



O Bwys?

Rhifyn 5
Gorffennaf
2020

Rhif Elusen
1172199

CYLCHGRAWN CYSYLLTU Â CONWY





BETH SY'N BWYSIG

EIN GRWPIAU ZOOM

CONWY CONNECT PRESENTS

Cuppa and a Natter with Michele



Monday 11am - 12pm

Email Michele@conwy-connect.org.uk for the meeting code

MAKATON CHOIR

Mon 6:30pm till 7:30pm




HAVE A CHAT WITH CHRIS

On Zoom



ON TUESDAY 11-12PM

Meeting ID: 843-6170 8093

MEET EVA ONLINE FOR SOME ARTS AND CRAFTS



Tues 2:30pm - 3:30pm

Meeting ID: 883 3336 5838

Weds 11am-12pm

Midweek Mindfulness

Email Michele@conwy-connect.org.uk for meeting ID



Weds 2:30pm till 3:30pm



Chat to Cath



Meeting ID: 894 7367 8398

LET'S CONNECT

Meet with Shell online and chat

Thursdays 11am -12pm on Zoom



Meeting ID: 849 8143 2988

COME CHAT WITH HELEN

Thurs 2:30pm till 3:30pm



Meeting ID: 831-0274-9662

FRIDAY 2:30PM

NON'S BINGO SESSION



Meeting ID: 897 1353 8143
Password: 604420

Favourite Things

Fridays 11am-12pm on Zoom

Meet with Paul & chat about things you like



Meeting ID - 856-9964-0880

Conwy Connect for Learning Disabilities



GOLEUGYLCH

Mae'r cyhoeddiad arbennig yma o 'Beth sy'n bwysig' yn canolbwyntio ar aelodau Cyswllt Conwy a beth maent wedi bod yn ei wneud yn ystod y cyfnod clo. Dyna sut mae Ian wedi bod yn delio hefo Covid19 a'r cyfnod clo.

Beth ydw i'n hoffi ei wneud? Wyt ti'n gallu gwneud hyn yn ystod y cyfnod clo?

Rydw i'n hoffi bod yn brysur. Rydw i'n gwneud llawer gyda Tape a rydwi'n gwirfoddoli gyda Cyswllt Conwy drwy helpu anfon gwybodaeth allan. Yn ystod y cyfnod clo rydw i wedi helpu fy rhieni drwy fynd a beth mae nhw angen iddynt. Rydw i hefyd yn hoffi mynd i weld Steve o 'Tape'.



Beth sy'n gwneud diwrnod da?

Rydw i'n hoffi gwrando ar fy radio. Rydw i'n hoff iawn o fiwsig.

Rydw i'n hoffi mynd am dro yn lleol a siarad gyda' m cymdogion-gan ymbellhau cymdeithasol wrth gwrs!!!



Beth yw fy mreuddwydion?

Bod yn hapus a charedig. Rydw i wrth fy modd yn helpu pobl.







Gallaf wneud pecynnau gweithgareddau a'u hanfon i'n selodau.

Gall rhai pobl fod yn teimlo pwysau med-dwl-gallwn i wneud myfyrdod gyda nhw.



Gallwn gael cor Makaton ar lein.



Gallwn gael y grwp ffrindiau ar Zoom.

Sgwrsio fydd rhai pobl eisieu. Gallwn gynnal grwp sgwrsio.

HAVE A CHAT WITH CHRIS *On Zoom*



Gallwn i wneud clwb Picasso ar lein.



COME CHAT WITH HELEN

Gallaf gynnal grwp sgwrsio ar ddydd Iau.



Gallaf gynnal grwp Zoom i ni i gyd gael siarad am ein hoff bethau.



Ah! Ewan gallaf siarad befo fy ffrindiau a gwneud pethau hwyliog ar lein.



Edrychwch ar dudalen 2 i wybod am yr holl grwpiau Zoom a gweithgareddau eraill fyddwn ni'n eu cynnal. Hefyd cawn bingo a dosbarthiadau ymarfer corff. Cysylltiwch a ni os byddwch angen help i ddefnyddio Zoom.

