



Bwletin Atebion Symud Ymlaen Rhifyn 19, Medi 2017

Sefydlwyd y Grŵp Atebion Symud Ymlaen i fynd ati i gefnogi'r gwaith o ddatblygu cyfleoedd newydd ar gyfer gweithgareddau cymdeithasol a hamdden yn y gymuned, i Oedolion ag Anableddau Dysgu. Mae'r grŵp, sy'n cynnwys gwirfoddolwyr yn bennaf, wedi cyflawni llawer ers cael ei sefydlu. Pwrpas y Bwletin hwn yw rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am weithgareddau a gynhelir ar hyn o bryd ac yn y dyfodol.

Dewch i ymuno â ni!

Sesiynau Dawns



Bydd Lisa yn cynnig **SESIYNAU DAWNS** yng Nghanolfan Riviere o **ddydd lau 5 Hydref ymlaen.**



Pryd: 5, 12, 19 a 26 Hydref 9 a 16 Tachwedd
Amser: 7.00pm - 8.00 pm
Ble: Canolfan Riviere, Craig y Don, LL30 1TD
Cost: £4 yr un
Cysylltwch â: Non Lederle Rhif ffôn: 01492 536486
E-bost: conwy.connect1mos@gmail.com



Mae croeso i bawb ymuno a rhoi cynnig arni. Rhowch wybod i ni os ydych yn gobeithio mynychu. Bydd yn gymysgedd o arddulliau dawnsio – rhowch wybod i ni beth ydych yn ei hoffi! Chi sy'n dewis. Cofiwch ddod â diod.

Dewch i gefnogi Cyswllt Conwy a rhoi cynnig ar weithgareddau newydd. Heb eich cefnogaeth mae'n bosibl na fydd modd i ni barhau.



Pryd: 29 Medi 2017 a 23 Chwefror 2018
Amser: 7.00pm – 10.00pm
Ble: Clwb Criced Bae Colwyn, LL28 4LR
Cost: £4 yr un
Cysylltwch â: Sue Davies / Non Lederle Rhif ffôn: 01492 536486

Croeso I bawb. Dewch draw I ymuno yn yr hwyl. Edrychwch allan am y taflenni.

Rydym bob amser yn chwilio am wirfoddolwyr i gynorthwyo â'r gweithgareddau. Os hoffech rannu'ch sgiliau, cwrdd â phobl newydd a chael amser da wrth roi rhywbeth yn ôl i'r gymuned, cysylltwch â ni.

Non: conwy.connect1mos@gmail.com

Clwb Picasso



Pryd: Dydd Mawrth 10am – 12 canol dydd
Ble: Hen Ysgol Gymunedol Llanrhos, LL30 1RW
Cost: £4 yr un
Cysylltwch â : Monique Cronje ar: 07979 842227

Monique Cronje yw'r arweinydd a gyda grŵp o wirfoddolwyr diwyd mae pob math o weithgareddau celf a chrefft yn cael eu cynnal. Mae croeso mawr i bawb.

Dewch draw i fwynhau paned a sgwrs.

Os hoffech wirfoddoli neu os ydych yn adnabod rhywun a hoffai wirfoddoli, cysylltwch â Monique. Byddai'n falch iawn o glywed gennych chi.

Disgo



Pryd: Nos Lun 7pm – 9.30pm
Where: Canolfan Gymuned Cyffordd Llandudno, LL31 9PG
Cost: Codir tâl o £4 yr un tuag at y costau ac mae hyn yn cynnwys tocyn raffl am ddim i ennill gwobrau ar y noson.
Cysylltwch â: Sue Davies Rhif ffôn: 01492 536486

Rydym bob amser yn chwilio am fwy o wirfoddolwyr i helpu, yn enwedig ar y drws o tua 7.00pm i 8.15pm. Os gallwch chi helpu, hyd yn oed am gyfnod byr, cysylltwch â ni.

