

Cyfamod y Lluoedd Arfog ar draws Cymru

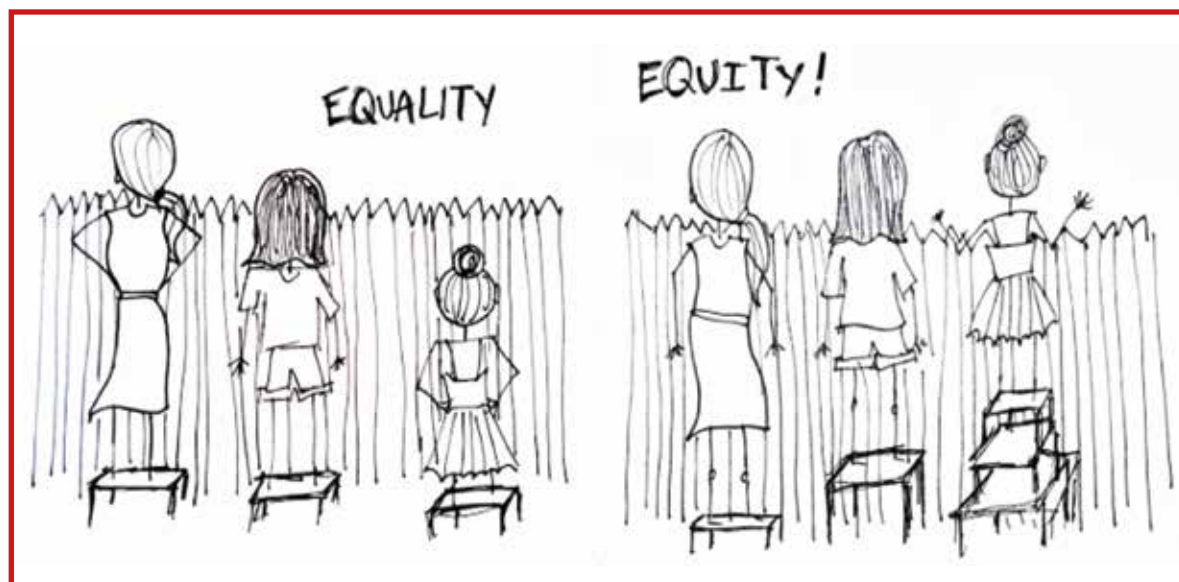
Mae'r Cyfamod yn addewid gan y genedl sy'n sicrhau bod y rhai sydd yn gwasanaethu ac sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd yn cael eu trin yn deg.

Mae Cyfamod y Lluoedd Arfog yn 10 oed!

Mae Cyfamod y Lluoedd Arfog yn ymwneud â thriniaeth deg. Yn aml, gall gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog olygu newidiadau byr rybudd i gynlluniau, sy'n effeithio ar lawer o agweddau bach ar fywyd o ddydd i ddydd i bersonél y lluoedd arfog, a'u teuluoedd – hyd yn oed ar ôl eu cyfnod gwasanaethu. Mae'r Cyfamod yn addewid gan y genedl sy'n sicrhau bod y rhai sy'n gwasanaethu ac sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd yn cael eu trin yn deg.

Nod y Cyfamod ar lefel leol yw:

- Annog cymunedau i gefnogi cymuned y Lluoedd Arfog yn eu hardaloedd ac i feithrin dealltwriaeth ac ymwybyddiaeth y cyhoedd ynghylch materion sy'n effeithio ar gymuned y Lluoedd Arfog.
- Cydnabod a chofio'r aberth a wynebwr gan gymuned y Lluoedd Arfog, gan gynnwys ymrwymiad unigolyn wrth wasanaethu i wynebu niweidiau posibl.
- Annog gweithgareddau sy'n helpu i integreiddio cymuned y Lluoedd Arfog ym mywyd cymunedau lleol.
- Annog cymuned y Lluoedd Arfog i helpu a chefnogi'r gymuned ehangach, drwy gymryd rhan mewn digwyddiadau a phrosiectau ar y cyd, neu fathau eraill o ymgysylltu.



Cefnogir Cyfamod y Lluoedd Arfog ar lefel leol gan gytundeb partneriaeth rhwng asiantaethau statudol, milwrol a'r sector gwirfoddol sy'n gweithio gyda'i gilydd i anrhydeddu a gweithredu Cyfamod cenedlaethol y Lluoedd Arfog.

Swyddogion Cyswllt Cyfamod y Lluoedd Arfog yng Nghymru

	AWDURDOD LLEOL
1	Sir Fynwy
2	Casnewydd
3	Torfaen
4	Blaenau Gwent
5	Caerffili
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog Lisa Rawlings E-bost: rawlil@caerphilly.gov.uk

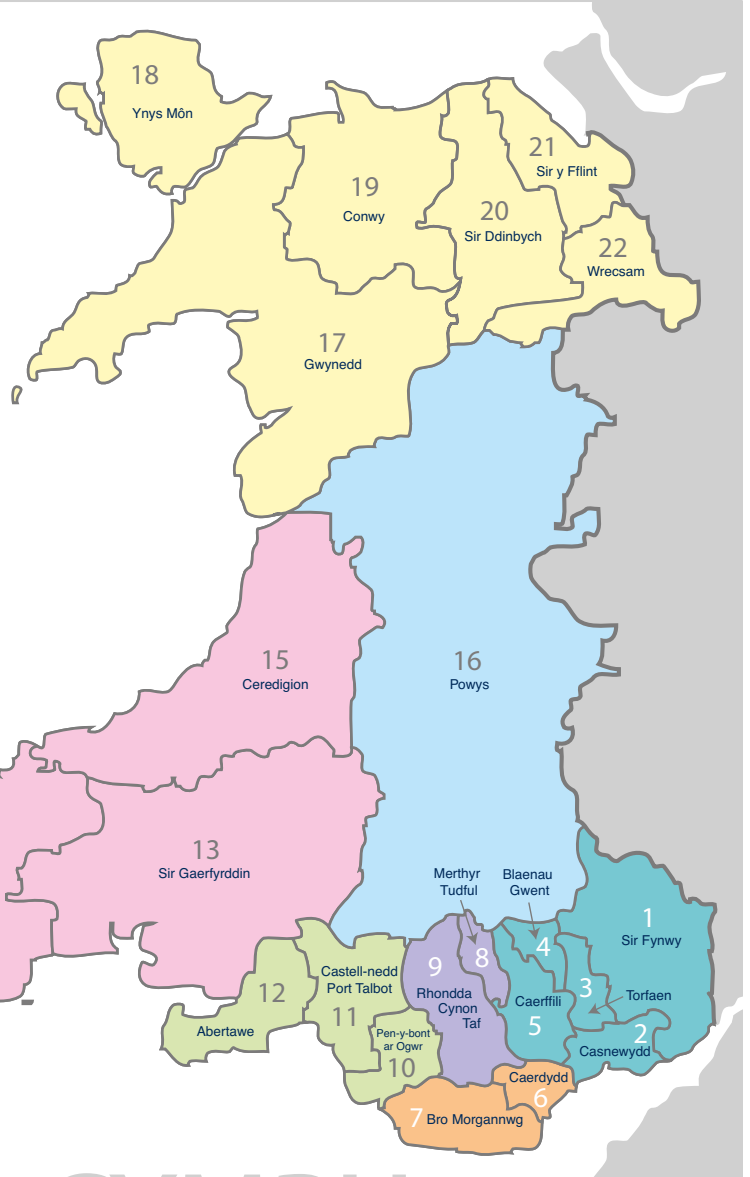
6	Caerdydd
7	Bro Morgannwg
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog Abigail Warburton E-bost: awarburton@valeofglamorgan.gov.uk

8	Merthyr Tudful
9	Rhondda Cynon Taf
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog Jamie Ireland E-bost: Jamie.L.Ireland@rctcbc.gov.uk

10	Pen-y-bont ar Ogwr
11	Castell-nedd Port Talbot
12	Abertawe
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog Bethan Dennedy E-bost: b.dennedy@npt.gov.uk

13	Sir Gaerfyrddin
14	Sir Benfro
15	Ceredigion
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog Hayley Edwards E-bost: HREdwards@carmarthenshire.gov.uk

16	Powys
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog Andy Jones E-bost: andy.jones@powys.gov.uk



CYMRU

	AWDURDOD LLEOL
17	Gwynedd
18	Ynys Môn
19	Conwy
20	Sir Ddinbych
21	Sir y Fflint
22	Wrexham
	Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog Stephen Townley E-bost: Stephen.Townley@wrexham.gov.uk

Hyrwyddwyr Lluoedd Arfog



Caerdydd a Bro Morgannwg

Caerdydd Y Cyng. Huw Thomas (Arweinydd y Cyngor)
e-bost: huw.thomas@cardiff.gov.uk

Bro Morgannwg Y Cyng. Eddie Williams
e-bost: edwilliams@valeofglamorgan.gov.uk

Merthyr a Rhondda Cynon Taf

Merthyr Y Cyng. Andrew Barry
e-bost: andrew.Barry@merthyr.gov.uk

RCT Y Cyng. Maureen Webber
e-bost: maureen.webber@rctcbc.gov.uk

De-orllewin Cymru

Pen-y-bont ar Ogwr Y Cyng. Richard Young
e-bost: cllr.Richard.Young@bridgend.gov.uk

Castell-nedd Port Talbot Y Cyng Chris James
e-bost: cllr.c.james@npt.gov.uk

Abertawe Y Cyng Wendy Lewis
e-bost: cllr.Wendy.Lewis@swansea.gov.uk

Abertawe Y Cyng Alyson Pugh
e-bost: cllr.Alyson.Pugh@swansea.gov.uk

Aelod Cabinet â chyfrifoldeb am Gymuned y Lluoedd Arfog.

Gorllewin Cymru

Ceredigion Y Cyng Paul Hinge
e-bost: paul.Hinge@ceredigion.gov.uk

Sir Benfro Y Cyng John Cole
e-bost: cllr.john.cole@pembrokeshire.gov.uk

Sir Gaerfyrddin Y Cyng David Jenkins
e-bost: DMJenkins@carmarthenshire.gov.uk

Gwent

Blaenau Gwent Y Cyng. Brian Thomas
e-bost: brian.Thomas@blaenau-gwent.gov.uk

Caerffili Y Cyng. Alan Higgs
e-bost: higgasa@caerphilly.gov.uk

Sir Fynwy Y Cyng. Lisa Dymock
e-bost: lisaDymock@monmouthshire.gov.uk

Casnewydd Y Cyng. Mark Spencer
e-bost: mark.spencer@newport.gov.uk

Torfaen Y Cyng. Jon Horlor
e-bost: jon.Horlor@torfaen.gov.uk

Powys

Powys Y Cyng. Rosemarie Harris
e-bost: rosemarie.harris@powys.gov.uk
e-bostiwch y cynorthwydd personol yn y lle cyntaf:
karen.southcott@powys.gov.uk

Gogledd Cymru

Ynys Môn Y Cyng. Richard Dew
e-bost: richarddew@anglesey.gov.uk

Conwy Y Cyng. Liz Roberts
e-bost: cllr.liz.roberts@conwy.gov.uk

Sir y Fflint Y Cyng. David Evans
e-bost: david.evans@flintshire.gov.uk

Gwynedd Y Cyng. Thomas Ioan Ceredig
e-bost: cynghorydd.ioanthomas@gwynedd.gov.uk

Wrecsam Y Cyng. David Griffiths
e-bost: david.Griffiths@wrexham.gov.uk

Sir Ddinbych Y Cyng. Richard Mainon
e-bost: richard.Mainon@denbighshire.gov.uk

Ymarfer Cwmpasu Cyn-filwyr/ Strategaeth Cyn-filwyr

Mae'r gwaith yn parhau i gyflawni argymhellion yr Ymarfer Cwmpasu Cyn-filwyr a gafodd ei gyhoeddi ym mis Ionawr 2020 yn dilyn ymgynghori â thros 1,000 o gyn-filwyr, teuluoedd a sefydliadau cymorth.

Mae'r canlyniadau, hyd yn hyn, yn cynnwys cynnydd o 35% yng nghyllid Cyn-filwyr GIG Cymru, cyhoeddi Canllaw Adsefydlu Cymru cyntaf, cyllido Swyddogion Cyswllt y Lluoedd Arfog hyd at 2023, digwyddiad Cyflogaeth Cymru a chyllid ar gyfer Cynorthwyo Plant Milwyr yn Ysgolion Cymru a phlant milwyr. Bydd gwaith yn parhau i gwrdd â'r argymhellion sy'n weddill gan gynnwys cyflwyno achrediad meddygon teulu yng Nghymru, gwaith pellach yn y system cyfiawnder troseddol ac asesu'r cymorth tai cyfredol.

<https://llyw.cymru/ymarfer-cwmpasu-cyn-filwyr-ar-lluoedd-arfog-adroddiad-ar-y-strategaeth>

Cyfamod y Lluoedd Arfog - Adroddiad blynyddol Cymru

Cyhoeddodd Llywodraeth Cymru adroddiad blynyddol i dynnu sylw at y cynnydd wrth gyflenwi Cyfamod y Lluoedd Arfog yng Nghymru. Gallwch chi ddarllen adroddiad 2020 yma:

<https://llyw.cymru/cyfamod-y-lluoedd-arfog-adroddiad-blynyddol-2020>

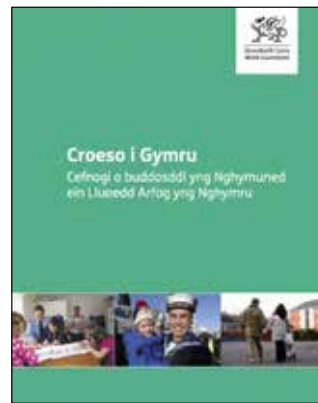
Canllaw Adsefydlu Cymru

Mae Llywodraeth Cymru, gan weithio gyda 160fed Frigâd (Cymru) a'r Bartneriaeth Pontio Gyrfaoedd wedi cynhyrchu canllaw newydd ar gyfer personél sy'n gwasanaethu a'u teuluoedd sy'n gadael y Gwasanaethau ac yn ymgartrefu yng Nghymru. Gallwch ei weld yma:

<https://llyw.cymru/cymorth-i-aelodau-or-lluoedd-arfog-syn-gwasanaethu-ar-hyn-o-bryd-au-teuluoedd-2021>

Am gymorth ychwanegol, mae hefyd **Croeso i Gymru** sy'n darparu gwybodaeth allweddol i'r personél milwrol a'r teuluoedd hynny sy'n dod i Gymru, mewn meysydd fel gofal plant, tai ac addysg:

<https://llyw.cymru/cefnogaeth-i-aelodau-presennol-y-lluoedd-arfog-au-teuluoedd>



Pecyn Hyfforddi Cyfamod y Lluoedd Arfog

Mae'r mwyafrif llethol o'r 2.8 miliwn o gyn-Filwyr sy'n byw ym Mhrydain heddiw wedi llwyddo i addasu i fywyd sifil, gan wneud defnydd da o'r sgiliau a'r profiad y maent wedi'u hennill wrth iddynt wasanaethu yn y Lluoedd Arfog. Fodd bynnag, gall fod angen cymorth ar leiafrif sylweddol naill ai adeg eu rhyddhau neu flynyddoedd lawer wedyn.

Datblygwyd yr e-ddysgu hwn gan CLILC. Mae'n esbonio ymrwymiad Cyfamod y Lluoedd Arfog a sut y gellir ei anrhydeddu a'i weithredu yn y Gymuned.

Bydd yn eich helpu i ddeall a chymhwyso egwyddorion y Cyfamod ar lefel leol.

Mae hefyd yn darparu ffynonellau eraill o wybodaeth a chymorth.

www.cyfamodcymru.cymru/e-ddysgu/

Os hoffech chi gael hyfforddiant pwrpasol ar gyfer eich adran, cysylltwch â'ch Swyddog Cyfamod y Lluoedd Arfog Rhanbarthol



ARMED FORCES
COVENANT
LLUOEDD ARFOG
CYFAMOD

Ymunwch â ni...

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 darparu, 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 gwybodaeth mwy, ewch i

www.armedforcescovenant.gov.uk

THE ARMED FORCES COVENANT FUND TRUST

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

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

Mae'r bobl sy'n elwa ar ein grantiau yn rhan o Gymuned y Lluoedd Arfog. Mae hyn yn cynnwys personél sy'n gwasanaethu, teuluoedd, cyn-filwyr a theuluoedd cyn-filwyr.

Yn rhai o'n rhaglenni, gall y gymuned ehangach o amgylch safle neu mewn ardal â phoblogaeth o'r Lluoedd Arfog elwa hefyd; gan y byddwn yn cefnogi prosiectau ar un o'n rhaglenni a fydd yn helpu annog cysylltiadau da rhwng y Lluoedd Arfog a chymunedau sifil.

Am ragor o wybodaeth:

www.covenantfund.org.uk/

Veterans' Gateway

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

Rydym yn darparu cyswilt 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 cyswilt 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 gonsortïwm o dan arweiniad y Llyng Brydeinig Frenhinol 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:

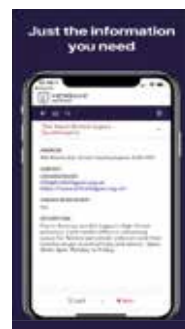
■ Ffônio **0808 802 1212** ■ Tecstio **81212**

■ Ymweld â www.veteransgateway.org.uk

NEWYDDION: Ap Veterans' Gateway

Bellach wedi lansio sy'n helpu cyn-filwyr i ddod o hyd i sefydliadau cymorth yn eu hardal gan ddefnyddio eu ffôn clyfar neu dabled. Cliciwch yma i lawrlwytho'r ap a derbyn cymorth am faterion fel cyllid a chyflogaeth

<https://bit.ly/2yWFBqV>



Rhandiroedd Cyn-filwyr

Yn ddiweddar, mae Change Step wedi meddiannu Llain 32 yn Nhrelales, Pen-y-bont ar Ogwr. Llain sy'n cael ei rheoli a'i rhedeg gan gyn-filwyr ar gyfer cyn-filwyr yw hon a'i nod yw darparu lle diogel lle gallwch fynd i siarad a bod yng nghwmni pobl sy'n debyg i chi.



Rhai o'r manteision bydd hyn yn ei gynnig:

Mae'n llesol i'ch iechyd. Mae bod allan yn yr awyr agored, gweithio ar yr tir a chael ymarfer corff yn llesol i'ch iechyd meddwl a'ch iechyd corfforol.

Mae'n gymdeithasol. Byddwch yn rhan o gymuned gyfeillgar iawn. Ein nod yw cynnal barbeciws a boreau coffi ar y llain y flwyddyn nesaf.

Mae'n rhoi teimlad o gyflawniad. Mae'r boddhad sy'n dod o fwyta rhywbeth rydych wedi'i dyfu eich hun yn anodd ei guro.

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn ymuno â ni ar Lain 32 cysylltwch â Steffan trwy'r e-bost s.sheppard25199243@gmail.com Rydyn ni'n edrych ymlaen at eich gweld chi yno!

Prosiect Lleihau Profiad Cyn-filwyr a'r Lluoedd Arfog o fod yn Ynysig – Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr

Dwy brif strategaeth sydd gan Brosiect Lleihau Profiad Cyn-filwyr a'r Lluoedd Arfog o fod yn Ynysig – Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr. Y gyntaf yw lleihau'r ynysu yn y cartref i'r rhai sy'n darparu gofal a'r rhai sy'n derbyn gofal; a'r ail strategaeth yw lleihau teimladau ynysig trwy gysylltu ag eraill.

1. I leihau profiad ynysig yn y cartref, rhannwyd ein strategaeth yn nifer o themâu:

Lleihau teimladau ynysig trwy gysylltiad. I gyflawni hyn, byddwn ni'n cysylltu unwaith y mis â phob gofalwr neu'r rhai sy'n derbyn gofal i gael sgwrs. Yn ystod y sgwrs honno, byddwn ni'n gofyn a oes unrhyw bryderon neu unrhyw gymorth y gall fod ei angen. Os gallwn ni ddelio â'r mater, byddwn ni'n gwneud hynny. Os na fydd hyn yn bosibl yna byddwn ni'n cysylltu â'r asiantaeth berthnasol neu'n cynnig cyngor i ddatrys y mater. Byddwn ni'n cymryd camau dilynol i sicrhau bod y mater wedi'i ddatrys ac os bydd heb ei ddatrys o hyd, yna byddwn ni'n ystyried pa gamau pellach sy'n ofynnol. Wrth gwrs, mae'r alwad hefyd yn fodd i gysylltu â rhywun a chreu cysylltiad, cael sgwrs ac yn fodd i gleientiaid wybod bod pobl yn meddwl amdanyh nhw.

Lleihau teimladau ynysig trwy gysylltedd digidol. I'r rhai mae angen neu eisiau cysylltedd digidol arnyh nhw, rydyn ni'n darparu cyfrifiaduron tabled sy'n cynnwys y gallu i gysylltu â WiFi a'r rhwydwaith data symudol, gan sicrhau bod pobl heb WiFi yn dal i allu cysylltu â'r rhyngwyd. Gall y cyfrifiaduron tabled hyn ddarparu mynediad i'r canlynol: ein galwadau Zoom, Clwb Llyfrau Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr, cyfleusterau siopa ar-lein, e-bost, cysylltu â theulu, llenwi ffurflenni electronig a sawl dewis arall fydd yn atal unigrwydd ac yn helpu gyda bywyd pob dydd.

Lleihau teimladau ynysig trwy weithgareddau. Rydyn ni wedi darparu pecynnau 'Peintio yn ôl Rhifau' i oedolion a phecynnau crefftiau sy'n lleihau teimladau ynysig trwy brosiectau sy'n para

sawl diwrnod ac yn rhoi teimlad o foddhad. Rydyn ni hefyd wedi darparu bandiau ymwrthiant a phwysau pigwrn ynghyd â thaflen ymarferion sy'n cynnwys ymarferion ar eich sefyll ac ymarferion ar eich eistedd i'r rhai sy'n methu sefyll.

2. I sicrhau bod yr ail strategaeth yn cael ei chyflawni, rydyn ni'n:

- Darparu cludiant o ddrws i ddrws i Hwb Cyn-filwyr Porthcawl unwaith bob mis.
- Ymweld yn rheolaidd ag unigolion sy'n unig.
- Darparu cludiant o bryd i'w gilydd i'r ysbyty lleol ym Mhen-y-bont ar Ogwr ac i apwyntiadau meddygfa yn ardal Pen-y-bont ar Ogwr o dan wahanol amgylchiadau.
- Darparu ffwrn pizza symudol y gall teuluoedd neu glybiau milwrol ei benthyc yn ddi-dâl ar gyfer digwyddiadau cymdeithasol.
- Rydyn ni wrthi'n trefnu bod beiciau tair olwyn i oedolion ar gael i'w benthycu o 4 lleoliad ar draws y sir.
- Rydyn ni wrthi'n trefnu boreau te/coffi ym mhob un o gymoedd y sir.

Gan fod Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr yn darparu gwasanaethau i bobl heblaw milwyr/cyn-filwyr, gallwn ychwanegu gwerth at ein prosiect trwy ddefnyddio digwyddiadau a gwasanaethau eraill fel gwasanaeth cwnsela, cyngor ariannol, y clwb llyfrau, clwb cerdded a llawer mwy. Rydyn ni'n falch iawn o gael gwybod ein bod ni'n darparu gwasanaeth o safon. <http://www.bridgendcarers.co.uk>

Hwb Cyn-filwyr Porthcawl

Ffurfiwyd Hwb Cyn-filwyr Porthcawl yn Chwefror 2019. Mae'r Hwb yn agored ar fore Sadwrn, pryd y gynhelir clwb brecwast. Yn wahanol i glybiau brecwast eraill, bydd yr Hwb ar agor i gyn-filwyr, personél sy'n gwasanaethu a'u teuluoedd. Amcan yr Hwb oedd darparu amgylchedd diogel, cyfrinachol a chefnogol i aelodau presennol a chyn-aelodau o bob cangen o'r lluoedd arfog a'u teuluoedd.

Yn ystod 2019, aeth yr Hwb o nerth i nerth gyda'r aelodau'n chwarae rhan weithredol mewn digwyddiadau yn y gymuned leol fel gwaith casglu sbwriel, glanhau'r traeth a'r carnifal lleol. Cynhaliwyd cinio Nadolig yn yr hwb ar Ddydd Nadolig 2019 ar gyfer cyn-filwyr ac aelodau o'r gymuned leol a fyddai wedi bod heb gwmni fel arall. Dosbarthwyd hamperi yn 2020 oherwydd cyfyngiadau Covid.

Bu'n rhaid atal y clwb brecwast yn ystod y cyfnod clo, ond rhannwyd y newyddion diweddaraf â'r aelodau trwy'r cyfryngau cymdeithasol ac yn ystod y cyfnod clo cyntaf, bu ein haelodau'n chwarae rhan flaenllaw yn y grŵp cymorth Covid lleol a drefnwyd yn y dref. Buon nhw'n trefnu ac yn darparu gwasanaeth casglu a dosbarthu presgripsiynau a meddyginiaeth i aelodau bregus o'r gymuned yr oedd angen eu gwarchod. Bellach mae rhai o'n haelodau yn rhedeg pantri bwyd yn y gymuned leol sy'n rhan o elusen FareShare, lle mae'r aelodau yn casglu ac yn dosbarthu parseli bwyd i'r bobl fwyaf agored i niwed.

Yr haf diwethaf, pan oedd y tymheredd ar ei uchaf, gofynnodd cangen Mental Health Matters Wales ym Mhen-y-bont ar Ogwr am beiriant gwneud iâ. Roedden nhw'n helpu i redeg yr ysbyty maes lleol ar y pryd. Prynodd aelodau'r Hwb ddau beiriant gwneud iâ a'u rhoi i'r ysbyty maes. Hefyd, gan fod cyn-filwyr yn

yr ysbyty maes, aethom ati i'w helpu i nodi Dydd y Cofio yn 2020, trwy bob cacennau a'u cyflwyno hefyd i'r ysbyty. Ddydd Sul 3 Hydref, rhedodd rhai o'r aelodau farathon rhithwir o'r Mwmbwls i Borthcawl i godi arian er mwyn i'r hwb allu prynu cadair olwyn i rai o'n haelodau mwy bregus. Bu'r un aelod hefyd yn mwynhau penwythnos o weithgareddau bordhwyllo a barcudfyrdio gyda "The Not Forgotten", sef grŵp arall sy'n cefnogi cyn-filwyr.

Yn ystod digwyddiad yn Stadiwm Principality, cyflwynwyd cap Rygbi Menywod Cymru i'n trysorydd gan y Cymro a'r seren rygbi rhyngwladol o'r 1960au a'r 1970au, Gerald Davies. Cawsom gymorth ariannol gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont a ddarparwyd trwy Gyfamod y Lluoedd Arfog a chronfeydd eraill. Defnyddiwyd y cyllid i logi coets ar gyfer taith i'r Goedardd Goffa Genedlaethol ac i brynu baner ein Hwb, sy'n cael ei defnyddio mewn digwyddiadau coffa. Derbyniodd yr Hwb gyllid hefyd i ddechrau bowlio awyr agored ar nos Fercher, sydd wedi bod yn llwyddiant mawr. (Rydyn ni'n edrych ymlaen at y tymor nesaf). Mae'r Hwb bob amser yn chwilio am gyfleoedd i feithrin cysylltiadau gwaith da gyda sefydliadau eraill, a hoffem ddiolch i grŵp Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr a Chyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr. Ni fyddem wedi cyrraedd y sefyllfa rydyn ni ynddi heddiw heb gefnogaeth y ddau sefydliad yma.

Bulldogs Boxing a Gweithgareddau Cymunedol

Yn dilyn blwyddyn anarferol arall gyda chyfyngiadau ar waith o hyd, pleser mawr yw cyhoeddi mai'r Bulldogs oedd enillwyr y 'Wobr Iechyd a Llesiant' yng Ngwobrau Cyn-filwyr Cymru 2021. Derbyniodd y Bulldogs gydnabyddiaeth am eu gwaith rhagorol yn hyrwyddo, annog a chynnal ffyrdd iach o fyw a llesiant cadarnhaol eu haelodau sy'n gyn-filwyr. Mae pob Cyn-filwr sy'n cofrestru gyda'r Bulldogs yn derbyn aelodaeth am ddim o'r gampfa a mynediad i ddsbarthiadau.



Roedd Ceri Stilwell a Tom Greenhalgh yn bresennol yn y seremoni a gynhaliwyd ar 9 Medi yng Nghlwb Gwesty'r Village, Caerdydd.