Gwelwn chi ar lein cyn bo hir.





BETH SY'N BWYSIG

Diolch i bob un o'n haelodau sydd wedi ymuno yn ein gweith gareddau dros y misoedd diwethaf, ac yn parhau i wneud. Rydych chi igyd yn ser-yn codi calonnau y naill a'r llall ac yn meddwl am syniadau ardderchog i'w gwneud. Daliwch ati!



Gwnaeth **Michelle** y ty arbennig yma. Torrodd botel blastig a gludodd gerrig bach arno. Defnyddiodd hi silicon ond buasai glud yn gwneud yr un fath. Gwnaeth y to gyda phreniau lolipop. I orffen mae'n ei beintio. Gwaith arbennig!! Da iawn **Michelle**.



Syniad gwych arall,
gwneud anifeiliaid
pom-pom.
Diolch Michelle

Mae **Glyn** wedi bod yn mynd ar ei feic drwy'r cyfnod clo-300 cilomedr oedd y cyfrif diwethaf!!! Mae hynny mor bell ag o Landudno i Carlisle. Ffatastig, Glyn





BETH SY'N BWYSIG

Daliwch ati i anfon eich lluniau o beth rydych chi wedi bod yn ei wneud .Ryda ni wrth ein bodd eu gweld.



Mae **Fran** yn hoffi arlunio ac wedi bod yn peintio teils ac arlunio sawl enfys.

Gwnaeth un o'n haelodau ieuengaf jig-so o Mario .Bu wrthi am 6awr-sylwi fod un darn ar goll! Gwaith gwych. Da iawn **Josh**.



Mae'n werth gweld y Star Wars mae o wedi adeiladu o Lego hefyd-gwych.



Syniad da **Phillip** ydy botwm cadarnhaol.Os ydy o angen teimlo'n fwy positif yna mae'n taro'r botwm.Syniad arbennig ,Phillip..

Da iawn deall fod ein pecynnau gwaith yn creu pleser.Os yda chi heb gael un ac yn ei ffansio cysylltwch a Non -

Non@conwy-connect.org.uk



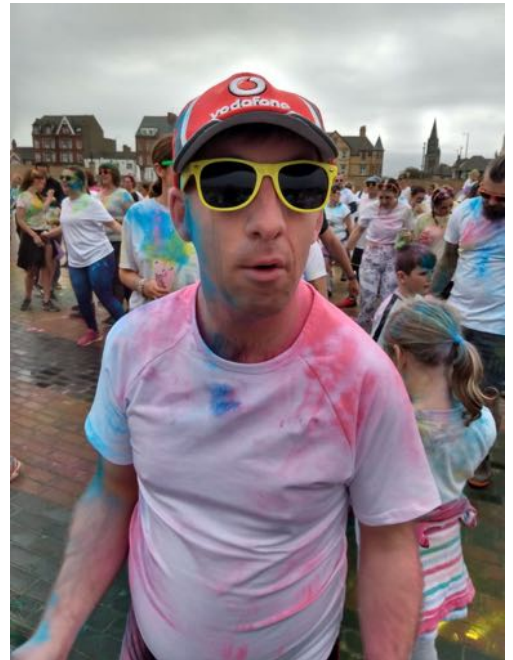
GOLEUGYLCH

Beth wyt ti'n hoffi ei wneud? Wyt ti'n gallu ei wneud yn ystod y cyfnod clo?

Dwi'n hoffi mynd i'r traeth a bod yn brysur. Dwi'n hoffi clwbiau ,fel Gateway,disco Cyswllt Conwy a beicio gyda'r Freewheeler cycles.

Dwi'n hoffi mynd i Rivieres i weld f nghariad,Rachael Hughes
Dwi'n hoffi ffonio a bod gyda fy ffrind,Sam-a cael trip ar y bws!

Nid wyf wedi gallu gwneyd llawer o'r rhain yn ystod y cyfnod clo ond rydwi wedi mwynhau pethau eraill-Zoom gyda Cyswllt Conwy a bingo ar nos Wener. Hwyl.



Beth ydy fy mreuddwyd?

