gwybod i'ch Swyddog Tai Gwarchod ac aros yn eich cartref am saith diwrnod er mwyn osgoi cysylltiad ag unrhyw unigolyn arall - mae'n rhaid i chi leihau eich cysylltiad â'r bobl rydych yn byw gyda nhw gymaint â phosibl.
- Os bydd unigolyn sy'n byw gyda chi yn datblygu peswch parhaus newydd NEU dymheredd uchel mae'n rhaid i chi aros yn eich cartref am 14 diwrnod o'r dyddiad y dechreuodd symptomau'r unigolyn arall
- Golchwch eich dwylo â sebon a dŵr yn aml, a defnyddiwch hylif diheintio dwylo

- Os byddwch yn mynd allan, gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi eich dwylo cyn gynted ag y byddwch yn cyrraedd adref
- Gwisgwch orchudd wyneb wrth deithio ar drafndiaeth gyhoeddus, siopa neu gymryd rhan mewn unrhyw weithgaredd dan do yn unol â chanllawiau Llywodraeth Cymru
- Peidiwch â chyffwrdd â'ch wyneb na'ch ceg
- Peidiwch â defnyddio'r ardaloedd a rennir yn eich cynllun gymaint â phosibl
- Cadwch ddau fetr o leiaf rhyngoch chi â phobl eraill. Os bydd arwyddion o'r coronafeirws arnoch, dylech gael prawf.

Gallwch drefnu prawf drwy:

- Ffonio **119** - gall pobl sydd ag anawsterau clywed neu leferydd alw **18001 119**. Os byddwch yn teimlo na allwch ymdopi â'ch symptomau gartref neu os bydd eich cyflwr yn gwaethygu neu os na fydd eich symptomau'n gwella ar ôl saith diwrnod, defnyddiwch wasanaeth coronafeirws **111** ar-lein neu ffonio **111**. Mewn argyfwng meddygol - ffoniwch **999**.
- Defnyddio gwefan y GIG ar-lein.

Os na allwch drefnu prawf eich hun, bydd y Swyddog Tai Gwarchod yn gallu eich helpu. I gael y cyngor diweddaraf ar gadw'n ddiogel, aros gartref a phroffion gallwch hefyd fynd i llyw. cymru/coronafeirws.

Mae'n bosibl y bydd y gofynion lleol a chenedlaethol yn newid yn rheolaidd, felly os nad ydych yn siŵr beth sydd angen i chi ei wneud, gofynnwch i'ch Swyddog Tai Gwarchod.

Peidiwch â mynd i feddygfa'ch meddyg teulu nac i'r ysbyty os bydd angen prawf arnoch.



CYNLLUN OLRHAIN CYSYLLTIADAU

Mae'r cynllun hwn yn parhau ar waith.

Mae'r system yn gweithio drwy wneud y canlynol:

- Profi pobl a gofyn iddynt hunanynysu o'u teulu ehangach, eu ffrindiau a'u cydweithwyr yn ogystal â'u cymuned wrth aros am ganlyniad
- Orlhain unigolion sydd wedi bod mewn cysylltiad agos ag unigolyn a gafodd ganlyniad positif am y coronafeirws, a'i gwneud yn ofynnol iddynt gymryd camau diogelu a hunanynysu am 14 diwrnod.

Fel canllaw sylfaenol, byddai angen i rywun hunanynysu ar ôl bod mewn cysylltiad ag unigolion a gafodd ganlyniad positif yn y sefyllfaoedd canlynol:

- Cael sgwrs â rhywun gyda llai nag un metr rhyngoch chi am dros un funud
- Cael sgwrs â rhywun gyda llai na dau fetr rhyngoch chi am dros 15 munud
- Estyn, defnyddio, trin eitemau heb ddiheintio'r ardal/eitem e.e. gyrwyr yn defnyddio'r un cerbyd ar wahanol adegau yn ystod y dydd heb ddiheintio'r pwyntiau cyffwrdd cyn ac ar ôl ei ddefnyddio
- Rhoi cyngor ac arweiniad, yn arbennig os yw'r unigolyn a gafodd ganlyniad positif neu ei gysylltiadau yn agored i niwed neu'n wynebu mwy o risg

Mae'r tîm Profi, Orlhain a Diogelu wedi nodi nad yw rhai tenantiaid yn datgelu eu cysylltiadau agos pan ofynnir iddynt. Mae hyn yn ofyniad cyfreithiol ac mae'n bwysig eich bod yn rhannu'r wybodaeth hon os ydych wedi cael canlyniad positif, gan y bydd yn hollbwysig o ran atal y feirws rhag lledaenu ymhellach.

Gwnewch yn siŵr y byddwch yn eu helpu i helpu pobl eraill a chadw pawb yn ddiogel!

DIOLCH YN FAWR IAWN

Ers mis Mawrth mae'r gwasanaeth tai gwarchod wedi bod yn cael ei ddarparu mewn ffordd wahanol. Roedd angen i rai tenantiaid hunanynysu a gwarchod, felly daeth tasgau dyddiol megis siopa a chasglu presgripsiynau yn broblem i lawer o bobl. Darparwyd cymorth i sicrhau bod yr help hollbwysig hwn yn cael ei roi.

Rydym hefyd wedi cael gwybod bod rhai tenantiaid wedi bod yn wirioneddol hael, ac wedi bod yn cefnogi eu cymdogion drwy siopa am eitemau hanfodol, gwneud archebion ar-lein a chasglu presgripsiynau, ac wedi bod yn parhau i wneud hynny drwy gydol y pandemig wrth gadw pellter diogel a dilyn canllawiau Llywodraeth Cymru.

