CYLLA
Cyfamod y Lluoedd Arfog ar draws Gwent
NEWYDDION
Autumn 2019
ARMED FORCES COVENANT

Cyfamod y Lluoedd Arfog ar draws Gwent

Mae'r Cyfamod yn addewid gan y genedl sy'n sicrhau bod y rhai sydd yn gwasanaethu ac sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd yn cael eu trin yn deg.

Mae Swyddi Teuluoedd y Lluoedd yn barod i'w lansio

Mae Swyddi Teuluoedd y Lluoedd yn blatfform cyflogaeth a hyfforddiant newydd cyffrous sydd wedi'i gynllunio'n benodol i gefnogi teuluoedd y lluoedd arfog i gael cyflogaeth ystyrlon ac i ddarparu cyfleoedd hyfforddi a datblygu.

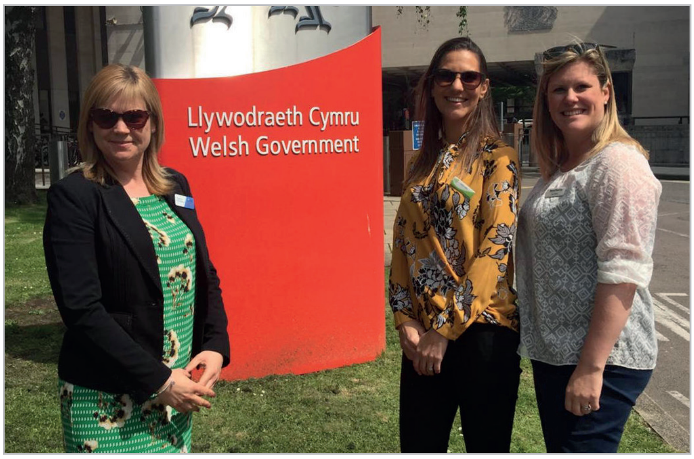
Mae'n cael ei ddarparu gan bartneriaeth tri gwasanaeth rhwng Ffederasiwn Teuluoedd y Llynges (yr NFF), Ffederasiwn Teuluoedd y Fyddin (yr AFF) a Ffederasiwn Teuluoedd y Llu Awyr Brenhinol (yr RAF-FF). Nod y prosiect yw creu llwyfan sy'n pontio'r bylchau rhwng gwŷr a gwragedd, partneriaid ac aelodau teuluol y personél presennol y lluoedd arfog, y sefydliadau hynny sydd wedi llofnodi Cyfamod y Lluoedd Arfog a'r sefydliadau hynny sy'n cynnig cyfleoedd hyfforddiant a datblygiad. Mae mynediad at wybodaeth o ran gyrfaoedd ar gael hefyd.

Pwy sy'n gallu ei ddefnyddio?

- Gall unrhyw sefydliad sydd wedi llofnodi'r Cyfamod hysbysebu eu cyfleoedd swyddi yn rhad ac am ddim.
- Darparwyr hyfforddiant sy'n cynnig hyfforddiant neu gyfleoedd gyrfa yn ddi-dâl a chwmnïau hyfforddi sy'n cynnig disgownt yn benodol i deuluoedd y lluoedd arfog.
- Gwŷr a gwragedd, partneriaid ac aelodau teulu o bersonél presennol rheolaidd ac wrth gefn.
- Gwŷr a gwragedd, partneriaid, ac aelodau o deuluoedd personél y lluoedd arfog sydd wedi gadael y lluoedd arfog o fewn y 12 mis diwethaf.
- Gwŷr a gwragedd, partneriaid ac aelodau o'u teulu mewn profedigaeth, am hyd at ddwy flynedd.

Hyrwyddo'r Cyfamod

Er mwyn i gyflogwyr allu hysbysebu ar y safle, bydd yn rhaid iddynt fod wedi llofnodi Cyfamod y Lluoedd Arfog. Mantais hyn yw y gall partneriaid, gwŷr a gwragedd ac aelodau o'r teulu fod yn dawel eu meddwl bod y cyflogwyr yn ymwybodol o'r heriau a gyflwynir gan y ffordd filwrol o fyw, na fyddant yn gwahaniaethu yn eu herbyn oherwydd hyn ac maent wedi ymrwymo i gefnogi'r gymuned hon.



Caroline Woodward o'r RAF-FF, Lucy Heaver o'r NFF a Laura Lewin o'r AFF

Ynglŷn â'r safle

Mae'r safle wedi cael ei ddylunio i fod yn hawdd i'w ddefnyddio ac mae wedi addasu ar gyfer ffonau symudol. Gall ceiswyr gwaith gofrestru i greu cyfrif, lanlwytho neu greu CV, creu rhybuddion am swyddi a chwilio am swyddi. Bydd y safle'n mynd yn fyw ar 17 Medi 2019 ar **www.forcesfamiliesjobs.co.uk** I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â: **help@forcesfamiliesjobs.co.uk**

Pecyn Hyfforddi Cyfamod y Lluoedd Arfog

Comisiynodd CLILC, gyda chyllid oddi wrth Gronfa'r Cyfamod, Coleg Caerdydd a'r Fro i gynhyrchu pecyn hyfforddi ar gyfer Cyfamod y Lluoedd Arfog. Mae'r pecyn yn cynnwys adnodd hyfforddi wyneb yn wyneb ynghyd ag adnodd e-ddysgu. Anelir y ddau adnodd at Aelodau etholedig a staff awdurdodau lleol ac mae'n ceisio codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r Cyfamod.

http://www.cyfamodcymru.cymru/e-ddysgu/

Os hoffech gael hyfforddiant pwrpasol ar gyfer eich adran, cysylltwch â Lisa Rawlings - Swyddog Cyfamod y Lluoedd Arfog Rhanbarthol: **rawlil@caerffili.gov.uk** **01443 864447**.

15505

Diweddariadau gan eich Awdurdod Lleol

Blaenau Gwent

Mae Cyngor Tref Tredegar bellach wedi cynnal deg digwyddiad blynyddol ar gyfer Diwrnod y Lluoedd Arfog, yr achlysur pan ddaw'r gymuned gyfan i ddweud diolch i'r dynion a'r menywod dewr sy'n amddiffyn ein gwlad.

Mae Diwrnod y Lluoedd Arfog yn gyfle i ddangos eich cefnogaeth i'r dynion a'r menywod sy'n rhan o gymuned y lluoedd arfog: o'r milwyr presennol i deuluoedd y lluoedd arfog, cyn-filwyr a chadetiaid. Mae'r cyhoedd yn dangos eu cefnogaeth i'r lluoedd arfog ar Ddiwrnod y Lluoedd Arfog, ond a wyddech chi fod Cyfamod y Lluoedd Arfog yn amlinellu sut y mae'r Llywodraeth, busnesau a chymunedau yn cefnogi personél y Lluoedd Arfog ddoe a heddiw drwy gydol y flwyddyn? Er bod llawer iawn o gefnogaeth i'r Cyfamod gan y rhai sy'n cofrestru, dim ond 24 y cant o fusnesau sydd wedi clywed amdano mewn gwirionedd.