Roedd agoriad Rhandir y Cyn-filwyr ym Maglan yn enghraifft o'r gwaith gwych sy'n digwydd. Agorwyd y Rhandir yn swyddogol gan Arglwydd Raglaw Gorllewin Morgannwg, Mrs Roberta Louise Fleet YH mewn seremoni agoriadol ar 12 Awst lle roedd amryw o bartneriaid a chefnogwyr yn bresennol. Yn sgîl y gwaith caled ar y rhandiroedd mae darn o dir a oedd wedi tyfu'n wyllt wedi cael ei drawsnewid yn llwyr yn llecyn diogel, tawel i ymgolli ym myd natur. Llwyddodd y Bulldogs hefyd i sicrhau arian oddi wrth Lywodraeth Cymru i helaethu eu cyfleusterau er mwyn cynnwys dwy ystafell therapi seinglos. Bydd yr ystafelloedd hyn yn allweddol o ran darparu lleoliad anghlinigol at ddefnydd y gymuned ac ar gyfer cynnal sesiynau therapi Cyn-filwyr GIG Cymru.

Y Cyng Wendy Lewis Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog, Abertawe



Cefais fy ethol yn gynghorydd yn 2017 ac rwy'n falch o fod yn Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog ar gyfer Abertawe. Fy nigwyddiad swyddogol cyntaf ar ôl llofnodi'r Cyfamod oedd cymryd rhan mewn seremoni cyflwyno Rhyddid y Ddinas i anrhydeddu Catrawd 157 (Cymru) y Corfflu Logistaidd Brenhinol. Bob blwyddyn, rwy'n hwyluso digwyddiadau coffa Diwrnod y Lluoedd Arfog sy'n cynnwys seremoni codi'r faner, ac yn helpu gyda dathliadau Sioe Awyr Abertawe. Eleni, cynhelir y Sioe Awyr ar 2 a 3 Gorffennaf.



Rwy hefyd yn goruchwyllo cyfarfodydd Partneriaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog sy'n cael eu cynnal bob chwarter ac rwy'n mynd i gyfarfodydd a digwyddiadau eraill yn rheolaidd yn ardal Bae Abertawe. Ar ben hynny, rwy'n gweithio'n galed i sicrhau cyllid i helpu i gefnogi cyn-filwyr ar draws Abertawe, a sicrhawyd £25,000 yn ddiweddar oddi wrth Arweinydd Cyngor Abertawe. Pleser hefyd yw rhoi gwybod i chi bod Cyngor Abertawe wedi derbyn cyfrifoldeb am bob Cofeb Ryfel breifat yn y Ddinas er mwyn sicrhau y cânt eu cynnal a'u cadw heb achosi straen na phroblemau i eraill. Ar hyd fy amser fel Hyrwyddwr, rwy wedi gweithio'n galed i feithrin cysylltiadau cryf â chymuned y lluoedd arfog yn Abertawe ac rwy'n ceisio helpu gydag ymholiadau gan gyn-filwyr, personél sy'n gwasanaethu a'u teuluoedd. Mae croeso i chi gysylltu â mi: cllr.wendy.lewis@swansea.gov.uk

Yn y Garfan

Yn rhan o raglen ar y cyd rhwng Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Abertawe a'r Gweilch yn y Gymuned, cynhelir ein sesiynau wythnosol am ddim i gyn-filwyr yng Nghanolfan Chwaraeon Meadow View, Abertawe (2-3pm bob dydd Mercher) ac yn Hwb Cymunedol Vernon Place, Llansawel (1.30-2.30 bob dydd Iau) ... mae croeso i bawb, beth bynnag yw eich oed a'ch gallu.

Cyfle yw hwn i gael ychydig o ymarfer corff trwy chwarae rygbi a pêl-droed cerdded, a lle i sgwrsio a chysylltu (a chael paned!) gyda phobl o'r un anian. Rydyn ni hefyd yn gallu gwahodd pobl gyswllt allweddol neu grwpiau perthnasol i ymuno â ni i rannu gwybodaeth ac adnoddau, er enghraifft roedd Gareth Thomas, Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog, De-orllewin Cymru (yr Adran Gwaith a Phensiynau/Gwaith a lechyd) a ymunodd â sesiwn pêl-droed cerdded a chyfarfod â'r grŵp, yn gallu cynnig cyngor a rhannu gwybodaeth ddefnyddiol (yn y llun).

Yn ogystal, rydyn ni'n hwyluso sesiwn fisol ar-lein trwy Zoom lle gwahoddir cyn-filwr i "arwain" y sesiwn sy'n lle diogel i rannu storïau a phrofiadau a meithrin cysylltiadau a hyrwyddo llesiant cadarnhaol. Syniad a ddechreuodd yn ystod y pandemig yw hwn ac rydyn ni wedi parhau i ddarparu'r sesiynau gan sylweddoli nad oes dim i rwystro pobl rhag ymgysylltu â nhw, yn enwedig o safbwynt daeryddol. Cawsom arweinwyr gwych yn y misoedd diwethaf, a oedd yn cynnwys Darren Carew, Rheolwr Cynhwysiad Cenedlaethol (Undeb Rygbi Cymru), Tim Phillips, Mentor Cymheiriaid Milwrol, Oriel VC, Hwlfordd a Rob Govier, Ymgysylltiad y Llynges Frenhinol, Cymru a Gorllewin Lloegr. Unwaith eto, mae croeso i bawb ac mae

rhyddid i chi gyfranogi gymaint neu gyn lleied ag y dymunwch. I nodi Dydd y Cofio, aethom ati i gynnal ein "Diwrnod Lluoedd Arfog" ein hunain ddydd Sadwrn 23 Hydref i ddatlu pawb sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd a'r cyn-filwyr yn y gymuned. Cafwyd achlysur nodedig yn Stadiwm Swansea.com a buom yn gwylio gêm y Gweilch yn erbyn Munster. Roedd yn ddiwrnod gwych a llawn bwrlwm.

Byddem wrth ein bodd yn eich croesawu i un neu fwy o'n sesiynau. Os bydd angen rhagor o wybodaeth arnoch am unrhyw ran o'r rhaglen, mae croeso i chi gysylltu â Caroline ar caroline@swanseafoundation.org.uk neu Katie ar katie.ruddock@ospresrugby.com byddan nhw'n cysylltu â chi yn syth!



Caerdydd a Bro Morgannwg

Gwasanaeth Cyngor Cyn-filwyr Bro Morgannwg / Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog Caerdydd a Chyngor Morgannwg

Mae'r Gwasanaeth Cyngor Cyn-filwyr ym Mro Morgannwg yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth bwrpasol, am ddim a diduedd i aelodau o gymuned y Lluoedd arfog. Mae modd i'r gwasanaeth roi cymorth gyda Thai, Budd-daliadau, Treth y Cyngor, Cyllid, Gofal Cymdeithasol i Oedolion, Cyflogaeth a rhagor. P'un ai ydych chi'n gwasanaethu yn y Lluoedd arfog ar hyn o bryd, neu wedi gwasanaethu yn y gorffennol, cewch chi a'ch teulu fanteisio ar ein gwasanaeth. Mae'r Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr wedi helpu gyda dros fil o ymholiadau ac yn casglu data pwysig i roi adborth ac i nodi unrhyw anghenion.



Fis Mehefin eleni, dathlodd Cyngor Bro Morgannwg ddeng mlynedd ers arwyddo Cyfamod y Lluoedd Arfog gyntaf ac mae'n hynod falch o'i ymrwymiad i Gymuned y Lluoedd Arfog. Fe oedd yr Awdurdod Lleol cyntaf i arwyddo'r Cyfamod Cymunedol ar y pryd.

Ym mis Mai cynhaliodd Cyngor Bro Morgannwg achlysur coffa ar gyfer Canmlwyddiant y Llang Brydeinig Frenhinol ger Cofadail y Barri. Ym mis Mehefin buon ni'n dathlu Diwrnod y Lluoedd Arfog a chynnal achlysur Hwyl i'r Teulu ym Mharc Romilly ar gyfer Teuluoedd y Lluoedd Arfog gyda thîm anhygoel Ffitrwydd y Lluoedd. Cafodd pawb ddiwrnod hwyliog a hyd yn oed oedolion yn cymryd rhan yn yr hwyl gyda rhywfaint o dynnu rhaff (tug of war).



(Clocwedd: Diwrnod Hwyl Parc Romilly gyda Ffitrwydd y Lluoedd, Hwb Cyn-filwyr Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd, Woody's Lodge, Grŵp 617, Grŵp Cyn-filwyr y Barri, Hwb Caerdydd a VC Gallery).

Cynhaliodd Cyngor Caerdydd agoriad Arddangosfa Cymru a Brwydr Prydain er mwyn nodi 80 mlynedd ers Brwydr Prydain. Pennaeth y Staff Awyr wnaeth agor yr arddangosfa ddydd Iau 16 Medi 2021 yn Neuadd y Ddinas Caerdydd. Roedd yr achlysur yn llwyddiant ysgubol gyda'r Red Arrows, arddangoswyr ychwanegol a'r achlysur STEM i gyd yn ychwanegu ato a'i wneud yn ddiwrnod gwerth chweil. Roedd dros 250 o ymwelwyr y diwrnod hwnnw ac ar 17 Medi croesawodd yr arddangosfa 150 aelod ychwanegol o'r cyhoedd i mewn i Neuadd y Ddinas i weld yr arddangosfa.



Y pler o fynd i werthiant cist elusennol ac agoriad yr Ardd Goffa a drefnwyd gan Paula Massey o UMT Upcycling and Mobility Training. Mae hi'n casglu ac yn uwchgyrchu hen offer meddygol a symudedd a fyddai, fel arall, yn mynd i'r safle tirlenwi, ac yn eu troi'n eitemau fel planwyr gardd. Mae Paula hefyd yn casglu bwyd a dillad a'u rhoi i deuluoedd mewn angen ledled Llanishen a'r Ddraenen. Mae Paula wedi derbyn llythyr gan y Prif Weinidog a thystysgrifau am ei gwaith rhagorol.



Paula Massey, AS Anna McMorrin, AS Julie Morgan, Maer ac Arglwydd Faeres Caerdydd gyda Shenkin ac Uwchgapten yr Afr yng nghlwb chwaraeon a chymdeithasol Llanishen.

Grŵp Cyn-filwyr y Barri

Mae'n amser prysur i Grŵp Cyn-filwyr y Barri gyda thaith pysgota môr wedi'i drefnu ym mis Hydref a thrwy fis Tachwedd gyda'r Apêl Pabi a digwyddiadau Coffa. Byddwn yn cymryd

rhan yn y digwyddiad gosod torchau yng Nghlwb Pêl-droed Tref y Barri ar 6 Tachwedd, yna ar Sul y Cofio bydd ein haelod hynaf yn gosod torch ar ein rhan wrth Senotaff y Barri, a byddwn yn parhau â'n Dydd y Cofio gyda phryd o fwyd i'r grŵp. Rydym yn hapus bod ein Gardd Cyn-filwyr ar y gweill ac edrychwn ymlaen at y canlyniad terfynol ac i allu tyfu blodau a llyisiau a rhoi yn ôl i'r gymuned. Yna, rydyn ni'n dechrau arwain at y Nadolig gyda gwobrau raffl i'w hennill a phryd Nadolig i'r grŵp sy'n cael ei gynnal yng Ngrŵp Cyn-filwyr y Barri ar gyfer cyn-filwyr a'u teuluoedd. Rydym yn edrych ymlaen at groesawu wynebau newydd a thuag at ein dyfodol fel hwb cymorth; bydd gwesteion yn cynnwys Change Step, Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog a Hyrwyddwyr Lluoedd Arfog yr Adran Gwaith a Phensiynau, a llawer mwy.

Ymunwch â ni yn Neuadd Gymunedol Witchill, Ffordd Dyfan, y Barri, bob dydd Sadwrn 10:00 tan 13:00.



Grŵp Partneriaid Lluoedd Arfog y Fro

Mis Medi oedd lansiad hwb cymorth newydd Bro Morgannwg, Grŵp Partneriaid Lluoedd Arfog y Fro. Mae'r sesiynau galw heibio yn agored i bartneriaid holl bersonél y Lluoedd Arfog, Cyn-filwyr a Gwarchodwyr y Lluoedd Arfog. Mae'n rhywle iddyn nhw fynd iddo a theimlo'n gysylltiedig ag eraill yng nghymuned y Lluoedd Arfog. Gall yr hwb fod yn gwmni iddyn nhw tra bod eu partneriaid i ffwrdd yn gwasanaethu, neu i'r rhai sydd wedi colli anwyliaid, mae hefyd yn rhywle y gallan nhw siarad â rhywun a chael cyngor neu glust gyfeillgar yn unig. Mae cyfleusterau ystafell breifat ar gael.



Meddai'r Cynghorydd Eddie Williams "Roedd yn bleser mynd i sesiwn galw heibio Grŵp Partneriaid Lluoedd Arfog y Fro. Mae'n bwysig ein bod yn gwneud popeth o fewn ein gallu i helpu Cymuned y Lluoedd Arfog a pharhau i gefnogi'r rhai sydd ei angen, gan gynnwys y partneriaid a'r teulu."



Mae'r Grŵp yn cwrrd bob dydd Sadwrn yn Neuadd Gymunedol Witchill, Ffordd Dyfan, y Barri rhwng 12:00 a 14:00. Mae hyn yn dilyn Grŵp Cyn-filwyr y Barri sydd yno rhwng 10:00 a 13:00. Mae cefnogaeth bob amser yn Hwb cymorth Lluoedd Arfog y Fro gan fentoriaid Change Step a Gwasanaeth Cyngor i Gyn-filwyr Bro Morgannwg. Yno bydd mynediad at gymorth gyda Threth y Cyngor, Budd-daliadau, Tai, Cyllid, Cyflogaeth, Gofal Cymdeithasol i Oedolion, ynghyd â gwesteion i gynnig cefnogaeth neu sgwrs gyfeillgar gyda lluniaeth ysgafn!



Ymunwch â ni yn Neuadd Gymunedol Witchill, Ffordd Dyfan, y Barri, bob dydd Sadwrn 10:00 tan 13:00

Cynllun Cysylltu Cyn-filwyr

Mae Gwasanaeth Cyngor Cyn-filwyr Bro Morgannwg wedi derbyn cyllid gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog: Rhaglen Force for Change, ar y cyd â Rhondda Cynon Taf. Cyflenwyd cyfanswm o 80 o lechi gan Centerprise International sydd wedi bod yn gyflenwr i'r Weinyddiaeth Amddiffyn ers dros 30 mlynedd gan gynnwys rhodd o 2 o lechi i grwpiau Cyn-filwyr lleol y Fro.

Mae'r Prosiect Cysylltu Cyn-filwyr wedi bod yn rhan hanfodol o gadw cysylltiad cymdeithasol rhwng ein cyn-filwyr ac mae wedi bod yn fuddiol i'w hiechyd a'u lles. Rydyn ni'n falch ein bod wedi gallu cysylltu cyn-filwyr yn rhithiol yn ystod y pandemig trwy ymuno â boreau Coffi Rhithwir Hwb Cyngor Cyn-filwyr Caerdydd gyda chyn-filwyr o Gaerdydd, Bro Morgannwg a Rhondda Cynon Taf. Mae'r boreau coffi yma yn digwydd ar fore Llun. E-bostiwrch awarburton@valeofglamorgan.gov.uk os hoffech gael y ddolen i ymuno â'r sesiynau.



Partneriaeth Cyn-filwyr Cymru

Mae Partneriaeth Cyn-filwyr Cymru wedi bod yn gweithio gyda Chyngor Caerdydd i ddechrau ail-ddefnyddio rhandiroedd heb eu trin yn Lecwydd yn rhan o brosiect tyfu hygyrch a fydd yn cefnogi ac yn galluogi cyn-filwyr a'u teuluoedd i integreiddio i'r gymuned randoedd leol trwy dyfu ffrwythau a llysiau.

Mae tri deg chwech tunnell o rwbel eisoes wedi'u clirio o'r safle a mwy na 2000 o fagiâu tywod wedi'u llenwi yn rhan o waith i greu'r gwelyau uchel hygyrch sy'n angenrheidiol i wneud y prosiect yn gwbl hygyrch i gyn-filwyr anabl.



Meddai'r Aelod Cabinet dros Ddiwylliant a Hamdden, y Cynghorydd Peter Bradbury: "Mae ein cyn-filwyr ni'n haeddu'r holl gymorth y mae modd ei roi, ac mae'r prosiect yma'n addo cynnig hynny. Mae rhandiroedd yn gyfle i dyfu bwyd yn lleol, ac i wella iechyd, lles a sgiliau ein cymunedau, ac rwy'n falch iawn ein bod wedi gallu helpu i wireddu'r prosiect cymunedol arloesol yma."

Meddai Dave Price o Bartneriaeth Cyn-filwyr Cymru: "Mae'r prosiect yn dod yn ei flaen ac unwaith y bydd yr holl dwnelau polythen yn eu lle bydd yn ofod pwysig iawn i'n cyn-filwyr. Gall ynysu fod yn broblem fawr, felly mae bod yn yr awyr agored, cymysgu â'r gymuned randoedd, dysgu sgiliau newydd, boed hynny'n tyfu cnydau neu gadw gwenyn. Bydd yn gyfle gwych.

"Bydd y safle'n hygyrch i'n holl gyn-filwyr, gan gynnwys y rhai sydd ag anabledau. Yn ogystal â thyfu cnydau, bydd gardd fyfyrion yma – rhywle i eistedd a chymryd seibiant. Mae'n eithaf hwyr yn y tymor felly byddwn ni'n dechrau plannu rhai lluosflwydd a choed ffrwythau, ond mae hwn yn brosiect hir-dymor sy'n mynd i wella deilliannau i'n cyn-filwyr a theuluoedd y Lluoedd Arfog am flynyddoedd. Ni fyddai'r prosiect wedi bod yn bosib heb y grant a gawsom gan brosiect llwybrau positif y Cyfamod Milwrol yng Nghymru, neu heb gymorth a chefnogaeth y Cyngor."



Te-parti'r Hetiwr Hurt

Mae dau brosiect Cyngor arall mewn rhandiroedd hefyd yn cael eu cynllunio. Yn dilyn cais llwyddiannus am £20mil gan Gronfa Etifeddiaeth Travis Perkins, bydd prosiect i droi tir heb ei drin ar Fferm Ely Great a Heol y Bont-Faen yn rhandiroedd yn dechrau yn hwyrach eleni.

Bydd y prosiect yn: gwella isadeiledd y safleoedd, ac yn ffynhonnell cyfleoedd cyflogaeth i bobl ifainc trwy raglen Kickstart Llywodraeth y DU.

Mae prosiect mewn partneriaeth ag Action for Children hefyd ar waith ar hyn o bryd. Unwaith y bydd ar waith, bydd y prosiect yn gyfle i deuluoedd sydd â rhieni sydd ag anableddau dysgu, neu anghenion dysgu ychwanegol, ymuno â'r gymuned randiroedd, a thyfu cynnyrch yn rhandiroedd Rhodfa Colchester.

Her Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd Pen y Fan

Yn gynharach yr haf hwn, nododd Hyb Cyn-filwyr Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd her i gerdded Pen y Fan gyda chyn-filwyr o'r ganolfan. Fe wnaethom gychwyn o Faes Parcio Pont ar Daf a mynd ar daith cerdded cyson am y 2 filltir i gopa'r mynydd eiconig hwn, gyda digon o arosfannau i ailhydradu a mwynhau'r golygfeydd godidog ar hyd y ffordd. Roedd y tywydd yn garedig i ni ar y diwrnod gyda chyflyrau cerdded perffaith ac awel ysgafn. Ymunodd rhai aelodau o Dîm Achub Mynydd Gorllewin y Bannau â ni hefyd, sydd hefyd yn gyn-filwyr ac yn aelodau o'n hyb. Da iawn i bawb a gymerodd ran yn yr her, roedd yn ddiwrnod gwirioneddol nodedig i bawb. #CryfachGydanGilydd



Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd

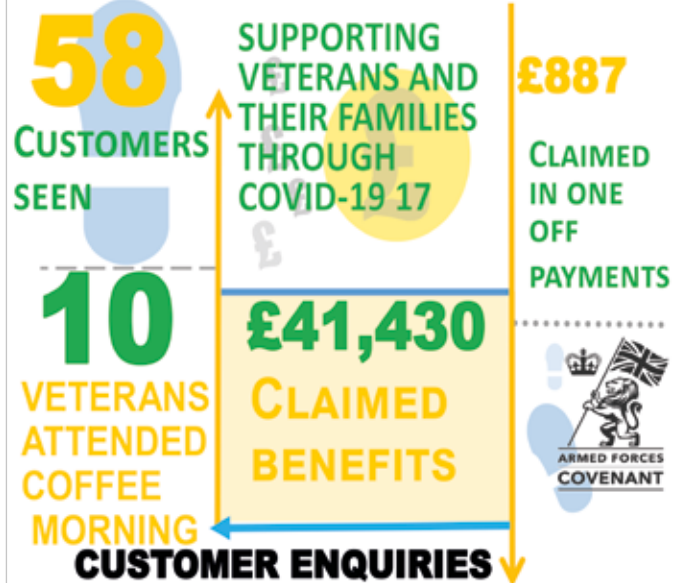
Mae'r Sefydliad yn cydnabod, wrth adael y Lluoedd Arfog, fod gan gyn-filwyr a menywod ystod eang o sgiliau a chymwysterau. Efallai na fydd y rhain yn cael eu cydnabod gan ddarpar gyflogwyr a gallant effeithio ar feysydd fel hunanhyder, hunan-barch a chymhelliant.

Mae'r prosiect yn cefnogi cyfranogwyr i wella eu sgiliau rhyngbersonol a chyfathrebu, ysgrifennu CV a thechnegau cyfweld ac mae'n helpu i feithrin hunanhyder a gwydnwch. Os gallech chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod elwa o'r prosiect hwn, anfonwch e-bost at Michael.Jeffery@cardiffcityfc.org.uk.

Mae Llwybrau Cadarnhaol yn brosiect unigedd cymdeithasol sy'n cefnogi Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog sydd mewn perygl mawr o ddioddef unigedd cymdeithasol ac unigrwydd. Mae'r prosiect yn defnyddio pŵer Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd i gysylltu a chefnogi cyn-filwyr o amgylch Caerdydd, i leihau unigedd cymdeithasol, unigrwydd a gwella lles corfforol a meddyliol. Mae gan Gymru un o'r cyfrannau mwyaf o gyn-filwyr yn y DU gyda 7% o'r holl gyn-filwyr yn byw yma ar hyn o bryd. Mae gan Gaerdydd a Bro Morgannwg boblogaeth o tua 27,320 ac mae 8% yn dioddef o broblemau iechyd meddwl gan gynnwys iselder a phryder. Mae sesiynau wythnosol ar-lein ac wyneb yn wyneb yn darparu strwythur a chefnogaeth i bobl ddod at ei gilydd, cysylltu, a chymryd rhan mewn amrywiaeth o weithredoedd sy'n gwella lles corfforol a meddyliol.



VETERAN/ARMED FORCES PROJECT SEPTEMBER STATS



Benefits	17
Housing	9
Debt	5
Employment Advice	7
Other/Charities	18



CUSTOMERS SEEN

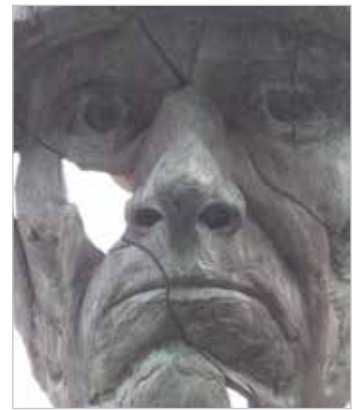
AUGUST	54
JULY	56
JUNE	76
MAY	58

Angen Cyn-filwyr ar gyfer Prosiect Gardd Goffa

Mae Amgueddfa'r Firing Line Gwarchodlu Dragŵn y Frenhines a'r Gatrawd Gymreig yng Nghastell Caerdydd wedi cael grant gan Ymddiriedolaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog i greu gardd goffa nesaf at gerflun Y Milwr Gadawedig. Mae'r Milwr Gadawedig, sydd ar Lwybr Murfwlch Castell Caerdydd, yn llecyn er mwyn myfyrio ar y cyfraniadau a wnaed gan y Lluoedd Arfog, yn ogystal â gweithredu fel canolbwynt i'r coffadwri-aethau adeg Sul y Cofio.

Nawr mae'r amgueddfa yn gobeithio recriwtio Cyn-filwyr o Dde Cymru i ymuno â thîm amgueddfa'r Firing Line i helpu creu'r ardd hon a fydd yn fangre diogel a chroesawgar ar gyfer Cyn-filwyr i ail-gysylltu, gwneud cyfeillion newydd a grwpiau cymorth ac ymgysylltu â'i gilydd trwy eu cariad at arddio.

Bydd cyfleoedd i hyfforddi fel rhan o'r prosiect ble bydd y Cyn-filwyr yn plannu hadau blodau gwyllt, i greu lle a warchodir am flynyddoedd, er mwyn cydnabod cyfraniad y Cyn-filwyr yng Nghymru. Bydd holl weithgareddau'r prosiect yn unol â



chyfyngiadau COVID gan sicrhau bod hwn yn brosiect diogel i ymuno ag o.

Mae'r amgueddfa'n awyddus i glywed oddi wrth Gyn-filwyr sy'n dymuno cymryd rhan yn y prosiect. Os hoffech gymryd rhan, cysylltwch â Rachel Adams, Curadur Rheoli Amgueddfa'r Firing Line.

Rachel Adams - Ffôn: 029 2078 8370

Ebost: curatormanager@cardiffcastlemuseum.org.uk

Merthyr a Rhondda Cynon Taf

Cwm Taf Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful Cynlluniau ar gyfer Cofeb Ryfel Penrhawceiber

Mae cynlluniau ar y gweill i adfer Cofeb Ryfel Penrhawceiber i'w hen ogoniant yn rhan o ymrwymiad parhaus y Cyngor i'w gymuned Lluoedd Arfog. Yn ddiweddar bu Dirprwy Arweinydd Cyngor Rhondda Cynon Taf a Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog, y Cynghorydd Maureen Webber, mewn cyfarfod â Chynghorwyr lleol a Swyddogion y Cyngor i drafod y cynlluniau.

Mae'r gofgolofn, sydd wedi'i hadeiladu o garreg o hen Gamlas Aberdâr, yn coffáu trigolion Penrhawceiber a fu farw yn ystod y Rhyfel Byd Cyntaf (1914-18), yr Ail Ryfel Byd (1939-45) a Rhyfel Corea (1950-53). Mae'r twr castello, gydag wynebau cloc crwn wedi'u gosod ar y strwythur, hefyd yn cynnwys paneli pres wedi'u harysgrifio, i goffáu'r meirw o bentref Penrhawceiber.

Mae cynlluniau i adfer Cofeb Ryfel Penrhawceiber yn cynnwys atgyweirio'r cloc a glanhau wynebau'r deialau er mwyn iddyn nhw weithio'n iawn, ynghyd â threfnu bod y paneli pres, y gwaith cerrig a'r bensaernïaeth o'u cwmpas yn cael eu glanhau gan arbenigwyr.



Clwb Brecwast Newydd y Lluoedd Arfog

Mae Grŵp Cyn-filwyr Taf-Elái yn cynnal Clwb Brecwast y Lluoedd Arfog yn Rhydfelen, ac mae croeso i gyn-filwyr o bob oed ddod draw i gwrdd a sgwrsio â phobl o'r un cefndir â nhw. Mae Clwb Brecwast y Lluoedd Arfog yn Rhydfelen yn fan diogel i'r rhai sy'n awyddus i gael sgwrs anffurfiol, derbyn gwybodaeth am y gwasanaethau cymorth sydd ar gael a meithrin cyfeillgarwch newydd â chyn-filwyr eraill.

Mae Grŵp Cyn-filwyr Taf-Elái yn cwrdd yng Nghanolfan Gymuned Rhydfelen bob pythefnos, a hynny o 11am ymlaen ar ddydd Mercher. Mae te/coffi a rholiau brecwast ar gael ac mae modd parcio am ddim. Mae cynrychiolwyr o Wasanaeth i Gyn-filwyr y Cyngor yn dod i'r clybiau brecwast hefyd, a hynny er mwyn cynnig ystod eang o gymorth am faterion megis Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD), Tai, Gofal Cymdeithasol i Oedolion, Budd-daliadau, Cyllid a Chyflogaeth.