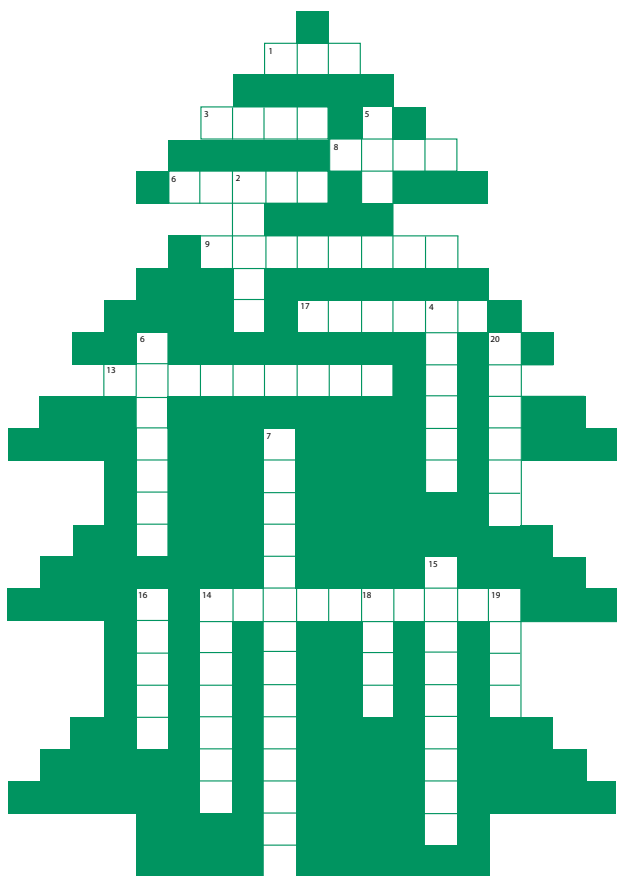
Hoffem ddiolch yn fawr i'r tenantiaid hynny sydd wedi rhoi cymorth i rywun arall neu i gymydog yn eu cymuned er mwyn sicrhau eu bod yn gallu cael yr hanfodion sydd eu hangen arnynt.

COFIWCH: Os byddwch yn rhoi cymorth i rywun arall, gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw pellter cymdeithasol a dilyn y cyngor a'r canllawiau mewn perthynas â 'swigod cymdeithasol' ac 'aelwydydd yn cymysgu'.

Rydym yno i chi

Ers mis Mawrth mae ein Swyddogion Tai Gwarchod wedi bod yn cysylltu â phob tenant mewn Cynlluniau Tai Gwarchod. Mae'r galwadau tawelu meddwl dyddiol yn hollbwysig i'n tenantiaid. Yn ystod y galwadau hyn mae Swyddogion Tai Gwarchod yn cynnal sgwrs â'r tenantiaid i wneud yn siŵr eu bod yn teimlo'n iawn ac i roi'r cyngor diweddaraf ar COVID-19.

Bydd y galwadau hyn yn ein helpu i benderfynu a fydd angen help arnynt ac i gyfeirio unrhyw denantiaid fel sy'n briodol. Fel gwasanaeth, rydym yn gwneud popeth o fewn ein gallu i barhau i'ch cefnogi chi gyda hunanynysu a lleihau ar ymgynnull yn gymdeithasol, a fydd yn lleihau lledaeniad COVID-19. Ers mis Gorffennaf rydym wedi gwneud dros 27,000 o alwadau tawelu meddwl i denantiaid (*Niferoedd yn gywir ar adeg cyhoeddi*).



CROESAIR Y NADOLIG

I LAWR

2. Gair arall ar gyfer 17 ar draws
4. Diod Nadoligaidd
5. Canolbwynt Cinio Nadolig
6. Gŵyl ym mis Rhagfyr
7. Danteithfwyd y Nadolig
14. "Ting a ling a ling, _____ Santa Clôs"
15. Coeden Nadolig
16. "Y Tri Gŵr _____"
18. Yr hyn mae carolwr yn ei wneud
19. Nadolig Ffrengig
20. Mynd lawr llethr o eira

AR DRAWS

1. Pwmpen neu friwfwyd
3. Cerbyd Siôn Corn
6. Dathliad
8. Newydd-anedig
9. Criw Pegwn y Gogledd
13. Gair o fawl
14. Geiriau ar gerdyn Nadolig
17. Caiff ei agor ar ddydd Nadolig

C E L Y N A H E B A E J N T V Z W A M
 E A D I H A O G G A P Q A O W E R T E
 S Y C G U I S O W G R P A R S D A F L
 I C E A A G A H J Y N A K C L A N A Y
 O L I E D Z N X C V L O S H B N R M S
 N Y R A D Q W E R T Y Y G I U I H A I
 I C W F U O P A S D F G G H N J E D O
 R H K L R Z X C V B N M Q E W S G D N
 H A E R N T C A R O L A U Y N U I U S
 E U I P O S D F G H J K L A D I O R I
 W Q W E R L L A W E N Y D D Y T N N Ô
 G O L E U A D A U A S S D F N G H A N
 A P E G W N Y G O G L E D D E J K U C
 G W E I T H D Y C V E B N M I Q W E O
 R T Y U I O P A S D D F G H R J K L R
 C O E D E N N A D O L I G Z A X C V N
 U C H E L W Y D D Q W E R T Y U I O P
 R W D O L F F A S D C O R A C H O D F
 A N G E L P L U E N E I R A G H J K L