Dysgwch fwy yn https://www.armedforcescovenant.gov.uk/

Caerffili

Cefnogaeth unfrydol i Gynllun Gwarantu Cyfweliad y Lluoedd Arfog

Gwarantir cyfweliadau i bobl sy'n gadael y Lluoedd Arfog, milwyr wrth gefn, cyn-filwyr a'u gwyr/gwragedd ar gyfer swyddi gwag Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili, ar yr amod eu bod yn bodloni'r meini prawf hanfodol ar gyfer y rôl, yn y symudiad diweddaraf gan y cyngor i ddangos ei gefnogaeth i gymuned y Lluoedd Arfog.

Cymeradwyodd Aelodau'r Cabinet y cynnig yn unfrydol, a fydd hefyd yn gweld y cyngor yn gweithio gyda'r Bartneriaeth Newid Gyrfa, gwasanaeth recriwtio heb gost i sefydliadau sy'n chwilio am gyn-filwyr brwdfrydig a phrofiadol sy'n gadael y Lluoedd Arfog, wrth recriwtio.

Dywedodd y Cyng. Colin Gordon, Aelod Cabinet dros Wasanaethau Corfforaethol, "Rydym yn gwybod bod y mwyafrif o ymadawyr gwasanaeth yn setlo'n ôl i fywyd sifil yn effeithiol, gan ddefnyddio'r amrywiaeth eang o sgiliau a ddatblygwyd trwy eu hamser yn y Lluoedd Arfog i gael gyrfaoedd llwyddiannus ar ôl gadael y gwasanaethau, ond yn anffodus nid yw hyn yn wir bob amser. Fel cyngor, ac fel llofnodwr balch Cyfamod y Lluoedd Arfog, rydym yn awyddus i ailddatgan ein hymrwymiad a'n cefnogaeth i gymuned y Lluoedd Arfog, ac mae gweithredu'r Cynllun Cyfweliad Gwarantedig, lle y bodlonir y meini prawf hanfodol ar gyfer swyddi gwag y cyngor, yn un ffordd rydym yn gallu gwneud hyn".

Ar hyn o bryd, amcangyfrifir bod 385,000 o aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog yng Nghymru - sy'n cyfateb i tua 12% o'r boblogaeth. Gadawodd 14,700 o bobl Luoedd Arfog Rheolaidd y DU yn 2018 ac amcangyfrifir bod tua 3,000 wedi setlo yng Nghymru.

Ychwanegodd y Cynghorydd Andrew Whitcombe, Hyrwyddwr Lluoedd Arfog y cyngor, "Mae'r Cynllun Gwarantu Cyfweliad yn dangos cefnogaeth go iawn i gymuned y Lluoedd Arfog, ac yn anrhydeddu ysbryd Cyfamod y Lluoedd Arfog, y mae Caerffili wedi ymrwymo iddo yn 2013."

Mae Cyfamod y Lluoedd Arfog, a lansiwyd gan Lywodraeth y DU yn 2011, yn gosod disgwyliad ar lofnodwyr y byddant yn sicrhau bod cymuned y Lluoedd Arfog yn cael eu trin yn deg ac nad ydynt o dan anfantais o ganlyniad i'w gwasanaeth. Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili yw'r sefydliad arweiniol o ran cyflawni Cyfamod y Lluoedd Arfog ar lefel leol, gyda Fforwm Lluoedd Arfog Caerffili, sy'n cynnwys sefydliadau statudol a thrydydd sector, y corff cyflawni.

Ar hyn o bryd, mae'r cyngor hefyd yn ddeiliad y lefel Arian ar gyfer y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn, a ddyfernir i gyflogwyr (gan gynnwys awdurdodau lleol) sy'n addo, arddangos neu eirioli cefnogaeth i amddiffyn a chymuned y Lluoedd Arfog, ac ysbrydoli eraill i wneud yr un peth.

Nid yw'r Cynllun Cyfweld Gwarantedig yn gwarantu penodiad i swydd wag - mae gweithdrefnau dethol yn dal i sicrhau bod yr ymgeisydd gorau ar gyfer y swydd yn cael ei benodi.

Am fwy o wybodaeth am Gyfamod y Lluoedd Arfog ym mwrdeistref sirol Caerffili, ewch i https://www.caerphilly.gov.uk/My-Council/Armed-forces?lang=cy-gb

Sir Fynwy

Mae Cyngor Sir Fynwy yn cymeradwyo cynllun gwarantu cyfweliad ar gyfer y rhai sy'n gadael y lluoedd arfog, gwŷr a gwragedd, milwyr wrth gefn a chyn-filwyr.

Mae Arweinydd Cyngor Sir Fynwy, y Cynghorydd Peter Fox, wedi galw ar gyflogwyr i gefnogi cyn-filwyr y fyddin i ddod o hyd i waith ar ôl siarad am yr ymdrechion a wynebodd ei fab ar ôl bod yn y lluoedd arfog. Roedd y Cynghorydd Fox yn siarad, wrth i'r Cyngor gytuno i lansio cynllun cyfweliad gwarantedig yn Sir Fynwy i gefnogi cyn-filwyr y fyddin.

Bydd y rhai sy'n gadael y lluoedd arfog, eu gwŷr a gwragedd, y milwyr wrth gefn a chyn-filwyr yn cael cyfweliad os ydynt yn bodloni'r meini prawf hanfodol ar gyfer swydd o dan y cynllun. Mewn cyfarfod o'r Cabinet, siaradodd y Cynghorydd Fox am yr anawsterau a wynebodd ei fab i ddod o hyd i waith ar ôl cael ei anafu yn Affganistan.

"Fe welais i'r brwydrau cafodd fy mab i gael cyfweliad cadarn a chael gwaith," meddai'r Cynghorydd Fox. "Rwy'n credu bod angen i bob cyflogwyr eistedd a gwrando a gwneud yn siŵr bod y bobl hyn - beth bynnag maent wedi goroesi, wedi llwyddo i wneud hynny - ac mae angen iddyn nhw dderbyn y cam nesaf i fyny'r ysgol." Cododd y Cynghorydd Fox hefyd y mater o gyn-filwyr y fyddin yn cael gwaith ar gyfryngau cymdeithasol, gan drydar bod angen iddo gael ei gymryd "o ddifrif calon".