Mae Grŵp Cyn-filwyr Taf-Elái yn cwrdd yng Nghanolfan Gymuned Rhydfelen bob yn ail ddydd Mercher bob mis, ac mae croeso i gyn-filwyr o bob oed ddod i Glwb Brecwast y Lluoedd Arfog. Does dim rhaid cadw lle ymlaen llaw. Am ragor o wybodaeth, anfonwch neges at Grŵp Cyn-filwyr Taf-Elái ar Facebook neu ffoniwch 0774 748 5619.

Cysylltu ein Cyn-filwyr

Mae Gwasanaeth Cymorth i Gyn-filwyr Cwm Taf yn parhau i feithrin ei berthynas barhaus â chymuned y Lluoedd Arfog trwy sicrhau bod cyfrifiaduron llechen ar gael i gyn-filwyr i'w galluogi i gael mynediad at wasanaethau hanfodol a chadw mewn cysylltiad â'i gilydd.

Mae cynllun 'Veterans Connected' yn enghraifft bellach o ymrwymiad yr awdurdod lleol i gefnogi cymuned y Lluoedd Arfog. Cyngor RhCT fu un o'r cyntaf yng Nghymru i ymuno â Chyfamod y Lluoedd Arfog yn 2012, ac fe gadarnhaodd y Cyngor ei ymrwymiad eto yn 2018.



Yn rhan o gyllid arbennig, cafodd nifer o gyfrifiaduron llechen eu cyflwyno'n swyddogol i grŵp Valley Veterans gan y Cynghorydd Maureen Webber, Dirprwy Arweinydd Cyngor Rhondda Cynon Taf a Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog y Cyngor. Mae Valley Veterans yn cyfarfod bob dydd lau yng Nghanolfan Cymuned Ton a'r Gelli.

Prynodd y Cyngor, ar y cyd â Chyngor Bro Morgannwg, 80 cyfrifiadur llechen ar ôl cais llwyddiannus am gyllid gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog: Rhaglen 'Force For Change'. Mae'r cyfrifiaduron llechen wedi'u cyflenwi gan Centerprise International. Mae modd i'r cyn-filwyr fenthy y cyfrifiaduron llechen am ddim ar unrhyw adeg trwy gysylltu â Charfan Lluoedd Arfog y Cyngor ar 07747 485 619 neu drwy e-bost: GwasanaethiGynfilwyr@rctcbc.gov.uk



Arddangosfa 80 Mlynedd ers Brwydr Prydain

Mae Cyngor Rhondda Cynon Taf yn falch o fod wedi croesawu Arddangosfa Cymru a Brwydr Prydain yn rhan o daith goffa genedlaethol i ddathlu 81 mlynedd ers y bennod bwysig yma yn hanes yr Ail Ryfel Byd. Bydd yr arddangosfa ar agor bob dydd i'r cyhoedd yn Llys Cadwyn, Stryd Taf, Pontypridd, CF37 4TH rhwng 15 Tachwedd a 20 Tachwedd.

"Brwydr Prydain oedd y frwydr awyr fwyaf erioed ac yn foment holl bwysig yn ein hanes. Roedd yn drobwynt yn yr Ail Ryfel Byd pan safodd Prydain ar ei phen ei hun yn erbyn pŵer milwrol di-droi'n ôl Hitler. Bydd yr arddangosfa yma'n gyfle perffaith i lawer o bobl Rhondda Cynon Taf gofio arwriaeth yr ychydig a frwydrodd ar ran pawb. Roedd y Llu Awyr Brenhinol yn fuddugol yn yr awyr ym mis Hydref 1940. Daeth hyn â chynlluniau Hitler i oresgyn Prydain i ben. Dywedodd Winston Churchill, y Prif Weinidog yn ystod yr Ail Ryfel Byd: "Never in the field of human conflict was so much owed by so many to so few."

Mae'r Arolwg Dewch i Siarad am y Lluoedd Arfog nawr yn fyw

Ydych chi'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog ar hyn o bryd, yn gyn-filwr neu'n aelod o'r cyhoedd?

**Bydden ni wrth ein bodd i glywed gennych chi!
Ydych chi'n gwybod bod y Cyngor wedi llofnodi Cyfamod y Lluoedd Arfog?**

Ydych chi'n gwybod pa wasanaethau rydyn ni'n eu cynnig i gymuned y Lluoedd Arfog?

Rydyn ni hefyd eisiau gofyn ichi sut brofiad yw bod yn gyn-filwr neu yn gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog ar hyn o bryd, os ydych chi'n byw yn Rhondda Cynon Taf. Ewch i lets-talk.rctcbc.gov.uk i gymryd rhan yn yr arolwg. Am ragor o wybodaeth, anfonwch e-bost i: Lets-Talk@rctcbc.gov.uk

Gogledd Cymru

Rhoi Gwasanaethau Hyfforddi Gatewen yn ôl ar y Ffordd i Lwyddiant

Sefydlwyd Gatewen i ddechrau yn Wrecsam ym 1971 i ddatblygu sgiliau pobl leol sy'n gweithio yn y sector warysau a logisteg.



Ar hyn o bryd mae'n datblygu portffolio newydd o gyrsiau sy'n anelu at adeiladu ar y rhaglenni MHE a HGV sydd wedi'u

profi trwy gynnig darpariaeth arbenigol estynedig yn amrywio o gyrsiau cymorth cyntaf ac iechyd a diogelwch i le cyfyng, marsial tân a gweithio ar uchder.

Mae Gatewen yn ddeiliad Gwobr Arian ERS.

Am fwy o wybodaeth ewch i www.gatewentrainingservices.co.uk

Cwrs Ymwybyddiaeth Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl

Yn 2020 fe wnaethom lwyddo i dderbyn arian er mwyn gallu cynnig mynediad at Hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i'r rhai sy'n gweithio gydag ac/neu aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog. Cynhelir y cyrsiau hyn yng Ngholeg Cambria, Llaneurgain yn Sir y Fflint ac maent yn agored i bobl sy'n gweithio/byw/wedi'u lleoli yng Ngogledd Cymru.

Mae'r rhan fwyaf o'r cyrsiau sydd wedi eu cynnal ar gyfer 'Gwobr Lefel 2 FAA mewn Cymorth Cyntaf ar gyfer Iechyd Meddwl (Y Fframwaith Cymwysterau Rheoleiddiedig - RQF)' a chysiau ar gyfer 'Gwobr Lefel 3 FAA mewn Goruchwyllo Cymorth Cyntaf ar gyfer Iechyd Meddwl (RQF)'. Mae'r cyrsiau hefyd yn cael eu rheoleiddio gan Swyddfa Rheoleiddio Cymwysterau ac Arholiadau (OFQUAL).

Yng Ngogledd Cymru ar hyn o bryd mae dros 120 o sefydliadau yn cefnogi aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog. Mae nifer o'r sefydliadau hyn yn grwpiau trydydd sector neu'n grwpiau gwirfoddol sy'n dibynnu, nid yn unig ar aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog, ond ar y cyhoedd i wirfoddoli eu hamser i helpu. Er bod nifer o sefydliadau'n cynnig pecynnau datblygu rhagorol er mwyn sicrhau bod eu staff/gwirfoddolwyr wedi'u hyfforddi'n briodol i gefnogi'r rhai mewn angen, nid oes gan lawer o grwpiau yr adnoddau (arian), y capasiti, na'r mynediad at hyfforddiant er mwyn gwneud hyn.

Dros y 12 mis diwethaf, mae wedi dod yn amlwg nad yw sawl un sy'n gweithio gyda rhai o'r bobl fwyaf diamddiffyn wedi cael mynediad at unrhyw fath o hyfforddiant cymorth cyntaf ar gyfer iechyd meddwl, gyda nifer heb unrhyw wybodaeth am y cwrs.



Gall unigolion sydd wedi'u hyfforddi mewn Cymorth Cyntaf ar gyfer Iechyd Meddwl helpu i:

Asesu, Gwranddo, Rhoi Cymorth, Annog cefnogaeth gan eraill, a chyfeirio at wasanaethau perthnasol eraill, pan fo rhywun mewn argyfwng ac angen help. Gobeithio y bydd hefyd yn helpu i:-

- Chwalu'r stigma sy'n gysylltiedig â salwch iechyd meddwl, er enghraifft – gorbryder, iselder ac anhwylder straen wedi trawma (PTSD), sgitsoffrenia, anhwylder deubegynol, ac anhwylderau defnyddio sylweddu.
- Estyn allan at y rhai sy'n dioddef yn dawel, yn amharod i ofyn am gymorth (lleihau unigedd).
- Rhoi gwybod i gyn-filwyr bod cymorth ar gael yn eu cymuned.
- Darparu gwybodaeth am adnoddau cymunedol.
- Sicrhau bod gofal a thriniaeth iechyd meddwl yn hygyrch i'r rhai mewn angen.

Darperir yr hyfforddiant gan sefydliad allanol o gyn-bersonél milwrol profiadol iawn (Môr-filwyr Brenhinol), sydd â phrofiad amhrisiadwy dros y 5 mlynedd ddiwethaf, o ddarparu hyfforddiant a chefnogaeth ymarferol a hanfodol mewn amrywiaeth o feysydd gan gynnwys iechyd a diogelwch, rheoli risg, sgiliau arwain, diogelwch modern, cydnerthedd corfforaethol a chefnogaeth â thrawma. Mae'r adborth yn gyffredinol wedi bod yn wych, ac mae cyfranogwyr yn yr h yfforddiant wedi canmol yr hyfforddwyr ar eu proffesiynoldeb a'u dulliau cryno a chliwr wrth gyfleu'r wybodaeth.

Cyngor Ar Bopeth Sir Ddinbych Advicelink

Mae Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych yn derbyn cyllid gan Lywodraeth Cymru i ddosbarthu gwasanaeth Cyngor ar Bopeth Advice Link. Dosbarthir y gwasanaeth ar draws Cymru ond mae pob rhanbarth yng Nghymru gyda'i wahanol grwpiau sydd yn flaenoriaeth l'r prosiect. Mae Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych yn cydweithio gyda'r 5 Cyngor ar Bopeth lleol i ddosbarthu'r prosiect. Mae cyn aelodau'r lluoedd arfog (veterans) yn un o'r grwpiau blaenoriaethol yng Ngogledd Cymru.

Diben y gwasanaeth yw helpu pobl o'r cychwyn gyda budd – daliadau lles, dyled, cyflogaeth, addysg, tai a chyngor ar anffafiaeth. Hefyd mae'r prosiect yn rhoi mynediad i wasanaethau arbenigol ar gyflogaeth ac anffafiaeth yn ogystal a thim ymroddedig sydd yn gallu helpu trigolion sydd yn rhentu eiddo yn y sector breifat gyda'i dyledion.

Yn genedlaethol mae'r prosiect wedi cynorthwyo dros 48,000 o bobl gyda dros i 183,000 o broblemau ers l'r prosiect gychwyn ym mis Ionawr 2020. Ar y cyfan dywedai mwy nag 8 ym mhob 10 o gleientiaid fod y gwasanaeth wedi eu helpu i ffeindio ffordd ymlaen, a dywedai mwy na 9 ym mhob 10 y buasant yn argymhell y gwasanaeth l eraill. Drwy gydol y pandemig mae Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych wedi parhau i roi gwasanaeth llawn l gleientiaid dros y ffon, webchat, e-bost ac hefyd yn rhithiol drwy ein platfform fideo ymweld yn unman.

Mae cydweithio mewn Partneriaeth yn ffocws bwysig l'r prosiect ac o fudd mawr l'n cleientiaid. Yng Ngogledd Cymru mae gennym ddau bartneriaid nodedig sef Shelter Cymru a SNAP Cymru yn ychwanegol i lawer o bartneriaid eraill y medrwn gyfeirio atynt yn uniongyrchol ac y medrent hwythau gyfeirio yn ol i ni drwy ddefnyddio'r llinell ymroddedig yn ein cyfundrefn cyfeirio.

I gysylltu â Cyngor ar Bopeth Sir Ddinbych:

Galwch Rhadffon 0808 278 7933

E bost ar advice@dcab.co.uk

Cliciwch ar y ddolen yma l ymweld a'r ystafell aros rhithiol <https://attenduk.vc/interview-ruthin>

Os'rydych yn byw y tu allan i Sir Ddinbych gallwch gysylltu a rhif Advicelink Cymru am ddim ar **0800 702 2020**. Relay UK- os'rydych yn methu clywed neu siarad ar y ffon, fedrwrch



deipio yr hyn 'rydych eisiau ei ddweud: **18001** ac yna **08082 505 720**

Newyddion ardal Gwent



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

Blaenau Gwent

BG yn dyfarnu Rhyddid Bwrdeistref i'r Llang Prydeinig Brenhinol

Yng Nghyfarfod y Cyngor ym mis Gorffennaf, cytunwyd yn unfrydol i roi Rhyddid y Fwrdeistref i'r Llang Prydeinig Brenhinol i nodi yn 2021 mai 100 mlynedd ydyw ers sefydlu'r Llang Prydeinig Brenhinol ac i gydnabod y gwaith elusennol ymroddedig y mae'r canghennau lleol (Abertyleri, Cendl, Blaina, Brynmawr, Cwm, Glynebwy, Rassau a Thredegar) yn gwneud ar draws y Fwrdeistref Sirol gan gefnogi dynion a menywod sy'n gwasanaethu, ac a oedd yn gwasanaethu, a'u teuluoedd. Rhyddid y Fwrdeistref yw'r anrhydedd uchaf y gall yr awdurdod lleol ei roi i unrhyw unigolyn neu sefydliad.

Dyfernir Rhyddid y Fwrdeistref i'r Llang Prydeinig Brenhinol mewn Cyfarfod Cyffredinol Eithriadol o'r Cyngor ar 4ydd Tachwedd i gyd-fynd â digwyddiadau Dydd y Cofio eleni. Dywedodd y Cyngorydd Brian Thomas, Hyrwyddwr Lluoedd Arfog Blaenau Gwent, 'Rydym yn falch iawn o gydnabod y gwaith amhrisiadwy y mae'r Llang Prydeinig Brenhinol wedi'i wneud i gefnogi dynion a menywod gwasanaeth a'u teuluoedd ym Mlaenau Gwent dros flynyddoedd lawer.'

Hyfforddiant a mentora lles meddyliol i gyn-filwyr

Ni yw Kelly a Jamie Farr, sylfaenwyr YourNorth - rydyn ni'n dîm gŵr a gwraig ac yn ddau gyn-aelod o'r Lluoedd arfog, gyda gwasanaeth cyfunol o 41 mlynedd yn y Llu Awyr Brenhinol. Rydyn ni wedi ein lleoli yng Nglynebwy, De Cymru ac rydyn ni'n cyflwyno gweithdai lles, cyrsiau Cymorth Cyntaf ar gyfer lechyd Meddwl a Diogelu a hyfforddiant datblygiad personol.



Yn ddiweddar, rydyn ni wedi cyflwyno 7 gweithdy 'Your Mental Wellbeing Toolkit' i gymuned y Lluoedd Arfog ar ran Swyddogion Cyswllt y Lluoedd Arfog, ac mae gennym ni 7 gweithdy 'pecyn cymorth' arall ar y gweill i'w cyflwyno erbyn diwedd 2021. Rydyn ni'n ymdrin â phynciau fel rheoli straen a phryder, adeiladu gwytnwch, bod yn bresennol, archwilio hunanofal, adeiladu llwyth, herio hunan-siarad negyddol ac ymarfer diolchgarwch. Rydyn ni hefyd yn sylfaenwyr gwmni dielw YourNorth Veteran Support; cwmni budd cymunedol, sy'n



darparu hyfforddiant, cymorth ac atgyfeirio lles meddyliol am ddim i gymuned y Lluoedd Arfog. Ein nod yw gwella lles, lleihau unigrwydd, gwella ansawdd bywyd a sefydlu cymuned ddeallus sy'n gwybod sut i gynorthwyo ei gilydd. Ar hyn o bryd, mae gennym ni ein cyllid ein hunain ar gael i ddarparu 13 o weithdai 'Your Mental Wellbeing Toolkit' trwy gydol 2022.



Os ydych chi'n unrhyw un o'r canlynol ac yr hoffech chi fynychu am ddim, cysylltwch â ni:

- Personél sy'n gwasanaethu
- Cyn-aelod o'r holl luoedd arfog
- Cadetiaid
- Milwyr wrth gefn
- Aelodau teulu o'r uchod
- Sefydliad sy'n cynorthwyo neu'n cyflogi unrhyw un o'r uchod.

Ym mis Tachwedd 2021 byddwn ni'n rhyddhau 3 gweithdy 'pecyn cymorth' arall sy'n canolbwyntio ar ymwybyddiaeth ofalgar, cyfathrebu a meddylfryd. Mae mwyafrif ein cyrsiau'n cael eu cynnal yn ein canolfan hyfforddi yng Nglynebwy, ac rydyn ni'n fwy na pharod i'w darparu mewn lleoliad o'ch dewis. Os hoffech chi gadw lle ar gyfer unrhyw un o'n gweithdai neu os hoffech chi drafod ein bod ni'n dod i'w gyflwyno i chi a'ch staff, anfonwch e-bost info@yournorth.co.uk or call us on **01495 357937**. Mae gostyngiadau grŵp ar gael os na fyddwch chi'n bodloni'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer lleoedd a ariennir.

I gael gwybod mwy am sut y gall Kelly a Jamie eich cefnogi, ewch i'w gwefan neu gallwch hefyd gysylltu â nhw'n uniongyrchol.

E-bost: info@yournorth.co.uk
Rhif Ffôn: **02922 520712**
Gwefan: www.yournorth.co.uk
Facebook: www.facebook.com/YourNorthUK
Twitter: www.twitter.com/YourNorthUK
Instagram: www.instagram.com/YourNorthUK



Cyn-filwyr Brynmawr

Rydym yn grŵp o Gyn-filwyr a ffurfiwyd yn ddiweddar ym Mlaenau Gwent a'n prif nod yw cefnogi ein gilydd a dod â'r cyfeillgarwch a rannwyd gennym pan oeddem yn gwasanaethu yn y lluoedd arfog yn ei ôl, i gefnogi aelodau sydd efallai'n mynd drwy gyfnod anodd ac sy'n dioddef o Anhwyllder Straen Wedi Trawma (PTSD) ac, yn gyffredinol, i fwynhau cwmni ein gilydd. Rydym hefyd yn gobeithio cael effaith gadarnhaol o fewn y cymunedau rydym yn byw ac yn gweithio ynddynt, sy'n cynnwys gweithio gyda sefydliadau eraill i feithrin dealltwriaeth o'r Lluoedd Arfog a'r hyn y gallant ei ddarparu ynghyd â helpu i drefnu a chefnogi digwyddiadau ac elusennau yn yr ardal leol.



Pan fu farw Capten Tom, penderfynasom dalu ein parch a mynd i'r Gofeb Ryfel ym Mrynmawr a gosod torch ar ran y cyn-filwyr lleol, a elwir bellach yn Gymdeithas Milwyr Gwasanaethu a Chyn-filwyr Blaenau Gwent, a daeth 30 a mwy o aelodau allan mewn gwsg lluoedd arfog lawn, er mawr lawenydd i'r cyhoedd a oedd yn y dref.

Gyda marwolaeth Dug Caeredin, awgrymwyd, oherwydd ei fod yn Swyddog yn y Llynges, y byddem yn cynnal seremoni forol wrth y gofeb ryfel. Unwaith eto, roedd nifer enfawr o gyn-filwyr yn bresennol ac roedd dau ohonynt yn Fosns Dros Dro gyda'u pibellau Lluesteiwyr, ac fe wnaethant beipio'r saliwt yn steil y llynges, rhywbeth yr oedd y cyhoedd a oedd yn bresennol ond wedi'i weld mewn ffilmiau mwy na thebyg. Dilynwyd gosod y torch gydag yfed iechyd da, gydag ychydig o rŷm. Roedd yr ymateb gan y cyhoedd yn hynod groesawgar i ni.

Ar y cyd â'r Llang Brydeinig, penderfynodd grŵp o 8 cyn-filwr orymdeithio o gofeb rhyfel Tyddewi i gofeb Rhyfel Brynmawr, pellter o 119 milltir, gyda'r milltiroedd yn cynrychioli'r pellter y bu'r Llynges Frenhinol yn cario gynnu'r llongau i gefnogi'r fyddin ym mrwydr Ladysmith yn ystod Rhyfel De Affrica. Dyma rhagflaenydd y twrnamaint gynnu maes modern a gynhelir ar hyn o bryd yn Earls Court bob blwyddyn. Y nod oedd codi £2000 ar gyfer Hosbis y Cymoedd a'r Llang Prydeinig Brenhinol. Ar ôl cyrraedd Brynmawr trefnodd y rhai nad oeddent ar yr orymdaith



barti cartref i'w groesawu ar y prif sgwâr, a oedd yn llwyddiant ysgubol gyda phresenoldeb cyhoeddus enfawr yn ein cefnogi ni, a gyda theuluoedd yr holl gyn-filwyr amcangyfrifwyd bod 300 o bobl yn bresennol, gan roi hwb hyd yn oed yn fwy i'r rhoddion. Codwyd cyfanswm o dros £6000 a fydd yn cael eu rhoi i'r ddwy elusen yn y digwyddiad ar ôl gorymdaith Diwrnod y Cadoediad ar Dachwedd 14eg yng Nghlwb Rygbi Pêl-droed Brynmawr.

Yn y dorf ar Fedi 4ydd roedd yna aelod wedi ymddeol o'r SAS, cyfranogwr yng ngwarchae Llysgenhadaeth Iran, sef Mr Pete Morrison DCM a elwir hefyd yn The Mink. Roedd am wneud noson fonheddig i ni er mwyn codi arian i'n galluogi i gynnal digwyddiadau eraill, a digwyddodd hyn ar 23 Hydref i glwb rygbi llawn dop, gan godi dros £800 i'n galluogi i ddarparu adloniant a bwffe yn y digwyddiad Diwrnod y Cadoediad a fydd, rwy'n siŵr, yn llwyddiant arall. Yn ddiweddarach y flwyddyn nesaf rydym yn cynllunio digwyddiad arall ond ar hyn o bryd mae yn y camau cynllunio cynnar. Bydd hyn yn cael ei ddilyn, gobeithio, gan barti yn y parc a fydd yn ddigwyddiad mwy na'r digwyddiad croeso gartref ar y 4ydd o Fedi.

Hwb Cyn-filwyr Caerffili

Cafodd Hwb Cymorth i Gyn-filwyr Caerffili ei lansio ym mis Mehefin 2021 i ddarparu cymorth o ansawdd uchel, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, i gyn-filwyr o'r gymuned filwrol a chyn-filwrol. Mae'n grymuso cyn-filwyr a'r rhai sy'n pontio o fywyd milwrol i fywyd sifil, i helpu eu hunain, ac i integreiddio i gymunedau lleol.



Dyluniwyd ein Hwb Cymorth i:

1. Datblygu mwy o ymwybyddiaeth o'r cymorth a'r gwasanaethau sydd ar gael i bersonél y lluoedd arfog a chyn-filwyr a'u teuluoedd yn eu cymuned leol.
2. Rhoi'r hyder, y wybodaeth a'r sgiliau i gyn-filwyr unigol a phersonél y lluoedd arfog i gael gafael ar yr help sydd ei angen arnynt, ble a phryd y mae ei angen arnynt.
3. Atgyfnerthu hunanddibyniaeth, hyder, parch a hunanrymuso pobl ar ôl iddynt adael y gwasanaethau a gwella iechyd a lles tymor hir y gymuned cyn-wasanaethu.
4. Bod yn fan lle mae Cyn-filwyr yn teimlo eu bod yn "Perthyn" (cymrodoriaeth).
5. Cynnig cyfleoedd i ymgysylltu â'r gymuned leol a chynnal gweithgareddau.

Mae'r sesiynau yn cael eu cynnal yng nghanol y Fwrdeistref Sirol yn y Ganolfan Rhagoriaeth Chwaraeon yn Ystrad Mynach, Caerffili CF82 7PG sy'n hawdd ei chyrraedd mewn car, trên a bysiau. Mae ar agor bob bore Sadwrn 10:00-12:00 i sicrhau bod aelodau sy'n gweithio yng nghymuned y Lluoedd Arfog hefyd yn gallu cael mynediad at y cyngor, y cymorth a'r cyrsiau sydd ar gael. Hefyd, mae mynediad at hyfforddiant ar faterion fel rheoli straen, panig a gorbryder, rheoli meddyliau anodd ac ymwybyddiaeth ofalgar ar gael i gymuned y Lluoedd Arfog.

Mae'n lle diogel i gael diod a thynnu coes

Facebook: [Caerphilly Veterans Support Hub](#)

Twitter: [@hubCaerphilly](#)



Cefnogi Pobl – Cymorth gyda thai, digartrefedd, dyled, budd-daliadau, ôl-ddyledion a chyflogaeth

Y weledigaeth yw "Cymru lle nad oes neb yn ddigartref, ac mae gan bawb gartref diogel lle gallant ffynnu a byw bywyd cyflawn, egniol ac annibynnol". Os ydych chi'n byw yn ardal Bwrdeistref Sirol Caerffili, dros 16 oed ac yn ei chael hi'n anodd cadw'ch cartref, mewn perygl o golli'ch swydd, angen symud neu angen help gyda'ch cyllid neu unrhyw fath o ddyled, gallai'r Tîm Cefnogi Pobl gynnig cymorth i chi. P'un a ydych chi'n berchennog cartref, tenant (y Cyngor, cymdeithas dai neu'n breifat), yn cysgu allan neu ar sofffa ffrind, mae'r Tîm Cefnogi Pobl yma i helpu.

O ran rhywbeth a all arwain atoch yn colli eich cartref, gallwn eich helpu gyda phethau fel:

- Help i ddechrau a chynnal cartref – fel dod o hyd i'r cyfleustodau gwerth orau a dechrau cyfrifon debyd uniongyrchol gyda chyflenwyr ynni, cofrestru pobl sydd wedi cofrestru gyda'r gwasanaethau iechyd, fel Meddygon Teulu a deintyddion.
- Help i atal troi allan, ôl-ddyledion rhent, treth ystafell wely/ôl-ddyledion treth y cyngor, dirwyon Trwydded Deledu – trefnu cynlluniau ad-daliadau ar gyfer dyledion a chwilio ar wefan "Turn to Us" am grantiau.
- Help i gael mynediad at wasanaethau, rhwydweithiau cymorth a chymdeithasol – atgyfeiriadau ymlaen/hyfforddiant teithio i fynychu grwpiau.
- Help i gael mynediad at addysg, gwirfoddoli, hyfforddi a chyfleoedd cyflogaeth – atgyfeiriadau a mynediad i fynd yn ôl at raglenni gwaith, trafodaethau gyda hyfforddwyr swyddi yn ymwneud â rhwystrau i waith (e.e. esgidiau/dillad gwaith a chael cyllid i dalu am hyn).
- Help i hawlio budd-daliadau, uchafu incwm, apeliadau budd-daliadau a cheisiadau am grantiau – gwefan Turn to Us er mwyn gwirio budd-daliadau a llenwi ffurflenni budd-daliadau.
- Help gyda chyllido, rheoli arian a rheoli dyled – gwiriadau incwm a gwariant a chyllido, chwilio am opsiynau rhatach ar gyfer pethau fel cyfleustodau a chynlluniau ad-dalu.
- Help i ddarllen llythyron a llenwi ffurflenni – darllen llythyron yn y tymor hir e.e. gwasanaethau Mencap lle nad oes teulu yn bresennol/ffurflenni cais am fudd-daliadau.
- Help i gynyddu annibyniaeth – annog amrywiaeth o bethau sy'n ymwneud â bywyd cymdeithasol, fel coginio yn annibynnol neu fynd allan yn annibynnol gan gynnwys hyfforddiant teithio. Cymorth i ddeall cytundeb tenantiaeth a bod yn annibynnol drwy gadw eiddo wedi ei gynnal hyd at safon uchel.
- Help i atal digartrefedd – pecyn cychwyn cartref, grantiau, cynllun achub morgeisi a gweithio gyda Shelter Cymru.
- Ddim yn wasanaeth gofal – nid yw Cefnogi Pobl yn wasanaeth gofal. Nid ydym yn darparu cymorth o ran dyletswyddau yn y cartref, fel glanhau, coginio neu eiriolaeth.