BANC GEIRIAU

- | | |
|-----------------|------------|
| Angel | Ceirw |
| Melysion | Rwdolff |
| Carolau | Siôn Corn |
| Coeden Nadolig | Sled |
| Addurno | Pluen eira |
| Eggnog | Dyn eira |
| Corachod | Hosan |
| Bara Sinsir | Gaeaf |
| Celyn | Gweithdy |
| Sioni Rhew | Torch |
| Clychau | |
| Llawenydd | |
| Goleuadau | |
| Uchelwydd | |
| Gŵyl y Geni | |
| Pegwn y Gogledd | |
| Addurnau | |
| Anrhegion | |



1. Yn ôl y gerdd 'The Night Before Christmas', sawl carw sy'n tynnu sled Siôn Corn? 8, 9, neu 10?
2. Beth sy'n cael ei guddio mewn pwddin Nadolig yn draddodiadol?
3. Beth yw enw'r cymeriad yn 'A Christmas Carol' gan Charles Dickens y mae ysbrydion y Nadolig o'r gorffennol, y presennol a'r dyfodol yn ymweld ag ef?
4. Mae dinas tramor wedi rhoi Coeden Nadolig enfawr i bobl Prydain bob blwyddyn ers 1947, sydd bob amser yn cael ei harddangos yn Trafalgar Square. Pa ddinas ydyw?
Munich **Stockholm** **Oslo**
5. Sawl diwrnod sydd ar galendr adfent traddodiadol? 12, 24, 31?
6. Yn y gân 'The 12 Days of Christmas' sawl modrwy aur y mae cariad y canwr yn eu rhoi?
7. Mae 365 diwrnod mewn blwyddyn. Beth yw rhif dydd Nadolig?
8. Pam roedd Siôn Corn angen Rwdolff i ddefnyddio ei drwyn mawr, disglair i arwain ei sled?
9. Beth yw enw diwrnod olaf y Nadolig?
10. Pa blanhigyn, sy'n dechrau gyda'r llythyren 'P' sy'n gysylltiedig â'r Nadolig?
11. Beth yw enw'r ballet sy'n cael ei berfformio yn ystod cyfnod y Nadolig bob blwyddyn yn draddodiadol?
12. Mae stollen yn gacen gyda ffrwythau a marsipán, sy'n cael ei fwyta yn ystod cyfnod y Nadolig sy'n tarddu o ba wlad?
13. Pwy gyflwynodd y Goeden Nadolig i'r Deyrnas Unedig?
14. Beth yw'r enw ar gyfer twrci benywaidd?
15. Pa gynhwysyn anarferol a ddefnyddiodd cogyddion Fictoraidd mewn mins peis?
16. Os cawsoch chi eich geni ar ddydd Nadolig, beth yw eich arwydd sêr-ddewiniol?
17. Pan ddaeth Siôn Corn yn sownd yn y simne, roedd ei farf yn ddu, a'i drwyn yn cosi, a beth oedd yn ei sach?
18. Oherwydd y gwahaniaeth amser, ydy pobl Awstralia yn cael dathlu Dydd Nadolig cyn y Deyrnas Unedig, neu ar ôl y Deyrnas Unedig?
19. Beth yw'r enw am selsig wedi'u lapio mewn cig moch sy'n cael eu bwyta yn draddodiadol gyda'ch cinio Nadolig?
20. Pryd cafodd y cerdyn Nadolig cyntaf ei argraffu? **1823** **1843** **1900**
21. Pa adar sy'n boblogaidd ar gardiau Nadolig?
22. Pa anrhegion a roddodd y Tri Gŵr Doeth i Iesu Grist ar ei ben-blwydd?
23. Pwy ysgrifennodd 'A Christmas Carol'?
24. Beth yw'r addurniad mwyaf poblogaidd ar gyfer brig y Goeden Nadolig?
25. Roedd y darllediad Nadolig brenhinol cyntaf ym 1932, ond pa frenin neu frenhines a'i gwnaeth?



Rhifau a gwybodaeth ddefnyddiol

Gwasanaethau Cymorth Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili:

Gellir dod o hyd i'r wybodaeth ddiweddaraf ar wasanaethau'r Cyngor yn ogystal â chynghor y Llywodraeth yn ystod pandemig y Coronafeirws ar y wefan

<https://www.caerphilly.gov.uk/Services/Coronavirus?lang=cy-gb>

Llinell Gymorth Ariannol Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili i gael help gyda phryderon ariannol sy'n ymwneud â COVID-19 -

Ffôn: 01443 866534

SWYDDFEYDD TAI LLEOL: CYMOEDD DWYREINIOL

Ffôn: 01495 235974

E-bost: SDACwmDwyreiniol@caerffili.gov.uk

CWM RHYMNI UCHAF

Ffôn: 01443 873535

E-bost: SDACwmRhyminiUchaf@caerffili.gov.uk

PARC LANSBURY Ffôn: 02920 860917

E-bost: SDCParcLansbury@caerffili.gov.uk

GRAIG-Y-RHACCA Ffôn: 02920 853050

E-bost: SDCGraig-y-rhaca@caerffili.gov.uk

Rhoi gwybod am waith atgyweirio: 01443 864886

Ymholiadau'n ymwneud â SATC:

Rhif ffôn: 01443 866497

E-bost: YmholiadauSATC@caerffili.gov.uk

Cymorth gyda Rhenti / Tenantiaeth:

