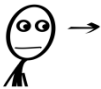




Atebion Symud Ymlaen

Bwletin Rhif 18, Mawrth 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 gydag 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 presennol ac yn y dyfodol.



Dewch i roi cynnig ar rywbeth newydd!

Bydd Lisa yn cynnig rhai sesiynau dawns yng Nghanolfan Riviere yn cychwyn ddydd Iau 9 Mawrth.



Pryd: Dydd Iau 9fed a 23ain Mawrth / 6ed a 27ain Ebrill

Amser: 7.00yh - 8.00 yh

Ble: Canolfan Riviere, Craig y Don, Llandudno. LL30 1TD

Cost: £4 yr un

Manylion Cyswllt: Non Lederle Rhif ffôn: 01492 536486

E-bost: conwy.connect1mos@gmail.com



Mae croeso i bawb ddod i roi cynnig arni. Rhowch wybod i ni os gallwch chi ddod. Bydd yna gymysgedd o ddawnsio, rhowch wybod i ni beth hoffech! Dawnsio llinell / Zumba, dewiswch chi. Cofiwch ddod â diod.

Dewch i gefnogi Cyswllt Conwy a rhoi cynnig ar ein gweithgareddau newydd. Heb eich cefnogaeth chi efallai na fyddant yn gallu parhau.



Pryd: Dydd Gwener 28ain Ebrill, 7 Gorffennaf a 29ain Medi

Amser: 7.00 yh -10 yh

Ble: Clwb Criced Bae Colwyn, Rhodfa Penrhyn. LL28 4LR

Cost: £4 yr un

Manylion Cyswllt: Sue Davies / Non Lederle Tel: 01492 536486

Croeso i bawb. Dewch draw i ymuno â'r hwyl. Cadwch lygad allan am y taflenni.

Rydym bob amser angen gwirfoddolwyr i helpu gyda'r gweithgareddau. Os hoffech rannu eich sgiliau, cwrdd â phobl newydd a chael amser da wrth roi'n ôl i'r gymuned yna cysylltwch gyda ni.
Non: conwy.connect1mos@gmail.com

Clwb Picasso



Pryd : Dydd Mawrth 10yb – 12 hanner dydd

Ble: Hen Ysgol Gymunedol Llanrhos

Cost: £4 yn un

Manylion Cyswllt: Monique Cronje Ffôn: 07979 842227

Monique Cronje yw'r arweinydd, ac ynghyd â grŵp o wirfoddolwyr gweithgar iawn maent yn gwneud pob math o weithgareddau celf a chrefft. Mae croeso i bawb. Dewch draw i fwynhau paned o de a sgwrs.

Os hoffech chi fod yn wirfoddolwr neu'n adnabod rhywun a fyddai'n hoffi bod yn wirfoddolwr, cysylltwch â Monique a fyddai'n fwy na hapus i glywed oddi wrthyfch.

Disgo



Pryd : Dydd Llun 7yh – 9.30yh

Ble : Canolfan Gymunedol Cyffordd Llandudno

Cost: £4 yr un tuag at y costau ac mae hyn yn cynnwys tocyn raffl am ddim ar y noson.

Manylion Cyswllt : Sue Davies 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 o amser, cysylltwch â ni.

Rhai o'r dyddiadau yn y dyfodol:

Dydd Llun 6 Mawrth, 20 Mawrth

Dydd Llun 3 Ebrill, 24 Ebrill

Dydd Llun 8 Mai, 22 Mai

Dydd Llun 5 Mehefin, 19 Mehefin

Dydd Llun 3 Gorffennaf, 17 Gorffennaf, 31 Gorffennaf

Pêl-droed Bae Colwyn



Pryd : Bore dydd Sadwrn 10.30 yb – 11.30 yb

Ble : Canolfan Hamdden Bae Colwyn. Yr Ysgubor. Parc Eirias

Cost: £3 yn un

Manylion Cyswllt : Kelly Davies neu Colin Davies ar 01492 583555.

