Town and Park Partnership Board
Bwrdd Partneriaeth y Dref a'r Parc

Y DREF A'R PARC

Eich Cyclchthyr Cymunedol

Haf 2010

CYNLLUNIAU CHWARAE HAF GEORGETOWN

Yr haf hwn, bydd Cymdeithas Chwarae'r Tair Sir yn darparu cynlluniau Chwarae Haf yng Nghlwb Bechgyn a Merched Georgetown gyda chymorth Cymunedau yn Gyntaf y Dref a'r Parc.

Cynhelir y cynlluniau Chwarae rhwng dydd Llun 26 Gorffennaf a dydd Gwener 20 Awst rhwng 10.00am a 3.00pm ac mae'r cynlluniau'n RHAD AC AM DDIM.

Mae'r cynlluniau Chwarae hyn yn agored i blant rhwng 8 a 12 oed.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Cymdeithas Chwarae'r Tair Sir ar 01685 353960 neu 01685 353963 neu swyddfa Cymunedau yn Gyntaf y Dref ar Parc ar 01685 353942 a gofynnwch i gael siarad â Rhonda.

DIWRNOD CHWARAE CENEDLAETHOL 2010 YM MHARC TREF THOMAS

Mae Cymunedau yn Gyntaf y Dref a'r Parc yn gweithio mewn partneriaeth â Chymdeithas Chwarae'r Tair Sir i gynnal Diwrnod Hwyl yr Haf fel rhan o Ddiwrnod Chwarae Cenedlaethol 2010.

Cynhelir y digwyddiad ddydd Mercher 4 Awst 2010 rhwng 11.00 a 3.00 ym Mharc Santes Tudful yn y dref. Bydd y diwrnod yn llawn o weithgareddau hwyliog i'r teulu cyfan gan gynnwys gwneud deniau, sesiynau gwneud smonach, wal graffiti, gweithgareddau hwyliog yn yr awyr agored a llawer mwy.

Mae'r mynediad i'r digwyddiad a'r lluniaeth yn rhad ac am ddim.

Felly dewch i ymuno â ni ar y diwrnod hwn fydd yn llawn hwyl a sbri.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Nicola ar 01685 353944

DIWRNOD YMWYBYDDIAETH DOD O HYD I WAITH

Dydd Mawrth 20 Gorffennaf, 3.30pm tan 7.00pm, Gwesty'r Castell, Merthyr Tudful

Ydych chi'n edrych am waith?
Ydych chi'n awyddus i ddysgu sgiliau newydd ac i wella eich addysg?
Oes gennych chi anabledd ond yn awyddus i ddod o hyd i waith?
Ydych chi'n ystyried dechrau eich busnes eich hun?
Ydych chi'n awyddus i ddechrau ar yrfa newydd?

Os yw'r cwestiynau uchod yn berthnasol i chi yna dyma'r diwrnod i chi felly peidiwch â cholli'ch cyfle!!!

Bydd asiantaethau tebyg i'r canlynol yn bresennol: **• Canolfan Byd Gwaith • Cymorth Hyblyg i Fusnes • Seetec – Gyrfa Cymru • Pontydd i Waith • Jobmatch**

Bydd llawer mwy o sefydliadau yn bresennol hefyd a byddant yn cynnig cyngor ac arweiniad i chi ar sail un wrth un a fydd yn eich helpu chi i gymryd y cam nesaf tuag at newid eich dyfodol! I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Michelle ar 01685 353943

LLONGYFARCHIADAU.....

Hoffai Cymunedau yn Gyntaf longyfarch rhai o'i aelodau sef Clarke Pritchard, David Rogers, Steve Charleston, Donna Alvarado ac Yvonne Balien. Mewn partneriaeth â Keith Roberts, swyddog hyfforddi BTCV, rydym wedi llwyddo i roi hyfforddiant am ddim i'r unigolion hyn un ai gyda phrosiectau gwaith cymunedol neu gyda grŵpiau cymunedol. Mae David Rogers a Steve Charleston yn aelodau o Gymdeithas Bysgota Merthyr Tudful ac maent yn gweithio'n galed gyda'u sefydliad i sicrhau bod unigolyn yn cael mynediad yn bosibl i bysgotwyr i'r afonydd. Mae Clarke Pritchard yn aelod gweithredol o Is-grŵp Amgylcheddol Cymunedau yn Gyntaf y Dref a'r Parc yn ogystal ag ymwneud ag amrywiaeth eang o weithgareddau awyr agored a phrosiectau o fewn y grŵp hwnnw. Manteisiodd Clarke, Steve a David ar y cyfle i gymryd rhan mewn cwrs Hyfforddi tri diwrnod ar Sut i Ddefnyddio Lli a llwyddodd y tri i gwblhau'r cwrs gan lwyddo i ennill eu Trwyddedau Defnyddio Lli.