Casnewydd

Diwrnod y Milwyr wrth Gefn Cyngor Dinas Casnewydd

Fel rhan o'n hymrwymiad parhaus i Gymuned y Lluoedd Arfog ac fel rhan o'r Cyfamod, gwahoddodd y Cyngor y Milwyr wrth Gefn sy'n gweithio i'r awdurdod i wisgo eu gwisgoedd i'r gwaith ar Ddiwrnod y Milwyr wrth Gefn ym mis Mehefin.

Gwisgodd Rhys Thomas sy'n gweithio i Gyngor Dinas Casnewydd fel Prif Swyddog Iechyd yr Amgylchedd, ac yn Is-Raglaw gyda Gwarchodfa'r Llynges Frenhinol yn HMS Cambria a leolir yn y Barri, ei wisg unffurf a gellir ei gweld yn y llun gydag Arweinydd y Cyngor, y Cynghorydd Debbie Wilcox a'r Cynghorydd Mark Spencer, fel rhan o'i rôl fel Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog ac Emma Ashmead, sef ein Swyddog Partneriaeth – Cymorth Addysg i Luoedd EM.

Ar hyn o bryd, mae gan y Cyngor y Wobr Arian dan y Cynllun Cydnabod Cyflogwyr Amddiffyn, sy'n golygu ein bod yn cael ein cydnabod gan y Weinyddiaeth Amddiffyn am ein gwaith yn cefnogi'r gymuned amddiffyn a'r Lluoedd Arfog.

Mae'r Cyngor yn cydnabod bod yn rhaid i'r rhai sy'n yn y Lluoedd Arfog ar hyn o bryd neu sydd wedi gadael, ynghyd â'u teuluoedd, gael eu trin yn deg yn y gweithle ac fel rhan o'r gydnabyddiaeth honno, mae gan yr awdurdod 'gynllun cyfweliad gwarantedig' ar gyfer unrhyw berson sy'n datgan eu bod yn aelod o gymuned y Lluoedd Arfog ac yn bodloni'r meini prawf hanfodol ar gyfer y swydd y maent yn gwneud cais amdani.

Gadawodd Rhys ar ôl cyfarfod â'r Arweinydd a'r Cynghorydd Mark Spencer i wneud ei ffordd i HMS Cambria i gwrdd â'i Swyddog Rheoli'r Llynges i weld Diwrnod y Gwarchodfeydd yn yr Uned Lyngesol, sef yr unig uned lyngesol yng Nghymru.

Gweithio gyda Phlant y Lluoedd Arfog

Cynhaliodd Emma Ashmead, ein Swyddog Partneriaeth - Cymorth Addysg i Luoedd EM foreau coffi ar gyfer teuluoedd y Lluoedd Arfog yng Nghasnewydd a Sir Fynwy. Rhoddodd teuluoedd eu barn a'u syniadau ar sut y gallwn gefnogi ymhellach Plant y Lluoedd Arfog mewn Addysg.

Ar 23 Awst rwy'n cynnal diwrnod Hwyl i Deuluoedd y Lluoedd Arfog yn y Felodrom yng Nghasnewydd.

Ysgolion:

Yr wyf wedi bod yn gweithio'n agos gydag ysgolion ar draws Casnewydd a Sir Fynwy. Mae ysgolion yn diwygio'r ffordd y maent yn casglu data a byddant bellach yn cynnwys categori Plant y Lluoedd Arfog/Lluoedd Arfog ar eu taflenni casglu data.

Ar hyn o bryd, rwy'n cefnogi 4 ysgol gyda'u ceisiadau i wneud cais am gyllid i gefnogi Plant y Lluoedd Arfog. Mwynhaodd ysgolion ar draws Casnewydd a Sir Fynwy gefnogi a chymryd rhan mewn dathlu Wythnos y Lluoedd Arfog a'r Milwyr wrth Gefn.

Gwobrau Cyn-filwyr Cymru

Hoffem longyfarch Lisa Rawlings ar ei Gwobr Arian yng Ngwobrau Cyn-filwyr Cymru 2019.

Torfaen

Ymunodd plant yn Ysgol Gynradd Wirfoddol a Reolir Treftadaeth Blaenafon, ag aelodau o'r Lleng Prydeinig Brenhinol a chyn-filwr yn yr ail ryfel byd i goffáu 75 mlynedd ers glanio 'D-Day'.

Teithiodd y plant i Gartref Gofal Arthur Jenkins i gwrdd â Lyn Parry, 96 mlwydd oed, a oedd yn un o'r 156,000 o filwyr a laniodd ar draethau Normandi i yrru'n ôl byddinoedd yr Almaen Natsïaidd. Ymunodd Mr Parry â'r 3ydd Catrawd yn Sir Fynwy ym 1940, yn 18 oed, ac fe'i lleolwyd ym Mhrydain tan ddiwrnod y glaniadau.

Roedd y plant wedi creu posteri cofio i ddangos i Mr Parry, ac wedi cael cyfle i'w holi am ei gyfnod yn Normandi. Roedd Pencampwr y Lluoedd Arfog i Gyngor Torfaen a chynghorydd Blaenafon, y Cynghorydd Alan Jones yn bresennol yn y digwyddiad. Dywedodd: "Roedd yn ddigwyddiad emosiynol iawn.

"Dywedodd Lyn wrthyf ychydig am y glaniadau 'D-Day' a dywedodd ei fod fel uffern ar y ddaear, bod y sŵn o'r magnelau o'r ddwy ochr yn anghredadwy, dywedodd nad oedd byth am weld y lle hwnnw eto. "Roedd y plant wedi'u rhyfeddu ac roedd Lyn wedi mwynhau ei hun yn arw.

Y Cyng. Stuart Evans gyda chyn-filwr 'D-Day', Lyn Parry. Llun: Cyngor Torfaen.

"Fe wnaeth Duncan Turner, sy'n gyd-gyn-filwr ac aelod o Leng Prydeinig Brenhinol Blaenafon, adrodd hen gerdd rhyfel a chymerwyd llawer o luniau. "Diolch yn fawr iawn i'r staff yng Nghartref Gofal Arthur Jenkins.

"Wrth i ni ailadrodd straeon cyn-filwyr yn ddewr, lle'r oedd eu penderfyniad yn y pen draw wedi rhyddhau miliynau o afael gorthrwm y Natsïaid, rhaid i ni sicrhau nad yw eu dewrder byth yn pylu. "Fel Pencampwr y Lluoedd Arfog i Gyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen ac o Leng Prydeinig Brenhinol Blaenafon, roedd yn fraint ac yn anrhydedd cael mynychu'r digwyddiad hwn ac mae'n gwneud i chi sylweddoli nad ydym wir yn gwybod pa mor lwcus ydym ni heddiw oherwydd popeth a wnaeth y milwyr hyn ar gyfer ein gwledydd ni."

