Y CLA
Cyfamod y Lluoedd Arfog ar draws Gwent
NEWYDDION
Haf 2020
LLUOEDD ARFOG CYFAMOD

# Cyfamod y Lluoedd Arfog ar draws Gwent

**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.**

# Diwrnod Buddugoliaeth yn Ewrop

**Diwrnod VE – neu Ddiwrnod Buddugoliaeth yn Ewrop – yw'r diwrnod tua diwedd yr Ail Ryfel Byd pan ddaeth yr ymladd i ben yn erbyn yr Almaen Natsïaidd yn Ewrop. Roedd dydd Mawrth 8 Mai 1945 yn ddiwrnod emosiynol yr oedd miliynau o bobl wedi edrych ymlaen ato.**

Roedd nifer mawr o bobl yn falch iawn bod yr ymladd wedi gorffen a chafwyd dathliadau mawr a phartïon stryd.

Yn ei gyhoeddiad ar Ddiwrnod VE, dywedodd Winston Churchill: "Cawn lawenhau am gyfnod byr, ond na foed i ni anghofio am eiliad y llafur a'r ymdrech sydd o'n blaen."

Hyd yn oed ar ôl 8 Mai, anfonwyd niferoedd mawr o filwyr, morwyr ac awyrenwyr i'r dwyrain i ymladd yn erbyn y Japaneaid, a oedd heb ildio eto.

Cwtogwyd dathliadau Diwrnod VE eleni o ganlyniad i'r cyfyngiadau symud i atal y coronafeirws.

## Pecyn Hyfforddi Cyfamod y Lluoedd Arfog

Comisiynodd CLILC, gyda chyllid o Gronfa'r Cyfamod, Goleg Caerdydd a'r Fro i gynhyrchu pecyn hyfforddi Cyfamod y Lluoedd Arfog. Mae'r pecyn yn cynnwys adnodd hyfforddi wyneb yn wyneb ynghyd ag adnodd e-ddysgu. Mae'r ddau adnodd wedi'u hanelu at aelodau etholedig a staff yr awdurdod lleol a cheisio codi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth am y Cyfamod.

**Os hoffech gael hyfforddiant pwrpasol i'ch adran, cysylltwch â Lisa Rawlings – Swyddog Cyswllt Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog**

**rawlil@caerffili.gov.uk 01443 864447 www.cyfamodcymru.cymru/e-ddysgu/**

# Diweddariadau gan eich Awdurdod Lleol

## Blaenau Gwent

**Roedd dathliadau Diwrnod VE ychydig yn wahanol i'r bwriad o ganlyniad i'r pandemig COVID-19, ond cafodd ei nodi er hynny ym Mlaenau Gwent, yn cynnwys:**

Cododd Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent faneri Cymru a'r Undeb yn y Ganolfan Ddinesig yng Nglynebwy a gosod torch yn Senotaff Glynebwy (gweler y llun).

Am 10am ar 8 Mai yng Nglynebwy, codwyd baneri Cymru a'r Undeb gan un person yn y Senotaff. Am 11am gosodwyd torch gan un person ar ran Lleng Brydeinig Frenhinol Glynebwy a thrigolion y dref. Hefyd, am 11am roedd y Banerwr Steve Liversage wedi cyflwyno a gostwng baner y gangen yn ei ardd ffrynt i gydnabod y diwrnod arbennig hwn.

Yn Abertyleri cynhaliwyd cyngerdd Diwrnod VE rhithiol gan grŵp drama lleol, a chafodd ei rannu ar dudalen Facebook Lleng Brydeinig Abertyleri. Gosodwyd torch gan Faer Tref Tredegar wrth y Gofeb Ryfel ar ran Cyngor Tref a chymuned Tredegar, ac roedd Cangen Tredegar o'r Lleng Brydeinig Frenhinol wedi gosod torch hefyd. Cymerwyd gwasanaeth byr gan y Barchedig Elizabeth Jones. Roedd Cangen Rasa a Chendl o'r Lleng Brydeinig Frenhinol wedi gosod un dorch wrth y Gofeb Ryfel ar Beaufort Rise am 3.00pm.