Cymorth i chwilio am gartref a gwaith. Cymorth gyda llenwi ffurflenni, dyledion, budd-daliadau, gorchymyn troi allan, ôl-ddyledion rhent/morgais. Cysylltwch â Cefnogi Pobl:

01443 864548

Anfonwch negus destun: **housupport** i **81400**

ebost: cefnogipobl@caerffili.gov.uk

www.caerffili.gov.uk/cefnogipobl

cefnogipobl
supporting people
supporting independence
cefnogi annibyniaeth



YDYCH CHI'N GYN-FILWR O'R LLUOEDD ARFOG?

- Yn bryderus am y dyfodol?
- Yn ei chael hi'n anodd addasu?
- Yn ei chael hi'n anodd gyda pherthnasau?
- Angen cyngor, arweiniad neu gymorth?

GALLWN NI EICH HELPŪ!

GRŴP CYMORTH I GYN-FILWYR

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili
yn cynnal grŵp cymorth wythnosol i gyn-filwyr.

Dewch am baned a sgwrs. Beth am weld sut y gallwn ni helpu ein gilydd.

**Bob Dydd Sadwrn
10:00am - 13:00pm**

YN DECHRAU 5 MEHEFIN



Canolfan Rhagoriaeth
Chwaraeon
Heol Caerffili,
Ystrad Mynach,
Hengoed CF82 7EP

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â lluueddarfog@caerffili.gov.uk



Sir Fynwy

Capten David Bell

Ymrestrodd y Capten David Bell â Chatrawd Frenhinol Cymru fel Arweinydd Iau yn Adain Troedfilwyr Iau Barics Fulwood, Preston yn 15 oed. Ar ôl cau'r Barics, cwblhaodd ei hyfforddiant yng Ngwersyll Cwrt-y-Gollen, Depot Tywysog Cymru. Ar ôl ymuno â Bataliwn 1f Catrawd Frenhinol Cymru yn 1975, cwblhaodd wasanaeth rheolaidd yn 1996. Ar ôl treulio'r rhan fwyaf o'i wasanaeth yn y Corfflu Drymiau gan ddod yn Brif Dabyrddwr yn 1985, cafodd ei ddyrchafu yn Siarsiant Lliwiau yn 1989 ac wedyn gwasanaethodd gyda 3ydd Bataliwn Cwmni A Catrawd Frenhinol Cymru fel Hyfforddydd Staff Parhaol ac yna dychwelodd i Fataliwn 1af Catrawd Frenhinol Cymru fel Uwch Swyddog Digomisiwn Uned Teuluoedd yn Hong Kong yn 1990. Pan gafodd ei ddyrchafu yn Swyddog Gwarant Dosbarth Dau yn 1992 cafodd ei benodi'n Brif Dabyrddwr am yr eildro a pharhaodd i ddal y swydd hon nes iddo adael y Gatrawd. Yn ystod ei ddwy flynedd ddiwethaf roedd hefyd yn dal swyddi Uwch Siarsiant Cwmni, Cwmni Pencadlys, Swyddog Gwarant Teuluoedd a Chydlynedd Tanio Cyson Gynnu Peiriant Diben Cyffredinol. Rhwng 1991 a 1996 treuliodd Capten Bell lawer o'i amser ei hun yn gweithio mewn gwasanaethau ieuencid milwrol a hefyd siflian. Dyfarnwyd Canmoliaeth Prif Swyddog Gorchymyn Gogledd Iwerddon am gyfraniad eithriadol yn ystod taith yn Ballykelly.

Ar ôl derbyn swydd fel Prif Dabyrddwr Peirianwyr Brenhinol Sir Fynwy Frenhinol (Milisia) am ei 6 mis diwethaf o wasanaeth, hwylusodd y gofynion seremonïol ar gyfer y Canmlwyddiant o gael Brenhinol Dwbl yn ei deitl, parhaodd wasanaeth gyda'r Fyddin Dirioagaeth Wrth Gefn fel Prif Siarsiant Sgwadron a Phrif Dabyrddwr. Comisiynwyd y Capten Bell i Beirianwyr Brenhinol Sir Fynwy Frenhinol (Milisia) yn 2001 lle gwasanaethodd fel Swyddog Trafnidiaeth Fodur Sgwadron Pencadlys a Phrif Swyddog Cyflenwi Technegol. Yn 2003 mynychodd gyfnewid unedau rhwng y Deyrnas Unedig-yr Unol Daleithiau i 2il Gwmni Marchoglu 104 lle cafodd ei gydnabod am ei ran ac effaith uniongyrchol ar hyfforddiant uned newydd Uned Troedfilwyr Mecanaidd. Am hyn dyfarnwyd Aelodau Anrhydeddus gyntaf Marchoglu 104 iddo. Daeth wedyn yn Brif Swyddog Cyflenwi Sgwadron Maes 108 cyn mynd i swydd Swyddog Cymorth Gweithredol Catrodol ar gyfer Peirianwyr Brenhinol Sir Fynwy Frenhinol (Milisia) ar contract Staff Parhaol Anrheolaidd. Yn 2014 cafodd ei benodi'n Gaptan Milisia, swydd y mae'n dal i fod ynddi tan ei ddiwrnod olaf o wasanaeth ym mis Tachwedd 2021. Mae'r Capten Bell yn byw yn ôl arwyddair gwasanaeth cyn yr hunain ac yn gadael y Flwyddyn gyda bron 50 mlynedd o wasanaeth cyfrifiadwy. Dyfarnwyd y cyntaf o 25 medal yn ddiweddar a gafodd eu llunio i gydnabod gwasanaeth ac ymroddiad Peirianwyr Brenhinol Sir Fynwy Frenhinol (Milisia).



Mae'r llun o'r Is-gyrnol AJ Robinson yn llongyfarch Capten Bell "Capten y Fyddin Sir" ar ei ddyfarniad o'r Fedal Byddin Sir cyntaf 01 Awst 21.

Torfaen

Llwyddodd Cangen Pontnewydd y Llang Brydeinig Frenhinol (LIBF)

Ar y 19eg o Fedi 2021, cynrychiolwyd Pontnewydd yn y ddwy sesiwn yn Seminar Apêl y Pabi a gynhaliwyd yn y Llang Brydeinig Frenhinol yn Llaneirwg.

Llwyddodd Cangen Pontnewydd y Llang Brydeinig Frenhinol (LIBF) i lansio digwyddiad i godi ymwybyddiaeth a recriwtio yng Nghanol Tref Cwmbrân, i ganolbwyntio ar recriwtio aelodau a chasglwyr newydd ac i godi arian ar gyfer Apêl y Pabi 2021 a'r Gangen.

Roedd llacio cyfyngiadau Covid 19 yn caniatáu i'r hyfforddiant Banerwyr ailgychwyn, gyda chwpl o recriwtiaid newydd o dan stiwardiaeth Cadlywydd Gorymdeithio'r gangen. Cynrychiolwyd Pontnewydd yng Ngorymdaith 100 Mlynedd y LIBF yng Nghelli Gwy, lle'r oedd 12 Baner a 3 Band Pibau.

Ar y 12fed o Hydref 2021 gwahoddwyd yr Ysgrifennydd gan Gadeirydd ac Ymddiriedolwyr y LIBF i Wasanaeth Dathlu a Diolchgarwch Arbennig yn Abaty San Steffan. Mae'r gwasanaeth yn nodi canrif o wasanaeth a chyflawniadau i gymuned y Lluoedd Arfog, ac yn ailgysegru ei genhadaeth o ddod â chenhedloedd, cymunedau ac unigolion ynghyd i ddarparu dyfodol gwell i'n Lluoedd Arfog, cyn-filwyr a'u teuluoedd.

Roedd Mr Ernie Smith, a oedd wedi gwasanaethu Cangen Pontnewydd am 40 mlynedd wedi dathlu ei ben-blwydd yn 90 oed a chyflwynwyd baner Cangen Pontnewydd y LIBF iddo, i gydnabod ei wasanaeth hir a'i gyfraniad.

Mae Swyddog Cymorth Cymunedol y Gangen (SCCG) wedi cadw cysylltiad rheolaidd â 2 unigolyn yng Nghwmbrân ac wedi sefydlu tudalen Cyfryngau Cymdeithasol ar gyfer y Gangen ar Facebook i hyrwyddo gweithgareddau'r gangen, denu aelodau newydd a hysbysebu gwasanaethau cymorth lleol a grwpiau gwirfoddol eraill. Mae un grŵp yn benodol yn defnyddio cerddoriaeth i helpu i hyrwyddo adferiad unigol a darparu allfa gymdeithasol. Mae Guitars for Veterans - Cymru yn cynnig Gwersi Gitâr symudol am ddim ac maen nhw bob amser yn chwilio am fwy o grwpiau mewn gwahanol ranbarthau i ymestyn eu rhaglen. Mae'r dudalen hefyd wedi denu diddordeb gan sawl Asiantaeth Cyn-filwyr a Grwpiau Cymorth, a'r gobaiht yw y bydd yn annog cyn-filwyr i estyn allan am gymorth neu gwmniaeth. Mae'r SCC hefyd wedi mynychu Cwrs 'Eich Pecyn Cymorth Lles Meddwl', yng Nghaerdydd, a gyflwynwyd gan 2 o gyn-filwyr y Llu Awyr Brenhinol a'i noddi gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamed y Lluoedd Arfog. Daeth nifer dda i'r cwrs a rhoddodd gyfle da i gwrdd â SCC eraill a thrafod eu profiadau gyda chyn filwyr yn eu rhanbarth.

Helpodd Cangen Pontnewydd y LIBF i hyrwyddo a chydlynu Apêl Pabi Cwmbrân 2021 dan gydymffurfiaid COVID-19 a gafodd dderbyniad da, gyda chasgliadau'n cael eu cynnal yn y Brif Arcêd Siopa ac mewn Archfarchnadoedd lleol. Perfformiwyd gorymdaith lawn a oedd yn cynnwys y Cadetiaid Awyr ar y drymiau, Cadetiaid Môr Kittiwake yn ffurfio Gosgordd er Anrhydedd a Band Pres Cwmbrân yn chwarae cerddoriaeth ger y Senotaff. Canodd y Biwglwr y Caniad Olaf a Reveille ger y Senotaff.

Gwobrwyo cyn-filwr am wasanaeth gwirfoddol

Mae gwirfoddolwr gyda Lleng Brydeinig Frenhinol Blaenafon wedi ennill Gwobr Gymunedol yng Ngwobrau Cyn-filwyr Cymru am fynd yr ail filltir ar ran y gymuned lluoedd arfog yn lleol.

Enwebwyd Cyril Turner, cyn-filwr 72 oed gyda Chyffinwyr De Cymru, gan Hyrwyddwr Y Lluoedd Arfog yng Nghyngor Torfaen am roi cymaint o'i amser at gydnabod a gwella bywydau cyn-filwyr ym Mlaenafon.

Mae Cyril yn geidwad ymroddedig cloc tref Blaenafon, cloc coffa i'r rhai a fu farw yn ystod y ddau Ryfel Byd. Gyda help gwirfoddolwyr, mae Cyril wedi trawsnewid y gerddi sydd o gylch y cloc, ac wedi creu Gardd Goffa, gyda gwelyau blodau a meinciau a lle llonydd i feddwl.

Ef oedd y prif symbylydd wrth ymchwilio i a chasglu enwau'r cyn-filwyr hynny o'r dref a fu mewn gwrthdrawiadau hanesyddol eraill nad oedd eu henwau'n ymddangos ar y Gofeb. Mae ei waith wedi golygu bod enwau'r rheiny a gollwyd yn ystod Rhyfel y Boeriaid. Rhyfel Corea a'r ymladd yng Ngogledd Iwerddon yn cael eu cofio.

Fel aelod o gangen leol y Lleng Brydeinig ers dros 25 mlynedd, mae Cyril, gyda'i gymar Lesley, hefyd yn rheoli siop y Lleng Brydeinig yn y dref ac yn codi arian hanfodol i'r elusen. Fel Cludwr Baner dros y Lleng Brydeinig, dyw Cyril byth yn colli cyfle i godi ymwybyddiaeth o'r Lluoedd Arfog, y brwydrau a gwaith da'r lluoedd arfog wrth amddiffyn y wlad.

Gan fynd llawer ymhellach na'r digwyddiadau coffa lleol arferol, mae'n mynychu gwasanaethau ysgol, digwyddiadau eraill mewn rhannau eraill o Gymru ac ar y cyfandir, ac yn gwneud y cyfan yn wirfoddol. Trwy ei waith gyda Chomisiwn Beddau Rhyfel y Gymanwlad, mae Cyril yn cynnal y 7 bedd sydd ym Mynwent Eglwys Sant Pedr, Blaenafon.

Dyweddodd y Cyngorydd Jon Horlor, Hyrwyddwr Lluoedd Arfog Torfaen, "Mae'n deg dweud bod Cyril wedi mynd y tu hwnt i'r disgwyliadau am gyn-filwr, gan dreulio amser yn sicrhau bod pawb sydd wedi gwasanaethu yn cael eu cydnabod a'u cofio. Nid yw ei waith diflino'n mynd heb gydnabyddiaeth ac rydym yn teimlo'n gryf y byddai enwebiad am Wobr Gymunedol yn deilwng o ddydd sy'n mynd yr ail filltir, fel llysgennad ar ran y Lluoedd Arfog ym Mlaenafon."



Sut cafodd gyrrwr lori biniau o Gwibrân yr hyder i siarad yn gyhoeddus – diolch i'r Lluoedd Wrth Gefn

Er gwaethaf y ffaith nad oedd yn hoffi siarad yn gyhoeddus, mae Jack Pritchard, 25 oed o Gwibrân, yn falch iddo gael ei wthio y tu hwnt i'r hyn oedd yn gyfforddus iddo. Yn ystod wythnos o hyfforddiant ym Mharc Bletchley cafodd Jack y dasg o roi araith i weddill y sgwadron ar Bill Tutte, a oedd yn datrys codau yn ystod y rhyfel.



"Mae'n gas gen i siarad yn gyhoeddus ac yn fy swydd sifil nid oes angen i mi wneud unrhyw beth tebyg i hynny, ac nid wyf yn meddwl fy mod wedi siarad gerbron grŵp o bobl ers dyddiau ysgol. Er mai tasg bob dydd fyddai hyn i lawer o bobl, roedd yn beth mawr i mi ac rwy'n ddiolchgar fy mod wedi cael fy ngwthio i wneud rhywbeth na fyddwn yn ei wneud fel arfer, ac rwy'n falch fy mod wedi llwyddo ei wneud," meddai Jack. Roedd gan Jack, sy'n aelod o Sgwadron 614, yr unig uned Llu Wrth Gefn gyda'r Awyrlu Brenhinol yng Nghymru, wastad ddiddordeb mewn gyrfa filwrol, a chafodd ei ysbrydoli i ymuno ar ôl gweld hysbyseb am filwyr wrth gefn y RAF gan feddwl y byddai'n her a fyddai'n ei wthio yn bellach nag arfer.

"Mae wedi bod yn well na phob disgwyl a byddaf yn cofio'r sgiliau, y profiad a'r atgofion rwyf wedi eu cael yn fy ngyrfa filwrol fer am weddill fy mywyd. Buaswn yn argymhell ymuno â Llu wrth gefn y RAF i unrhyw un sy'n ystyried ymuno," meddai Jack, sy'n arweinydd tîm a gyrrwr lori biniau ar gyfer Cyngor Torfaen. Ei brif rôl gyda'r lluoedd wrth gefn yw gyrrwr logisteg, ac mae ei gyfrifoldebau nodweddiadol yn cynnwys gyrru amrywiaeth o gerbydau ledled y DU, Ewrop ac ar leoliadau gweithredol byd-eang neu ymarferion maes.

"Yr hyn rwyf yn ei wneud yn fy ngyrfa sifil oedd y rheswm mawr dros ddewis gyrrwr logisteg fel fy swydd yn y lluoedd wrth gefn. Mae llawer o'r sgiliau rwyf wedi eu dysgu yn fy swydd bob dydd yn rhai y gellir eu trosglwyddo i'r rôl filwrol. A gyda'r sgiliau rwyf wedi eu dysgu yn y lluoedd arfog, rwy'n credu eu bod wedi rhoi hwb i'm herfformiad yn fy rôl sifil," meddai Jack. "Y peth gorau am fod yn filwr wrth gefn yw'r cyfleoedd sy'n deillio o hynny; gallwch gael allan o'r profiad yr hyn rydych yn ei roi i mewn. Rwyf eisoes wedi gwneud pethau anhygoel yn fy amser byr yn y lluoedd wrth gefn. "Y llynedd roeddwn ddigon ffodus o gael mynd i Rjukan yn Norwy am wythnos i gymryd rhan mewn hyfforddiant tywydd oer, a oedd yn cynnwys sgïo, goroesi yn y gaeaf a hyfforddiant i ddelio gyda chwympfeydd eira.

"Cefais hefyd y frain y llynedd o fod yn rhan o Weithrediad Rescript – sef rôl y fyddin yn cefnogi'r awdurdodau sifil yn y frwydr yn erbyn Covid-19. "Cawsom y dasg o redeg uned brofi symudol yng Nghanolbarth Lloegr. Yn bersonol, rwy'n teimlo i mi gael profiad bywyd gwerthfawr ac roeddwn yn gweithio gyda thîm gydag amrywiaeth eang o sgiliau, o gyfreithiwr i ffotograffydd. Mae'r amrywiaeth mewn rolau a sgiliau yn beth gwych am y lluoedd wrth gefn, ac mae'n golygu eich bod yn perfformio ar eich gorau. "Yn ystod fy nghyfnod yn y lluoedd wrth gefn, rwyf wedi dysgu sgiliau mewn arweinyddiaeth, rheoli gyrfa, gweithio fel tîm a sgiliau goroesi, i enwi ond rhai."

Heddiw, bydd Jack yn un o'r 2,170 o filwyr wrth gefn yng Nghymru yn dathlu Diwrnod Lluoedd Arfog Wrth Gefn. Ledled y Deyrnas Unedig, mae milwyr wrth gefn yn cynrychioli rhywun rhan o chwech o bersonél Lluoedd Arfog y DU. Maent yn chwarae rôl hanfodol fel rhan o'r teulu Amddiffyn, gan dreulio peth o'u hamser sbâr yn amddiffyn y DU gartre a thramor.

Caiff milwyr wrth gefn fel Jack, sy'n gweithio i Gyngor Torfaen, eu cefnogi drwy Gyfamod Lluoedd Arfog Torfaen, lle maent yn cael cymryd absenoldeb arbennig i gyflawni eu dyletswyddau neu hyfforddiant milwrol. Mae'r cyfamod yn ymrwymiad gan y cyngor i gefnogi Cymuned y Lluoedd Arfog, sy'n gweithio ac yn byw yn y fwrdeistref ac i gydnabod a chofio'r aberth a wneir gan Gymuned y Lluoedd Arfog. Mae hyn yn cynnwys personél yn y Lluoedd Arfog a chyn-filwyr a'u teuluoedd, er mwyn sicrhau nad ydynt yn dioddef anfantais wrth ddefnyddio gwasanaethau cyhoeddus.

Gregor yn profi ei fod yn 'Filwr' Bach Gwych

Mae clwb newydd wedi'i sefydlu yn Ysgol Gynradd New Inn i ddisgyblion y mae eu rhieni'n gwasanaethu yn y lluoedd arfog. Syniad y disgybl Gregor Allan, y mae ei dad yn gwasanaethu yn y Llu Awyr Brenhinol, oedd sefydlu clwb Little Troopers ar ôl cefnogi Isla, ei chwaer, pump oed, pan oedd eu tad yn gwasanaethu dramor.

Mae Gregor bellach wedi cael ei gydnabod gan yr elusen Little Troopers, sy'n cefnogi plant y lluoedd arfog, ac ym mis Ebrill, cafodd ei enwi'n Milwr Bach y Mis. I ddatlu, fe wnaeth pob disgybl yn Ysgol Gynradd New Inn ddatlu Wythnos y Lluoedd Arfog gyda gweithdy Forces Fitness ac ymweliad gan afr catrawd Frenhinol Cymru, Shenkin IV a'i Rhingyll Mark Jackson.

Dywedodd Gregor, sydd ym mlwyddyn 4: "Dewiswyd plant y lluoedd arfog i fod yn gaptiniaid ar y timau. Roeddwn i'n teimlo'n falch o arwain tîm fel fy nhad. Roedd gweithio'n rhan o dîm yn hwyl, fe wnaethon ni ddal ati gan nad oedden ni eisïau siomi ein tîm."



Ychwanegodd Faith Lees, sydd ym mlwyddyn 3: "Hwn oedd y diwrnod gorau erioed! Rydw i mor falch o fy nhad a nawr mae fy ffrindiau'n gwybod popeth am y fyddin, a chawson ni hwyl yn gweithio fel byddin fach." Mae sesiynau Forces Fitness yn cael eu hariannu gan Lywodraeth Cymru ac maent ar gael am ddim i bob ysgol yn Nhorfaen sydd â phlant y lluoedd arfog. Mae Ysgol Gynradd New Inn, sydd â 10 o ddisgyblion o deuluoedd milwrol, bellach yn gobeithio cael ei henwi'n ysgol sy'n ystyriol o'r Lluoedd Arfog gan SSCE Cymru, sy'n cefnogi plant y lluoedd arfog mewn addysg.

Dywedodd y cynorthwydd dysgu, Ceri Knight, sy'n helpu i redeg y clwb Little Troopers "Roedd ein cyfarfod cyntaf yn galonogol iawn. Fe wnaethant siarad â'r fath falchder am fod yn rhan o deulu milwrol a chytunwyd ei bod yn wych gallu sgwrsio â rhywun a oedd yn deall y gallai rhiant fod i ffwrdd am ddyddiadau pwysig, fel penblwyddi, y Nadolig neu hyd yn oed nosweithiau rhieni. "Mae'r plant wedi penderfynu cynnal cyfarfodydd rheolaidd a'u her nesaf yw cynllunio a chwblhau cwrs antur eu hunain a byddwn yn dathlu diwedd y tymor gyda phicnic."



Enwyd datblygiad tai newydd i anrhydeddu arwr rhyfel o Gwibrân

Enwyd datblygiad tai newydd i anrhydeddu arwr rhyfel o Gwibrân a ddadorchuddiwyd mewn seremoni ar y safle ar 23 Gorffennaf 2021. Gwasanaethodd Corporal Michael Thacker gyda Bataliwn 1af Cymru Brenhinol yn Afghanistan a chafodd ei ladd yn drasig tra ar wyliaidwriaeth ym mis Mehefin 2012.

Ymgasglodd y Capten Ian Moore a'r Sarsiant Jamie Francis, Bataliwn 1af Cymru Brenhinol, Dirprwy arweinydd y cyngor, y Cyngorydd Richard Clarke, Paula Kennedy, Prif Weithredwr Melin Homes ynghyd â theulu a ffrindiau Cpl Thacker i enwi'r datblygiad newydd yn swyddogol ar safle'r cyn ysgolion Babanod ac Iau Fairwater - Michael Thacker Court.

Dywedodd Matthew, brawd Michael, ei fod yn golygu llawer i'r teulu. Yn enwedig eu mam, sydd bob amser yn mynd i gofio wrth gerdded heibio. Roedd Cpl Michael Thacker yn ddisgybl yn Ysgol Uwchradd Fairwater, a mynychodd yr ysgol hefyd lle mae'r tai newydd yn sefyll. Mae Michael Thacker Court yn cynnwys 17 cartref fforddiadwy ac ardal chwarae. Mae Cyngor Torfaen wedi ymrwymo i anrhydeddu'r dynion ifanc o'r fwrdeistref a fu farw yn y gwrthdaro yn Afghanistan, a bydd yn gweithio gyda datblygwyr tai yn y dyfodol i sicrhau bod pob un yn cael eu cofio.

Canolfan Cyn-filwyr Casnewydd

Mae Canolfan Cyn-filwyr Casnewydd (CCFC) yn CIC a ffurfiwyd ar 24 Awst 2021 gan grŵp bach o gyn-filwyr a oedd wedi profi anawsterau iechyd meddwl. Mae'r Ganolfan yn gweithredu mewn partneriaeth â nifer o sefydliadau lleol i ddarparu cymorth iechyd meddwl a lles a chyfeirio at gyn-filwyr a'u teuluoedd.



Gyda chefnogaeth Clwb Pêl-droed Casnewydd a Casnewydd Fyw, mae CCFC yn gallu defnyddio ystafell yn Stadiwm Casnewydd Fyw. Rydym bellach ar agor bob dydd Iau 14:00-20:00 yn ein cyfleusterau newydd, mae ein canolfan galw heibio yn cynnal boreau coffi lle gall cyn-filwyr sy'n agored i niwedd ddod at ei gilydd mewn amgylchedd cyfforddus, nad yw'n fygythiol, gan ganiatáu i'n gwirfoddolwyr arbenigol nodi'r rhai sydd fwyaf agored i risg, cynnig strategaethau lles iddynt, a'u cyfeirio at therapïau a thriniaethau amgen.

Yn ogystal â'r gweithgareddau hyn, mae CCFC yn helpu i godi ymwybyddiaeth ymhlith sefydliadau a'r cyhoedd o'r problemau

sy'n effeithio ar gyn-filwyr â phroblemau iechyd meddwl, a sut y gallant helpu. Disgwylir i'r galw am ein gwasanaethau dyfu'n gynt ac rydym nawr yn ceisio ymestyn yr ystod o wasanaethau y gallwn eu cynnig i gyn-filwyr lleol fel y gallwn nid yn unig ddarparu mwy o weithgareddau o ansawdd uchel sydd wedi'u cynllunio'n benodol i fynd i'r afael ag afiechyd meddwl, ond hefyd cryfhau a gwella llwybrau atgyfeirio i ffynonellau allanol o gymorth arbenigol.

Mae sefydliadau sy'n cefnogi pobl sydd fwyaf tebygol o wynebu mwy o alw a heriau o ganlyniad i argyfwng COVID-19, gweithwyr meddygol proffesiynol a grwpiau cymorth cydnabyddedig wedi nodi'r effaith enfawr y mae'r cyfnod clo gorfodol wedi'i chael ar les meddyliol a chorfforol rhai grwpiau o bobl sy'n agored i niwedd yn ein cymunedau. Mae cyn-filwyr a'u teuluoedd a oedd yn cael trafferthion gyda materion amrywiol cyn y pandemig wedi canfod bod eu problemau wedi cynyddu tra'n gweld gostyngiad difrifol ar yr un pryd yn y gwasanaethau cymorth proffesiynol sydd ar gael.

Mae gan lawer o aelodau'r lluoedd arfog PTSD, anafiadau corfforol, anffurfiadau (gan gynnwys trychiadau) ac mae angen help arnynt i feithrin hyder a datblygu strategaethau ymdopi i atal hunanladdiad, camddefnyddio sylweddau ac iselder. Gyda chymorth ein grŵp gallwn eu helpu i gael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnynt yn ogystal â darparu cyfleoedd i gymdeithasu ac adeiladu rhwydweithiau cymorth. Rydym yn croesawu ac yn cefnogi Cyfamod y Lluoedd Arfog yn llawn drwy sicrhau bod y rhai sy'n gwasanaethu neu sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog – a'u teuluoedd – yn cael eu trin yn deg. Ni yw'r unig le yng Nghasnewydd i gynnig rhyngweithio wyneb yn wyneb i gyn-filwyr, eu priod a'u plant sy'n ein gwneud yn unigryw oherwydd gall hyn yn aml fod yn rhwystr i gyn-filwyr sydd angen cymorth ond sy'n ddibynnol ar eu partner.

Rydym yn cynnig tocynnau diwrnod gêm am ddim i gyn-filwyr a'u teuluoedd drwy greu partneriaethau gydag elusennau clybiau chwaraeon a chydweithio i gynnig ystod eang o gymorth i'r gymuned cyn-filwyr. Rydym yn gwneud hyn drwy weithio gyda'r awdurdod lleol, AFLO Gwent a hyrwyddwyr y lluoedd arfog, GIG Cyn-filwyr Cymru a sefydliadau sy'n cefnogi cyn-filwyr yn y rhanbarth. Gall plant a theulu fod yn ddi-ddeddfwyr PTSD yn aml wedi'u cyfuno â phroblemau iechyd meddwl eraill a dyna pam y dylai'r teuluoedd a'r plant hefyd gael ein cefnogaeth. Mae hefyd yn bwysig cydnabod nad yw pob mater iechyd meddwl yn gysylltiedig â gwasanaethu a dylid dal rhoi cymorth oherwydd os na cheir triniaeth, gall yn aml ddatblygu'n symptomau mwy difrifol ac yna gall sbarduno symptomau PTSD oherwydd lefelau ychwanegol o straen. Mae atal yn llawer mwy effeithiol na gwella ac mae hyn yn cynnwys costau cymorth o'r fath sy'n aml yn ffactor diffiniol i lwyddiant neu gwymp sefydliadau.