Mae Donna ac Yvonne hefyd yn aelodau o Is-grŵp Amgylcheddol Cymunedau yn Gyntaf y Dref a'r Parc ac maent hefyd wedi bod yn gweithio ar brosiect garddio Cyfarthfa. Gyda BTCV, aeth Yvonna a Donna ati i wneud cwrs Torri Brwshys am ddeuddydd lle cawsant gyfle i ymdrin â mieri a gwrychoedd a sut i'w rheoli a chael gwared arnynt yn ofalus.

Donna ac Yvonne gyda'u tystysgrifau Cwrs Torri Brwshys

Darparwyd yr holl hyfforddiant yn rhad ac am ddim a'r gobaith yw y bydd y pum aelod yma o'r gymuned yn gallu rhoi'r sgiliau newydd hyn y maent wedi'u dysgu ar waith mewn sefyllfa ymarferol a defnyddio eu sgiliau newydd er budd y grŵpiau y maent yn aelodau ohonynt a'r amgylchedd lleol. Llongyfarchiadau i bawb a fu'n cymryd rhan.

Os hoffech chi gael rhagor o wyboaeth am gyfleoedd hyfforddi lleol neu brosiectau amgylcheddol yn yr ardal, ffoniwch swyddfa Cymunedau yn Gyntaf y Dref a'r Parc ar 01685 353944.

DISGOS GOLAU GLAS

Mae Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu, mewn partneriaeth â Chymunedau yn Gyntaf, wedi cynnal dau ddisgo Golau Glas i bobl ifanc rhwng 11 ac 16 oed mewn lleoliadau yn y gymuned leol. Bu Alwyn Cook, un o Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu, yng ngwasanaethau boreol Ysgol Isaf Cyfarthfa yn hysbysebu'r disgos i bobl ifanc gan ofyn iddynt fynd ati i rannu'r tocynnau i'w ffrindiau a'u cyfeillion. Ar waethaf y gwaith a wnaed i drefnu'r disgos, roedd y nifer a fynychodd yn isel.

Os ydych chi'n berson ifanc ac yn byw yn Wardiau'r Dref a'r Parc ac fe hoffech helpu i drefnu disgo neu weithgaredd gwahanol, yna cysylltwch â ni. Gallwch gysylltu ag Alwyn Cook, Swyddog Cymorth Cymunedol yr Heddlu ar 07805 301012, Michelle yn swyddfa Cymunedau yn Gyntaf y Def a'r Parc ar 01685 353943 neu galwch i mewn i'r swyddfa yn 88 Pontmorlais, Merthyr Tudful.

DIWRNOD HWYL Y PASG 2010

Trefnwyd digwyddiad llwyddiannus arall gan Gymunedau yn Gyntaf y Dref a'r Parc.

Cynhaliwyd y Diwrnod Hwyl y Pasg blynyddol ddydd Iau 8 Ebrill 2010 yng Nghlwb Bechgyn a Merched Georgetown. Roedd y gweithgareddau ar y dydd yn cynnwys peintio wyau, tynnu lluniau yn ymwneud â'r Pasg a sesiynau blasu coginio. Roedd pawb a fu'n siarad â'r staff yn dweud eu bod wedi mwynhau eu hunain yn fawr iawn. Hoffai staff Cymunedau yn Gyntaf y Dref a'r Parc ddiolch yn fawr iawn i Tesco, Poundland a The Fountain Shop ym Merthyr Tudful am eu rhoddion tuag at y diwrnod. Hefyd, hoffem ddiolch i bawb a fu'n bresennol gan wneud y diwrnod yn llwyddiant ysgubol.

Plant yn dylunio Cardiau Pasg

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am y digwyddiadau y mae Cymunedau yn Gyntaf y Dref a'r Parc yn eu trefnu, yna ffoniwch y Swyddog Gweinyddol, Ms Nicola Davies, ar 01685 353944.

CERDDED EICH FFORDD I FOD YN IACH

Yn 2009, bu staff Cymunedau yn Gyntaf yn cymryd rhan mewn Hyfforddiant Arwain Teithiau Cerdded a drefnwyd gan Dewch i Gerdded Cymru, y rhaglen genedlaethol sy'n annog pawb i gerdded mewn ymgais i wella eu hiechyd. O ganlyniad i'r hyfforddiant, rydym nawr yn sefydlu nifer o grŵpiau cerdded ac rydym wedi llunio rhaglen o deithiau cerdded gyda'r nod o gael pawb i ymuno mewn teithiau cerdded yn yr ardal.