Peirianwyr Brenhinol Sir Fynwy (y Milisia)

PWY YDYM NI…

Ni yw'r Uwch Gatrawd wrth Gefn o'r Fyddin Brydeinig gyda gwasanaeth di-dor i'r Goron ers 1539. Yn wreiddiol yn Filisia Troedfilwyr yn gyfrifol am amddiffyn gartref, y Gatrawd yw'r unig uned gyda dau "Brenhinol" yn ei deitl.

Hwn hefyd yw'r unig Uned Peirianwyr Brenhinol y mae ei haelodau'n gwisgo cap-fathodyn adran Tywysog Cymru. Lleolir ein pencadlys yn Nhrefynwy ac mae'r pedair is-uned yn cynnwys De Cymru, Gorllewin Canolbarth Lloegr ac ynysoedd Jersey a Guernsey.

Ein nod yw gwneud profiad y Fyddin wrth Gefn yn bleserus, yn ddiddorol ac yn werth chweil.

YR HYN YR YDYM YN GWNEUD…

Fel Catrawd Peirianwyr Brwydro yn erbyn, mae ein pobl yn hyfforddi ac yn cael eu cyflogi fel Milwyr, Peirianwyr Brwydro a Chrefftwyr.

Mae hefyd angen arnom bobl sydd am ennill cymwysterau eraill fel meddygon, cogyddion ac arbenigwyr Adnoddau Dynol. Ein rôl yw defnyddio timau o rhwng 3 i 140 o bersonél ar weithrediadau yn y DU a thramor. Byddant yn helpu'r Lluoedd Arfog i Fyw, Symud ac Ymladd.

Mae gan ein pobl amrywiaeth eang o sgiliau, ond rydym hefyd yn datblygu eu rhinweddau Milisia:

- **Arweinyddiaeth**
- **Synnwyr Cyffredin**
- **Cadernid Corfforol**
- **Hunanymwybyddiaeth a Gallu Technegol**

Mae ein milwyr yn ennill arian, yn magu profiad ac yn gallu ennill cymwysterau yn eu hamser sbâr. Gallai hyn fod o gymorth yn eu cyflogaeth sifil. Cynhelir hyfforddiant yn rhai o'r cyfleusterau gorau yn y DU. I rai, mae cyfle i ennill cymwysterau proffesiynol drwy astudio llawn amser, hyd at lefel Peiriannydd Siartredig. Rydym hefyd yn datblygu ein pobl trwy brosiectau chwaraeon, hyfforddiant antur a seilwaith cymunedol.

PRYD A BLE RYDYM YN YMARFER…

Mae ymarfer wrth gefn yn ffitio o gwmpas swydd sifil llawn amser. Mae'n cael ei gwblhau yn ystod y nosweithiau, penwythnosau a gwersyll blynyddol pythefnos.

Yr ymrwymiad lleiaf yw 27 diwrnod o ymarfer y flwyddyn. Mae cyflog yn dibynnu ar radd a phrofiad, ac mae eich cyfnod gwasanaeth yn ennill pensiwn. Gallwch hefyd fod yn gymwys i gael taliad di-dreth ychwanegol o hyd at £1800 y flwyddyn. Mae newydd-ddyfodiaid yn ennill hyd at £2300 ar gyfer pasio'r ymarferion sylfaenol.

Yn ystod y 10 mlynedd diwethaf mae ein dynion a'n menywod wedi cael eu danfon i bob cwr o'r byd. Ar weithrediadau milwrol yn Swdan, Somalia, Irac ac Affganistan yn ogystal ag ymarferion yn Rwmania, Awstralia, Canada, Cyprus, Ffrainc, Kenya a Belize.

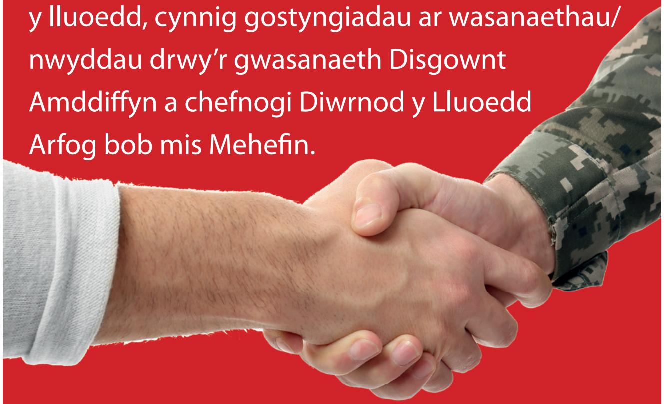
Rydym hefyd yn darparu cymorth gartref yn y DU. Helpodd ein milwyr i ddarparu gwarchodaeth ar gyfer Gemau Olympaidd Llundain ac wedi cynorthwyo yn yr ymdrechion i liniaru llifogydd 2014.

Cymerwch ran...

Llofnodwch y Cyfamod

Gall busnesau, mudiadau elusennol a sefydliadau'r sector cyhoeddus o bob maint sy'n dymuno cefnogi cymuned y Lluoedd Arfog yng Ngwent ymuno . . . i lofnodi'r Cyfamod.

Gall pob sefydliad addasu eu haddewid eu hunain i gynnig y gefnogaeth maent am ei ddarparu, a gall pob addewid fod yn unigryw. Mae dewisiadau'n amrywio o sicrhau bod polisïau cyflogaeth yn cynorthwyo cyn-filwyr, milwyr wrth gefn a theuluoedd y lluoedd, cynnig gostyngiadau ar wasanaethau/ nwyddau drwy'r gwasanaeth Disgownt Amddiffyn a chefnogi Diwrnod y Lluoedd Arfog bob mis Mehefin.



I gael gwybod mwy, ewch i
www.armedforcescovenant.gov.uk

Porthol Cyn-filwyr

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

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

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

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

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

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

VETERANS' GATEWAY

Gellir cysylltu â Phorth y Cyn-filwyr drwy:

- **Ffonio** 0808 802 1212
- **Tecstio** 81212
- **Ymweld â** www.veteransgateway.org.uk

Hyrwyddwyr
Lluoedd Arfog Gwent

Blaenau Gwent Cyng Brian Thomas
Caerffili Cyng Andrew Whitcombe
Casnewydd Cyng Mark Spencer
Trefynwy Cyng Laura Jones
Torfaen Cyng Alan Jones

Ymddiriedolaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog

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

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

Mae'r bobl sy'n elwa ar ein grantiau yn dod o Gymuned y Lluoedd Arfog. Mae hyn yn cynnwys personél presennol, teuluoedd, cyn-filwyr a theuluoedd cyn-filwyr. Mewn rhai o'n rhaglenni, gall y gymuned ehangach o amgylch gorsaf neu mewn ardal â phoblogaeth y lluoedd arfog elwa hefyd; gan y byddwn yn cefnogi prosiectau ar un o'n rhaglenni a fydd yn helpu i annog cysylltiadau da rhwng y lluoedd arfog a chymunedau sifil.