Rhif ffôn: 01443 811450

E-bost: Rhenti@caerffili.gov.uk

Eitemau Swmpus i'w casglu: 01443 866533

Dyrannu Tai: 01443 873552

Gorfodi tenantiaethau: 01443 811448

Sbwriel/ailgylchu: 01443 866533

Dweud wrthym unwaith (cofrestryddion):
01443 863478

Difa plâu: 01443 866544

Treth y Cyngor: 01443 863002

Tîm Safonau Masnach: 01443 811300

Budd-daliadau tai: 01443 866567

Argyfyngau y tu allan i oriau: 01443 875500

**OS BYDDWCH YN AMAU BOD
NWY YN GOLLWNG FFONIWCH
WALES AND WEST UTILITIES AR:
0800 111 999**

**Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth ar gyfer
Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion:
0808 100 2500**

**Tîm Cyffuriau ac Alcohol CBSC:
02920 859872**

**Uned Benthg Arian yn Anghyfreithlon Cymru:
0300 123 3311**

CYSYLLTWYR CYMUNEDOL:

Advice and information for people who are isolated from their community or family, people who have low confidence or individuals who appear lonely. Provide information, advice and assistance; help people remain as independent as possible; help people improve their sense of wellbeing; help people feel less lonely; help people feel part of their community.

Rhif ffôn: 0808 100 2500

E-bost: TimDyletsyddGwybodaeth@caerffili.gov.uk

MEALS DIRECT

(PRYD AR GLUD)

Ffôn: 01443 863053 neu

01443 864055

E-bost: prydau@caerffili.gov.uk.

CEFNOGI POBL

Ffôn: 01443 864548

E-bost: CefnogiPobl@caerffili.gov.uk

BWRDD IECHYD PRIFYSGOL ANEURIN BEVAN

Ffôn: 01443 864548

Ewch i: <https://abuhb.nhs.wales/>

Anfon negeseuon at gleifion:

MessagesfromHome.ABB@wales.nhs.uk

BANCAU BWYD YM MWRDEISTREF SIROL CAERFFILI (YMDDIRIEDOLAETH TRUSSELL)

Rhoddwyd system dros dro ar waith ar gyfer Bwrdeistref Sirol Caerffili i gefnogi'r ddarpariaeth presennol gyda thalebau, rhoddion a dosbarthiadau banc bwyd. Bwriad y cymorth hon yw helpu unigolion neu deuluoedd sydd yn wynebu argyfwng ar hyn o bryd. Noder, nad yw hyn i'r rhai sy'n cadw pellter cymdeithasol neu'n hunanynysu a methu cael mynediad at fwyd.

Bydd hyn yn arwain at sgwrs gyda gweithiwr brysbennu, a fydd yn asesu'r anghenion cyfredol ac yn cysylltu'r unigolyn â dosbarthwr talebau lleol os oes angen i gyflawni'r atgyfeiriad. Yna, bydd y Banc Bwyd yn paratoi'r parseli yn barod i staff ymrwymedig casglu'r parsel a'i ddosbarthu i'w stepen drws.

Rhif ffôn: 07825634157 neu **07720948030**

E-bost: AdfywioCymun@caerffili.gov.uk

LLINELLAU GOFAL - CENEDLAETHOL, RHANBARTHOL A SIROL

Action on Hearing Loss

Ffôn: **02920 333034**

information@hearingloss.org.uk

<https://rnid.org.uk/category/coronavirus/> -

Yn cynnwys llinell sgwrsio ar-lein am wybodaeth yn ystod yr achos o COVID-19.

Age Cymru –

Check in and Chat

Ffôn: **08000 223 444**

E-bost: enquiries@agecymru.org.uk

Alzheimer's Society

Dementia Connect support line on **0333 150 3456**

Llinell cymorth yn Gymraeg: **03300 947 400**

Anxiety UK

Ffôn: **03444 775 774** (Dydd Llun i ddydd Gwener, 9.30am tan 5.30pm)

Gwasanaeth Testun: **07537 416 905**

Ewch i: www.anxietyuk.org.uk/coronanxiety-support-resources/

Bereavement Support Network

Ffôn: **08080 168 9607**

www.bereavementadvice.co.uk

British Heart Foundation

Ffôn: **0300 330 3311**

British Deaf Association

Neges destun: **07766600597**

E-bost: cao.wales@bda.org.uk

www.britishdeafnews.co.uk/navigating-self-isolation/

Deaf/Blind Cymru

Ffôn: **0800 132 320**

Dementia UK Helpline

Ffôn: **0800 888 6678**

E-bost: helpline@dementiauk.org

Diabetes UK

Rhif ffôn: **0345 123 2399**

Llun-Gwen 9am - 6pm

www.diabetes.org.uk/about-us/news/coronavirus

Hourglass Cymru (Action on Elder Abuse yn flaenorol)

Ffôn: **0808 808 8141**

www.wearehourglass.org/

Byw Heb Ofn

Ffôn: **0808 80 10 800**

info@livefearfreehelpline.llyw.cymru/byw-heb-ofn

Stroke Association

Ffôn: **02920 524400**

E-bost: info.cymru@stroke.org.uk

Gwybodaeth a Llinell Gymorth Macmillan Cancer

Llinell gymorth cenedlaethol:

0808 808 00 00 Dydd Llun i ddydd Gwener, rhwng 9am a 5pm

Ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol

Aneurin Bevan: **07583 047205**

Llun - Sul o 9am tan 7pm

MIND Cymru

Llinell wybodaeth: **0300 123 3393**

Testun: **86463**

www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/

[information-support/support-community-elefriends/](http://www.mind.org.uk/information-support/support-community-elefriends/)

Elefriends: www.mind.org.uk/information-support/support-community-elefriends/

Royal Voluntary Service

Mae'r Royal Voluntary Service yn cynnig gwasanaeth i helpu pobl wrth gasglu siopa, meddigyniaeth neu unrhyw gyflenwadau hanfodol eraill. Os oes angen help arnoch chi wrth gasglu siopa, meddigyniaeth neu unrhyw gyflenwadau hanfodol eraill, ffoniwch **0808 196 3646** (8am i 8pm).