Dyddiadau ar gyfer y dyfodol:

Dydd Llun 4^a 18 Medi
Dydd Llun 2, 6 a 30 Hydref
Dydd Llun 13 a 27 Tachwedd
Dydd Llun 11 Rhagfyr



Pêl-droed Bae Colwyn



Pryd: Bore Sadwrn
Ble: Canolfan Hamdden Colwyn, Parc Eirias. LL29 7SP
Cost: £3 yr un
Cysylltwch â: Kelly Davies neu Colin Davies ar 01492 583555.

Mae'r sesiynau ar gyfer pobl o bob gallu ac yn cynnig cyfle i bobl ddatblygu eu sgiliau pêl-droed.



Pryd: Nos Fawrth 7pm - 9pm
Ble: Canolfan Gymunedol Craig Y Don, LL30 1TE
Cost: £4 yr un
Cysylltwch â: Felicity Bryant rhif ffôn symudol 07976958049 neu e-bost felicitybryant@aol.co.uk

Mae angen gwirfoddolwyr hefyd ar y Grŵp Drama 'Venture'. Os oes gennych ddi-ddordeb yn y celfyddydau perfformio, cynhyrchu gwisgoedd neu offer, cysylltwch â Felicity. Mae croeso i bawb fynd draw i weld a ydynt yn ei hoffi. Cynhelir y grŵp am 38² wythnos y flwyddyn.

Wal Ddringo



HWRE! RYDYM YN DAL I DDRINGO. DEWCH I'N CEFNOGI OS GWELWCH YN DDA.

Dewch i gyrraedd yr uchelfannau

Dechreuwyd y clwb dringo o ganlyniad i gyllid gan y **Gist Gymunedol** a bydd yn parhau yn 2018 felly dewch draw.



Pryd: Nod Fercher 7.00pm – 8.30pm

Ble: Ysgol y Gogarth, LL30 1YE

Cost: £10 y sesiwn

Cysylltwch â: Non 01492 536486

conwy.connect1mos@gmail.com



sportwales
chwaraeoncymsu

Mae croeso i bawb ddod draw i roi cynnig ar ddringo. Mae'n addas i bob gallu a gellir ei addasu. Rydych yn rhydd i fynychu unwaith, bob wythnos neu bob mis – felly dewch draw i ymuno yn yr hwyl!

(Mae gwaith cynnal a chadw yn cael ei wneud yn ystod gwyliau ysgol felly gwiriwch a yw'r clwb yn cael ei gynnal ar y dyddiadau hynny).



Sesiynau Ceginio

The Rabbit Hole

Rydym yn falch iawn o allu cynnig **cwrs ceginio 6 wythnos** yn **The Rabbit Hole** yn **Llandudno** ar fore **dydd lau**.

Mae nifer y lleoedd yn gyfyngedig felly llenwch a dychwelwch y **ffurflen archebu** gyda'ch taliad am y sesiwn gyntaf cyn gynted ag sy'n bosibl. Bydd unrhyw enwau ychwanegol yn cael eu rhoi ar restr aros.

Ble: The Rabbit Hole, Sgwâr y Drindod , Llandudno, LL30 2PY

Pryd: 9 / 16 / 23 / 30 a Tachwedd 7 a 14 Rhagfyr

Amser: 10.00am – 12.00pm

Cost: £10 y sesiwn



Mae'r gost yn cynnwys y cynhwysion a'r wers. Dewch i fwynhau pryd o fwyd wedi'i baratoi'n ffres ar ôl y wers goginio neu ewch â thwb gyda chi i fynd â'r bwyd adref gyda chi i'w fwynhau wedyn.

Os oes angen mwy o wybodaeth arnoch **mae croeso i chi gysylltu â Non: 01492 536486** neu conwy.connect1mos@gmail.com

Social Night



Pryd: 7pm – 9pm
Ble: Canolfan Riviere, LL30 1TD
Cost: £4 y sesiwn
Cysylltwch â: Non 01492 536486
conwy.connect1mos@gmail.com



Croeso mawr i Eva sydd wedi ymuno â ni er mwyn ein galluogi i gynnal hysbyrt mwy o ddigwyddiadau ar nos Wener.