Cofion gorau, **David Watkins - Prif Swyddog Gweithredol Canolfan Cyn-filwyr Casnewydd**

e-bost: Info@newportveteranshub.org.uk

www.newportveteranshub.org.uk

Rhif ffôn: **07735 301163**

 **Newport Veterans Hub**

 **@Hubnewport**

 **NewportVeteransHub.org.uk/contact-us/**

Cyngor Dinas Casnewydd yn Dathlu Diwrnod Milwyr Wrth Gefn

Ar Ddiwrnod Milwyr Wrth Gefn 2021, achubodd Cyngor Dinas Casnewydd ar y cyfle i ddiolch i'r Milwyr Wrth Gefn o fewn y sefydliad am eu hymroddiad, eu proffesiynoldeb a'u hymrwymiad i wasanaethu ein gwlad. Clywodd y staff hanes dau o Filwyr Wrth Gefn y Cyngor sydd wedi bod yn helpu yn y frwydr yn erbyn y coronafeirws. Cafodd yr Is-gapten Rhys Thomas, Swyddog Rhyfela Amffibaidd (RhA), sydd fel arfer wedi'i leoli yn HMS Cambria ei fwstro am bum mis a hanner y llynedd fel rhan o argyfwng COVID-19.

Galwyd ar Rhys ym mis Ebrill 2020 i gyfrannu at Ymgyrch Broadshare, gan gefnogi ymateb Tiriogaethau Tramor Prydain i COVID-19. Wedi hynny, fe'i cadwyd ar barodrwydd uchel iawn i helpu gyda llwyfannau amffibaidd am nifer o wythnosau, ond yn y diwedd ni alwyd arno i symud i'r Caribi. Bu'n gweithio yng nghanol Pencadlys Gorchymyn y Llynges yn Portsmouth fel swyddog staff mewn rôl gefnogol o fewn Cell Ymateb COVID-19 y Llynges, gan baratoi briffiau ar gyfer uwch swyddogion a chael dealltwriaeth well o sut a pham mae'r Llynges Frenhinol yn gweithio.

"Roedd hi'n flwyddyn hynod brysur i mi. Roedd y dyddiau'n hir ac yn eithaf llawn ar adeg au, ond hefyd yn wych yn y profiad roeddwn yn ei gael o'r Llynges Frenhinol a sut mae pethau'n digwydd ar lefel mor uchel," - meddai Rhys. "Roedd llawer o'r profiadau a gefais wrth weithio yn/ar gyfer y Weinyddiaeth Amddiffyn yn uniongyrchol fuddiol a perthnasol i'r rôl yr ymgymerais â hi pan ddeuthum yn ôl." Dychwelodd Rhys i swydd Rheolwr Gwasanaethau Rheoleiddio'r Amgylchedd a Chymuned ym mis Medi 2020.

Mae Tony Hampson yn Swyddog Lles Addysg i Gyngor Dinas Casnewydd ac mae ganddo 37 mlynedd o brofiad milwrol yn gweithio ledled y byd o fewn sectorau o'r Fyddin Sefydlog a'r Fyddin Wrth Gefn. Mae'r Uwch-sarsiant Hampson yn Swyddog Gwarantiedig Wrth Gefn profiadol iawn yn y Fyddin ac mae'n rhan o 203 Ysbyty Maes Cymru. 203 Ysbyty Maes Cymru yw'r unig Uned Milwyr Gwasanaethau Meddygol Wrth Gefn y Fyddin yng Nghymru. Dewiswyd yr Uwch-sarsiant Hampson gan ei uned a bu'n gweithio o fewn Tîm Gorchymyn a Rheoli Ysbyty Maes 203 fel rhan o'r Llu Cymorth Covid ar gyfer Brigâd 160 Cymru. Cafodd ei fwstro i'r Fyddin Sefydlog ym mis Mawrth 2020 am 9 mis er mwyn cefnogi Argyfwng Cenedlaethol Pandemig COVID-19.

Set sgiliau'r Uwch-sarsiant Hampson yw bod yn Dechnegydd Meddygol Ymladd Dosbarth 1 (CMT1) o fewn Corfflu Meddygol Brenhinol y Fyddin (RAMC). Wrth wasanaethu, roedd yn cyflawni ystod eang o ddyletswyddau i gefnogi GIG Cymru, yn enwedig Ysbytai Maes y GIG. Yn ogystal, roedd yr Uwch-sarsiant Hampson yn gweithio o fewn y GIG i gynnal ei brofiad clinigol. Er mwyn sicrhau bod Mr Hampson yn gallu cwblhau ei ddyletswyddau milwrol, mae gan Gyngor Dinas Casnewydd gytundeb cydweithredol gyda'r fyddin ac roedd yn cefnogi ei gennad yn llwyr.



HMS Hafren yn dychweld

Mae HMS Hafren, llong forwrol a arferai fod yn gysylltiedig â Chasnewydd, wedi adfer ei gysylltiad â'r ddinas yn swyddogol. Angorodd y llong ddiwethaf yn Nociau Alexandra ac arferodd ei Rhyddid y Ddinas ddiwedd 2017 cyn ei datgomisiynu arfaethedig.

Fodd bynnag, oherwydd Brexit, ni werthodd y Llynges Frenhinol HMS Hafren, ond penderfynodd ei chadw a'i hailgomisiynu. Dywedodd y Cyngorydd Jane Mudd, Arweinydd y Cyngor: "Fe wnaethon ni fwynhau perthynas hir a llwyddiannus rhwng y ddinas a'r Llynges Frenhinol ac roedden ni'n siomedig pan oedd deiliadaeth HMS Hafren i ddod i ben. "Mae iddi fod yn ôl mewn gwasanaeth a'i chysylltiad â'r ddinas yn cael ei hadfer yn newyddion gwych. Edrychwn ymlaen at ddatlu gyda'r llong, ei Chaptan a'i chiw."

Mae HMS Hafren yn gwch patrolio arfordirol a adeiladwyd gan Vosper Thornycroft yn eu dociau Woolston. Dechreuodd wasanaethau ym Mehefin 2003. Gyda'i chwarydd Tyne a Mersey, mae'n un o dair llong patrôl ar y môr sy'n aredig y moroedd ledled y DU bron bob dydd o'r flwyddyn. Y gobaith yw y bydd HMS Hafren yn dychwelyd i'r porthladd yng Nghasnewydd yn ddiweddarach eleni.

Dinas Casnewydd yn anrhydeddu'r Llang Brydeinig Frenhinol



Rhoddodd Cyngor Dinas Casnewydd Rhyddid Dinas Casnewydd i'r Llang Brydeinig Frenhinol mewn seremoni arbennig heddiw. Rhoddwyd yr anrhydedd prin hwn i gydnabod a gwerthfawrogi gwasanaeth y Llang Brydeinig Frenhinol i'r wlad wrth i'r sefydliad gyrraedd ei ganmlwyddiant. Mae heddiw hefyd yn nodi lansiad Apêl Pabi flynyddol y sefydliad sy'n cefnogi cymuned y Lluedd Arfog, yn y gorffennol a'r presennol, a'u teuluoedd.

Mynychodd aelodau'r Llang ac urddasolion, gan gynnwys Arglwydd Raglaw Gwent a'r Uchel Siryf, seremoni yng nghanol y ddinas. Darllenodd y prif weithredwr Beverly Owen y Sgrôl Rhyddid cyn i'r Arweinydd, y Cyngorydd Jane Mudd, annerch yr orymdaith. Yna trosglwyddodd y Maer, y Cyngorydd David Williams, y sgrôl i'r Is-gyrnol MJ Harry DL, Llywydd Llang Brydeinig Frenhinol Gwent.

Ar ôl y seremoni, gofynnodd Peter Colsey, Cadlywydd yr Orymdaith, am ganiatâd gan y Maer i arfer hawl y Llang Brydeinig Frenhinol i orymdeithio drwy Ddinas Casnewydd. Wrth iddynt wneud eu ffordd o'r Stryd Fawr a thrwy Commercial Street, cawsant eu gwyllo gan dorfeydd o bobl a oedd wedi troi allan i weld yr achlysur ac yn talu eu parch i'r Llang. Dywedodd y Cyngorydd Mudd: "Mae Rhyddid Dinas Casnewydd wedi cael ei ddyfarnu llai nag 20 gwaith mewn mwy na 100 mlynedd felly mae hwn yn ddiwrnod pwysig i ni i gyd. "Mae Casnewydd yn falch o'i chysylltiad agos â'r Llang ac mae hwn yn deyrnged addas i sefydliad sydd wedi rhoi gwasanaeth mor hir a ffyddlon.

"Ar ran cyngor y ddinas a'i ddinasyddion, mae'n bleser mawr gennyf longyfarch y Llang ar ei chanmlwyddiant a diolch i bawb sy'n gysylltiedig, yn enwedig ei gwirfoddolwyr yng Nghasnewydd, am bopeth y maent wedi'i wneud a'r cyfan y maent yn parhau i'w wneud i bobl sy'n gwasanaethu a'u teuluoedd. "Gyda'r lansiad Apêl Pabi flynyddol hefyd yn cael ei gynnal heddiw, rwy'n siŵr y bydd miliynau o bobl unwaith eto yn helpu i gefnogi gwaith amhrisiadwy'r Llang, yn gwisgo'u pabi ac yn cofio pawb sydd wedi aberthu cymaint dros ein rhyddid."

Dywedodd Antony Metcalfe, Rheolwr Ardal Cymru'r Llang Brydeinig Frenhinol: "Mae'r Llang Brydeinig Frenhinol yng Nghymru yn falch iawn o gael Rhyddid y Ddinas Casnewydd ochr yn ochr â lansiad Apêl Pabi'r Canmlwyddiant. "Mae'n gymaint o anrhydedd cael ein cydnabod am ein gwaith diflino sy'n cefnogi cymuned y Lluedd Arfog yng Nghasnewydd a gweddill Cymru. Mae Apêl y Pabi 2021 bellach wedi dechrau, felly rydym yn annog pob aelod o'r cyhoedd i fynd allan i ddod o hyd i'w casglwr lleol i brynu eu pabi a'i wisgo gyda balchder."

Powys



Ar adeg mynd i'r wasg, mae Cyngor Powys yn dod i ddiwedd ei weithrediadau brys oherwydd Covid. Gobeithio ymhen amser y bydd Gweithdrefn Weithredu Safonol mwy arferol yn cael ei ymgorffori yn ein trefn ddyddiol.

Mae prosiectau a hybiau yn mynd trwy gamau cynnar cydweithredu a chyd-gymorth ym Mhowys. Mae hybiau newydd yn cael eu cynllunio ledled y sir ac mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan 'Tyfu ym Mhowys' www.growinpowys.com/armed-forces

Mae elusennau cyn-aelodau o'r holl luoedd arfog, Adferiad a Woody's Lodge yn y broses o gyflenwi rhwydweithiau cymorth i gyn-aelodau o'r holl luoedd arfog yn y sir gan ganolbwyntio'n arbennig ar her ardaloedd gwledig. Yn dilyn ymlaen o bapur trafod a luniwyd gan Swyddog Cyswllt y Lluedd Arfog ar gyfer Powys 'Gwahaniaeth y Ddarpariaeth Gwasanaeth o fewn Ardaloedd Gwledig ac Ynysig yng Nghymru' Erbyn hyn mae gan asiantaethau Statudol a Thrydydd Sector ymwybyddiaeth ddifrifol o'r heriau ychwanegol y mae cyn-aelodau o'r holl luoedd arfog ynysig yn eu hwynebu. Y gobaith yw y bydd rhagor o adnoddau ar gael yn y dyfodol i gael gwared ar ddarpariaeth yn unol â chod post.

Mae mentrau unigryw fel y Game Change Project www.thegamechangeproject.co.uk a'r Riverside Retreat www.riversideretreatvc.co.uk yn gweithio yn ardaloedd gwledig iawn Powys. Gan ddarparu gweithgareddau a themâu amrywiol, anogir cyn-aelodau o'r holl luoedd arfog o bob rhan o Gymru i edrych ar eu gwefannau.

Mae cymorth wedi parhau i gael ei darparu ar ffrynt eang i gyn-aelodau o'r holl luoedd arfog ym Mhowys trwy gydol yr argyfwng Covid gan ddefnyddio technoleg amgen. Rhaid diolch yn arbennig i Age Cymru www.ageuk.org.uk/cymru/powys/our-services/veterans/# a PTHB sydd wedi parhau i ddarparu gwasanaeth rhagorol i'n cyn-aelodau o'r holl luoedd arfog.

Cynhaliodd Change Step www.changestepwales.co.uk eu cynllun mentora a bydd yn parhau i helpu ar ôl Covid.

Mae Awdurdod Lleol Powys yn ffodus iawn i gael ffrindiau a phartneriaid o fewn Brigâd 160 a'r Ysgol Frwydro Troedfilwyr (IBS), Dering Lines. Bydd cydweithredu rhyng-wasanaethau a chymunedol parhaus yn gwella pob agwedd ar y ddarpariaeth i gyn-aelodau o'r holl luoedd arfog a thriolion Powys a thu hwnt.

Os oes gennych unrhyw gwestiwn am waith Swyddog Cyswllt y Lluoedd Arfog ym Mhowys cysylltwch â; Andy 'Curly' Jones. Andy.jones@powys.gov.uk

Cyn-filwyr o bob rhan o Bowys yn mwynhau diwrnod yn y Prosiect 'GameChange'



"Nid yw'n ymarfer heblaw'r glaw."

Wedi'i leoli ger y Drenewydd yng Nghanolbarth Cymru gall cyn-filwyr fwynhau profiadau 4x4 amrywiol. Agorwyd y gweithgaredd hwn i grwpiau o bob rhan o Gymru.

Edrychwch ar eu gwefan www.thegamechangeproject.co.uk gael rhagor o wybodaeth.

Gorllewin Cymru

Cyngor Sir Ceredigion

I nodi 10 mlynedd Cyfamod y Lluoedd Arfog, ar 28 Medi ail-ddatganodd Cadeirydd Cyngor Sir Ceredigion ac Eiriolwr y Lluoedd Arfog, y Cynghorydd Paul Hinge, ymrwymiad y cyngor i Gyfamod y Lluoedd Arfog trwy gynnal seremoni lofnodi swyddogol ym Marina Aberystwyth. Cynhaliwyd y seremoni, ar fwrdd HMS TRACKER. Er mwyn sicrhau y glynwyd at fesurau iechyd a diogelwch Covid-19, dim ond nifer fach o urddasolion a fynychodd y digwyddiad, gan gynnwys Arglwydd Raglaw Ei Mawrhydi yn Nyfed, Miss Sara Edwards.



Dywedodd y Cynghorydd Paul Hinge: "Mae hwn yn gyfle unigryw i Geredigion lofnodi Cyfamod y Lluoedd Arfog ar fwrdd un o longau'r Llynges Frenhinol. Gan ein bod yn sir â hanes morwrol cyfoethog, mae'n addas bod y seremoni hon yn cael ei chynnal ar un o longau'r Llynges Frenhinol tra bod hi wedi'i hangori yn y marina ffyniannus yn Aberystwyth. Pan gynigiwyd cyfle i ni gynnal y seremoni ar HMS TRACKER, roeddem yn falch iawn o dderbyn y cynnig yn amodol ar reoliadau Covid. Fel Eiriolwr y Lluoedd Arfog a Chadeirydd y Cyngor rwy'n falch iawn ein bod, dros dymor y cyngor hwn, wedi gallu cynnal llawer o ddigwyddiadau seremonïol ar 'dir sych' ond bydd hwn yn arbennig gan nad ydym yn cael gweld y Llynges Frenhinol yma mor aml â hynny, felly rwy'n falch o groesawu Capten a Chriw HMS TRACKER yma i Geredigion ac i Aberystwyth i gynnal y seremoni ar y llong."

Yn dilyn y seremoni lofnodi fer roedd y Cynghorydd Paul Hinge a'r Lefftenant Thomas Reed RN wedi cyflwyno placiau i'w gilydd i goffâu'r achlysur. Dywedodd Capten y llong, y Lefftenant Thomas Reed RN: "Mae'n bleser o'r mwyaf cael dod â HMS TRACKER i Aberystwyth i gefnogi Arglwydd Raglaw Ei Mawrhydi gyda seremoni Cyngor Sir Ceredigion o lofnodi Cyfamod y Lluoedd Arfog. Mae saith mlynedd ers i'r Marina yn Aberystwyth groesawu llong ryfel o'r Llynges Frenhinol a'r gobaith yw dychwelyd yn fwy aml os oes ar yr Arglwydd Raglaw neu'r Sir ein hangen ni."

Cwch patrolio cyflym dosbarth Archer P2000 yw'r HMS TRACKER. Ei chartref yw canolfan forwrol y llynges yn Clyde a'i gwaith yw sicrhau a diogelu unedau'r Llynges a chyfrannu at ddiogelu dyfroedd sofran y Deyrnas Unedig, 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos, gydol y flwyddyn. Dywedodd Hayley Edwards, Swyddog Cyswllt Cyngor Sir Ceredigion â'r Lluoedd



Arfog a Swyddog Wrth Gefn yn y Fyddin: "Mae'n deimladwy iawn fod y Llynges Frenhinol yma i anrhydeddu ymrwymiad Cyngor Sir Ceredigion i Gyfamod y Lluoedd Arfog. Rydym yn cydnabod ymroddiad unigryw Cymuned y Lluoedd Arfog; yn filwyr sy'n gwasanaethu, yn gyn-filwyr a'u hanwyliaid. Mae cael y Llynges Frenhinol yma heddiw yn arwyddocaol iawn i Gymuned y Lluoedd Arfog ac mae'n nodi'r achlysur yn briodol. Diolch."

Hoffai Cyngor Sir Ceredigion ddiolch i'r Marine Group am eu cymorth a'u cefnogaeth gyda'r seremoni lofnodi. I gael mwy o wybodaeth am Gyfamod Cymunedol Lluoedd Arfog Ceredigion, ewch i: www.ceredigion.gov.uk/resident/armed-forces-community-covenant/

SSAFA - Cangen De-Orllewin Cymru

Cyfarfod cyntaf Cangen SSAFA De-orllewin Cymru.

Yn ystod nos Wener 24 Medi cynhaliwyd cyfarfod cyntaf Cangen SSAFA De-orllewin Cymru (Cymdeithas y Milwyr, Morwyr, Awyrenwyr a'u Teuluoedd) o dan Gadeiryddiaeth yr Is-gomander David Griggs MBE, yng Nghapel Dewi Sir Gaerfyrddin. Ffurfiwyd Cangen SSAFA De-orllewin Cymru ym mis Ionawr 2020 ar ôl uno canghennau blaenorol SSAFA sef Dyfed a Gorllewin Morgannwg. Mynychwyd y cyfarfod gan Lywydd y Gangen Sara Edwards, Arglwydd Raglaw Dyfed a hefyd Louise Fleet, Arglwydd Raglaw Gorllewin Morgannwg.

Ymhlith y gwsteion roedd y Cynghorwyr Sir Paul Hinge, David Jenkins a Wendy Lewis, Hyrwyddwyr penodedig y Lluoedd Arfog yn eu hawdurdodau lleol, a Hayley Edwards Swyddog Cyswllt Cyfamod y Lluoedd Arfog ar gyfer Dyfed. Roedd pawb a ddaeth ynghyd wedi clywed sesiynau briffio gan y Cynol Stephen Thomas Cynrychiolydd Rhanbarthol SSAFA Cymru, a Ms Julie McCarthy, Cyfarwyddwr Cenedlaethol Gweithrediadau Gwirfoddolwyr SSAFA, a oedd wedi teithio o swyddfa ganolog SSAFA ar gyfer y digwyddiad.

Rhoddodd Mrs Valerie Griggs, Ysgrifennydd y Gangen drosolwg o weithgarwch y Gangen ar gyfer y flwyddyn 2020 ac esboniodd fod y Gangen wedi delio â 251 o gyn-filwyr a'u teuluoedd a oedd mewn angen ac wedi codi £248,639 i elusennau milwrol a sifiliaid i roi cymorth iddynt. Rhoddodd Mrs Valerie Callaghan, Trysorydd y Gangen ddadansoddiad o Gyllid y Gangen, ac esboniodd fod disgwyl i bob Cangen SSAFA fod yn hunangyllidol. Daeth y cyfarfod i ben gydag anerchiad gan Lywydd y Gangen, a ddiolchodd i holl wirfoddolwyr SSAFA am eu gwaith caled a'u hymroddiad.



AGE CYMRU DYFED

"Ein Cenedlaeth Orau" Aber-porth 6ed Mehefin 2021

Cynhaliwyd digwyddiad rhyfeddol a hollol gofiadwy i Ddathlu Cyn-filwyr Yr Ail Ryfel Byd o'r enw "Ein Cenedlaeth Orau" yn Aber-porth ar y diwrnod i goffau 77 mlynedd ers D-Day ar 6ed Mehefin 2021. Fe'i cynhaliwyd ar ddiwrnod hyfryd o haf yng Ngwesty hardd Penrallt, ac fe adawodd bawb a gymerodd ran yn teimlo eu bod wedi cael eu hysbrydoli.



Dathliad i Gyn-filwyr yr Ail Ryfel Byd. Aber-porth 6ed Mehefin 2021. Age Cymru Dyfed.

Mynychodd cyn-filwyr yr Ail Ryfel Byd a'r rhai a brofodd yr Ail Ryfel Byd fel plant, gan fwynhau cwmni ei gilydd yn ogystal â cherddoriaeth atgofus gan y Band RBL (Cangen Llanelli) arbennig a chafwyd te prynhawn rhagorol. Cyfarchodd Arglwydd Raglaw Dyfed, Sara Edwards, y cyn-filwyr wrth iddynt gyrraedd a chwaraeodd 3ydd Sgowtiaid Môr Aberteifi y pib i bob cyn-filwr, gan ddarparu cyswllt allweddol rhwng cenedlaethau ynghyd â Chadét yr Arglwydd Raglaw. Hefyd yn bresennol oedd Pencampwyr y Lluoedd Arfog ar gyfer Sir Gaerfyrddin a Cheredigion, y Cynghorwyr David Jenkins a Paul Hinge a fynychodd hefyd yn ei rôl fel Cadeirydd Cyngor Sir Ceredigion. Gyda'r ddau wrth gwrs yn gyn-filwyr eu hunain. Cynorthwyodd Heddlu Dyfed Powys staff Age Cymru Dyfed a gwirfoddolwyr Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru.

Roedd personél y Lluoedd arfog yn gwasanaethu hefyd o'r Fyddin Brydeinig, y Llynges Frenhinol, y Llu Awyr Brenhinol a'r Comandos Môr-filwyr Brenhinol. Bu Newyddion ITV Cymru Wales yn rhoi sylw i'r digwyddiad. Roedd gan bob un o'r cyn-filwyr a oedd yn bresennol ôl-stori hynod ddiddorol: Er eu bod yn byw o fewn ychydig filltiroedd i'w gilydd nid oedd y Cyn-filwyr D-Day Tony Bird (y Llynges Frenhinol) a Ted Owens (Comandos Môr-filwyr Brenhinol) ym Mhenfro, erioed wedi cyfarfod o'r blaen ac fe'u ffilmiwyd gan ITV Wales yn cyfnewid eu profiadau o D-Day. Anafwyd Ted yn wael ar Sword Beach a hebyngodd Corfet Tony y Pluto Pipeline a chynnig tanio amddiffynol i'r bad glanio. Hefyd, o Benfro roedd yr arbenigwr cyfathrebu RAF VHS/DF, Dennis Tidswell, a wasanaethodd ym Mrwydr Prydain yn Duxford cyn cael ei anfon dramor, gan fynd ar fad achub ar ôl i U-Boat suddo'r llong filwyr yr oedd yn cael ei chludo arni, yna treuliodd dair blynedd dan ymosodiad cyson o'r awyr ar Malta. Ar ôl dychwelyd i'r DU anafwyd Dennis yn wael mewn ymosodiad V1 ger Llundain. Yn byw yn Tanygroes,



Cyn-filwyr D-Day Ted Owens a Tony Bird yn rhannu'u profiadau o D-Day 77 mlynedd i'r diwrnod ar ôl y digwyddiad. 6.6.21, Aber-porth. Age Cymru Dyfed.

cafodd John Martin, Gweithredwr Radio ar Lancasters ei saethu i lawr gan ymladdwr nos Luftwaffe ar ei 3ydd cyrch ar Ferlin yn gynnar yn 1944. Ffrwydrodd y Lancaster ar 20,000 troedfedd. Yn anymwybodol ac wedi'i daflu allan o'r awyren, dim ond ar 1,000 troedfedd o'r ddaear y daeth John yn ymwybodol wrth iddo hongian ar un strap o'i harnais parasiwt cyn taro'r ddaear yn galed. Yn ffodus i John a'i anafiadau, cafodd ei drin gan feddyg Luftwaffe gerllaw cyn cael ei anfon i wersyll PoW am weddill y Rhyfel. Mae John a'i wraig Adelaide a wasanaethodd ei hun fel Mecanig Hedfan WAAF yn Little Rissington yn dal gyda'i gilydd 78 mlynedd ar ôl cyfarfod am y tro cyntaf mewn dawns RAF ym 1943.

Yn Aber-porth, daeth Bill Needham yn 'tail-end Charlie' ar Wellingtons. Fel Bill, tua diwedd y Rhyfel, hyfforddodd Stan Bartlett a oedd hefyd yn byw yn Aber-porth, fel Peiriannydd Hedfan ar Lancasters ond yn gynharach yn 15 oed daeth yn dipyn o arwr yn Blits Coventry ym 1940, pan oedd mewn perygl personol mawr fe ddiffoddodd do tân a achoswyd gan fomiau atodol yr Almaen, a fyddai fel arall wedi dinistrio rhes gyfan o dai teras teuluol. Roedd Kitty Francis yn yr ysgol ym Mhen-y-bont ar Ogwr pan dderbyniodd hi a'i rhieni'r newyddion bod ei brawd hŷn Dilwyn, Llywiwr yr RAF, wedi'i ladd ar gyrchoedd dros Ferlin. Roedd tad Alison Carter wedi bod yn garcharor i'r Japanead yng ngharchar cyntaf Changi ac yna ar reilffordd marwolaeth enwog Burma. Derbyniodd tad Nick Carter y DCM am ei ddewrder yn ystod 'Channel Dash' enwog 1942, ymdrechion hunanladdol RN i geisio atal llongau rhyfel yr Almaen Scharnhorst, Prinz Eugen a Gneisenau rhag teithio trwy Sianel Lloegr i ddiogelwch. Gwasanaethodd Nick ei hun am nifer o flynyddoedd yn RN.

Mae bywgraffiadau holl gyn-filwyr yr Ail Ryfel Byd a sawl un arall sydd wedi cyfrannu eu straeon i Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru sydd i'w gweld yn Llyfrgell Genedlaethol Cymru, wedi'u cynnwys mewn Llyfryn Coffa "Ein Cenhedlaeth Orau". Wedi'i ariannu gan Gyfamod y Lluoedd Arfog fe'i cyflwynwyd i bawb a oedd yn mynychu'r dathliad. Roedd y digwyddiad cydweithredol gwych hwn yn cynnwys Cyfamod y Lluoedd Arfog, Age Cymru Dyfed, Cyngor Sir Ceredigion, Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog, RBL (Cangen Llanelli), 3ydd Sgowtiaid Môr Aberteifi, gwirfoddolwyr a chluant i gyn-filwyr yn cael ei ddarparu gan Geir Gwledig Sir Benfro a'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol.