Dywedodd y Cynghorydd Nigel Daniels, Arweinydd Cyngor Blaenau Gwent: "Gyda'r anawsterau y mae'r wlad yn eu hwynebu ar hyn o bryd a'r newidiadau yn ein bywyd pob dydd, mae'n bwysicach nag erioed ein bod yn rhoi o'n hamser i nodi'r dyddiad pwysig hwn a chofio'r aberth mawr a wnaeth cenhedlaeth yr Ail Ryfel Byd er mwyn i ni allu byw yn y byd sydd gennym heddiw. "Dyw hi ddim yn bwysig beth rydych yn ei wneud na sut rydych yn ei wneud, ond cymerwch funud yn ystod y dydd i feddwl am ein harwyr rhyfel a'u cydnabod. Ond yn bwysicaf oll, cofiwch aros gartref yn ddiogel. Mae croeso i chi rannu lluniau ohonoch chi'ch hun yn nodi'r achlysur ar ein cyfrifon cyfryngau cymdeithasol."

Meddai'r Cynghorydd Brian Thomas, Hyrwyddwr Lluoedd Arfog y Cyngor: 'Mae'r sefyllfa bresennol yn ein rhwystro'n gorfforol rhag dod at ein gilydd i ddangos ein parch, ond dyw hi ddim yn gallu lladd yr ysbryd a deimlwn wrth ddathlu a chydnabod eu haberth yn enw'r wlad hon. Hoffwn ddiolch i bawb ledled Blaenau Gwent sydd wedi gweithio'n galed i drefnu digwyddiadau a phartïon i nodi'r dyddiad hwn. Mae'ch ymdrechion a'ch ymroddiad yn adlewyrchu'r gefnogaeth yn ein cymunedau i Gyn-filwyr ac i aelodau presennol y Lluoedd Arfog. Diolch i bob un ohonoch chi."

## Caerffili

**Anrhydeddwyd y cyn-filwr o Gymro Jonathan Congreve, 57, o Gelligaer gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili mewn cyfarfod o'r Cyngor llawn yn Nhŷ Penallta ar ddydd Mawrth, 3 Mawrth.**

Mae Mr Congreve wedi'i ddewis i gynrychioli Team UK yn y Gemau Invictus yn 2021 a bydd yn cystadlu ar saethyddiaeth, nofio a rhwyfo. Roedd Jon wedi gwasanaethu yn y fyddin am 22 mlynedd, gan adael yn Staff-ringyll yng Nghorfflu'r Peirianwyr Mecanyddol Trydanol Brenhinol. Diolchwyd i Jon, a oedd yn bresennol gyda Debbie ei wraig, am gynrychioli'r sir gan y Maer y Cynghorydd Julian Simmonds a'r Cynghorydd Nigel George, a dymunwyd yn dda iddo wrth baratoi at y cystadlu.

Yn ogystal â chymryd rhan yng ngwersylloedd hyfforddi Invictus Help for Heroes ers ei ddewis ar gyfer Team UK ym mis Hydref y llynedd, mae Jon wedi cael cymorth i baratoi at Gemau Invictus gan Dîm Adfer Cymunedol yr elusen sydd â'i ganolfan yn Nhrefforest. Fel aelod o'r tîm o 65 o filwyr a chyn-filwyr clwyfedig a sâl sy'n cymryd rhan yn y Gemau, bydd Jon yn gweithio gyda Chydgysylltydd Adfer Chwaraeon Help for Heroes dros Gymru a Swydd Henffordd Nick Vanderpump, 24 oed, o Ben-y-bont ar Ogwr.