Hoffwn gael mynd mewn hofrennydd. Hoffwn fynd i Lundain a chael ymweld a thafarn Sherlock Holmes.

Beth sy'n gwneud diwrod da?

Mynd i weld fy ffrindiau,mynd allan,cael diod a thamaid,chwarae bingo,gweld mam a dad. Cadw mewn cysylltiad.



SAFBWYNT RHIENI

Safbwynt rhieni ar y cyfnod clo.

Pan ddechreuodd y cyfnod clo roedd fy mab, Huw, yn byw gyda chefnogaeth ers pum mis. Roedd yn hapus a wedi cartrefu yno ond penderfynom, er mwyn ein tawelwch meddwl, ddod a fo adre. Daeth ein merch, Bronwen, adref hefyd o'i chwrs hyfforddi athrawon.

Fy mhrif ofid oedd sut fyddai Huw yn addasu yn ol adref. Nid yw Huw yn gallu siarad ac roedd yn anodd iawn egluro iddo sut mae pethau wedi newid. Mae Huw wedi addasu yn dda iawn, ond gallwn weld ar adegau ei fod yn drysu ac yn colli ei gartref newydd a'i ffrindiau newydd.

Teimlwn ei bod yn bwysig cadw at drefn o'r diwrnod cyntaf-er ein mwyn ein hunain ond yn bwysicach er mwyn Huw.

Mae trefn a fframwaith yn bwysig iawn i Huw a theimlaf fod hyn wedi ei helpu i ymdopi gyda'r newidiadau. Mae o'n colli ei hen drefn a chyfarfod pobl gwahanol.

Roedd penblwydd Huw yn ystod y cyfnod clo ac roeddem yn siomedig na allwn ni ddathlu gyda phobl eraill, ond gwnaethom ein gorau i gael hwyl. (Roedd y tywydd a chacen siocled yn help!!!!)



Newidiodd Bronwen ein hystafell fyw i fod yn stiwdio ioga fach. Mae myfyrdod yn bwysig iddi hi-a sgeipio neu swmio ei ffrindiau!

Mae hi hefyd wedi mwynhau yr amser dwys yma gyda Huw a'i ymddiddanu drwy goginio a.y.y.b. Mae'n lwcus ein bod yn cerdded a gwneud llawer o ioga gyda'r holl gacennau sy'n cael eu gwneud!!!!

Mae wedi bod yn brofiad da cael yr holl amser gyda'n gilydd fel teulu. Dwi'n siwr y byddwn yn falch o gael mynd yn ol i fywyd normal ond efallai y byddwn hefyd yn meddwl am yr amser syml, distaw-amser y cyfnod clo.



GOLEUGYLCH

Beth wyt ti yn hoffi ei wneud?

Mae Huw yn hoffi mynd o gwmpas a bod mor brysur a phosibl. Mae Huw wedi colli gwneud y pethau sydd ar ei daflen amser arferol a'i amser gyda lan yn gwneud ymarfer corff neu nofio.

Yn ystod y cyfnod clo mae Huw wedi gadael ei fynglo i ddod yn ol i'w gartref ond mae'n colli ei staff cynhaliol.

Mae trefn newydd adref- mynd am dro bob diwrnod, cerdded i fyny mynydd Conwy neu ar hyd y traeth.



-Mae Huw yn mwynhau gwneud jig-sos, gwrando ar gerddoriaeth a helpu ei dad yn garddio. Bydd hefyd yn cael disco pob wythnos- (ond nid yw cystal a disco Cyswllt Conwy!)

Cafodd Huw fynd allan hefo'i gefnogwr lan yn ddiweddar. Hwre!! Bu hyd yn oed yn nofio yn y mor!



Beth ydy dy freuddwydion?

Cael mynd yn ol i'r bynglo gyda staff cynhaliol MOR FUAN A PHOSIBL!!!! Mae'n hoffi'r annibyniaeth. Buasai hefyd yn hoffi cael gwaith i gael helpu'r gymuned. Mynd yn ol i fywyd cyn y cyfnod clo fuasai'n dda.

Beth sy'n gwneud diwrnod da?