Mae'r Rhaglen Grantiau Lleol Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog poblogaidd yn rhoi grantiau o hyd at £20,000 ar gyfer prosiectau sy'n diwallu anghenion lleol, neu sy'n helpu i ddod â chymunedau'r lluoedd arfog a chymunedau sifil at ei gilydd. Rydym hefyd yn rhedeg y Gronfa Iechyd Meddwl a Lles Cyn-filwyr a'r Rhaglen Canolfannau Cymunedol i Gyn-filwyr.

I gael rhagor o wybodaeth ewch i: https://www.covenantfund.org.uk/

5 Rheswm dros Gyflogi Cyn-filwyr yn eich busnes…

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

Trowch eich potensial yn ddilyniant.

Fel yr elusen cydraddoldeb rhyw arweiniol yng Nghymru, mae Chwarae Teg yn gweithio gyda menywod i feithrin sgiliau a hyder er mwyn iddynt allu symud ymlaen yn y gweithle. Maent hefyd yn gweithio gyda busnesau i ddatblygu amgylchedd cynhwysol sy'n rhoi cyfle cyfartal i fenywod i lwyddo.

Ar hyn o bryd mae Chwarae Teg yn darparu Rhaglen Datblygu Gyrfa am ddim i fenywod cymwys sy'n gweithio yng Nghymru i ddatblygu sgiliau arwain tîm a rheoli. Caiff ei ariannu'n llawn gan Gronfa Gymdeithasol Ewrop a Llywodraeth Cymru, fel rhan o brosiect Cenedl Hyblyg 2.

Gwyddom, pan ddaw'n fater o gyflogaeth, fod bwlch parhaus rhwng y rhywiau. Mae astudiaethau'n dangos bod cyflogaeth menywod wedi'i chanolbwyntio mewn meysydd o'r economi sydd â chyflogau isel. Mae'r rhaglen datblygu gyrfa wedi'i chynllunio'n benodol ar gyfer menywod, i'w helpu i feithrin y wybodaeth, yr hyder a'r sgiliau i gefnogi eu datblygiad a'u dilyniant yn y gweithle.

Yn ddelfrydol ar gyfer menywod sy'n bwriadu cymryd y cam nesaf tuag at arwain tîm, rolau goruchwylio neu reoli mae'r rhaglen datblygu gyrfa hon yn darparu;

- Mynediad at gyngor a chefnogaeth i nodau gyrfa hunaniaeth, rhwystrau alluoedd personol.
- Yr offer a'r dysgu i arwain ac ysgogi pobl yn llwyddiannus .
- Hyfforddiant am ddim i ennill cymhwyster Arweinyddiaeth a Rheolaeth Lefel 2 achredededig.

Mae'r dysgu mewn amgylchedd cefnogol gyda menywod eraill o'r un anian, mae rhai yn newydd i'r gweithle, eraill yn dychwelyd i'r gwaith am ba bynnag reswm ond mae pob un yn delio â'r un heriau ac yn gadael gyda mwy o hyder a sgiliau i gymryd gofal dros eu gyrfaoedd a gwella eu sefyllfa yn y gweithle.

Chwarae Teg | AGILE NATION2 Business Programme Rhaglen Fusnes | Cronfa Gymdeithasol Ewrop European Social Fund

Gyda'n Rhaglen Datblygu Gyrfa Cenedl Hyblyg 2, mae'n bryd troi potensial yn ddilyniant.

Mae'n amser i CHI!

Bwrdd Hyfforddi Prydain

Ni yw'r arbenigwyr llwybr datblygu gradd a bywyd cyfan.

Rydym yn cydnabod y sgiliau yr ydych wedi'u hennill yn ein lluoedd arfog ac rydym am ategu'r rhinweddau hyn, yn ogystal â rhoi cymorth i drosglwyddo eich sgiliau i'r gweithle sifil. Rydym yn cynnig cymorth drwy ein rhaglenni i bob aelod o'r lluoedd arfog a chyn-filwyr ac yn eich cynorthwyo i wella eich gyrfaoedd y tu mewn i'r lluoedd arfog a thu allan yn y byd sifil.

Mae hyn yn cynnwys darparu cymorth i gyn-filwyr yn y System Cyfiawnder Troseddol. Mae Bwrdd Hyfforddi Prydain yn Gwmni Buddiannau Cymunedol sydd wedi ymrwymo i wasanaethu ein Lluoedd Arfog a gwasanaethau cyhoeddus dethol o'r pryd y maent yn dewis ymuno â'r lluoedd arfog, i pan fyddant yn gadael, a thu hwnt.

The British Training Board

"EICH TROSGLWYDDYDD SGILIAU." https://www.thebtb.co.uk/

Newyddion Elusennau Newyddion Elusennau

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

Diweddariad Prosiect 360° - cefnogi cyn-filwyr hŷn ledled Cymru

Mae Prosiect 360° yn brosiect partneriaeth cenedlaethol arloesol rhwng Age Cymru, Woody's Lodge, a Chynghrair Henoed Cymru (AAW).

Rydym yn 25 sefydliad sy'n gweithio gyda'n gilydd ledled Cymru i sicrhau bod y gwasanaethau a'r cymorth a ddarparwn yn diwallu anghenion cyn-filwyr sy'n 65 oed neu'n hŷn. Fel rhan allweddol o'n gwaith, gwnaethom siarad â dros 1000 o gyn-filwyr 65 oed neu hŷn ledled Cymru i ddeall beth sy'n effeithio ar eu bywydau o ddydd i ddydd, a lle y gall fod angen cymorth arnynt.

Mewn ymateb i hyn rydym wedi cychwyn rhai prosiectau i gefnogi cyn-filwyr hŷn:

- Bydd Gofal Galar Cruse Cymru yn darparu cymorth i gyn-filwyr sydd wedi cael profedigaeth. Bydd hyn yn cael ei gynnal ledled Cymru a bydd cymorth ar gael o fis Awst 2019.
- Yn ardaloedd Ceredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro bydd Age Cymru Ceredigion ac Age Cymru Sir Gâr yn cynnal prosiect sy'n canolbwyntio ar gefnogaeth eiriolaeth cymheiriaid i gyn-filwyr hŷn. Bydd hyn yn darparu cymorth megis cwblhau ffurflenni a chyfeirio, a byddant yn recriwtio gwirfoddolwyr o gymuned y lluoedd arfog i gael eu hyfforddi fel eiriolwyr.
- Bydd Gofalwyr Cymru yn cynhyrchu canllaw penodol i gyn-filwyr, i'r rhai sy'n gofalu am gyn-filwyr ac i gyn-filwyr sy'n ofalwyr.
- Bydd Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr yn neilltuo amser staff i nodi a chefnogi gofalwyr di-dâl, a hefyd i ymgysylltu â gofalwyr di-dâl cyn-filwyr hŷn ym Mhen-y-bont ar Ogwr drwy gwrs 8 wythnos.
- Bydd Action on Hearing Loss Cymru yn cynnal prosiect i alluogi cyn-filwyr hŷn sydd wedi colli eu clyw i allu dod yn fwy actif a bod â mwy o gysylltiad â chyfoedion, ffrindiau a theulu drwy ddiweddaru eu sgiliau a dod yn fwy hyderus wrth ddefnyddio technoleg ar-lein. Bydd cyn-gyfranogwyr yn cael eu haddysgu i fynd ar-lein a rhoi sgiliau rhyngrwyd ac ar-lein sylfaenol iddynt.