Meddai Nick, "Rydw i wedi gweld y gwahaniaeth y mae'r gwaith Adfer Chwaraeon Cymunedol wedi'i wneud ym mywydau dynion a menywod a fydd yn cymryd rhan yn y digwyddiad ysbrydoledig hwn. Hyd yn oed pan fydd salwch neu anaf yn effeithio ar rywun, mae chwaraeon yn ffordd effeithiol iawn i ddod â phobl at ei gilydd a rhoi pwrpas mewn bywyd iddyn nhw."

Mae Jon yn dweud y bydd cymryd rhan yng Ngemau Invictus yn dod â buddion achubol nid yn unig iddo ef, ond hefyd i'w ffrindiau a'i deulu. Ar ôl cael diagnosis o Anhwylder Straen wedi Trawma, mae chwaraeon a gwersylloedd hyfforddi Invictus wedi adfer ei hyder a'i hunan-barch i'r graddau bod ei anwyliaid yn dweud ei fod bron â bod "yn ôl i'r arfer". Wrth dreulio amser gyda chyd-aelodau'r tîm, mae Jonathan yn dweud ei fod yn teimlo'n rhan o dîm unwaith eto, rhywbeth y mae wedi'i golli ers gadael y Fyddin. "Mae'r cadernid maen nhw'n ei ddangos wrth beidio â gadael i'w hanafiadau eu diffinio neu eu cyfyngu yn ysbrydoli rhywun."

Ymunodd Jon â'r Fyddin ar 28 Hydref 1989 a gwasanaethodd am 22 mlynedd, gan adael yn Staff-ringyll yng Nghorfflu'r Peirianwyr Mecanyddol Trydanol Brenhinol. Mae ei anafiadau'n cynnwys Clefyd Disgiau Gyddfol, Osteoarthritis a Thendinitis Dwyochrol sy'n effeithio ar ei gluniau a'i gefn.

Roedd mwy na 350 o bersonél milwrol a chyn-filwyr wedi cymryd rhan mewn treialon ar gyfer naw camp er mwyn ennill un o'r 65 o leoedd sydd yn Team UK. Roedd y broses dewis drylwyr wedi'i seilio ar y budd y bydd Gemau Invictus yn ei roi i'r unigolyn wrth iddo ymadfer, yn ogystal â'i berfformiad a'i ymroddiad i hyfforddi.

# Diwrnod VE

**Mae Diwrnod VE yn coffáu'r diwrnod y cafodd ildiad yr Almaen Natsïaidd ei dderbyn yn ffurfiol gan luoedd milwrol y Cynghreiriaid ar ddiwedd yr Ail Ryfel Byd yn Ewrop.**

Dydd Gwener 8 Mai 2020 yw tri chwarter canmlwyddiant Diwrnod Buddugoliaeth yn Ewrop. Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili yn annog pawb sy'n cymryd rhan i gynnig 'Llwncdestun y Genedl i Arwyr yr Ail Ryfel Byd' am 3pm, yn niogelwch eu cartrefi eu hunain drwy sefyll a chodi gwydraid o ddiod o'u dewis a chynnig y llwncdestun canlynol –

**"I'r rheini a roddodd gymaint, diolchwn i chi".**

Mae preswylwyr hefyd yn cael eu hannog i ddathlu drwy addurno eu ffenestri â gwaith celf Coch, Gwyn a Glas i nodi achlysur sy'n rhan bwysig o hanes Prydain.

Meddai'r Cynghorydd Andrew Whitcombe, Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog yng Nghyngor Caerffili, "Hoffwn annog preswylwyr i ddiolch am y rheini a gollodd eu bywydau yn yr Ail Ryfel Byd yn yr un ffordd ag rydym yn parhau i ddiolch i'r rheini sy'n gweithio yn y rheng flaen ar hyn o bryd.

"Eleni, bu'n rhaid cwtogi'r dathliadau, gwaetha'r modd, oherwydd y pandemig COVID-19. Fodd bynnag, rydw i'n gobeithio y bydd preswylwyr yn parhau i ddangos eu diolch i'r rheini a fu'n ymladd yn yr Ail Ryfel Byd drwy ddathlu yn eu cartrefi."