The Silver Line

Llinell gymorth cyfrinachol am ddim sy'n darparu gwybodaeth, cyfeillgarwch a chynghor i bobl hŷn, ar agor 24 awr, bob dydd o'r flwyddyn:

0800 4 70 80 90



*Nadolig Llawen
a Blwyddyn Newydd Dda*



Cadw'n gynnes y gaeaf hwn

Hyd yn oed os na chawn aeaf caled eleni, mae'r tywydd oer yn ein gwneud yn fwy tebygol o gael gwahanol fathau o salwch. Dilynwch y cyngor hwn i gadw'n iach ac i gadw'n gynnes dan do ac yn yr awyr agored.

- Bydd gwisgo sawl haen o ddillad tenau yn eich cadw'n fwy cynnes na gwisgo un haen o ddillad trwchus.
- Defnyddiwch botel dŵr poeth, bag gwenith neu flanced drydan i gynhesu'r gwely, ond peidiwch byth â defnyddio potel dŵr poeth a blanced drydan ar yr un pryd gan y gall hyn fod yn beryglus.
- Edrychwch ar y newyddion lleol a rhagolygon tywydd i gael cyngor ar bryd y disgwylir tywydd garw.
- Cadwch eich dwylo a'ch wyneb yn gynnes drwy wisgo menig a sgarff.
- Os byddwch yn treulio llawer o amser yn eistedd heb sefyll na symud, siglwch eich bysedd a'ch bysedd traed.
- Gwnewch yn siŵr bod eich ystafell wely yn gynnes cyn i chi fynd i'r gwely.
- Cadwch eich cartref ar dymheredd cynnes a chyson.
- Caewch y drysau i gadw'r gwres rhag symud i'r ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio.



Gallwch arbed arian ar eich biliau ynni

Dilynwch y camau hyn i arbed arian ar eich biliau ynni.

- Cofiwch ddiffodd y goleuadau pan fyddwch yn gadael ystafell, ond nid pe bai hynny'n effeithio ar eich diogelwch. Sicrhewch fod y grisiau ac ardaloedd eraill wedi'u goleuo'n dda er mwyn lleihau'r risg o gwmpo.

- Cadwch reiddiaduron a gwresogyddion yn glir fel y bydd modd i'r awyr cynnes symud o amgylch yr ystafell. Cofiwch gau eich llenni a'u dodi y tu ôl i unrhyw reiddiaduron er mwyn sicrhau na cholllir unrhyw wres, gymaint â phosibl.
- Efallai y bydd eich cyflenwr ynni yn gallu cynnig gostyngiad i chi os byddwch yn cael rhai budd-daliadau penodol.
- Cofiwch ddiffodd ddyfeisiau yn lle eu gadael ar y modd segur.
- Peidiwch â berwi mwy o ddŵr nag y mae ei angen arnoch. Os byddwch yn paratoi diod boeth, dylech ferwi digon o ddŵr am un yn unig.

Cysylltwch â'ch Swyddog Tai Gwarchod os bydd angen help arnoch gyda chyngor ar gyllidebu.

Diogelwch trydan a risgiau tân yn ystod y Nadolig

Dylai gosod eich coeden Nadolig a'ch addurniadau yn eich cartref fod yn dasg llawn hwyl adeg yma'r flwyddyn, ond cofiwch y risg o beryglon yn ymwneud â thrydan. Ceir cyngor isod i wneud yn siŵr eich bod yn ddiogel:

- Peidiwch â gorlwytho socedau a pheidiwch â defnyddio gwifrau estyn nac addaswyr os oes modd
- Sicrhewch nad yw eich goleuadau Nadolig wedi'u difrodi neu eu torri cyn eu defnyddio a chadwch lygad am wifrau rhydd. Sicrhewch eu bod yn cyrraedd y safon diogelwch trydan ofynnol drwy wirio bod ganddynt y marciau diogelwch a'r cyfarwyddiadau iawn
- Gwylwch rhag unrhyw eitemau anghyfreithiol/anniogel sy'n cael eu gwerthu nad ydynt yn cyrraedd y safonau diogelwch priodol
- Dylid edrych ar flancedi trydan yn rheolaidd i weld arwyddion o draul neu ddifrod
- Cadwch eich coeden ar bellter diogel rhag unrhyw ffinhonnell wres
- Os byddwch yn dewis cael coeden Nadolig artiffisial, dewiswch un gwrth-dân
- Rhaid diffodd goleuadau Nadolig yn ystod y nos.
- Peidiwch â defnyddio goleuadau dan do yn yr awyr agored, nac i'r gwrthwyneb
- Lle y bydd yn bosibl, dylech ddiffodd eitemau a'u datblygio ar ddiwedd y dydd.