Yn olaf, roedd adborth o'r diwrnod yn cynnwys - Dennis Tidswell: "Roedd y diwrnod yn hyfryd, fe gododd fy ysbryd a fy hyder" Arweinydd Sgwadron y RAF a wasanaethodd: "Roeddwn i'n teimlo'n freintiedig iawn i fod yn rhan ohono. Roedd yn brofiad gwylaidd ac ysbrydoledig cael siarad â chymaint o Gyn-filwyr sydd wir yn Arwyr." Is-gapten RN a wasanaethodd: "Cefais ddiwrnod gwych a thrueni na fyddwn wedi cael mwy o amser i siarad â phawb, roedd llawer gormod o straeon anhygoel i'w rhannu. Wrth fy modd o fod wedi cwrdd â Tony o'r diwedd, maen nhw'n dweud peidiwch â chwrdd â'ch arwyr, ond roedd yn hyfryd, am arwr llwyr." Comandor Morol Brenhinol a Wasanaethodd "Roedd yn anrhydedd ac yn foment falch iawn imi allu cwrdd â Ted." Paul Hinge Cadeirydd Cyngor Sir Ceredigion: "Roeddwn i'n teimlo'n wylaidd ac yn hynod falch fy mod i ym mhresenoldeb arwyr D Day a'r Ail Ryfel Byd. Roedd gan bob un ohonyn nhw straeon mor fyw i'w hadrodd a oedd yn gyfareddol ac fe ddaethant â'r digwyddiad yn fyw! Diolch unwaith eto am fy ngwahodd, mae'n brynhawn y byddaf yn ei drysori am byth." I gael rhagor o wybodaeth am Archif Cyn-filwyr Gorllewin Cymru neu i gael copi o'r llyfryn coffa "Ein Cenhedlaeth Orau" o'r diwrnod, cysylltwch â hugh.morgan@agecymrudfyfed.org.uk



Gwasanaeth Lles Cyn-filwyr

Y wybodaeth ddiweddaraf gan Veterans UK ynghylch Cymorth Gwasanaeth Lles Cyn-filwyr, Gwasanaethau Pontio o'r Weinyddiaeth Amddiffyn a Chomisiynu Personol Integredig i Gyn-filwyr.

Er mwyn diogelu ein staff a'r cyn-filwyr, y rhai sy'n gadael y Gwasanaeth a theuluoedd rydym yn eu cefnogi, mae Veterans UK wedi penderfynu atal, ac eithrio yn yr amgylchiadau mwyaf eithriadol, yr holl gyfarfodydd wyneb yn wyneb â chleientiaid. Fodd bynnag, mae cyngor, gwybodaeth a chymorth brys ar gael o hyd drwy ein gwasanaeth llinell gymorth **08081 914218** ac, ar gyfer ymholiadau llai brys, drwy e-bost i Veterans-UK@mod.gov.uk. Nodwch eich enw, yswiriant gwladol neu gyfeirnod a manylion cyswllt a byddwn yn cysylltu cyn gynted ag y gallwn. Mae rhagor o wybodaeth am ein holl wasanaethau ar gael ar Gov.uk.

Mae'r gwasanaeth i gleientiaid yn parhau yn y cyfnod anodd hwn. Gall cleientiaid gysylltu â'r Gwasanaeth drwy E-bost Veterans-UK-VWS-Wales-Mid@mod.gov.uk a byddant yn cael ymateb prydlon oddi wrth Ganolfan Lles Cyn-filwyr Kidderminster a fydd yn cyfeirio at Reolwr Lles Lleol. Yn ogystal, mae'r cymorth yn parhau'n genedlaethol.

Cymdeithas y Llu Awyr Brenhinol

ANGEN GWIRFODDOLWYR - GWENT

A allech chi roi ychydig o'ch amser i fod yn gyfai 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 ni:

e-bost: volunteers@rafa.org.uk

neu [0800 018 2361](tel:08000182361)

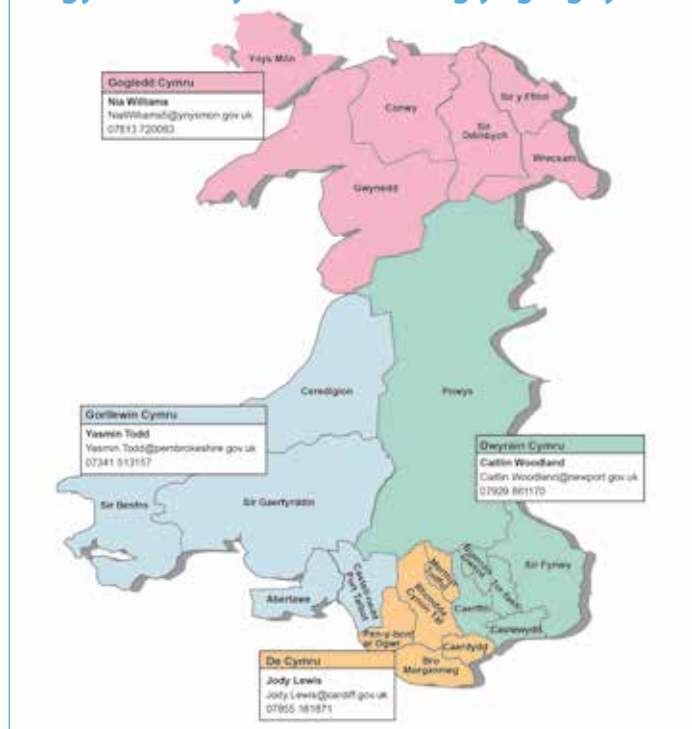
Dysgwch ragor am ein gwaith yn www.rafa.org.uk

ROYAL AIR FORCES Association
The charity that supports the RAF family



Rhaglen Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru yw Cefnogi Plant Aelodau'r Lluoedd Arfog Mewn Addysg yng Nghymru (SSCE Cymru) a ariannwyd i ddechrau o Gronfa Cefnogi Addysg y Weinyddiaeth Amddiffyn (MoD) ond a ariannwyd gan Lywodraeth Cymru yn 2019. Ers i'r rhaglen ddechrau yn 2014, mae SSCE Cymru wedi gweithio gydag ysgolion, plant a phobl ifanc, awdurdodau lleol, Llywodraeth Cymru, gweithwyr addysg proffesiynol, teuluoedd y Lluoedd Arfog a sefydliadau cefnogi i gasglu eu safbwyntiau a'u profiadau, i adeiladu rhwydweithiau ar draws Cymru ac i godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o brofiadau plant personél y Lluoedd Arfog.

Swyddogion Cyswllt Ysgolion Rhanbarthol ar gyfer Plant y Lluoedd Arfog yng Nghymru



Mewn cydweithrediad gyda Brigâd 160 (Cymreig), sicrhodd Cymdeithas Llywodraeth leol Cymru (CLILC) gyllid gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog i benodi pedwar Swyddog Cyswllt Ysgolion Rhanbarthol. Yn cael ei gynnal gan bedwar awdurdod lleol arweiniol mae'r swyddogion cyswllt ysgolion yn gweithio'n rhanbarthol ac mae pob un yn gyfrifol am weithgareddau yn y pump / chwech awdurdod lleol. Mae'r Swyddogion Cyswllt Ysgolion yn cydweithio gyda Rheolwr Rhaglen SSCE Cymru i ddarparu gweithgareddau sy'n gysylltiedig â'r cynllun gwaith a ddatblygwyd ar y cyd ag aelodau Rhwydwaith SSCE Cymru; yn canolbwyntio ar gefnogi ysgolion i ddeall profiadau ac anghenion Plant y Lluoedd Arfog a sefydlu gweithgareddau fydd yn sicrhau systemau cefnogi cynaliadwy.

Mae ffordd gall Swyddogion Cymorth Dysgu Cymdeithasol weithio gydag ysgolion a'u cefnogi yn cynnwys:

- Rhedeg/hwyluso grwpiau trafod gyda phlant y Gwasanaeth.
- Datblygu dealltwriaeth o sut y gall ysgol ddefnyddio Pecyn Cymorth ac Offer SSCE Cymru.
- Nodi arfer dda gellir rhannu ag ysgolion eraill yng Nghymru.
- Cefnogi cyfleoedd i gydweithio.

- Nodi camau gweithredu/gweithgareddau gall ysgol cyflawni i gefnogi plant Gwasanaeth a chymuned y Lluoedd Arfog.
- Darparu sesiynau hyfforddi i godi ymwybyddiaeth o brofiadau plant y Gwasanaeth.
- Darparu cyngor a chymorth i gael gafael ar gyllid a'i ddefnyddio i gefnogi plant y Gwasanaeth.

Gallai'r Swyddogion Cyswllt Ysgolion Rhanbarthol weithio gydag ysgolion naill mewn person neu'n rhithiol, yn dibynnu ar gyfyngiadau cenedlaethol/lleol a gofynion ysgolion.

Cymhorthydd rheoli achosion

Ar gael i ysgolion sydd ag un plentyn y Lluoedd Arfog ag angen penodol sy'n ymwneud ag effaith ffordd o fyw y Lluoedd Arfog. Gall symud a/neu wahanu gael effaith academaidd, cymdeithasol ac emosïynol ar blant y Lluoedd Arfog. Gallai heriau godi fydd angen cefnogaeth y tu hwnt i gapasiti'r ysgol a/neu'r awdurdod lleol (ALI). Yn yr achosion hyn, bydd y Swyddog Cyswllt Ysgolion Rhanbarthol yn gweithio gyda'r ysgol a'r ALI i nodi cefnogaeth ac ymyriadau priodol.

THE ARMED FORCES COVENANT FUND TRUST

Statws Ysgolion sy'n Gyfeillgar i'r Lluoedd Arfog

Wedi'i ariannu gan Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog, nod Statws Ysgolion Cyfeillgar y Lluoedd Arfog yw:

- 1 Cynnwys arfer da ar gyfer cefnogi plant y Lluoedd Arfog.
- 2 Creu amgylchedd cadarnhaol i blant y Lluoedd Arfog rannu eu profiadau.
- 3 Annog ysgolion i ymgysylltu fwy â'u cymuned y Lluoedd Arfog.

Bydd y Swyddogion Cyswllt Ysgolion Rhanbarthol yn gweithio'n agos gyda phob ysgol i'w cefnogi i gyflawni eu statws, trwy gwblhau gweithgareddau/camau gweithredu ar rhestr wirio Ysgol SSCE Cymru. Bydd disgwyl i ysgolion ddilyn tri cham drwy gydol y broses i gyflawni'r statws.

Llysgennad Plant y Lluoedd Arfog

1. Nodau
Rhannu profiadau Cynrychioli Plant y Lluoedd Arfog
Ymrwngwyl gydag Rhwydwaith SSCE Cymru

2. Buddion
Gwneud ffrindiau
Rhannu'r profiadau o fod yn blant y Lluoedd Arfog
Cael effaith ar y broses gwneud penderfyniadau

3. Gweithgareddau
Datblygu Ddiwyd y Lluoedd Arfog
Gwneud adnoddau a ffrindiau SSCE Cymru
Mynychu cyfarfodydd

Rhagor o wybodaeth:
@SSCECymru
SSCECymru@wales.gov.uk
www.SSCECymru.co.uk

Mae Cynorthwyo Plant Milwyr yn Ysgolion Cymru yn angerddol am lais disgyblion ac yn cynnwys plant y Lluoedd Arfog yn y gweithgareddau rydym yn eu cynnal a'r adnoddau a gynhyrchwn. Mae sawl ffordd y mae Cynorthwyo Plant Milwyr yn Ysgolion Cymru ac addysgwyr yng Nghymru yn elwa o gynnwys plant y Lluoedd Arfog. Os oes gennych unrhyw gwestiynau am waith SSCE Cymru neu os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch, ewch i wefan SSCE Cymru neu cysylltwch â'ch **Swyddog Cyswllt**.



**Deiliaid Gwobr AUR
Ffitrwydd y Lluoedd
Arfog yn cyflwyno'u
sesiynau lechyd, lles a
gwydnwch i'w 130ain
ysgol yng Nghymru!!**

Mae Forces Fitness yn gwmni gwobrwyol, gan gynnwys Gwobr Aur Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn. Rydyn ni'n darparu nifer o raglenni addysg a hyfforddiant, gan ganolbwyntio ar iechyd, lles a meithrin gwytnwch o fewn ysgolion, colegau a phrifysgolion.

Drwy ein rhaglen gyfredol ni gyda SSCE Cymru, sydd wedi bod yn gweithredu ers mis Ebrill 2021 yng Nghasnewydd, Caerffili, Sir Fynwy, Torfaen, Blaenau Gwent, Rhondda Cynon Taf a Sir Benfro, rydyn ni wedi ymgysylltu â thros 3,200 o ddisgyblion gan gynnwys 300+ o blant y Lluoedd Arfog. Hoffai 98% o'r bobl a gymerodd rhan wneud gweithgareddau tebyg eto gyda ni a dywedodd 99% eu bod wedi cael hwyl yn ystod ein sesiynau!

Fel sefydliad, rydyn ni bellach wedi gweithio gyda dros 300 o leoedd y byd addysg a 23,000+ o ddysgwyr gyda'r nifer hwn yn tyfu bob dydd!



*"Diolch yn fawr iawn gen i a'r pum dosbarth a'r athrawon y buoch chi'n gweithio gyda nhw heddiw. Fe wnaeth y disgyblion fwynhau'r holl weithgareddau yn fawr; roedden nhw'n llawer o hwyl ac, ar ôl 15 mis anodd i bawb, roedd yn teimlo'n anhygoel eu gwyllo nhw'n taclo pob her gyda brwdfrydedd a phenderfyniad. Nid ydw i'n credu i mi weld yr un disgybl nad oedd yn disgleirio yn ystod y gweithgareddau. Yr hyn a oedd yn enwedig o arbennig i mi oedd y balchder a gymerodd ein plant y Lluoedd Arfog wrth arwain eu timau a sut y gwnaeth Dan ymgysylltu â nhw. Gwnaeth Dan bopeth mor hawdd ac yn llawn hwyl ac roedd yn boblogaidd iawn gyda'r plant. Gobeithio y byddwn ni'n ddigon ffodus i weithio gyda chi eto. Diolch!" - **Adborth Athro***

*"Fe wnes i fwynhau gwneud yr holl weithgareddau yn fawr iawn a hoffwn i gael cyfle arall i ni ei wneud eto." - **Adborth Disgyblion***

*"Cefais i gymaint o hwyl ac, yn bendant, hoffwn i ei wneud eto yn yr ysgol neu'r tu allan iddi." - **Adborth Disgyblion***

*"Fe wnes i wella fy nghyfathrebu oherwydd y rhan fwyaf o'r amser y gwnes i reoli, dysgais i adael i bobl siarad hefyd. Dewch yn ôl, os gwelwch yn dda." - **Adborth Disgyblion***



Rydyn ni'n gweithio mewn partneriaeth â llawer o awdurdodau lleol, ysgolion, colegau a sefydliadau ledled Cymru ar raglenni wedi'u teilwra i weddu i'w hanghenion. Gallwn ni gynnal sesiynau ar gyfer pob dysgwr yn eu lle addysg a gallwn ni gynnal gweithdai wedi'u cynllunio'n benodol ar eu cyfer.

Rydyn ni yma i lunio sesiynau o amgylch eu gweledigaeth nhw a'r canlyniadau y maen nhw'n eu dymuno! Mae tîm Forces Fitness o athrawon a hyfforddwyr cymwys wedi ennill enw da am fod y sefydliad arweiniol yng Nghymru i weithredu o fewn ysgolion i wella iechyd a lles disgyblion wrth ddarparu gweithgareddau atyniadol, llawn hwyl.

**Am wybodaeth bellach, cysylltwch â
e-bost: sean@forcesfitness.co.uk neu fynd i
www.forcesfitness.co.uk**





Cyflwyno Pwyllgor Cyngori a Phensiynau Cyn-filwyr Cymru

Fel Cadeirydd Pwyllgor Cyngori a Phensiynau Cyn-filwyr Cymru, mae'n bleser gen i ddarparu trosolwg o bwy ydyn ni a'r hyn rydyn ni'n ei wneud, ar gyfer y cylchlythyr hwn. Mae 13 o Bwyllgorau Cyngori a Phensiynau Cyn-filwyr rhanbarthol – naw yn Lloegr, dau yn yr Alban, un yng Nghymru ac un yng Ngogledd Iwerddon. Ein pwrpas yw darparu pwynt cyfeirio unigryw, adnabyddadwy ac annibynnol ar gyfer cymuned y cyn-filwyr, a'r rhai sy'n rhoi cymorth nhw, i godi materion sy'n ymwneud â gwasanaethau cyn-filwyr, ymateb iddyn nhw a'u hyrwyddo nhw drwy Strategaethau Cyn-filwyr (y Deyrnas Unedig a Chymru) a Chyfamod y Lluoedd Arfog.



Beth ydy hyn yn ei olygu i gyn-filwyr yng Nghymru?

Mae ein pwyllgor yn cynnwys cyn-filwyr, elusennau i gyn-filwyr a'r rhai sy'n mynd ati i roi cymorth i gyn-filwyr yng Nghymru. Rydyn ni'n cwrdd bob chwe wythnos fel pwyllgor, ond rydyn ni hefyd wedi creu is-grwpiau â thema arbenigol i fynd i'r afael â'r materion allweddol sy'n wynebu cyn-filwyr; mae'r rhain yn cynnwys:

1. Cymuned a pherthnasoedd
2. Cyflogaeth, addysg a sgiliau
3. Cyllid a dyled
4. Iechyd a lles
5. Gwneud cartref mewn bywyd sifil
6. Cyn-filwyr a'r gyfraith.

Helpwch ni i'ch helpu chi

Er nad ydyn ni, fel pwyllgor, yn ymateb i faterion unigol, mae gennym ni aelodau a all helpu. Fodd bynnag, rydyn ni'n awyddus i nodi materion a thueddiadau sy'n effeithio ar gyn-filwyr ledled Cymru a chyflwyno achos ar eich rhan. Byddwn ni'n gweithio gyda Llywodraeth Cymru, awdurdodau lleol, darparwyr gwasanaethau ac eraill i sicrhau mai Cymru yw'r lle gorau i gyn-filwyr a'u teuluoedd. Rydyn ni wedi ymrwmo i weithio tuag at hyn a, gyda'ch help chi, fe wnawn ni hynny.

Mae angen i ni wybod beth sy'n gweithio, beth sydd ddim yn gweithio a chael eich awgrymiadau. Mae ar y Deyrnas Unedig ddyled o ddiolch i'w chyn-filwyr, ac ein gwaith ni yw sicrhau nad ydych chi na'ch teuluoedd o dan anfantais oherwydd eich gwasanaeth a, lle bo hynny'n bosibl, ein bod ni, fel cymdeithas, yn sicrhau bod yr wybodaeth a'r adnoddau i ddiwallu'ch anghenion ar gael pan fydd eu hangen nhw arnoch chi. Cysylltwch â ni e-bost: contact@vapc.wales

Am recovery for all

A yw'n bryd

EDRYCH AR EICH GAMBLO?

Cwrsela cyfrinachol am ddim ar gael

Siaradwch â ni
0330 1340 286
recovery4all.co.uk

Gwasanaeth
Triniaeth Gamblu
Cenedlaethol

Elusen gofrestrdig rif 1002224

f @aragamblingservice

Dewch yn llu i'n lluoedd Dewch yn wirfoddolwr SSAFA

Yn SSAFA byddwch yn ymuno â thîm ymroddedig ar reng flaen gwirfoddoli. Byddwch yn gweithio'n agos gyda chyn-filwyr a phersonél presennol lleol a'u teuluoedd i wneud gwahaniaeth cadarnhaol i'w bywydau. Byddwch yn rhan o dîm sy'n helpu cymuned ein Lluoedd Arfog yn uniongyrchol. Ymhlith y rolau sydd ar gael mae ysgrifennydd, trysorydd, codwr arian, gweithiwr achos a llawer mwy.

**MAE
EICH LLUOEDD
EICH ANGEN
CHI**

Ymunwch â ni heddiw a byddwch yn rhan o rywbeth arbennig.

Ffôn: **0800 0325612**



E-bost: volunteer.support@ssafa.org.uk

Gwe: ssafa.org.uk/newrecruits

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.



CYNLLUN CYDNABOD CYFLOGWYR Y WEINYDDIAETH AMDDIFFYN

Mae'r Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn yn annog cyflogwyr i gefnogi amddiffyn ac ysbrydoli eraill i wneud yr un peth. Mae'r cynllun yn cwmpasu gwobrau efydd, arian ac aur ar gyfer sefydliadau cyflogwyr sy'n addo, yn dangos neu'n cefnogi cefnogaeth i amddiffyn a chymuned y lluoedd arfog, ac yn alinio eu gwerthoedd â Chyfamod y Lluoedd Arfog.

Dyluniwyd Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn yn bennaf i gydnabod cefnogaeth y sector preifat er bod sefydliadau sector cyhoeddus fel y gwasanaethau brys, awdurdodau lleol, ymddiriedolaethau'r GIG ac asiantaethau gweithredol hefyd yn gymwys i gael eu cydnabod.

Am fwy o wybodaeth ewch i Cynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn



Gwasanaethau Pontio Amddiffyn (DTS)



Caiff Defence Transition Services (DTS) eu rhedeg gan Veterans UK y Weinyddiaeth Amddiffyn. Mae'n darparu gwybodaeth a chymorth i'r rhai sy'n gadael y gwasanaeth a'u teuluoedd sydd fwyaf tebygol o wynebu heriau wrth iddynt adael y lluoedd arfog ac addasu i fywyd sifil.

Mae DTS yn darparu ystod lawn o gymorth pontio i chi, fel ymadawr gwasanaeth neu aelod o'r teulu, gan weithio'n uniongyrchol gyda chi i ddarparu gwybodaeth ac arweiniad wedi'u teilwra. Bydd DTS yn hwyluso mynediad at y cymorth sydd ei angen arnoch, boed hynny gan adrannau eraill y llywodraeth, awdurdodau lleol, y GIG neu elusennau y gellir ymddiried ynddynt.

Sut rydym yn eich helpu

Os ydych yn gadael gwasanaeth, a bod eich uned yn eich ystyried yn rhywun y gallai fod angen cymorth ychwanegol arno adeg gadael y lluoedd arfog, y tu hwnt i'r hyn a ddarperir eisoes gan y Weinyddiaeth Amddiffyn neu'r Llynges Frenhinol, y Fyddin neu'r Llu Awyr Brenhinol, gellir eich cyfeirio at DTS. Fel ymadawr gwasanaeth neu aelod o'r teulu, gallwch hefyd hunangyfeirio at DTS.

Gall cleientiaid DTS hefyd gael eu cyfeirio atom gan gontractwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn, megis y Partner Pontio Gyrfa (CTP) neu drydydd partion, fel elusennau neu awdurdodau lleol y gofynnwyd am gymorth ganddynt. Mae DTS yn gweithio gyda chi ar sail un i un, gan adeiladu perthynas y gellir ymddiried ynddi er mwyn deall eich anghenion yn llawn, cydlynu'r ffynonellau gwybodaeth cywir a'i gwneud yn haws i chi dderbyn y cymorth sydd ei angen arnoch.

I gael rhagor o wybodaeth gan gynnwys ffurflenni atgyfeirio ewch i:
www.gov.uk/guidance/help-and-support-for-service-leavers-and-their-families

Gwobrau Cyn-filwyr Cymru 2020/2021

Roedd Gwobrau Cyn-filwyr Cymru yn llwyddiant ysgubol!!!

Yng Nghymru, mae degau o filoedd o gyn-beronél milwrol sydd, ar ôl trosglwyddo o'r lluoedd arfog, wedi mynd ymlaen i gyfrannu'n aruthrol i'w cymuned leol. Mae Gwobrau'r Cyn-filwyr yn ceisio dathlu'r arwyr go iawn hyn ynghyd â'r cwmnïau sy'n ein cefnogi.

Sefydliad dielw sy'n hyrwyddo'r agweddau cadarnhaol yn ein cymuned o gyn-filwyr yw Gwobrau'r Cyn-filwyr. Cafodd y gwobrau eu sefydlu gan gyn-filwyr ar gyfer cyn-filwyr, sy'n gwasanaethu milwyr wrth gefn a'r cwmnïau hynny sy'n ein cefnogi. Rydyn ni'n gwobrwyo ein cymuned ym meysydd Ffitrwydd, Busnes, Iechyd a Lles a'r gymuned ehangach! Eleni, cafodd seremoni'r prif wobrau ei chynnal yn y Village Hotel gan Polly James. Cafodd y digwyddiad ei gefnogi gan Lywodraeth Cymru, ac roedd y Dirprwy Weinidog ar gyfer Partneriaeth Gymdeithasol, Hannah Blythyn AS, yn bresennol.

Yn ystod y noson, clywsom ni gan y Brigadydd J Fraser MBE a'r Brigadydd A Dawes CBE, Pennaeth y Fyddin yng Nghymru a Chomander Brigâd 160 y Milwyr Traed. Cafodd y digwyddiad ei gefnogi gan Filwyr wrth gefn y Llynges Frenhinol o HMS Cambria, Bataliwn 1af y Gwarchodlu Cymreig, Corfflu Drymiau gwych y Cymry Brenhinol, Shenkin IV ynghyd â'r chwedlonol Uwchgaptan yr Afr!

Nod y gwobrau yw dathlu'r llwyddiant sy'n dod o'n cymuned ac ysbrydoli'r rhai sy'n gadael y Gwasanaeth yn y dyfodol bod pethau gwych yn gallu digwydd pan maen nhw'n penderfynu gadael y Lluoedd Arfog. Rhai o uchafbwyntiau'r noson oedd Michael Allen, sylfaenydd y Prosiect Endex o Gaerffili, yn ennill gwobr Ysbrydoliaeth y Flwyddyn ac yn dod yn Hyrwyddwr Gwobrau Cyn-filwyr Cymru a hefyd Paul Taylor MBE yn ennill



Gwobr Ymadawyr i Arweinwyr am y gwaith anhygoel y mae e wedi bod yn gwneud gydag RE:ACT Disaster Response, yn enwedig yn ystod pandemig COVID-19. Hoffem ni achub ar y cyfle hwn i ddiolch i'r holl bobl a gyrhaeddodd rownd derfynol y rhestr fer; cofiwch mai chi sy'n ysbrydoli ein rhai sy'n gadael y Gwasanaeth yn y dyfodol.

Dywedodd Peter Davies, Cyfarwyddwr Rhanbarthol Cymru ar gyfer yr elusen i filwyr, ABF, "Mae'n wych dathlu llwyddiant Cymuned ein Cyn-filwyr a noson wych yng ngwobrau cenedlaethol Cymru ar gyfer cyn-filwyr y Lluoedd Arfog a'r cwmnïau sy'n eu cefnogi. Roedd yn noson wych yn gwrandao ar y rhai a gyrhaeddodd y rownd derfynol ar y rhestr fer a'u straeon ysbrydoledig."

Dywedodd Mr Chris Jenkins (Pennaeth Busnes) o Audi Ben-y-bont ar Ogwr (Prif Noddwr): "Mae'r Gwobrau wir yn helpu cyn-filwyr i bontio wrth iddyn nhw adael eu dyletswyddau ac yn symud yn ôl i'r byd masnachol. Nid yn unig y mae'n cydnabod eu hymdrechion, mae hefyd yn cynnig ffordd iddyn nhw gydnabod gwir werth y sgiliau a'r nodweddion y maen nhw wedi'u hennill yn ystod eu gwasanaeth."

Dywedodd y cyn-filwr Sean Molino BCA, sylfaenydd y cwmni buddiannau cymunedol, Gwobrau'r Cyn-filwyr "Am noson wych gyda chymaint o bethau cadarnhaol! Roedd yn ymdrech tîm a noson wych yn llawn pobl yn gwenu a chwerthin gyda hyd yn oed ychydig o ddagrau! Roedd yr awyrgylch yn wych ac roedd y noson yn hyfryd i gymuned ên cyn-filwyr! Rydyn ni'n gobeithio y bydd y gwobrau yn ysbrydoli ein rhai sy'n gadael y Gwasanaeth yn y dyfodol eu bod nhw'n gallu cyflawni pethau gwych pan maen nhw'n penderfynu gadael y Lluoedd Arfog."