Mae'r sesiynau ar gyfer pobl o bob gallu ac mae'n cynnig cyfle i bobl ddatblygu eu sgiliau pêl-droed. MAE ANGEN GWIRFODDOLWYR. DEWCH I HELPUS OS Y GALLWCH



Pryd : Nosweithiau Mawrth 7yh – 9yh

Ble : Canolfan Gymunedol Craig y Don

Cost: £4 yn un

Manylion Cyswllt : Felicity Bryant Ffôn 07976958049
neu E-bost felicitybryant@aol.co.uk.

Mae angen gwirfoddolwyr hefyd ar gyfer Grŵp Drama Venture. Os oes gennych ddi-ddordeb yn y celfyddydau perfformio, mewn gwneud gwisgoedd neu bropiau cysylltwch â Felicity. Mae croeso i bawb ddod draw i weld os ydych yn ei fwynhau. Mae'r grŵp yn rhedeg am 38 wythnos y flwyddyn.

Bowls



Pryd : Ebrill ymlaen

Ble: Penmaenmawr. Cysylltwch â Dave am fanylion pellach

Cost: £3 y sesiwn

Manylion Cyswllt: Dave Mahon ar: 07894 055107

Marchogaeth



Pryd: Bob Wythnos

Ble: Tanrallt, Henryd, Conwy LL32 8EZ

Cost: £3 - £10 y sesiwn yn dibynnu ar yr anghenion

Manylion Cyswllt : Liz Futyan tel: 01492 582833 os oes gennyh ddiddordeb

Gellir trefnu asesiad marchogaeth gyda'r hyfforddwr, Wendy, i wybod pa lefel sy'n addas i chi. Darperir hetiau marchogaeth.

Bydd arnoch angen cefnogaeth / trafnidiaeth i gyrraedd yno gan nad oes gwasanaeth bws.

Sgio Anabled Cymru



Pryd: Dydd Sadwrn cyntaf bob mis 10yb-12yp

Ble: Llethr Sgio Llandudno (ar y Gogarth)

Cost: £6 am y sesiwn gyntaf manylion pellach isod

Manylion Cyswllt : Liz Futyan 01492 582833

Cynhelir y sesiwn nesaf ddydd Sadwrn 1 Ebrill. Mae digonedd o dywyswyr sgïo gwirfoddol wedi eu hyfforddi i'ch helpu chi. Os gallwch chi, edrychwch ar wefan Sgio Anabled Cymru i weld beth maent yn ei wneud.

Efallai y bydd angen i berson cymorth ddod gyda chi i'ch helpu i fod yn barod ar gyfer sgïo. Bydd angen i chi wisgo top llewys hir (i amddiffyn eich breichiau), trowsus a menig. Bydd pob darn arall o offer yn cael ei ddarparu.

Os byddwch yn mwynhau ac yn dymuno ymuno â'r clwb, £20 yw aelodaeth blwyddyn i unigolyn, neu £25 am aelodaeth teulu + £5 y sesiwn sgïo i logi offer sgïo. Dewch i roi cynnig arni.

Rydym yn cael llawer o hwyl.



Fe wnaeth aelodau o Cyswllt Conwy brosiect gyda Cerddoriaeth a Ffilm Cymunedol TAPE am Fesurwyr 'Smart'. Mae'n Fendigedig! Edrychwch a chwblhewch yr holiadur. Diolch.

Mae'r ffilm ar Facebook a gwefan **Cyswllt Conwy**

Gwefan: <http://www.conwy-connect.org.uk/>

Cerddoriaeth a Ffilm Cymunedol TAPE, Hen Golwyn:

<https://vimeo.com/200377531> <http://tapemusicandfilm.co.uk/>

Holiadur: <http://bit.ly/2hdq0Jg>





Pryd: Nos Wener 7yh – 9yh
Ble: Canolfan Riviere, Craig y Don, Llandudno. LL30 1TD
Cost: £4 y sesiwn
Manylion Cyswllt: Non 01492 536486
conwy.connect1mos@gmail.com

Ymunwch â ni am hwyl ar nos Wener unwaith y mis gyda'ch cyfeillion. Cewch chwarae gemau, sgwrsio a chael paned. Beth am roi cynnig ar weithgaredd newydd, neu chwarae gemau a siarad gyda'ch ffrindiau. Byddwn ni hefyd yn caniatáu amser i chwarae bingo lle bynnag y gallwn. Rydym yn croesawu unrhyw wobrau bingo.