Rydym i gyd yn wynebu risg uchel o dân yn ein cartrefi, ac mae angen i ni fod mor rhagweithiol ac mor ddiogel â phosibl:

- Peidiwch â gadael i wifrau ollwng a pheidiwch â hongian eitemau uwch ben unrhyw beth a all beri risg o dân.
- Peidiwch â gadael gwifrau sy'n gollwng na gwifrau estyn mewn mannau agored.
- Peidiwch â rhoi goleuadau poeth yn gyfagos at unrhyw eitemau fflamadwy.
- Dylai coed/addurniadau Nadolig fod yn wrth-dân a dylai hyn fod yn glir ar y pecynnau.
- Peidiwch â defnyddio addurniadau a wnaed o bapur sidan na chardbord.
- Peidiwch â defnyddio canhwyllau.
- Peidiwch â rhoi addurniadau o amgylch unrhyw gyfarpar cyfrifiadurol nac unrhyw eitemau trydanol eraill sy'n cynhyrchu gwres neu sydd â system ffan gan y gallai hyn effeithio ar lif yr awyr ac achosi perygl posibl.
- Byddwch yn wylidwrus iawn ynghylch gwresogyddion cludadwy a all fod yn agos at ddodrefn/addurniadau.
- Byddwch yn ymwybodol o beryglon posibl, peryglon baglu, rhwystrau ac eitemau peryglus.
- Peidiwch â rhoi addurniadau yn agos at unrhyw ffynhonnell wres, e.e. ar ben rheiddiaduron.

MWYNHEWCH OND BYDDWCH YN OFALUS A CHADWCH YN DDIOGEL!

Sgamiau

BYDDWCH YN YMWBODOL O SGAMIAU! Mae nifer uchel iawn ohonynt ar grwydr yn ystod y pandemig hwn, ac mae mwy ohonynt yn ystod y Nadolig bob blwyddyn. Mae sgamwyr yn defnyddio galwadau ffôn, negeseuon e-bost, gohebiaeth ac weithiau yn galw wrth y drws yn ddiwahoddiad, felly mae'n bwysig eich bod yn cadw'n wylidwrus bob amser. Os nad ydych yn siŵr ynghylch rhywbeth, sicrhewch y byddwch yn edrych arno'n fanwl cyn mynd ymhellach, neu gofynnwch am gyngor. Os nad ydych yn disgwyl galwad nac ymwelwr, peidiwch â rhannu unrhyw wybodaeth a pheidiwch â gadael i neb ddod i mewn i'ch cartref.



PEIDIWCH BYTH â rhoi unrhyw fanylion personol na gwybodaeth am eich cyfrif banc dros y ffôn neu i unrhyw un nad ydych yn ei adnabod, neu nad ydych yn disgwyl ei weld.

Os byddwch wedi dioddef twyll, mae'n rhaid i chi weithredu. Os nad ydych yn gweithredu, bydd y twyllwr yn mynd heb gosb am yr hyn a wnaeth a bydd yn rhydd i dargedu dioddefwyr eraill. Drwy roi gwybod am sgâm, gallwch helpu i sicrhau na fydd pobl eraill yn cael eu twyllo yn yr un modd.

Os yw'r sgâm yn ymwneud ag arian, gofynnwch am help a chysylltwch â'ch banc neu ddarparwr eich cerdyn ar unwaith gan ddweud wrtho am sut mae'r sgâm wedi effeithio arnoch. Bydd hyn galluogi eich banc neu ddarparwr eich cerdyn i gymryd camau yn fuan a sicrhau na fyddwch yn colli mwy o arian. Efallai y bydd yn bosibl iddynt fynd ar ôl y twyllwr a chael eich arian yn ôl.

Gallwch hefyd roi gwybod am y sgâm i'r heddlu, eich tîm Safonau Masnach Lleol yn y Cyngor, a gallwch gysylltu ag Action Fraud gan ddefnyddio'r adnodd rhoi gwybod am dwyll ar-lein ar eu gwefan <https://www.actionfraud.police.uk/welsh> neu drwy ffonio **0300 123 2040**. Gallwch wneud hyn unrhyw amser o'r dydd neu'r nos.

Os byddwch yn poeni am unrhyw un sydd wedi galw heibio eich cartref neu eich cynllun tai gwarchod, peidiwch â rhoi mynediad iddo. Cysylltwch â'r Tîm Tai i Bobl Hŷn ar **01443 811431** neu defnyddiwch eich mwclis i alw am gymorth gan wasanaeth Larwm Cymunedol y Llinell Ofal. PEIDIWCH BYTH â rhoi mynediad i neb i'ch cynllun drwy'r prif ddrws os nad ydych yn adnabod yr unigolyn neu os nad oeddech yn disgwyl ei weld. Dylai pawb sy'n galw heibio ein cynlluniau, heblaw am deulu/frindiau rydych chi'n eu hadnabod, fod yn cario cerdyn adnabod, ac mae'n rhaid iddynt fynd i mewn i'r cynllun drwy'r system intercom wrth y drws.

Technoleg

Gwnaethom gynnwys holiadur digidol yn ein cylchlythyr diwethaf. Rydym wrthi ar hyn o bryd yn gwerthuso canlyniadau'r holiadur hwn. Diolch am yr holl ymatebion rydym wedi eu cael hyd yn hyn.

Bydd yn ddefnyddiol iawn i ni wybod os oes modd i chi ddefnyddio unrhyw fath o dechnoleg er mwyn ein helpu i gynllunio gwahanol ffyrdd o'ch cynnwys ac o gysylltu â chi yn y dyfodol. Os nad ydych wedi ymateb, a wnewch chi wneud hynny cyn gynted ag y bo modd?

Mae Age Cymru hefyd yn hyrwyddo rhaglen gymorth 'Meddwl yn Ddigidol'. Os yw eich ffôn symudol yn achosi dryswch i chi, neu os nad ydych yn gwneud y gorau o'ch iPad neu unrhyw ddyfais arall, mae ganddynt Hyrwyddwyr Digidol wrth law i helpu i'ch cefnogi.