Wedi'u noddi gan Sinclair Audi - Audi Pen-y-bont ac yn cefnogi'r elusen i gyn-filwyr, ABF



Brigadydd A Dawes CBE



Brigadydd J Fraser MBE



Paul Taylor MBE – Enillydd Gwobr Ymadawyr i Arweinwyr



Dawn Evans - Ajuda Training - Enillydd Busnes Cyn-filwyr y Flwyddyn

I gael rhagor o wybodaeth am y Gwobrau Cyn-filwyr, cysylltwch ag info@veteransawrds.co.uk neu edrych ar Facebook - Veterans Awards.

www.veteransawards.co.uk ffôn: 07891 402 326

Hyfarwyddwr Gwobrau Cyn-filwyr Cymru

Wedi'i noddi gan
Endex



Enillydd Michael Allen

Model Rôl y Flwyddyn

Enillydd Mike Smith

Arian Ryan Roberts

Efydd Dai Matthews

Wedi'i noddi gan

Royal Educare



Cyflogwr y Flwyddyn

Enillydd MPCT

Arian 1940's Swansea & Wagtail

Efydd Cyngor Dinas Casnewydd

Wedi'i noddi gan

AB Glass

ab glass

Gwobr Ysbrydoliaeth y Flwyddyn

Enillydd Michael Allen

Arian Roger Lees

Efydd John Fulcher

Wedi'i noddi gan

Porters Estate Agents



Gwobr Ymadawyr i Arweinwyr

Enillydd Paul Taylor MBE

Arian Arwyn Watkins OBE

Efydd Alan Lowry

Wedi'i noddi gan

Leavers to Leaders



Y Wobr Gymunedol

Enillydd Cyril Turner

Arian Paul O'Dwyer

Efydd Russell Kitely

Wedi'i noddi gan

RV1 Group



Gwirfoddolwr y Flwyddyn

Enillydd Sue Butler

Arian Naomi Anderson

Efydd Jeff Rees

Wedi'i noddi gan

Pathfinder Magazine



Cyfraniad i Ddiwydiant Ffitrwydd Cymru

Enillydd Neil Adams

Arian Adam White

Efydd Rob Morgan

Wedi'i noddi gan

Print Inc



Gwobr Busnes y Flwyddyn Cyn-filwyr

Enillydd Ajuda Limited

Arian Foxbury Solutions

Efydd Ollywood

Wedi'i noddi gan

Educ8 Training



Entrepreneur y Flwyddyn

Enillydd Colin Singer

Arian Eoin Carson

Efydd Oliver Williams

Wedi'i noddi gan

Office Solutions



Gwobr Iechyd a Lles

Enillydd The Bulldogs

Arian The VC Gallery

Efydd Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd

Wedi'i noddi gan

AUDI Pen-y-bont ar Ogwr - Sinclair Audi



Cyflawniad Oes

Enillydd Steve Fisher

Arian Peter Webber

Efydd John Thomas

Wedi'i noddi gan

Hugh James Solicitors



Gwobr Milwr wrth Gefn y Flwyddyn

Enillydd Kieron Long

Arian Bart Wilkins

Efydd James Drake

Wedi'i noddi gan

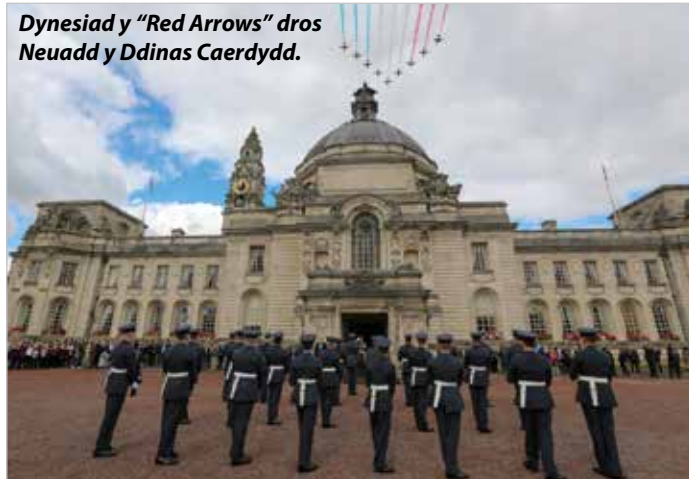
AUDI Pen-y-bont ar Ogwr - Sinclair Audi



Awyrlu Brenhinol yng Nghy

Cymru a Choffáu Brwydr Prydain

Yn ystod mis Medi, fel rhan o goffáu blynyddol Brwydr Prydain, cynhaliwyd coffadwriaeth arbennig iawn yma yng Nghymru.



Dynesiad y "Red Arrows" dros Neuadd y Ddinas Caerdydd.

Ar 16 Medi, yn Neuadd y Ddinas Caerdydd, agorodd yr Awyrlu Brenhinol arddangosfa hanesyddol o'r enw "Cymru a Brwydr Prydain". Y bwriad yn wreiddiol oedd ei agor yn 2020 fel rhan o'r coffáu 80 mlynedd, ond bu'n rhaid ei ohirio oherwydd y pandemig. Roedd yn bleser mawr felly pan oeddem o'r diwedd yn gallu agor yr arddangosfa, gyda Phrif Swyddog y Staff Awyr, y Prif Farsial Syr Mike Wigston, ynghyd â Hannah Blythyn AS, Gweinidog Llywodraeth Cymru, yn ymgymryd â'r agoriad mawreddog ar y diwrnod. Cefnogwyd yr agoriad gyda gorymdaith gan yr Awyrlu Brenhinol y tu allan i Neuadd y Ddinas, ynghyd â dynesiad arbennig iawn gan Dim Aerobatig yr Awyrlu Brenhinol, y "Red Arrows".

Un o'r rhesymau pam y buom yn parhau i fod yn awyddus i gynnal y digwyddiad yw oherwydd bod yr arddangosfa hanesyddol yn adrodd stori nad yw erioed wedi cael ei hadrodd i gynulleidfa Gymreig – sut y cyfrannodd Cymru at fuddugoliaeth Brwydr Prydain. Mae'n stori ryfeddol ac yn un rwy'n teimlo'n siŵr y bydd pobl ledled Cymru yn mwynhau clywed amdani. Mae'r arddangosfa'n dechrau drwy sôn am y 68 criw awyr o Gymru a brwydrodd ym Mrwydr Prydain, gyda'n hymchwil yn dangos eu bod yn dod o bob rhan o Gymru. Yna fe wnaethon ni gloddio ymhellach i gofnodion yr Awyrlu Brenhinol - Cofnodion Gweithredol y Sgwadron, Adroddiadau Brwydro'r peilotiaid unigol ac, mewn llawer o achosion, i'r Cardiau Anafusion i'r rhai a gollodd eu bywydau. O hyn, gwnaethom greu darlun da o'r criw awyr Cymreig, gan ddarganfod nid yn unig am eu gwasanaeth Awyrlu Brenhinol, ond hefyd eu teuluoedd a'u magwraeth hefyd. Mae'r arddangosfa bellach yn adrodd y straeon hyn - mae llawer yn straeon rhyfeddol ac mae rhai, yn anochel, yn drist iawn. Ond gyda'i gilydd, maen nhw'n rhoi darlun rhyfeddol a symudol o gyfraniad criw awyr Cymru a oedd yn gwasanaethu yn Rheolaeth Cad-awyrennau'r Awyrlu Brenhinol ym 1940.

Ar hyn o bryd, yr oeddwn yn meddwl y gallai fod yn ddefnyddiol rhoi blas i chi o'r hyn sydd gennym yn yr arddangosfa. Yn gyntaf, edrychwyd ar Cadlywyddion Sgwadronau Brwydr Prydain, a oedd, wrth gwrs, â'r cyfrifoldeb sylweddol o arwain eu Sgwadronau yn yr awyr ac ar y ddaear. O'r 65 o Sgwadronau Rheolaeth Cad-awyrennau'r

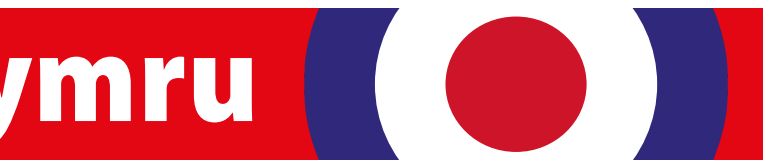
Awyrlu Brenhinol, arweiniwyd 5 ohonynt gan Gymry.

Dewisaf un enghraifft yma ac er yw'r Arweinydd Sgwadron Edward Graham o Lynebwy, a ddaeth yn Swyddog Rheoli Sgwadron 72, sgwadron a dreuliodd amser yn ystod y Frwydr yn RAF Biggin Hill, a oedd yn fawr iawn yng nghanol yr ymladd. Roedd Graham wedi bod yn rhan o ymladd awyr dwys o ddechrau'r Frwydr, ar ôl arwain ei ehediad o 6 Spitfire i ymosod ar elyn o dros 100 o awyrennau bomio a chad-awyrennau, gyda'i Sgwadron yn llwyddo i ddinistrio 11 o awyrennau'r gelyn heb golli un o'u sgwadron nhw. Ond ar wahân i'w sgiliau di-ofn fel arweinydd a pheilot cad-awyren yn yr awyr, byddai ei sgiliau arwain wedi cael eu profi'n ddifrifol ar y ddaear hefyd, gyda 9 o beilotiaid y Sgwadron yn colli eu bywydau yn ystod y Frwydr ac roedd maes awyr Biggin Hill hefyd dan ymosodiad bron yn ddi-baid. Er gwaethaf hyn oll, parhaodd Graham i arwain ei Sgwadron gyda dewrder a rhagoriaeth. Ac un o'r pethau rhyfeddol eraill am Edward Graham yw ei fod wedi dioddef o atal dweud ei holl fywyd, ac eto roedd yn gallu goresgyn hyn i fod yn Gadlywydd Sgwadron eithriadol a oedd, yng nghanol pwysau dwys y frwydr, yn dal i allu rhoi cyfarwyddiadau tactegol clir i 'w beilotiaid ar y radio wrth iddo symud ei Sgwadron tuag at y gelyn er mwyn ymosod arnynt. Goroesodd Graham y rhyfel ac arhosodd yn yr Awyrlu Brenhinol, gan godi i safle Capten Grŵp.

Mae'r arddangosfa hefyd yn tynnu sylw at bedair archbeilot Brwydr Prydain Cymru, sef y rhai a saethodd i lawr dros 5 awyren gelyn yn y Frwydr. Un acen o'r fath oedd Sarsiant Glyn Griffiths o Landudno. Aeth Griffiths i Ysgol John Bright yn Llandudno ac yna daeth yn Beiriannydd Nwy yn y dref cyn iddo, gyda rhyfel ar y gorwel, ymuno â'r Awyrlu Brenhinol ym 1938 fel peilot. Ym 1940, roedd yn beilot Hurricane gyda Sgwadron 17 ym Mrwydr Ffrainc, gan saethu i lawr 2 awyren gelyn cyn saethu i lawr 10 awyren gelyn arall ym Mrwydr Prydain. Mae stori Glyn Griffiths yn rhyfeddol, gan adrodd fel y gwna am rywun o ddechreuadau cyffredin iawn a aeth ymlaen i wneud cyfraniad rhyfeddol ar yr awr o angen mwyaf ein cenedl. Yn ffodus, fe oroesodd y rhyfel, ond cafodd ei losgi'n wael mewn gwrthdrawiad awyr ym 1943.

Yna mae gennym rai o beilotiaid Brwydr Prydain a aeth ymlaen i gael gyrfaoedd llwyddiannus iawn yn yr Awyrlu Brenhinol ar ôl y rhyfel, pedwar ohonynt yn dod yn Farsialiaid Awyr. Yr uchaf ei safle oedd y Prif Farsial Awyr Syr Frederick Rosier, a gafodd ei eni a'i addysgu yn Wrecsam. Roedd yn beilot Hurricane ym Mrwydr Ffrainc, gan ddinistrio neu ddifrodi 2 awyren gelyn, cyn cael ei saethu i lawr ei hun, gan neidio allan wedi'i losgi'n wael. Ychydig fisoedd yn ddiweddarach roedd yn ôl yn yr awyr fel Swyddog Rheoli Sgwadron 229 ym Mrwydr Prydain. Ar ôl y rhyfel, cafodd yrfa hynod lwyddiannus yn yr Awyrlu Brenhinol ac, yn y 1960au, daeth yn Ben-cadlywydd Rheolaeth Cad-awyrennau'r Awyrlu Brenhinol.

Ond wrth gwrs, ymhlith y straeon hyn, collodd nifer o griw awyr Cymru eu bywydau hefyd. Lladdwyd cyfanswm o 17 mewn brwydrau ac mae'r arddangosfa'n adrodd straeon pob un ohonynt. Dynion ifanc fel Sarsiant Lewis Isaac o Lanelli, a fu'n gweithio ym Manc Lloyds lleol cyn y rhyfel, cyn ymuno â'r Awyrlu Brenhinol a chyrraedd Sgwadron 64 fel peilot Spitfire ym mis Awst 1940. Yn drasig, ar ei daith weithredol gyntaf, cafodd Isaac ei ladd mewn brwydr â llu o awyrennau ME 109



dros Fôr Udd. Mae hanes Brwydr Prydain yn dangos bod yr ychydig deithiau gweithredol cyntaf ar gyfer peilot newydd bob amser yn llawn perygl ychwanegol, ac roedd angen ychydig o lwc arnynt i fynd drwy hyn a setlo i mewn. Yn anffodus, i Lewis Isaac, nid hon oedd i fod, ond mae'r arddangosfa hon yn gyfle i ni ei gofio ac anrhydeddu'r aberthau niferus a wnaed.

Yn ogystal â'r bobl, mae'r arddangosfa'n cwmpasu elfennau pwysig eraill hefyd. Un yw tynnu sylw at y 14 Gorsaf Awyrlu Brenhinol yng Nghymru yn haf 1940 a'r hyn yr oeddent yn ei wneud. Llefydd fel RAF Pen-bre yn Sir Gaerfyrddin, rhan o Reolaeth Cad-awyrennau'r Awyrlu Brenhinol, gydag awyrennau Spitfire a Hurricane yn amddiffyn De Cymru. Ac, yng Ngogledd Ddwyrain Cymru, cawsom RAF Penarlâg yn Sir y Fflint, yr unig uned RAF sy'n arbenigo mewn hyfforddi cynlluniau peilot Spitfire, rôl hanfodol ar gyfer cadw'r rheng flaen yn weithredol.

Ac yn olaf, ond nid y lleiaf o bell ffordd, mae'r arddangosfa hon yn canolbwyntio ar yr hyn a brofodd Cymru fel cenedl ym 1940 a sut y gwnaethant gyfrannu at fuddugoliaeth. Mae'n sôn am y Blits yng Nghymru, yn enwedig y bomio a cholli bywyd difrifol a ddiodefwyd yn Abertawe a Chaerdydd. Ond rydym hefyd yn sôn am bethau eraill hefyd, megis sut y cefnogodd Cymru fenter "The Spitfire Fund", gyda chymunedau ledled Cymru yn codi arian i brynu 31 Spitfire ar gyfer yr Awyrlu Brenhinol ym 1940, ac yna'n rhoi enwau iddynt fel "The Borough of Barry" a "The Pride of Newport". Dyma ond un enghraifft o'r modd y cefnogodd Cymru'r Awyrlu Brenhinol ym 1940 a thema allweddol ein harddangosfa yw i'r Awyrlu Brenhinol gydnabod y cyfraniad hwnnw'n gyhoeddus.



Y Gweinidog Hannah Blythyn AS a'r Prif Farsial Awyry Syr Mike Wigston yn agor yr arddangosfa'n swyddogol, gyda chymorth Dr Lynsey Shaw (canol).

Ar ôl agor yng Nghaerdydd, mae'r arddangosfa bellach yn mynd ar daith ledled Cymru, a bydd hyn yn parhau tan fis Medi 2022, gan roi cyfle i bob cymuned ei mwynhau. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am ddyddiadau a lleoliadau drwy fynd i gyfrif cyfryngau cymdeithasol Twitter Swyddog Awyry Cymru (Comodor yr Awyrlu Williams): @AWilliamsRAF, a byddwn hefyd yn gofyn i bob Awdurdod Lleol roi cyhoeddusrwydd pan fydd digwyddiad Brwydr Prydain yn ymweld â'u hardal. Fel hanesydd, yr wyf yn arbennig o falch y bydd elfen allweddol o'r daith hon yn cysylltu ag ysgolion lleol, fel y gall plant Cymru ddarganfod nid yn unig am un o frwydrau diffiniol yr Ail Ryfel Byd, ond hefyd am gyfraniad eithriadol dynion a menywod o Gymru a oedd yn gwasanaethu yn yr awyry ac ar y ddaear yn Rheolaeth Cad-awyrennau'r Awyrlu Brenhinol 81 o flynyddoedd yn ôl.

Dr Lynsey Shaw BA (Anrh), MSc, DPhil (Oxon), Cangen Hanesyddol Awyry yr Awyrlu Brenhinol



Noble Training Solutions Ltd – Stori Milwr

Sefydlais Noble Training Solutions Ltd yn 2008, yr oedd yn naid ffydd i'r anhysbys gan nad oedd gennyf brofiad mewn busnes cyn hynny.

Dechreuais hyfforddi tra'r oeddwn yn y gwasanaeth carchardai ar ôl derbyn swydd fel swyddog hyfforddi, a darganfyddais fy mod yn mwynhau'r rhyngweithio ar gyrsiau rhwng y tiwtor a chynrychiolwyr, gan drosglwyddo profiadau i'w helpu i helpu eraill. Darganfyddais hefyd bod gorfodi fy hun y tu allan i'm parth cysur i siarad â grwpiau mawr o bobl yn helpu gyda'm pryder o blentyndod a'r Anhwyllder Straen wedi Trawma o'm hamser yn y Fyddin Brydeinig.

Pan adawais y gwasanaeth carchardai dechreuais weithio fel hyfforddwr llawrydd i sefydliadau eraill, dechreuodd y sefydliadau hynny ofyn i mi'n uniongyrchol, a hynny yn y pen draw wnaeth fy ngwthio i fynd ar fy mhen fy hun. Achosodd fy mhrofiadau o weithio gydag ymddygiad eithafol o fewn y gwasanaeth carchardai megis trais, hunan-niweidio, hunanladdiad a syniadaeth hunanladdiad i ofyn i mi gyflwyno cyrsiau amrywiol o amgylch y pynciau hynny. Wrth i amser fynd yn ei blaen, rwy'n ymwneud mwy ac yn fwy ag astudio'r rhesymau y tu ôl i'r ymddygiadau hyn ac astudio seicoleg, cwnsela ac yn y pen draw adfer trawma a seicoleg ddatblygiadol dyadig (nid yn rhy wael i blentyn a adawodd yr ysgol heb unrhyw gymwysterau).

Po fwyaf y cymerais ran gyda deall achosion sylfaenol materion iechyd meddwl, y mwyaf y dechreuais ddeall fy ymddygiad blaenorol fy hun o ran hunan-niweidio, dicter, dibyniaeth ar alcohol ymhlith eraill, roedd fy mhentyndod yn cynnwys cam-drin, bwlio gartref ac yn yr ysgol, hyd nes i mi ddianc i'r fyddin. Roedd hyn yn caniatáu i'm cwmni ddod yn arweinydd ym maes hyfforddiant ymddygiad ac wedi ennill llawer o wobrau fel darparwr hyfforddiant rheoli ymddygiad gorau Cymru, y darparwr Hyfforddiant Gofal Cymdeithasol Gorau Cymru a'r darparwr hyfforddiant Rheoli Ymddygiad Gorau diweddaraf yn y DU.

Ffocws Noble Training Solutions Ltd yw darparu'r hyfforddiant ymddygiad gorau gallwn, fel y gallwn helpu sefydliadau eraill a'u staff i helpu'r rhai mwyaf agored i niwed mewn cymdeithas, pobl sy'n cael trafferth gydag iechyd meddwl a'r materion cymhleth sy'n ymwneud a'u hamser yn gwasanaethu yn y lluoedd arfog, digartrefedd, cam-drin, dibyniaeth ar gyffuriau ac alcohol, hunanladdiad, hunan-niweidio, cyn-droseddwy'r ac unrhyw le neu unrhyw un y credwn y gallwn ni helpu.

Erbyn hyn mae gennym fanc o hyfforddwyr sy'n gallu darparu ein cyrsiau hyfforddiant, mae rhai ohonynt yn gyn-filwyr eu hunain. Mae ein dull cost-ffeithiol ac ansawdd dros faint wedi bod yn fuddiol, gyda'r gobaith o lawer mwy o flynyddoedd o'n blaenau'n helpu eraill i helpu eraill.

www.nobletrainingsolutions.co.uk

Y Llynges Frenhinol yng Nghymru



Heddiw darparodd Morwyr a'r Môr-filwyr Brenhinol y cefndir milwrol a chyfeilio wrth i'w Mawrhydi'r Frenhines agor yn swyddogol chweched sesiwn Senedd Cymru.

Yng nghwmni Ei Uchelder Brenhinol Tywysog Cymru a Duges Cernyw, cafodd Ei Mawrhydi ei chyfarach gan Warchodlu Anrhydedd y Llynges Frenhinol wrth iddi fynd at adeilad y Senedd ym Mae Caerdydd tra bod Band Môr-filwyr Brenhinol Plymouth Ei Mawrhydi yn darparu'r cefndir cerddorol priodol.

Yn gynharach, ar ôl cyrraedd gorsaf reilffordd Caerdydd, cafodd Ei Mawrhydi ei chyfarach gan Saliwt Brenhinol 21-dryll mawr a daniwyd ger y Pierhead gan Gatrawd 104 (V) y Magnelau Brenhinol wrth iddi gamu oddi ar y Trên Brenhinol, tra bod morwyr, milwyr ac awyrenwyr yn ffurfio mintai Llinellau Camu tri-gwasanaeth. Roedd morwyr o Uned Wrth Gefn Llynges Frenhinol Caerdydd, HMS Cambria – a ailgartrefwyd yn eu pencadlys newydd ym Mae Caerdydd – ymhlith y personél milwrol a oedd yn cymryd rhan.

"Gwirfoddolais ar ôl iddo gael ei hysbysebu gan yr uned, ac roedd yn gyffrous iawn – cyfle unigryw," meddai Llongwr Ail Ddosbarth Emily Boycott, a oedd ar ddrws adeilad y Senedd ar gyfer cyrhaeddiad y Frenhines. Ychwanegodd y Llongwr arbenigol: "Yn ystod fy mhedair flwyddyn gyda HMS Cambria yma yng Nghaerdydd dyma'r peth mwyaf a mwyaf cyffrous i mi ei wneud erioed, rwy'n siŵr ei fod ymysg un o'r pethau gorau rydw i wedi bod yn ymwneud ag ef."

Dywedodd Llongwr Ail Ddosbarth Isobel Stead ei bod yn falch ac yn gyffrous i fod yn rhan o achlysur swyddogol.

"Nid bob dydd rydych chi'n cael cyfle fel hyn," parhaodd. "Rwyf wedi bod yn warchodwr ers mis Hydref 2019, ac roeddwn yn ymwybodol y byddai cyfleoedd i fod yn rhan o ddigwyddiadau seremonïol yn ystod ein dyletswyddau, ond ni feddyliais erioed y byddai'n un proffil uchel gyda'r byd yn gwyllo. Roedd yn wirioneddol gyffrous, rwy'n llawn bwrlwm!"

Ar ôl derbyn y Saliwt Brenhinol, symudodd y Frenhines i adeilad y Senedd, lle gwelodd gyflwyniadau creadigol gan gyfranogwyr o bob rhan o Gymru.

Oherwydd cyfyngiadau Covid parhaus rhoddwyd rhai o'r rhain ar-lein a llwyddodd Ei Mawrhydi i wyllo cymysgedd o berfformiadau wedi'u recordio ymlaen llaw a pherfformiadau byw.

Yn ystod y seremoni agoriadol swyddogol, traddododd y Frenhines araith yn siambr y Senedd i'r cynulliad a gwranddo ar gyfeiriadau gan Elin Jones AS, Llywydd (Llefarydd) y Senedd, a Phrif Weinidog Cymru, y Gwir Anrhydeddus Mark Drakeford AS. Cafodd y Byrlysg seremonïol hefyd ei gario i'r Senedd a'i osod yn ei furganhwyllbren i ddynodi agoriad swyddogol y chweched Senedd.

"Mae'n anrhydedd aruthrol i'r Llynges Frenhinol ddarparu'r Gwarchodlu Anrhydedd ac i'r Band Môr-filwyr Brenhinol berfformio heddiw yn Agoriad y Senedd," meddai Brigadydd y Môr-filwyr Brenhinol Jock Fraser, Rheolwr Rhanbarthol y Llynges dros Gymru a Gorllewin Lloegr.

"Bydd bod yn ganolbwynt wrth i'w Mawrhydi'r Frenhines gyrraedd yn brofiad bythgofiadwy i bawb sy'n cymryd rhan ac yn foment arbennig i'r Llynges Frenhinol yng Nghymru."



Lluoedd arfog yn camu i'r adwy i gefnogi ymddiriedolaeth GIG gwasanaeth ambiwlans Cymru

Mae Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaeth Ambiwllans Cymru wedi bod yn hyfforddi morwyr ac awyrenwyr o Longau, sefydliadau'r Llynges a gorsafoedd Awyrlu Brenhinol, yn barod i ymgymryd â dyletswyddau fel gyrwyr ambiwlans ledled Cymru.

Y 50 personél milwrol hyn o'r Llynges Frenhinol a'r Awyrlu Brenhinol yw'r ail gyfran o wirfoddolwyr, i ddod ymlaen a byddant yn ymuno â'r gyfran flaenorol o 50 o filwyr o Gatrawd 4 y Corfflu Logisteg Brenhinol sydd eisoes ar y dasg.



Bydd tua 100 o bersonél o'r Lluoedd Arfog ar ddyletswyddau gyrru ambiwlans ac yn cefnogi'r rhain bydd tîm ymroddedig o 29 o bersonél sy'n gwneud cyfanswm o 129 o forwyr, milwyr a dynion awyr sydd wedi ymrwmo i gynorthwyo Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaeth Ambiwllans Cymru ledled Cymru.

Yn ystod y sesiynau hyfforddi, dysgodd personél milwrol sut i ddarparu cymorth ar alwadau brys ac ymgyswyo â cherbydau ac offer y byddant yn eu gweithredu. Bydd gyrwyr ambiwlans milwrol yn helpu i drin cleifion, ond ni fyddent yn cynnal unrhyw driniaeth gan gleifion y tu hwnt i'r cymorth y byddai parafeddyg fel arfer yn galw arno oddi wrth wylwr o'r cyhoedd, pe bai angen.

Dyweddodd Lee Brooks, Cyfarwyddwr Gweithrediadau'r Ymddiriedolaeth: "Rydym yn falch ac yn ddiolchgar o gael y fyddin yn gweithio ochr yn ochr â ni unwaith eto, a wnaeth waith gwych o'n cynorthwyo ar ddau achlysur yn flaenorol y llynedd. Bydd cael ein cydweithwyr yn y Lluoedd Arfog yn ôl yn gweithio gyda ni'n ein helpu i roi mwy o ambiwlansys ar ddyletswydd fel y gallwn gyrraedd mwy o gleifion, yn gyflymach, tra bod y pwysau eithafol yn parhau.

"Yn y bôn, byddant yn gweithio gydag un o'n clinigwyr ar ambiwlans brys yn ymateb i'r ystod lawn o alwadau brys. Cyfnod y gaeaf yw ein hamser prysuraf a bydd cael cymorth milwrol yn cryfhau ein gallu ac yn ein rhoi yn y sefyllfa orau bosibl i ddarparu gwasanaeth diogel i bobl Cymru."

Dyweddodd yr Uwchgapten Alex Wilson, Swyddog Rheoli Sgwadron Cefnogaeth Agos 60, Catrawd Logisteg Gurkha'r Frenhines, Catrawd 4 y Corfflu Logisteg Brenhinol: "Dros

y penwythnos hwn treuliodd amser yn hyfforddi gyda'r parafeddygon a thechnegwyr meddygol brys i ymgyswyo â'r ambiwlansys, yr offer a'r prosesau i sicrhau y gallwn helpu yn y ffordd orau y gallwn.

"Mae'r morwyr, y milwyr a'r dynion awyr yn barod i ddechrau'r dasg rydym wedi cael ein defnyddio i'w gwneud yng Nghymru. Mae'n ffrind cael gweithio gyda'n cydweithwyr yng Ngwasanaeth Ambiwllans Cymru i gefnogi'r GIG yng Nghymru i leddfu'r pwysau sy'n bodoli ar hyn o bryd."

Yn camu i fyny ar gyfer gyrru ambiwlans mae'r Prif Swyddog Mân y Llynges Frenhinol Adrian Davies o Orsaf Awyrlu y Llynges Frenhinol Yeovilton, Gwlad yr Haf. Mae wedi cael ei leoli ledled y byd ar weithrediadau milwrol ac yn falch o gefnogi'r alwad nes i adref. "Rydym yma i hyfforddi gyda Gwasanaeth Ambiwllans GIG Cymru a helpu mewn unrhyw ffordd y gallwn, mewn rôl anghlinigol. Mae'n achos gwerth chweil.

"Mae cydweithio â'r gwasanaethau eraill yma yn wych, rydyn ni wedi dod at ein gilydd yn dda, mae'n gymysgedd da. Byddaf yn cael fy ngosod yn Aberteifi ar arfordir y Gorllewin ac yn edrych ymlaen at weithio gyda'r parafeddygon proffesiynol."