Ymunwch â ni i gael hwyl ar ddydd Gwener gyda'ch ffrindiau. Dewch i chwarae gemau, sgwrsio a chael paned. Gallwch nail ai roi cynnig ar weithgaredd newydd neu chwarae gemau a sgwrsio gyda'ch ffrindiau. Byddwn hefyd yn cael gêm o bingo os yw hynny'n bosibl.

DYDDIA	GWEITHGAREDDAU I gyd yn costio £4	
15 Medi	Gemau a Bingo	
6 Hydref	Gemau a Bingo	
20 Hydref	Gwneud a Phobi - + £1.50 a dewch a thwb	
3 Tachwedd	Gemau a Bingo	
17 Tachwedd	Sefydliad Confucius – Crefftau Tsieineaidd	
1 Rhagfyr	Gemau a Bingo	
15 Rhagfyr	Gwneud a Phobi - + £1.50 a dewch a thwb	
5 Ionawr	Gemau a Bingo	
19 Ionawr	Gweithdy Siocled Hewitt + £2.50	

Bydd croeso cynnes i bawb ond gofalgwch eich bod yn defnyddio'r **ffurflen archebu (efallai y bydd rhai costau ychwanegol)** a rhowch wybod i ni os ydych ar gael i ymuno â ni yn y **sesiynau Gwneud a Phobi a gweithdy siocled Hewitt.**

Byddem yn ddiolchgar iawn am wobrau i'r digwyddiad Bingo.

Marchogaeth



Pryd: Bob wythnos
Ble: Tanrallt, Henryrd, Conwy LL32 8EZ
Cost: £3 - £10 y sesiwn yn dibynnu ar y gofynion
Cysylltwch â: Liz Futyan rhif ffôn: 01492 582833 os oes gennych ddiddordeb

Gellir trefnu asesiad marchogaeth gyda'r hyfforddwraig, Wendy, i ganfod lle addas i chi. Darperir hetiau marchogaeth.

Bydd angen cefnogaeth / cludiant arnoch gan nad oes gwasanaeth bws.

Sgïo Anabledd Cymru



Pryd: Dydd Sadwrn cyntaf bob mis 10am – 12 canol dydd
Ble: Llethr sgïo Llandudno (ar y Gogarth), LL30 2QL
Cost: £6 am y sesiwn gyntaf, gweler manylion isod
Cysylltwch â: Liz Futyran 01492 582833

Cynhelir y sesiwn nesaf ddydd Sadwrn 7 Hydref. Bydd digonedd o dywyswyr sgïo gwirfoddol hyfforddedig ar gael i'ch helpu. Edrychwch ar wefan Sgïo Anabledd Cymru i weld beth maen nhw yn ei wneud os gallwch.

Efallai y bydd angen i chi ddod â chymhorthydd gyda chi i'ch helpu i baratoi ar gyfer y wers sgïo. Bydd angen i chi wisgo siwmpwr llewys hir (i warchod eich breichiau), trowsus a phâr o fenig. Bydd yr offer i gyd yn cael eu darparu i chi.

Os ydych yn mwynhau ac yn dymuno ymuno a'r clwb, y tâl aelodaeth blynyddol yw £20 i bob unigolyn neu £25 am aelodaeth teulu +£5 am bob sesiwn sgïo i logi'r offer sgïo.

Dewch i roi cynnig arni. Rydym yn cael llawer o hwyl.

Unrhyw syniadau newydd?