Mae cerdded yn ffordd ragorol o gynyddu eich lefel ymarfer corff a ffitrwydd heb orfod prynu unrhyw offer arbennig ac yn well na dim, mae'n rhad ac am ddim! Mae yna lawer o fanteision i gerdded ac mae'n gallu gostwng eich pwysau gwaed a lefel eich colesterol. Mae cerdded yn ymarfer corff sy'n cael effaith isel ar eich corff sy'n golygu ei fod yn dda i'ch cymalau hefyd. Os ydych chi'n awyddus i gerdded fel ffurf o ymarfer corff er mwyn gwella eich iechyd cyffredinol, i gadw'n ffit, i reoli eich pwysau neu efallai i wella yn dilyn cyfnod o salwch, gall cerdded helpu. Mae'n ymarfer corff y gallwch ei wneud gyda'ch plant neu gydag aelodau hŷn o'ch teulu a gallwch ffitio sesiwn gerdded i mewn i'ch bywyd bob dydd, incwm, diwylliant neu amgylchiadau domestig.

PRAMIAU YN Y PARC

Caiff y sesiynau Pramiau yn y Parc eu cynnal mewn partneriaeth â Dechrau Da ac mae'n daith gerdded wythnosol os ydych chi'n fam, yn dad, yn dad-cu, yn fam-gu neu'n ofalwr ac mae'n rhoi cyfle i bobl wneud ffrindiau newydd ac i gymdeithasu. Yma ym Merthyr Tudful, rydym yn ffodus bod gennym Gastell godidog Cyfarthfa a'r Parc ar riniog ein drws a gallwn ymlwybro o amgylch y llynnoedd a'r gerddi bob bore dydd Mercher rhwng 11.00 a 12.00. Byddwn yn cwrdd tu allan i Gastell Cyfarthfa.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Clair ar 01685 353945.

TEITHIAU HANESYDDOL

I'r rhai hynny ohonoch sydd â diddordeb yn hanes lleol y dref, rydym yn cynnal Teithiau Hanesyddol. Rydym wedi trefnu cyfres o deithiau cerdded sy'n cael eu harwain gan Gadeirydd Cymdeithas Dic Penderyn, Mr Viv Pugh. Mae Viv wedi arwain teithiau cerdded o amgylch amrywiaeth o ardaloedd o'r dref gan dynnu sylw at amryw o adeiladau a lleoliadau sydd o ddiddordeb hanesyddol gan roi mewnwelediad i'r cerddwyr o fywyd a diwylliant preswylwyr Merthyr yn y dyddiau a fu.

I gael rhagor o wybodaeth ynghylch pryd a lle y cynhelir y Teithiau Hanesyddol hyn, ffoniwch Clair yn swyddfa Cymunedau yn Gyntaf ar 01685 353945.

Viv Pugh gydag Aelodau o'r Grŵp Cerdded Hanesyddol

Cam o'r Daith Gerdded Hanesyddol sy'n edrych allan dros Barc Manwerthu Cyfarthfa

CERDDED CYFLYM

Mae Cerdded Cyflym yn ffordd heb ei hail o losgi braster a chaloriau heb ddioddef effeithiau rhedeg. Mynnwch fod yn ffit yn yr awyr agored. Rydym yn dilyn amrywiaeth o lwybrau o amgylch Merthyr Tudful a byddwn yn cerdded yn gyflym am oddeutu awr. Byddwn yn amrywio lefelau'r ymarfer corff hwn ar sail lefel ffitrwydd a gallu'r cerddwyr fydd yn cymryd rhan. Nid oes yn rhaid i chi gael unrhyw lefel benodol o ffitrwydd eisoes a does dim pwysau o gwbl ar gerddwyr i gadw i fyny gydag unrhyw un neu i gyd-gerdded gydag unrhyw un arall neu i gerdded ar yr un cyflymder.

Byddwn yn cerdded mor gyflym â'r cerddwr arafaf. Mae'r grŵpiau Cerdded Cyflym yn cwrdd bob nos Fercher rhwng 6 a 7pm a phob bore dydd Iau rhwng 10 ac 11 a byddwn yn cwrdd tu allan i Gastell Cyfarthfa.

YR IS-GRŴP TROSEDD A DIOGELWCH CYMUNEDOL

A hoffech chi fod yn rhan o Is-grŵp Trosedd a Diogelwch Cymunedol Cymunedau yn Gyntaf y Dref a'r Parc?