Hefyd, cadwch lygad allan am ein hymgyrch ar y cyd â Gwasanaeth Lles Cyn-filwyr i godi ymwybyddiaeth o bensiynau'r Lluoedd Arfog, a Phensiynau Rhyfel. Bydd hwn yn cael ei lansio ym mis Gorffennaf.

project360@agecymru.org.uk
02920 431555

Ariennir Prosiect 360° gan y gronfa cyn-filwyr oed a gychwynnwyd gan y Canghellor gan ddefnyddio arian LIBOR.

SSAFA

Hire a Hero

Elusen yw 'Hire a Hero' sy'n cefnogi pobl sy'n gadael y lluoedd arfog drwy'r cyfnod pontio i fywyd sifil.

Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau cyhoeddus, preifat a thrydydd sector i ddarparu rhwydwaith o gefnogaeth ac i gyfeirio'r rhai sy'n gadael y lluoedd arfog i'r adnoddau mwyaf priodol yn ôl yr angen. Yn achos llawer o bobl sy'n gadael y lluoedd arfog, gall bywyd sifil fod yn lle dryslyd ac anhrefnus; mae'r elusen, drwy ei rhwydwaith o fusnesau, mentoriaid a gwirfoddolwyr yn darparu ffynhonnell gyson o gymorth i'r rhai sy'n gadael y lluoedd arfog.

Yn hanfodol i ffordd 'Hire a Hero' o weithio yw'r gefnogaeth unigol a ddarperir, a'r cysylltiad a gynhelir trwy'r cyfnod pontio gan ein hyfforddwyr gyrfa hyfforddedig.

Nod hyfforddwr gyrfa 'Hire a Hero' yw cefnogi'r rhai sy'n gadael y lluoedd arfog i wneud penderfyniadau hyddysg ynghylch datblygu gyrfa a'u taflwybr, yn ogystal â chynnig offer amrywiol y gellir eu defnyddio – CVs, llythyrau clawr, proffiliau LinkedIn – i gwrdd â'r nodau hynny. Gellir cynnal y berthynas gyda hyfforddwr gyrfa 'Hire a Hero' dros y ffôn neu drwy e-bost, felly nid oes unrhyw rwystr daearyddol rhwng yr hyfforddwr gyrfa a'r rhai sy'n gadael y lluoedd arfog.

Gall chwilio am gyflogaeth yn y cyfnod pontio greu cryn dipyn o bryder, ofn a theimladau o fod yn fregus, mae hyfforddwr gyrfa yn ceisio dadlapio'r emosiynau hyn er mwyn deall yn well y ffactorau sy'n atal trosglwyddo gyrfa. Y gobaith yw y byddwch, trwy weithio gyda hyfforddwr gyrfa o'r elusen, yn ennill hyder gyrfaol, mewnwelediad, anogaeth ac ysbrydoliaeth.

A fyddai gennych ddiddordeb mewn dod yn Hyfforddwr Gyrfa? Ydych chi'n teimlo y byddai cymorth gan Hyfforddwr Gyrfa o fudd i chi? Cysylltwch â'n Cyfarwyddwr Gweithrediadau, Jinty am fwy o wybodaeth – jinty@hireahero.org.uk **01495 366672**

HIRE A HERO
SERVING THOSE WHO SERVED US

Cymdeithas yr Awyrlu Brenhinol

Cymdeithas yr Awyrlu Brenhinol yn galw am wirfoddolwyr ar draws Gwent i fynd i'r afael ag unigrwydd.

Mae Cymdeithas yr Awyrlu Brenhinol yn bwriadu recriwtio gwirfoddolwyr ar draws Gwent ar gyfer ei wasanaeth cyfeillio, sy'n paru gwirfoddolwyr gydag aelodau o gymuned yr Awyrlu sy'n ei chael hi'n anodd o ran teimlo'n unig neu'n ynysig. Gyda 170,000 o gyn-filwyr yr RAF yn delio â materion ynysu, a 85,000 ohonynt yn ymdopi'n benodol â theimladau o unigrwydd1, mae'r gwasanaeth yn ffynhonnell gwerthfawr o gyfeillgarwch i aelodau teulu yr Awyrlu Brenhinol.

Wrth edrych i recriwtio gwirfoddolwyr o bob cefndir sy'n 18 oed neu'n hŷn, mae Rheolwr Gwirfoddoli'r Gymdeithas, Katharine Lord, yn nodi bod yna rinweddau allweddol y maent yn chwilio amdanynt mewn cyfeillion: "Gall cyfeillion chwarae rôl mor bwysig ym mywyd rhywun. Er nad ydym yn chwilio am un math o berson, gallwn nodi fod cyfaill da yn rhywun sy'n ofalgar ac yn empathetig, sy'n gallu meithrin perthynas â phobl, yn ddibynadwy ac yn wrandäwr da."

Mae gwirfoddolwyr yn cefnogi cyfeillion mewn nifer o ffyrdd; megis galw mewn am baned o de, ymchwilio grwpiau cymunedol lleol lle gallai'r cyfeillion gyfarfod â ffrindiau newydd, neu fod ar ddiwedd y ffôn am sgwrs. Nid yr unigolyn sy'n elwa o'r gwasanaeth yn unig. Mae'r manteision i wirfoddolwyr yn cynnwys dysgu sgiliau newydd, magu hyder, cwrdd â phobl newydd a'r cyfle i roi yn ôl i'w cymuned. Bydd y rhai sy'n cwblhau hyfforddiant yn llwyddiannus hefyd yn ennill cymhwyster Dyfarniad Lefel 1 Dyfarniad AIM mewn Cyfeillio.

Dywedodd Kelly, un o gyfeillion y Gymdeithas: "Mae pawb rydych chi'n eu cyfarfod mor ddiddorol ac mae gan bob un ohonyn nhw atgofion ac egni am yr hyn yr oeddent yn ei wneud. Mae'n wych! " Mae'r hyfforddiant a roddir i wirfoddolwyr yn gwrs undydd, sy'n cael ei redeg yn lleol, sy'n cwmpasu popeth y mae angen i wirfoddolwyr ei wybod i fod yn gyfaill effeithiol.