- 17 Mawrth** Dewch i fwynhau ein lleoliad newydd trwy gael hwyl yn chwarae gemau
- 21 Ebrill** Gweithdy 'Tusw'r Gwanwyn' gyda Gail Shaw (dewch â thusw o flodau gyda chi)
- 19 Mai** Gwneud a phobi cacennau bach (£1.50 yn ychwanegol)
- 16 Mehefin** Gemau a bingo / boccia
- 21 Gorffennaf** Paentio Crochenwaith (£2.50 yn ychwanegol)
- 18 Awst** Gemau a Bingo

Bydd pawb yn cael croeso cynnes ond gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio'r **ffurflen archebu (efallai bod costau ychwanegol)** a rhowch wybod os fyddwch yn ymuno â ni ar gyfer y **gweithdy 'Tusw'r Gwanwyn'/Gwneud a Phobi a Phaentio Crochenwaith**.



Sesiynau Coginio

Cynhaliwyd sesiynau coginio ym mis Hydref 2016 am 6 wythnos ac roedd pawb wedi mwynhau yn fawr iawn. Os hoffech fynychu sesiwn goginio sylfaenol yn y dyfodol **cysylltwch â Non** gyda'ch manylion ar **01492 536486** neu conwy.connect1mos@gmail.com

Wal Ddringo



HWRE RYDYM YN DAL I DDRINGO!!
Dewch a chyrraedd uchelfannau newydd

Cychwynnodd y clwb dringo diolch i arian o'r **Gist Gymunedol** a bydd yn parhau yn 2017 felly dewch draw.

Pryd: Nos Fercher 7.00yh – 8.30yh
Ble: Ysgol y Gogarth
Cost: £10 y sesiwn
Manylion Cyswllt: Non 01492 536486
conwy.connect1mos@gmail.com

Mae croeso i bawb ddod i roi cynnig ar ddringo. Mae'n bwrpasol ac fe ellir ei addasu ar gyfer pob gallu. Pa un ai os ydych yn mynychu unwaith / yn wythnosol neu'n fisol does dim ots felly dewch draw ac ymuno yn yr hwyl!

(Mae gwaith cynnal a chadw yn gallu digwydd yn ystod y gwyliau ysgol felly gwiriwch fod y clwb yn rhedeg ar y dyddiadau hynny).

Unrhyw syniadau newydd?



Gweithgareddau Newydd: Oes gennych chi syniad am weithgaredd newydd? Cysylltwch â Non a soniwch wrthi. Neu os ydych yn mynychu gweithgaredd y gallwn sôn wrth bobl eraill amdano, yna rhowch wybod i Non. Rydym bob amser yn chwilio am weithgareddau a digwyddiadau y gall pobl eu mwynhau ac y gallant roi cynnig arnynt yn y nos Wener gymdeithasol.

Cyllid



Mae gan Atebion Symud Ymlaen ychydig bach o arian ar gael i geisio helpu i ddatblygu gweithgareddau presennol a newydd. Os hoffech drefnu gweithgaredd ond bod arnoch angen cymorth a chyllid i ddechrau arni, cysylltwch â Non. Os byddwch angen unrhyw help i lenwi'r ffurflen cynnig bydd Non yn fwy na pharod i helpu. Yna bydd y Pwyllgor yn trafod eich cais am arian ac yn gwneud penderfyniad. Maent yn cyfarfod yn rheolaidd drwy gydol y flwyddyn. Edrychwch ymlaen at glywed gennych chi.

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

I gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o'r gweithgareddau a nodir uchod, cysylltwch â Non Lederle:



Cyswllt Conwy, Cefn yr Anecs, 7 Rhiw Road,
Bae Colwyn, LL29 7TE



01492 536486



E-bost: conwy.connect1mos@gmail.com

Holiadur: www.conwy-connect.org.uk