Mae'r grŵp wedi'i sefydlu fel bod aelodau o'r gymuned, Grŵpiau NHW a sefydliadau eraill ac asiantaethau partner yn gallu cydweithio i fynd i'r afael â materion Trosedd a Diogelwch Cymunedol yn Wardiau'r Dref a'r Parc. Mae'r grŵp yn gyfle i gyflwyno prosiectau posibl fel bod yr Is-grŵp yn gallu eu cynnwys yn ei Gynllun Gweithredu ac i roi blaenoriaeth iddynt ac i wneud camau tuag at roi'r prosiectau hyn ar waith.

Cynhelir y cyfarfod nesaf ddydd Mercher 11 Awst rhwng 6 a 7pm yn swyddfeydd Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful. Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch Michelle ar 01685 353944.

DYDDIADAU • DYDDIADAU • DYDDIADAU • DYDDIADAU •

Dyddiadau'r Bwrdd Partneriaeth

- Dydd Iau 22 Gorffennaf 2010 am 5.30pm
  Capel Bedyddwyr y Stryd Fawr, Canol y Dref
- Dydd Iau 23 Medi 2010 am 5.30pm
  Capel Stryd y Farchnad, Stryd Three Salmon

Dyddiadau'r Is-grŵp Amgylcheddol

- Dydd Iau 15 Gorffennaf 2010 am 4.30pm
  Swyddfa Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful, Pontmorlais
- Dydd Iau 16 Medi 2010 am 4.30pm
  Swyddfa Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful, Pontmorlais

CYMORTHFEYDD I SEFYDLIADAU GWIRFODDOL

Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol

Erbyn hyn, mae Sefydliadau Gwirfoddol yn cynnal cymorthfeydd yn Swyddfa Cymunedau yn Gyntaf:

Pobl Fyddar a Thrwm eu Clyw

Dydd Mercher cyntaf o bob mis 10am -12pm

Sefydliad y Deillion Caerdydd

Ail ddydd Mercher ym mhob mis Ffoniwch 01685 353942 i gael amser y cyfarfodydd

Gofal a Thrwsio

Trydydd dydd Mercher o bob mis 10am -12pm

Cefnogaeth gan Gymheiriaid i Ddioddefwyr Diabetes

Ffoniwch 01685 353942 i gael y dyddiadau ac amseroedd y gymhorthfa

Osteoporosis

Dydd Mawrth 6 a 20 Gorffennaf (bob pythefnos) 10am-12pm

Seetec

Bob dydd Gwener 1pm-3pm

Sbotolau ar Ofal a Thrwsio Merthyr Tudful

Mae Gofal a Thrwsio Merthyr yn sefydliad sector gwirfoddol sydd wedi'i leoli ym Merthyr Tudful sy'n cynorthwyo ac yn cynghori pobl sy'n 60 oed neu'n hyn a phobl gydag anableddau o unrhyw oed ynghylch trwsio, gwella ac addasu eu cartrefi.

Gall y sefydliad roi cyngor rhad ac am ddim os oes angen trwsio eich cartref ac er nad yw'n gallu ariannu unrhyw waith yn uniongyrchol, mae Gofal a Thrwsio Merthyr yn gallu cynghori pobl ar ffyrdd y gallant dalu am y gwaith sydd angen ei wneud a'u cynorthwyo gyda cheisiadau am gymorth ariannol, yn unol ag amgylchiadau'r unigolyn. Hefyd, cynigir gwasanaeth i'r rhai hynny sy'n gallu talu am wneud y gwaith eu hunain. Hefyd, darperir cymorth i ddod o hyd i adeiladwr addas, trefnu amcangyfrifon a gellir cynorthwyo'r unigolyn yn ystod bob cam o'r broses waith, gan gynnwys, yn y rhan fwyaf o achosion, archwiliad terfynol o'r gwaith.

Hefyd, gallwn roi cyngor i unigolion a'u cynorthwyo gyda gwneud addasiadau i'w cartrefi fel y gallant ymdopi yn well yn eu cartrefi.

Mae gwasanaethau eraill ar gael hefyd fel Gwasanaeth gan Berson Cymwys a Gwasanaethau Garddio am gost resymol ac mae'r ddau wasanaeth hwn ar gael i holl breswylwyr y Fwrdeistref Sirol.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â swyddfa Gofal a Thrwsio
Rhif ffôn - 01685 723771 Ebost:enquiries@merthyrcareandrepair.co.uk
www.enquiries@merthyrcareandrepair.co.uk

MAE EIN CYLCHLYTHYR AR GAEL YN SAESNEG, FFORMATAU AC IEITHOEDD ERAILL O WNEUD CAIS AM HYNNY. FFONIWCH EIN SWYDDFA AR 01685 353944

VOLUNTARY ACTION MERTHYR TYDFIL GWEITHREDU GWIRFODDOL MERTHYR TUDFUL
communities first cymunedau yn gyntaf
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government