Diwrnod da fasa diwrnod prysur-yn enwedig gyda siwrne ar drafnidiaeth gyhoeddus!

Nofio neu fynd i'r ganolfan hamdden-a digon o fwyd a diod!



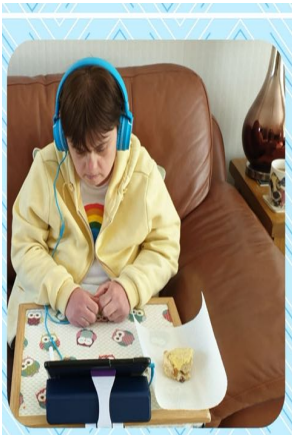
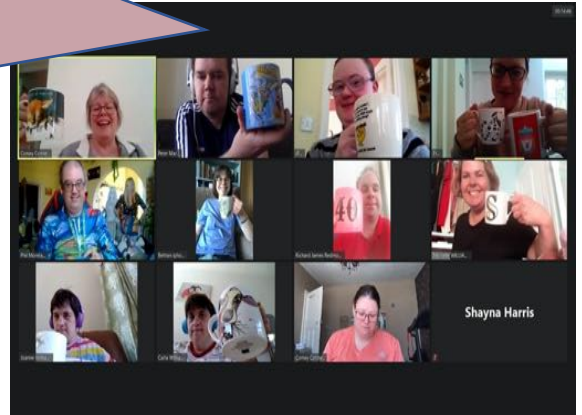
BETH SY'N BWYSIG

Fforwm Cyswllt Conwy
'Natta and a Cuppa'-Sgwrs a Phaned
Sesiwn-Dydd Llun 11a.m.
Dewch am baned a sgwrs



Dyma beth mae
aelodau o CC4LD yn
ei ddweud am
'Sgwrs a Phaned' -

“Peter ydw i. Mae llawer o bethau wedi newid ers y cyfnod clo. Mae fy ffrindiau cefnogi byw yn dod i fy helpu, ond nid mor aml rwan. Dwi'n meddwl 'Pwy ydw i am siarad hefo?' Dwi'n meddwl y bydda i yn unig. Yna ces hyd i Cymorth Conwy a 'Sgwrs a Phaned' ar Zoom. - Dwi'n dda ar y cyfrifiadur. Ymunais. Gallaf siarad gyda fy hen ffrindiau a gwneud ffrindiau newydd.”



“Dyma fi (Carla) a fy
chwaer, Joanne, yn aros am
Sgwrs a Phaned ar fore
Llun rhwng 11-12a.m”.

“Ryda ni'n dwy yn edrych ymlaen
amdano. Mae'n gret. Gwelwn ein
ffrindiau ar Zoom a cawn siarad
hefo nhw. Bydd Michelle yn gofyn
beth yda ni isio siarad amdano y tro
nesa. Gallwn feddwl a nodi cyn y
sgwrs wedyn. Ryda ni wedi bod yn
siarad am y cyfnod clo am ein bod
yn colli ein gilydd. Gallwn helpu ein
gilydd drwy siarad am beth ryda ni'n
ei wneud i gadw'n brysur”.



BETH SY'N BWYSIG

“ 'Dwi'n meddwl fod y grwpiau myfyrdod yn syniad gwych-yn enwedig gyda'r cyfnod clo, am ei fod yn helpu pobl i ymlacio. Gwnaeth hyn i ni feddwl mor bwysig ydy cael amser i ni ein hunain yn enwedig yn ystod diwrnod gwaith prysur.”.

Mae Richard wedi bod yn dod i'n sesiwn myfyrdod wythnosol. Dyma sydd gandd fo i ddweud.....

Myfyrdod canol wythnos-
Mamau,Tadau,Gofa Iwyr,Aelodau Croeso i bawb
.Dydd Mercher 11-12pm



Mae Shaun yn hoffi arwyddo a chanu gyda'r cor Makaton.Ei hoff gan ydy 'Sing' gan y Carpenters-gall ganu ei harmonica wedyn!



Cor Makaton
Dydd Llun 6.30pm