Gweithgareddau newydd: Oes gennych chi syniad am weithgaredd newydd? Cysylltwch â Non a dywedwch wrthi amdano. Neu os ydych yn mynychu gweithgaredd y gallwn ei rannu â phobl eraill, rhowch wybod i Non. Rydym bob amser yn chwilio am weithgareddau a digwyddiadau y gall pobl eu mwynhau a gallwn wastad roi cynnig arnynt yn y noson gymdeithasol ar nos Wener.

Cyllid



Mae gan Atebion Symud Ymlaen ychydig o gyllid ar gael i geisio helpu i ddatblygu gweithgareddau hen a newydd. Os ydych eisiau trefnu gweithgaredd ond angen help a chyllid i ddechrau arni, cysylltwch â Non. Os oes angen help arnoch i lenwi'r ffurflen, bydd Non yn fwy na bodlon eich helpu. Yna bydd y Pwyllgor yn trafod eich cais am gyllid ac yn gwneud penderfyniad. Maent yn cyfarfod yn rheolaidd drwy gydol y flwyddyn. Edrychwch ymlaen at glywed gennych chi.

Os hoffech wybod am weithgareddau eraill sydd ar gael yng Nghonwy, edrychwch ar wybodaeth gan y Tîm Lles yn www.conwy.gov.uk

I gael rhagor o wybodaeth am unrhyw weithgareddau a nodir uchod, cysylltwch â Non Lederle:



Cyswllt Conwy, Rhandy Cefn, 7 Rhiw Road,
Bae Colwyn, LL29 7TE



01492 536486



E-bost: conwy.connect1mos@gmail.com

Gwefan: www.conwy-connect.org.uk

Ffurflen Archebu Atebion Symud Ymlaen 2017

Bydd y ffi fynediad arferol o £4.00 yn daladwy



Hefyd rhwch X yn y i archebu

Enw'r gweithgaredd:



Gwneud a Phobi 20 Hydref £1.50



Gwneud a Phobi 15 Rhagfyr £1.50



Gweithdy Siocled Hewitt 19 Ionawr £2.50

Enw

Cyfeiriad

Cod post

Rhif ffôn

Ffôn symudol

E-bost

Gweithiwr Cefnogi Cylchwch

OES

NAC OES

Enw'r Gweithiwr Cefnogi

Dychwelwch eich ffurflen archebu a'ch taliad i:

Cyswllt Conwy ar gyfer Anableddau Dysgu

Rhandy Cefn

7 FforddRhiw

Bae Colwyn

LL29 7TE

01492 536486

Siecau l'w gwneud yn daladwy I Cyswllt Conwy.

Ffurflen Archebu Atebion Symud Ymlaen 2017



Hefyd rhwng X yn y I archebu

Enw'r gweithgaredd:

Cookery Sessions

The Rabbit Hole



Yn dechrau dydd Iau 9 Tachwedd 2017 **Blaendal o £10 yn daladwy am 5 wythnos**

Enw

Cyfeiriad

Cod post

Rhif ffôn

Ffôn Symudol

E-bost

Gweithiwr Cefnogi

Cylchwch

OES

NAC OES

Enw'r Gweithiwr Cefnogi

Dychwelwch eich ffurflen archebu a'ch taliad i:

Cyswllt Conwy ar gyfer Anabledday Dysgu

Rhandy Cefn

7 Ffordd Rhiw

Bae Colwyn

LL29 7TE

01492 536486

Sieciau l'w gwneud yn daladwy I Cyswllt Conwy.

Gwiriwch y prif fwletin am ddyddiadau gan nad yw pob gweithgaredd yn cael eu cynnal bob wythnos



Llinell Amser Gweithgareddau 2017

Dydd Llun

Disgo

**Dydd
Mawrth**

Picasso

Drama 'Venture'

**Dydd
Mercher**

Dringo

Dydd Iau

Dawnsio

Coginio

**Dydd
Gwener**

Karaoke

Noson Gymdeithasol ASY

**Dydd
Sadwrn**

Pêl-droed

Sgio

Gwiriwch ein tudalen facebook a'n gwefan am y wybodaeth ddiweddaraf