I gael rhagor o wybodaeth, chwiliwch am rolau 'cyfaill' ar wefan Cymdeithas yr RAF yn **www.rafa.org.uk/volunteer**. Gallwch hefyd ffonio
0800 018 2361
neu anfon e-bost at
volunteers@rafa.org.uk

ROYAL AIR FORCES Association
The charity that supports the RAF family

Angen gwirfoddolwyr - Gwent

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

Mae angen gwirfoddolwyr cyfeillgar i ymweld â chyn-filwyr yr RAF, ar amseroedd hyblyg sy'n addas ichi, yn dibynnu ar eich amser rhydd chi. A allech chi wneud gwahaniaeth i fywyd rhywun?

Cysylltwch â **volunteers@rafa.org.uk** neu **0800 018 2361** Dysgwch fwy am ein gwaith yn **www.rafa.org.uk**

 Newyddion Elusennau

Help for Heroes

Mae Tîm Adfer yn y Gymuned 'Help for Heroes' yn darparu cefnogaeth gyfannol i gyn-filwyr a phersonél y lluoedd arfog y mae eu gwasanaeth milwrol yn effeithio arnynt.

Wedi'i leoli yn ein swyddfa hawdd ei chyrraedd yn Nhrefforest, ychydig funudau ar hyd y ffordd o Gyffordd 32 yr M4, ar lwybr bws mawr a thaith gerdded fer o orsaf drenau, mae ein tîm arbenigol yn cynnig cyngor a gweithgareddau wedi'u teilwra i unigolion sydd wedi'u clwyfo, eu hanafu ac sy'n sâl yn ystod pob cam o'u taith adfer.

Ar yr ail ddydd Mawrth o bob mis rydym yn cynnal hyb Adfer Cymunedol ym Mhentref Chwaraeon Casnewydd rhwng 11:30am a 1:30pm. Gall ein cyn-filwyr cymwys, personél presennol a'u hanwyliaid gwrdd mewn awyrgylch cefnogol, gyda chyngor gweithwyr allweddol Un-i-Un ar gael, a gweithgareddau Adfer Chwaraeon ar gynnig i'r rhai sydd am gymryd rhan. Rydym hefyd yn teithio ar draws Cymru i sicrhau bod ein gwasanaethau ar gael o fewn y gymuned pan fo'u hangen.

Mae ein gweithwyr allweddol Un-i-Un yn nodi meysydd blaenoriaeth i wella iechyd a lles corfforol a meddyliol, yn ogystal â helpu gyda materion ymarferol fel cymorth ariannol, tai, perthnasoedd a chyfeirio at asiantaethau partner sy'n gallu gweithio gyda'i gilydd i ddatblygu llwybr i fywyd hapusach ac iachach, gyda phwrpas sydd wedi'i adennill.

Mae sesiynau Adfer Chwaraeon yn digwydd ar draws cymunedau yng Nghymru. Mae'r gweithgareddau'n cynnwys nofio, rygbi gallu cymysg, pêl-droed cerdded, criced, Pilates, cylchedau, sbin a phwmpio corff.

Mae gweithgareddau 'Band of Brother and Sister Fellowship' yn digwydd mewn hybiau misol ar y cyd â'r sesiynau chwaraeon rheolaidd, gan gynnig ymdeimlad o gyfeillgarwch a chyfle i ddal i fyny â phobl o'r un anian mewn amgylchedd hamddenol.

Rydym hefyd yn trefnu gweithgareddau sy'n gyfeillgar i blant i gyn-filwyr a'u teuluoedd ddod at ei gilydd a mwynhau popeth o sesiynau crefft i ganfod dolffiniaid, gemau rygbi rhyngwladol yn Stadiwm Principality a theithiau cychod camlas. Gall ein Cyswllt Clinigol i Gyn-filwyr roi cyngor a chymorth arbenigol i unigolion ag anghenion meddygol, darparu eiriolaeth a chymorth i gael mynediad at wasanaethau iechyd. Mae ein Swyddfa Adfer Gymunedol yn cynnal y cwrs Profiad Braenaru, hylendid cwsg, maethiad, aromatherapi a gweithgareddau lles, yn ogystal â hyb gwneud modelau unwaith y mis gyda 'Models for Heroes'.

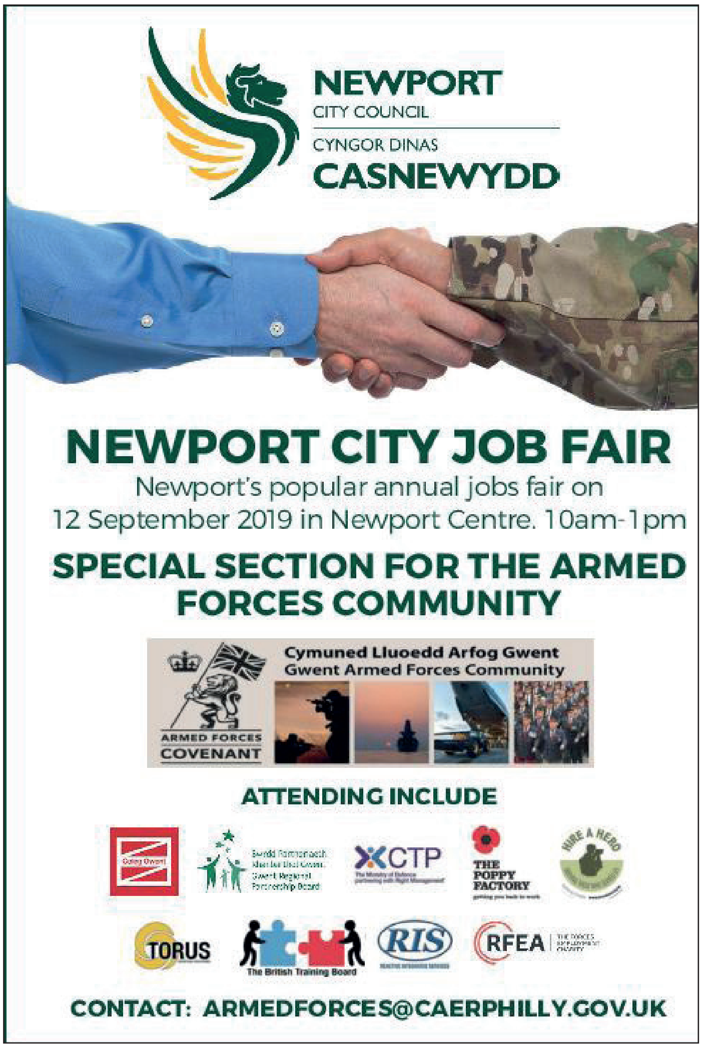
"Fe wnaeth buddiolwyr 'Help for Heroes' fwynhau'r heulwen a chyfle i adeiladu cyfeillgarwch, hyder a sgiliau bywyd mewn prosiect partneriaeth gyda The Canal and River Trust ym mis Gorffennaf. Cymerasant ran mewn gweithgareddau adfer yng Nglanfa Goetre ger y Fenni ar system Camlas Mynwy ac Aberhonddu."