Mae'r sesiynau am ddim a chânt eu darparu yn ddiogel dros y ffôn. Bydd yn dangos i chi sut i wneud galwad fideo â'ch teulu a'ch ffrindiau yn ddiogel, gwneud eich siopa ar-lein neu gall eich helpu i ddilyn eich hobiau a'ch diddordebau. I ddysgu mwy neu i gofrestru eich diddordeb, ffoniwch nhw ar; **07747 027623** (Nia Thomas) **07783 710481** (Chloe Robinson) neu e-bostio nhw yn digital@agecymrugwent.org

Mynd i'r afael ag Unigrwydd yn Ddigidol - Addysg ac Adnoddau Newydd Y Groes Goch Brydeinig

Dros y misoedd diwethaf, mae mwy a mwy o bobl wedi bod yn wynebu risg o deimlo'n unig neu'n ynysig – nifer anghymesur o bobl mewn rhai grwpiau – gan ei bod yn bosibl bod cysylltiadau pobl â'u ffrindiau a'u teulu wedi newid o ganlyniad i gyfyngiadau.

Mae'r Groes Goch Brydeinig wedi lansio rhaglen newydd i Fynd i'r afael ag Unigrwydd yn Ddigidol. Mae rhai adnoddau ar-lein cyffrous newydd i helpu i rymuso pobl a all fod yn teimlo'n unig, ac i roi iddynt adnoddau i feithrin eu hyder, i gysylltu â phobl eraill ac i edrych tuag at y dyfodol.

Ffoniwch y Groes Goch Brydeinig ar eu llinell gymorth am ddim i gael cyngor ar gymorth y

Groes Goch Brydeinig, gan gynnwys yn eich ardal leol

Neu gallwch ffonio am sgwrs

Mae ar agor rhwng 10am a 6pm bob dydd - mae am ddim ac yn gyfrinachol

I gael gfael ar fwy o weithgareddau a gwybodaeth i'ch helpu i feithrin eich hyder, datblygu eich sgiliau ymdopi a theimlo'n llai unig www.redcross.org.uk/loneliness-resources

Dyma rai o'r meysydd lle y gallant eich helpu

- Unigrwydd
- Cymorth gartref
- Problemau ariannol
- Llogi cadair olwyn

Sesiynau Digidol Ar-lein am ddim sy'n cynnig i chi'r cyfle i gysylltu â phobl eraill a dysgu sgiliau newydd. Ffoniwch **0344 412 2734** neu e-bostio redcrosseducation@redcross.org.uk i gael gwybodaeth am sut i drefnu sesiwn.

I ddysgu mwy am sesiynau cymorth cyntaf y Groes Goch Brydeinig wyneb yn wyneb am ddim, ffoniwch 0344 412 2734.

Mynd i gyrsiau Hyfforddiant y Groes Goch Brydeinig - ffoniwch **0344 871 800**



Rheoli Straen a Phwysau

Yn y dyfodol, bydd modd i ni edrych ar 2020 fel y flwyddyn y newidiodd y Byd a oedd yn gyfarwydd i ni. Rydym wedi gorfod wynebu'r heriau a berir gan newidiadau, ac wedi gorfod dysgu i addasu yn fuan iawn.

Mae eleni wedi bod yn wahanol i unrhyw beth a welwyd o'r blaen, ac rydym wedi gorfod gwneud newidiadau sylweddol i'n ffordd o fyw mewn modd anhygoel o gyflym. Mae rhai ohonom wedi ei chael hi'n anoddach delio â'r cyfyngiadau a roddwyd ar gysylltiadau cymdeithasol nag y mae pobl eraill, ac mae'n debyg y bydd hynny'n dal yn wir wrth i'r mesurau gael eu llacio dros y misoedd nesaf.

Y peth am newidiadau yw, maent yn effeithio ar bob un ohonom mewn ffordd wahanol ac, yn dibynnu ar ein cydnerthedd, ar sut rydym yn ymdopi yn gyffredinol. Mae'n bosibl rheoli ein hiechyd meddwl a'n llesiant, ond gall y newidiadau cyson a'r galw ar ein llesiant emosiynol a chorfforol beri gormod o bwysau ychwanegol. Er mwyn ymdopi, mae angen i ni deimlo bod gennym rywffaint o reolaeth dros yr hyn sy'n digwydd i ni.

Strategaethau ymdopi defnyddiol

- Ewch allan i gael awyr iach neu ewch am dro (cofiwch gadw pellter cymdeithasol)
- Mae cwsg yn hanfodol i'r corff weithio'n iawn. Ceisiwch fynd i'r gwely yn ddigon cynnar i sicrhau y byddwch yn cael wyth awr o gwsg bob nos
- Cofiwch wenu – Mae'n bwysig cadw ymdeimlad o chwilfrydedd go iawn ac awydd gwybod naturiol amdanoch chi eich hun a'ch taith bersonol tuag at lesiant. Mae cael chwerthin bob hyn a hyn yn rhan iach o gadw cydbwysedd yn eich bywyd
- Yfwch ddigon o ddŵr
- Cofiwch nad ydych ar eich pen eich hun, mae cymorth ar gael
- Byddwch yn garedig i'ch hun
- Siaradwch â rhywun

Os bydd angen unrhyw gymorth arnoch, cysylltwch â'ch Swyddog Tai Gwarchod i gael mwy o gyngor a help.