Mae Corporal Awyrlu Brenhinol Steven West o'r Weinyddiaeth Amddiffyn Sain Tathan yn awyddus i gyrraedd ei orsaf ambiwlans yn y Trallwng ac mae'n gyffrous ei fod wedi gwirfoddoli. "Rwy'n falch iawn o fod yn gwneud hyn ac mae fy mam wedi anfon neges ataf yn dweud pa mor falch oedd hi o'm gwirfoddoli, roedd hynny'n braf iawn.

"Mae hefyd yn gyfle da i ddod i adnabod pobl eraill o'r tri gwasanaeth, mae'r grŵp rydyn ni gyda nhw'n un da iawn. Rwy'n edrych ymlaen at ddefnyddio'r orsaf ambiwlans a gwn y bydd pobl yn gwerthfawrogi'r hyn rydym yn ei wneud." Dyma'r trydydd tro i'r Fyddin gefnogi Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaeth Ambiwllans Cymru trwy'r pandemig fel rhan o'r trefniant Cymorth Milwrol i'r Awdurdodau Sifil.

Mae dros 200 o filwyr y Fyddin Brydeinig eisoes wedi cynorthwyo ymdrech Covid-19 yr Ymddiriedolaeth drwy yrru a dadhalogi cerbydau ambiwlans fel rhan o Ymgyrch Rescript. Yn fwy cyffredinol, mae tua 20,000 o bersonél milwrol wedi bod yn cefnogi gwasanaethau cyhoeddus ledled y DU yn ystod y pandemig fel rhan o'r 'Llu Gymorth COVID'.



DWP a Chyfamod y Lluoedd Arfog

Fel rhan o Gyfamod y Lluoedd Arfog, mae gan Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) fentrau sy'n helpu personél presennol a blaenorol y lluoedd arfog a'ch teuluoedd i gael mynediad at wasanaethau'r Ganolfan Byd Gwaith.



Mae hyn yn cynnwys cael hyrwyddwr y lluoedd arfog ym mhob dosbarth Canolfan Byd Gwaith sy'n sicrhau ein bod yn darparu cefnogaeth sy'n diwallu'ch anghenion. Mae'r tudalen hwn yn egluro rôl hyrwyddwr y lluoedd arfog a'r ffordd y gallwch chi a'ch teuluoedd gael mynediad i'n gwasanaethau.

Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog

Mae hyrwyddwr y lluoedd arfog yn darparu cefnogaeth y Ganolfan Byd Gwaith i:

- Cyn-filwyr
- Ymadawyr gwasanaeth
- Personél sy'n gwasanaethu o fewn eu cyfnod ailsefydlu
- Priod a phartneriaid sifil personél sy'n gwasanaethu a cyn-aelodau o'r gwasanaeth

Mae hyrwyddwyr yn cadw cysylltiad agos â staff y Ganolfan Byd Gwaith, sy'n gwneud yr hyrwyddwr yn ymwybodol o faterion y lluoedd arfog ac yn codi materion â hwy os gofynnwch. Ni leolir hyrwyddwyr bob amser yn y ganolfan gwaith.

Rôl hyrwyddwr y lluoedd arfog yw:

- datblygu a chynnal trefniadau gweithio ar y cyd rhwng y Ganolfan Byd Gwaith a chymuned y lluoedd arfog yn eu dosbarth Canolfan Byd Gwaith.
- darparu gwybodaeth i staff y Ganolfan Byd Gwaith am fentrau penodol y lluoedd arfog.
- darparu dealltwriaeth o'r materion y mae cymuned y lluoedd yn eu hwynebu a all fod yn rhwystr i gyflogaeth.

- bod yn bwynt cyswllt cyntaf i staff y Ganolfan Byd Gwaith a gwasanaethau lles a staff teuluoedd i gynghori ar ymholiadau ynghylch achosion lluoedd arfog unigol - gan gynnwys personél sy'n gwasanaethu, eich teuluoedd a chyn-filwyr.
- canolbwyntio'n benodol ar y gefnogaeth Canolfan Byd Gwaith sydd ar gael i gyn-filwyr, ymadawyr gwasanaeth, y rheini o fewn cyfnod ailsefydlu a phriod a phartneriaid sifil personél sy'n gwasanaethu a chyn-wasanaeth - lle bo angen ac yn briodol, bydd yr hyrwyddwyr yn gweithio i roi cefnogaeth ar waith.

Maent hefyd yn gweithio i godi proffil y gymuned wasanaeth o ran y sgiliau, y wybodaeth, a'r profiad y gallant eu cynnig, ac yn gweithio â chydweithwyr i leddfu rhai o'r rhwystrau i waith rydych yn eu hwynebu. Bydd yr hyrwyddwr yn teilwra eu gweithgareddau i gyd-fynd ag anghenion cymuned y lluoedd arfog yn eu hardal. Mae hyn yn golygu y gall rhai gweithgareddau fod yn wahanol o ardal i ardal. Mae rôl a chyfrifoldebau'r hyrwyddwr yn aros yr un fath beth bynnag yw ei leoliad. Mae pob un o'r gwasanaethau wedi penodi pwyntiau cyswllt sy'n ffurfio cyswllt â'r hyrwyddwyr perthnasol yn eu hardal.

Cysylltiadau:

Sarah Mallaghan – Arweinydd Cymru dros y Lluoedd Arfog ffôn: 07741 673209

Jackie Barton – De Ddwyrain Cymru ffôn: 07826 876346

Gareth Thomas – De Orllewin Cymru ffôn: 07553 677929

Kat Graham – Gogledd a Chanolbarth Cymru ffôn: 07917 732894

Wales.armedforceschampions@dwp.gov.uk

VETERANS LEGAL LINK

Yn gwasanaethu'r bobl sy'n ein gwasanaethu ni

Cyngor cyfreithiol, gwaith achosion a chyfeirio ar gyfer cyn-filwyr a'u teuluoedd. Hefyd yn cefnogi ein gwasanaethau Golau Glas.

Ymchwiliadau'r Heddlu

Anafiadau Milwrol

Cyfraith Trosedd

Cyflogaeth

Cymorth Cyfreithiol

Iechyd Meddwl

Cyfraith Teulu

Anafiadau Troseddol

www.veteranslegallink.org e-bost: help@veteranslegal.co.uk



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

■ Help for Heroes

Helo, Helen Neve ydw i, ac rwy'n Nyrs Gymunedol i Gyn-filwyr ar gyfer Help for Heroes yng Nghymru. Rwy'n gweithio gartref yng Ngheredigion ar hyn o bryd, ac rwyf am rannu'r diweddaraf gyda chi am ein gwasanaethau i Gyn-filwyr a'u teuluoedd. Mae Help for Heroes yn credu bod y rhai sy'n gwasanaethu ein gwlad yn haeddu cefnogaeth pan gânt eu clwyfo. Bob dydd, mae dynion a menywod yn gadael eu gyrfa yn y Lluoedd Arfog o ganlyniad i glwyfau corfforol neu seicolegol ac mae eu bywydau'n newid am byth. Rydym yn helpu cyn-filwyr a'u teuluoedd i wella a bwrw ymlaen â'u bywydau drwy ddarparu cymorth corfforol, seicolegol, ariannol a llesiant cyhyd ag y bo angen.



Yma yn Help for Heroes mae gennym Dîm Clinigol ymroddedig o weithwyr proffesiynol cofrestredig sy'n cynnig cyngor clinigol, cymorth a chyswllt rhwng y GIG a sefydliadau statudol a thrydydd sector. Mae'r gefnogaeth rydym yn ei rhoi yn cael ei chroesawu gan ein cyn-filwyr sydd wedi cael trafferth cael cymorth meddygol dros y 18 mis diwethaf yn ystod cyfyngiadau symud a Covid, ac maent wedi cael sicrwydd bod clinigwr wrth law i gynnig cyngor a chymorth i'w helpu i gael y gofal gorau sydd ar gael. Gan weithio gyda meddygon teulu a'r GIG, rydym yn cadw mewn cysylltiad â'n cyn-filwyr i leihau'r risg bod cyn-filwyr yn dioddef mewn tawelwch o achos cymhlethdodau y gellir eu hatal ac anafiadau newid bywyd, ac rydym yn galluogi unigolion i wneud penderfyniadau am eu gofal. Rydym hefyd yn darparu cymorth clinigol ar gyfer offer, addasiadau a phrosthetheg, sydd wedi bod o fudd mawr i'n Cyn-filwyr wrth iddynt orfod aros am amser hir i gael gwasanaethau statudol.

Mae ein gwasanaeth Clinigol yn cael ei ategu gan ein Therapyddion Galwedigaethol, sy'n rhoi strategaethau ac atebion ymarferol i'n cyn-filwyr o ran gweithgareddau a thasgau dyddiol. Rydym hefyd yn defnyddio gwasanaeth Ffisiotherapi i helpu ein cyn-filwyr i nodi anghenion ffisiotherapi, gweithio gyda chyn-filwyr i gynllunio ymyriadau, a helpu i adfer symudiad a gweithrediad drwy gynlluniau ymarfer corff personol, addysg therapi a chyngor. Fel sefydliad, rydym wedi cynnal ein cefnogaeth drwy gydol pandemig Covid-19 drwy sesiynau cymdeithasol galw heibio wythnosol a sesiynau cymorth clinigol unigol, ac rydym bellach wedi ailddechrau allgymorth cymunedol a gweithgareddau sy'n dilyn canllawiau Covid-19.

Mae ein chwaraeon a'n gweithgareddau awyr agored yn cynnwys chwaraeon dŵr, heicio, saethyddiaeth, rhwyfo, Pilates, sgiliau goroesi awyr agored a llawer mwy. Mae ein hybiau cyn-filwyr misol, yng Nghaerfyrddin, Casnewydd a Phen-y-bont ar Ogwr wedi ailgychwyn ac mae'r rhain yn sesiynau wedi'u harchebu, sy'n cyfuno lleoliad cymdeithasol â gweithgaredd fel nofio neu hyfforddiant cylched. Mae ein gwasanaeth cymorth iechyd meddwl cynhwysfawr, "Hidden Wounds" wedi ehangu i ddiwallu anghenion cynyddol ein Cyn-filwyr a'n teuluoedd ac mae gan ein tîm 22 o Glinigwyr: 3 Seicolegydd; 12 cwnselydd; 7 Ymarferydd lles seicolegol. Rydym wedi gweld cynnydd yn nifer y cyn-filwyr sy'n defnyddio ein gwasanaethau, yn enwedig wrth ailbrofi emosiynau gyda'r digwyddiadau diweddar yn Affganistan.

Mae "Help for Heroes" bob amser wedi cydnabod ymdrechion sifiliaid sydd wedi'u hymgorffori yn y Lluoedd Arfog ac ers 2016 rydym wedi bod yn cefnogi sifiliaid clwyfedig, anafedig a sâl a'u teuluoedd ac mewn ymateb i raglen ailsefydlu dehonglydd Affganistan rydym wedi recriwtio tîm newydd yn benodol i gynnig cefnogaeth a chynyddu ein gallu i ddarparu gwasanaethau i'r rhai sy'n byw gydag anaf a salwch gweladwy a chudd. Mae gennym reolwr Prosiect i fynd i'r afael ag unigrwydd sy'n mynd ati i estyn allan i'n cymuned Cyn-filwyr yng Nghanolbarth a Gogledd Cymru i gynnig cymorth a rhyngweithio a chyfleoedd cymdeithasol, rhwydweithio gyda'n sefydliadau partner fel bod gan ein cyn-filwyr sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol deg wrth fanteisio ar gyfleoedd yn eu cymunedau. Mae ein rheolwyr achos yn cynnig cyngor a chymorth ymarferol ac yn cynorthwyo i gynllunio a chydlynu opsiynau a gwasanaethau i ddiwallu anghenion ein cyn-filwyr mewn ffordd gyfannol, tra'n cydweithio â sefydliadau partner i sicrhau bod anghenion unigol yn cael eu diwallu.

Rydym yn cynnig cyrsiau hunangymorth ar-lein fel bwyta'n dda, cysgu'n dda rheoli pryder a chefnogi ein cyn-filwyr i ddatblygu hyder a grymuso. Mae'r rhain i gyd ar gael ar ein gwefan gynhwysfawr. Rydym yn annog hunanatgyfeiriadau ond gall unrhyw un gefnogi cyn-filwr yn y broses atgyfeirio. I gael cymorth ewch i wefan "Help for Heroes" am wybodaeth gyswllt [Helpforheroes.org.uk](https://www.helpforheroes.org.uk) neu ffoniwch **0300 303 9888**
Helen Neve RN Gwasanaeth Clinigol Cyn-filwyr – Cymru

Hunanofal

Nawr yn fwy nag erioed mae "Help for Heroes" yn cydnabod yr angen i ymarfer hunanofal, i gyn-filwyr yn ogystal â'r rhai sy'n gweithio mewn sefyllfaoedd dwysedd uchel. Mae Ein Canllawiau Hunangymorth y Coleg Adfer yn ymdrin â llawer o bynciau gan gynnwys cysgu'n dda a rheoli pryder ymhlith eraill. Mae i'w weld yn: <https://www.helpforheroes.org.uk/get-support/recovery-college/self-help-guides-to-recovery/>

Cysylltwch â ni

Rydym yn falch o weithio gydag eiriolwyr y Lluoedd Arfog ledled Cymru i gefnogi ein cyn-filwyr. Gallwch gysylltu â Thim Adfer Cymunedol Cymru a Henffordd yn wales.supporthub@helpforheroes.org.uk

HELP for HEROES
SUPPORT FOR OUR WOUNDED



■ Y Lleng Prydeinig Brenhinol-Gwasanaeth Nyrsys Admiral



Cefnogi Gofalyddion a Theuluoedd y rhai sydd â Dementia

Beth ydyn ni'n ei wneud?

Mae Nyrsys Admiral y Lleng Prydeinig Brenhinol yn cynnig cymorth, gwybodaeth a chynghor arbenigol i ofalyddion pobl â dementia. Nyrsys cofrestredig yw Nyrsys Admiral sy'n arbenigo mewn dementia. Nod y gwasanaeth yw helpu gofalyddion i ennill y sgiliau angenrheidiol i gynorthwyo gyda gofal dementia, hyrwyddo dulliau cadarnhaol o fyw'n dda gyda dementia a gwella ansawdd bywyd. Datblygwyd y Gwasanaeth mewn partneriaeth â Dementia UK, elusen genedlaethol sy'n hyrwyddo ac yn datblygu Nyrsio Admiral.

A ydw i'n gymwys?

I fod yn gymwys ar gyfer y gwasanaeth hwn, mae angen i'r gofalydd neu'r person sydd â dementia fod yn fuddiolwr i'r Lleng Prydeinig Brenhinol. Mae hyn yn cynnwys unrhyw un sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog Prydain a'u teulu a'u gofalyddion.

Cysylltwch â Gwasanaeth

Nyrsys Admiral ar
0333 011 4497



■ Y Samariaid yn lansio ap

Bydd cyn-filwyr milwrol yn elwa o ap iechyd meddwl newydd pwrpasol i'w helpu i ddelio â'r heriau emosiynol tymor hir o addasu i fywyd ar ôl y Lluoedd Arfog.



Daw ap am ddim Cyn-filwyr y Samariaid ar gefn ymchwil ar y cyd yr elusen atal hunanladdiad flaenllaw a gynhaliwyd gyda'r Lleng Prydeinig Brenhinol, a ganfu fod cyn-filwyr am ddeall mwy am eu lles emosiynol ac i glywed gan bobl sydd â phrofiadau tebyg. Gall y rhai sy'n gadael y Lluoedd arfog a chyn-bersonél y Lluoedd Arfog gael gafael ar wybodaeth iechyd a lles emosiynol, fideos, ymarferion, podlediadau, a chreu rhestrau lles i'w gwneud yn yr ap i helpu i ofalu amdanynt eu hunain a chysylltu â'r gymuned cyn-filwyr.

Mae'r ap newydd yn rhan o raglen yn yr elusen sy'n gweithio gyda'r Weinyddiaeth Amddiffyn ac elusennau milwrol i gefnogi personél sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, cyn-filwyr a'u teuluoedd, ac mae'n cael ei ariannu gan grant LIBOR gwerth £3.5m.

Mae gwirfoddolwyr y Samariaid yn rhoi cymorth emosiynol i'r gymuned filwrol sydd â phryderon gan gynnwys iechyd meddwl, unigedd ac unigrwydd, problemau teuluol a pherthynas, ac mae'r rhan fwyaf o gysylltiadau yn dod o gyn-filwyr. Ym mis Ebrill 2020, mis llawn cyntaf y cyfnod clo pandemig, gwelodd yr elusen y nifer fwyaf o gysylltiadau milwrol ers i'r Samariaid ddechrau cofnodi cysylltiadau o'r gymuned filwrol yn 2018 ac roedd 79% yn gyn-filwyr.

Bydd ap Cyn-filwyr y Samariaid yn cefnogi cyn-filwyr i ddysgu ffyrdd o reoli eu hymatebion emosiynol i sefyllfaoedd, delio â'r realiti newydd o ddydd i ddydd a helpu i nodi heriau a datblygu ffyrdd o'u goresgyn. Mae gan yr ap hefyd fynediad at gyfleoedd gwirfoddoli a chefnogaeth gan gymheiriaid drwy gysylltu pobl â'r gymuned ehangach o gyn-filwyr.

Mae Ap Cyn-filwyr y Samariaid ar gael i'w lawrlwytho (Samaritans Veterans) ar eich ffôn o'r App Store (iOS) neu Google Play (Android).

Cadw mewn cysylltiad gyda SPARKO

Ydych chi'n adnabod rhywun a wasanaethodd yn y Llynges Frenhinol ac sy'n teimlo'n ynysig oddi wrth ei deulu a'i ffrindiau Llyngesol?

Efallai bod y person yn byw ymhell oddi wrth ei anwyliaid, neu wedi bod yn hunanynysu oherwydd COVID-19, neu efallai na all gwrdd â hen gyd-longwyr oherwydd nad yw'n gallu symud mor dda ag oedd yn gallu gwneud.

Efallai eich bod chi yn y sefyllfa honno eich hunan...
Os yw hyn yn swnio'n gyfarwydd, efallai y byddai menter Cymdeithas y Llynges Frenhinol, SPARKO TV, yn ddelfrydol.



Yn y bôn, fersiwn wedi'i theilwra o'r rhyngwryd yw SPARKO. Gallwch chi gael mynediad at SPARKO drwy set deledu o gysur sofffa neu gadair freichiau. Mae hyn yn hyrwyddo lles ac iechyd meddwl a, thrwy hynny, mae'n gwella ansawdd bywyd. Mae'r rhyngwryd a'r cyfryngau cymdeithasol yn ei gwneud hi'n hawdd cysylltu â phobl ledled y byd – cyhyd â'ch bod chi'n gallu defnyddio'r dechnoleg. Ond mae rhai pobl – ac nid o reidrydd yr henoed yn unig – yn cael anhawster gyda phwyntiau mwy manwl Skype, Zoom, FaceTime, YouTube a thebyg. Gall mewngofnodi a chyfrineiriau fod yn her. Nid yw diweddar meddalwedd a chynnal a chadw angenrheidiol arall bob amser yn syml, a gall pobl deimlo'n agored i niwed o ran diogelwch ar-lein.

Ond mae SPARKO yn ei gwneud hi'n hawdd i gyn-filwr hyn y Llynges Frenhinol gadw mewn cysylltiad, efallai drwy gysylltiadau fideo ag wyrion mewn rhan arall o'r wlad, ymuno â dosbarthiadau

neu sgysiau ar-lein, a mwynhau adloniant wedi'i deilwra ar gyfer y gymuned hyn, ac mae i gyd drwy system syml, bwrpasol. Mae'r offer a'r gwasanaeth yn cael eu darparu gan SPARKO, cymuned ymddeol rithwir Brydeinig sy'n gweithredu drwy offer teledu rhyngweithiol. Mae pecyn SPARKO TV yn flwch bach sy'n plygio i mewn i deledu safonol* ac mae'n dod gyda gwe-gamera bach a theclyn rheoli teledu syml.

Daw'r pecyn gyda help a chymorth technegol, a bydd peiriannydd SPARKO yn ei osod. Mae'n defnyddio technoleg ddigidol syml i ddod â phobl at ei gilydd, gall anwyliaid y person hyn gael mynediad at y system gan ddefnyddio ap ffôn clyfar am ddim, a chafodd yr holl beth ei dreialu gyda chymorth Age UK, a groesawodd SPARKO gyda brwdfrydedd.

A gorau oll, efallai, mae'n rhad ac am ddim i gyn-filwyr y Llynges Frenhinol drwy Gymdeithas y Llynges Frenhinol ac Elusen y Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol
<https://www.rnrmc.org.uk/> – a Chronfa Ymddiriedolaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog <https://covenantfund.org.uk/>

Nid yw SPARKO yn torri ar draws nac yn ymyrryd â rhaglenni teledu normal; dim ond ar gyfer galwad fideo neu weithgaredd fyw y mae'r camera'n cael ei actifadu, ac mae'n dangos golau bach pan fydd ar waith. Mae llithrydd preifatrwydd wedi'i gynnwys i guddio'r lens pan nad yw'n cael ei ddefnyddio. Os ydych chi'n adnabod rhywun a wasanaethodd yn y Lluoedd arfog ac a allai elwa o SPARKO, llenwch ffurflen Mynegiant o Ddiddordeb (**<https://royal-naval-association.co.uk/sparkotv/>**) Wedyn, anfonwch y ffurflen at Lynda Pearson, Rheolwr Rhaglen Lles Cymdeithas y Llynges Frenhinol, a fydd yn ymateb cyn gynted â phosibl.

** Er mwyn defnyddio SPARKO, mae'n rhaid bod porth HDMI ar gael ar y teledu er mwyn plygio SPARKO i mewn (dylai'r rhan fwyaf o setiau teledu llai na 15 oed fod â phorth HDMI).*



Ydych chi, neu a ydych chi'n adnabod rhywun, sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog Em?

(Gwasanaeth Rheolaidd, Wrth Gefn neu Wasanaeth Cenedlaethol)

Mae Change Step yn cefnogol cyn-filwyr trwy eu helpu i:

- ailadeiladu hen gysylltiadau a datblygu rhai newydd.
- dod yn fwy actif yn feddyliol ac yn gorfforol.
- cael hwyl a chymryd rhan mewn ystod o weithgareddau.
- cwrdd â phersonél eraill sydd wedi ymddeol neu gyn-wasanaeth - hen ac ifanc fel ei gilydd.



THE POPPY FACTORY

Cymorth cyflogaeth i gymuned Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog



YNYSU CYMDEITHASOL
DIFFYS PROFIAD O FYWYD GWAITH SIFIL
RHAGFARN OED
DEFNYDDIO ALCOHOL A SYLWEDDIAU
DIGARTREFFDD
ANAWSTERAU ARIANNOL A LLES

Mae Poppy Factory yn cefnogi cyn-filwyr sydd â chyflyrau iechyd ar eu taith i gyflogaeth, gan eu helpu i oresgyn unrhyw rwystrau. Mae pedwar o bob pump o'r cyn-filwyr rydym yn gweithio gyda nhw yn adrodd am gyflwr iechyd meddwl. Beth bynnag fo'u sefyllfa, ac ni waeth beth y maent yn mynd drwyddo, mae ein tîm cyflogaeth wrth law i gynnig cymorth un-i-un.

Mae cyn-filwyr wrth wraidd ein gwasanaeth. Rydym yn eu grymuso i gynllunio eu dyfodol eu hunain, gan eu cefnogi i gael gwaith sy'n adlewyrchu eu dyheadau, eu sgiliau a'u hamgylchiadau. Gall cymorth arbenigol a chyflogaeth ystyrlon newid bywydau go iawn, gan wella hyder, diogelwch ariannol a lles cyn-filwyr yn sylweddol.

Ein harbenigedd yw helpu'r rhai mwyaf agored i niwedd yn y gymuned cyn-filwyr. Daw rhai atom flynyddoedd ar ôl gadael y Lluoedd Arfog. Mae llawer wedi gwasanaethu mewn brwydrau diweddar fel Affganistan ac Irac.



"Rwy'n teimlo fy mod i wedi cael fy aileni nawr, o gymharu â sut roedd pethau o'r blaen."
Gary - Cyn-filwr Irac ac Affganistan

Pwy rydym yn helpu

Mae ein cymorth cyflogaeth ar gael i'r rhai sydd wedi gwasanaethu am un diwrnod neu fwy yn y Lluoedd Arfog neu'r Fyddin Wrth Gefn, ac sydd ag unrhyw fath o gyflwr iechyd corfforol neu feddyliol sy'n rhwystr neu'n gyflogaeth. Nid oes rhaid priodoli cyflwr iechyd corfforol neu feddyliol i'r cyfnod Gwasanaethu.

MAE
EIN HYMGYNGHORWYR CYFLOGAETH
WEDI'L LLEOLI LESLIED
CYMRU & LLOEGR
Y CYFNODI CYN-FILWYR
YN EU CYMUNEDAU

I fod yn gymwys i gael cymorth, rhaid i gyn-filwyr fod yn ddi-waith. Fodd bynnag, rydym mewn sefyllfa eithriadol o dda i allu edrych ar achosion unigol lle cadarnhawyd bod cyn-filwr cyflogedig yn mynd trwy ddiswyddiad, neu fod ei rôl bresennol yn cael effaith negyddol ar ei iechyd.

"Doedd gen i ddim llawer o opsiynau, a doedd gen i ddim amser i drefnu trosglwyddo priodol o'r Fyddin. Mae fy swydd newydd wedi rhoi ymdeimlad o bwrpas i mi. I mi, y nod yw cadw'n heini a chadw fy meddwl yn brysur."
Norris - cyn-filwr Affganistan



Cymorth i gyflogaeth

- ✓ Hysbysebu ar gyfleoedd gwaith i gyd-fynd â sgiliau a nodau pob cyn-filwr eu hunain
- ✓ Cymorth gyda CVs, ffurflenni cais am swydd a pharatoi ar gyfer cyfweiliadau
- ✓ Cymorth gyda hyfforddiant a chymwysterau pan fydd eu hangen
- ✓ Cyfeirio ac atgyfeirio at sefydliadau partner, cydweithio rheolaidd

Cymorth yn y gwaith

- ✓ Cyswllt rheolaidd â chyn-filwyr ar ôl symud i gyflogaeth
- ✓ Helpu i nodi addasiadau yn y gweithle fel y gall cyn-filwyr aros mewn gwaith
- ✓ Gweithio gyda chyn-filwyr a'u cyflogwyr i ddod o hyd i atebion creadigol
- ✓ Cyswllt â gweithwyr iechyd proffesiynol a phartneriaid i sicrhau cefnogaeth gyson



AFF

Rydyn ni yma i chi

Fel y gwyrddom i gyd, mae bywyd wedi bod ychydig yn wahanol i bawb yn ddiweddar.

Yma yn AFF rydym wedi bod yn gweithio'n galed i barhau i ddarparu cymorth a chefnogaeth i deuluoedd y Fyddin ledled y byd.

Efallai fod pobl yn teimlo nad yw eu bywyd arferol wedi aildechrau ond yn bendant mae bywyd o fewn y Fyddin yn parhau. Mae Sadie, Cydgysylltydd AFF Cymru, wedi parhau i gadw mewn cysylltiad â llawer o deuluoedd ac wedi gweithio'n galed i helpu i gadw hwylliau pobl yn uchel. Mae wedi cynnal rhith-sesiynau bingo, rhith-foreau coffi, wedi dosbarthu cylchgronau'r Army&You i deuluoedd ac wedi bod yno i gynnig cymorth a chefnogaeth i'r rhai sy'n gwasanaethu a'u teuluoedd. Byddwn yn helpu gydag unrhyw faterion yr ydych chi fel teulu'r Fyddin yn eu hwynebu. Efallai nad yw eich ymdrechion wedi llwyddo ac nad ydych yn fodlon â'r atebion a roddwyd i chi neu efallai eich bod am dynnu sylw at fater.

Dyma rai o'r prif feysydd yr ydym yn ymdrin â hwy:

- Tai
- Iechyd ac anghenion ychwanegol
- Addysg a gofal plant
- Cyflogaeth a hyfforddiant
- Tramor a'r Gymanwlad
- Milwyr wrth gefn
- Bywyd teuluol
- Adleoli
- Materion ariannol

Os hoffech gysylltu ag AFF gallwch gysylltu â Sadie ar wales@aff.org.uk neu ei ffonio ar **07527 492868**