Cysylltwch â'r tîm i drafod sut y gallwn eich cefnogi chi neu daith adfer eich anwyliaid. **Rhif ffôn: 01443 808910**
E-bost: wales.supporthub@helpforheroes.org.uk
Ysgrifennwch at: Hyb Adfer Cymunedol 'Help for Heroes', Uned 11. 3 a 4 Ystâd Ddiwydiannol Trefforest, Pontypridd, CF37 5UR

Clwb Brecwast y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr Casnewydd

17 aelod clwb ar orymdaith gyda 4 o rai newydd. Roeddem hefyd yn dathlu ein pen-blwydd yn 2 oed felly ar ôl brecwast cawsom gacen pen-blwydd!! Ac ar y diwrnod arbennig hwn, cyflwynodd ein Pencampwr Cymunedol y Lluoedd Arfog, y Cynghorydd Mark Spencer, baner clwb newydd i ni, y mae'n garedig iawn wedi ei noddi.

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



Grwpiau Cymunedol a Chyn-filwyr

Newid Cam Cymru

Mae Newid Cam yn cynnig cymorth effeithiol i gyn-filwyr yng Nghymru - gan gynnwys gwasanaethau wedi'u neilltuo ar gyfer y rhai sydd mewn argyfwng, cyn-filwyr hŷn, a phobl ag anghenion iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau.

Bore Coffi Caerffili yn cael ei gynnal ar ddydd Mawrth 1af bob mis o 10:00am 12:00 hanner dydd yn y Cedar Tree.
Bore Coffi Tredegar yn cael ei gynnal ar 3ydd dydd Mawrth bob mis o 10:00am 12:00 hanner dydd Llyfrgell Tredegar.

Cymdeithas Cyn-filwyr Brenhinol Cymru Caerffili

Rydym yn grŵp cyn-filwyr sy'n cyfarfod y dydd Llun olaf o bob mis am 7:00pm. Croesewir pob cangen o'r lluoedd arfog, gyda llawer yn digwydd, felly os oes gennych ychydig o oriau i'w sbario, dewch draw gan fod llawer yn digwydd. Municipality Club, Stryd y Farchnad, Caerffili, CF83 1NX

Cymrodyr y Rhyfel Mawr (Pont-y-pŵl)

Cynhelir y cyfarfodydd bob dydd Mawrth cyntaf o'r mis am 7:30pm ac yn gyffredinol yn gorffen tua 8:30. Cysylltwch â'r Ysgrifenyddes - Caroline Coombes i gael rhagor o wybodaeth, rydym yn croesawu aelodau newydd o'r Lluoedd Arfog/Cyn-filwyr ac aelodau sifiliaid.

Cysylltwch â: Ms Caroline Coombes - Ysgrifenyddes y Gangen. Stryd y Farchnad, Pont-y-pŵl, Gwent, NP4 6JNR
Rhif Ffôn: 01495 762093 **Ffôn Symudol:** 07871974023 **E - bost:** carolineclues62@gmail.com

Help For Heroes

Mae Tîm Adfer y gymuned 'Help For Heroes' yn cefnogi personél presennol, cyn-filwyr a'u hanwyliaid sydd wedi'u clwyfo, eu hanafu ac sy'n sâl yng Nghymru a Henffordd. Rydym yn gweithio gyda sefydliadau lleol a phartneriaid elusennau eraill i sicrhau y gallwn gefnogi'r rhai y mae eu gwasanaeth milwrol wedi effeithio arnynt, ledled y wlad. Gan gyd-fynd â'r cyfleusterau sydd ar gael yng nghanolfannau Adfer Cenedlaethol 'Help For Heroes', mae ein tîm arbenigol yn darparu cymorth cyfannol wedi'i deilwra, mewn lleoliadau hygyrch yn y gymuned.

Cysylltwch â: 01443 808910 **Twitter:** @H4HWales **Facebook:** Help for Heroes Community Recovery Wales

Clybiau Brecwast Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog

Blaenau Gwent

Brewers Fayre, Parc Busnes Victoria, Waun-Lwyd, Glynebwy NP23 8AN
Ray Taylor: **07746 043666** Jim Warnock: **07523 582945**
e-bost: cafvbc@gmail.com
Y pedwerydd dydd Sadwrn o bob mis o 09.30 ymlaen.

Caerffili

Toby Carvery, Lôn Corbett, Pwll-y-pant, Caerffili, Gwent DU CF83 3HX
Ffôn: 029 2086 7049 Bob dydd Sadwrn.

Sir Fynwy

Coach & Horses, Cas-gwent
e-bost: Davefoxfordbrown@gmail.com Ffôn: 07539268440
Yn cyfarfod ar y dydd Sadwrn 1af o'r mis o 09.30 am ymlaen.

Robin Hood Inn, 124 Monnow Street, Trefynwy NP25 3EQ
Ray Taylor: **07746 043666** Jim Warnock: **07523 582945**
e-bost: cafvbc@gmail.com
Cyfarfod 3ydd Dydd Sadwrn pob mis – 09:30 ymlaen.

Casnewydd

The Potters Pub, 22-24 Upper Dock Street, Casnewydd, NP20 1DL
Ffôn: 01633 223311 (Venue's number)
Mark Hayden **e-bost: Newport_AFVBC@outlook.com**
Yn cyfarfod ar y dydd Sadwrn 1af o'r mis o 09.00am ymlaen.

Torfaen

The Crows Nest,Heol Llangors, Llanyrafon, Cwmbrân, NP44 8HU
Ffôn: 07887 566048 Contact: Iain McGregor
Yn cyfarfod ar yr 2il ddydd Sadwrn o'r mis o 9.00am ymlaen.

Cyfamod y Lluoedd Arfog ar draws **Gwent**

Addewid gan y genedl yw'r Cyfamod i sicrhau bod y rhai sy'n gwasanaethu ac sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd yn cael eu trin yn deg.

Cyngor monmouthshire County Council sir fynwy · Newport City Council Cyngor Dinas Casnewydd · Cyngor Bwrdeisdref Sirol Blaenau Gwent County Borough Council · Torfaen County Borough Bwrdeistref Sirol Torfaen · Caerphilly County Borough Council Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

Lisa Rawlings
Swyddog Cyswllt Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog
Tŷ Penallta, Parc Tredomen , Ystrad Mynach, Hengoed CF82 7PG

01443 864447 @ armedforces@caerphilly.gov.uk
07717 467341 rawlil@caerphilly.gov.uk