Y newyddion diweddaraf am SATC

Mae rhywfaint o oedi wedi bod o ran gwaith gwella Safonau Ansawdd Tai Cymru mewn cynlluniau tai gwarchod o ganlyniad i sefyllfa COVID-19 ond bydd y gwaith hwn yn parhau cyn hir. Yn ystod y misoedd nesaf byddwch yn gweld rhywfaint o waith amgylcheddol a gwaith allanol yn cael ei wneud lle mae trefniadau i wneud hyn. Bydd y tîm SATC hefyd yn cysylltu â chi os oes trefniadau i wneud unrhyw waith pellach yn eich cartref. I wneud ymholiadau pellach, cysylltwch ag:

Rhif ffôn: 01443 866497

E-bost: YmholiadauSATC@caerffili.gov.uk

Cyfranogiad Tenantiaid – Mae eich barn yn bwysig i ni

Rydym yn galw ar holl denantiaid Cartrefi Caerffili. Yn ystod y cyfnod anarferol hwn, rydym yn parhau'n ymrwymedig i'ch cynnwys chi yn y gwaith o ddatblygu a llywio gwasanaethau Tai yn y dyfodol.

- Oes modd i chi ddefnyddio'r rhyngwrwyd yn eich cartref?
- Hoffech chi rannu eich barn er mwyn i ni allu sicrhau bod tenantiaid yn parhau wrth wraidd popeth rydym yn ei wneud?
- Ydych chi'n awyddus i gwrdd â phobl newydd a chymryd rhan mewn rhai o'n gweithgareddau ar-lein heb angen gadael eich cartref?
- Ydych chi'n gallu rhoi o'ch amser i siarad â ni a thenantiaid eraill am y gwasanaethau tai sy'n bwysig i chi a pham?

Os ydych chi wedi rhoi ateb cadarnhaol i'r cwestiynau uchod, cysylltwch â Liz neu Gail i ddysgu mwy. Gellir cysylltu â ni ar **01443 811434, 07827 420457, 07739 969723** neu drwy e-bostio CyfranogiadTenantiaid@caerffili.gov.uk



Beth am ein dilyn ar Facebook hefyd [@Caerphilly Homes](https://www.facebook.com/CaerphillyHomes)

Nadolig Llawen a Blwyddyn Newydd Dda



Os bydd angen help arnoch i roi cychwyn arni, neu os oes gennych unrhyw syniadau eraill yr hoffech eu trafod â ni, cysylltwch â'ch Swyddog Tai Gwarchod neu Vicky Roper, ein Cydgysylltydd Gweithgareddau **ffôn**: 01443 866449 ac efallai y bydd modd i ni eu rhannu â'n tenantiaid eraill yn ein cylchlythyr nesaf neu mewn stori yn y cyfryngau.

Mae'n gwneud lles i chi geisio cadw'ch hun yn brysur, felly dyma rhai syniadau i'ch atgoffa am bethau y gallwch eu gwneud gartref neu pan fyddwch allan ar grwydr:

- Posau i'r ymennydd, croeseiriau neu gwisiau (gallwch ddod o hyd i'r rhan ar-lein)
- Ysgrifennu llythyrau – ydych chi'n adnabod unrhyw un a fyddai'n hoffi bod mewn cysylltiad yn rheolaidd neu sy'n teimlo'n unig efallai?
- Mae ysgrifennu llythyrau yn ffordd hyfryd o gadw mewn cysylltiad.
- Creu neu ysgrifennu cardiau Nadolig i'ch teulu neu'ch ffrindiau
- Ffonio ffrind – beth am gael sgwrs a dal i fyny â'ch ffrindiau o bell
- Lliwio / lliwio gyda rhifau (yn y pecyn neu gallwch ddod o hyd i'r rhain ar-lein)
- Gwaith celf – os byddwch yn teimlo'n artistig, byddai'n bleser gennym weld a rhannu eich lluniau
- Pobi/coginio rysâit Nadolig newydd
- Ysgrifennu cerdd/stori fer
- Rhoi lluniau o Nadoligau'r gorffennol neu ddiwyddiadau cofiadwy mewn llyfr lloffion
- Darllen llyfrau/llyfrau sain
- Gwyllo ffilmiau Nadolig
- Jig-sos
- Ymarfer corff mewn cadair (mae'r rhain ar gael yn y pecyn cyntaf a gawsoch gennym)
- Cerdded neu ymarfer corff ysgafn yn yr awyr agored, ond cofiwch gadw pellter cymdeithasol o bobl eraill

I gael mwy o wybodaeth neu help gyda gweithgareddau i denantiaid tai gwarchod, cysylltwch â:
Victoria Roper – ein Cydgysylltydd Gweithgareddau, ar 01443 866449

Yr atebion

Atebion Cwis y Nadolig: 1. Wyth 2. Darn arian
3. Ebenezer Scrooge 4. Oslo 5. 24 6. Pump 7. 359
8. Roedd yn niwlog ar Noswyl Nadolig 9. Nos Ystwyll
10. Poinsetia 11. The Nutcracker 12. Yr Almaen
13. Y Frenhines Victoria a'r Tywysog Albert 14. Iâr
15. Briwggig 16. Yr Afr 17. Huddygl (Soot)
18. Cyn 19. Moch mewn blancedi 20. 1843
21. Robin goch 22. Aur, Thus a Myrr
23. Charles Dickens 24. Angel 25. Y Brenin Siôr V

Datrysiaid y Croesair Nadolig



Mae'r cylchlythyr hefyd ar gael yn Saesneg.