Dywedodd Lisa Rawlings, Swyddog Cyswllt Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog, "Heddiw rydyn ni'n cofio'r Fuddugoliaeth yn Ewrop 75 mlynedd yn ôl. Dyma adeg y gallwn ddod at ein gilydd i fyfyrio ac i anrhydeddu'r dynion a menywod dewr a ymladdodd yn eofn i ddiogelu ein gwlad.

"Wrth i ni gofio ein harwyr, hoffwn ddiolch hefyd i genhedlaeth y presennol sydd unwaith eto'n cyd-dynnu i achub bywydau."

Meddai'r Cynghorydd Denver Preece, sydd wedi bod yn gynghorydd am 20 mlynedd a mwy dros Ward Abercarn/Cwmcarn, "Cefais i fy ngeni ar 8 Mai 1945, am 3 munud wedi hanner nos yn Ysbyty Llanfrechfa Grange, felly fi oedd y babi cyntaf i gael ei eni yng Nghymru a Lloegr wedi i'r rhyfel ddod i ben. Cefais i'r enw Winston Denver gan fy rhieni ac roedd y nyrsys wedi addurno fy nghot â baneri Jac yr Undeb.

"Hefyd cyflwynwyd cwpan i'm mam a'm tad gan Bwyllgor Dathlu Buddugoliaeth Abercarn/Cwmcarn ynghyd â chyflenwad chwe mis o fwyd babi am ddim a 2 gini. "Rydw i'n gobeithio y bydd preswylwyr yn dathlu'n ddiogel yn eu cartrefi eu hunain ac yn cynnig llwncdestun i'r rheini a fu'n ymladd mor ddewr."

# Sir Fynwy

**Mae Cyngor Sir Fynwy wedi ailddatgan ei ymrwymiad i gydweithio â Chymuned y Lluoedd Arfog, ynghyd â'n pum Cyngor Tref (Y Fenni, Trefynwy, Brynbuga, Cil-y-coed a Chas-gwent) a lofnododd y Cyfamod am y tro cyntaf. O ganlyniad i hyn, Sir Fynwy yw'r unig awdurdod lleol yn y DU lle mae'r prif awdurdod a'r holl gynghorau tref wedi llofnodi'r Cyfamod yr un pryd.**

Mae Cyfamod y Lluoedd Arfog yn addewid gan y genedl y bydd y rheini sydd yn gwasanaethu neu sydd wedi gwasanaethu, a'u teuluoedd, yn cael eu trin yn deg. Mae'r Cyfamod yn ceisio dod â Chymuned y Lluoedd Arfog a'r gymuned sifilaidd at ei gilydd ar lefel leol, gan feithrin cyd-ddealltwriaeth a hybu ymwybyddiaeth o broblemau y mae'r Lluoedd Arfog yn eu hwynebu. Mae'n addewid y byddwn ni, gyda'n gilydd, yn cydnabod ac yn deall bod y rheini sydd yn gwasanaethu neu sydd wedi gwasanaethau yn y Lluoedd Arfog, a'u teuluoedd, i gael eu trin gyda thegwch a pharch yn y cymunedau, yr economi a'r gymdeithas y maent yn eu gwasanaethu.

Cynhaliwyd y seremoni lofnodi yn Siambr y Cyngor yn Neuadd y Sir yn ystod cyfarfod o'r Cyngor llawn. Llofnodwyd yr addewid gan y Cynghorydd Sheila Woodhouse fel Cadeirydd y Cyngor a chan y Lefftenant Cyrnol JPR Gossage RE ar ran Catrawd Brenhinol Sir Fynwy o'r Peirianwyr Brenhinol (Milisia). Yn llofnodi ar ran y Cynghorau Tref yr oedd y Cynghorydd Tom Kirton (Maer) dros Gas-gwent, y Cynghorydd Dave Evans (Maer) dros Gil-y-coed, y Cynghorydd Richard Roden (Maer) dros Drefynwy, y Cynghorydd Christine Wilkinson (Maer) dros Frynbuga, a'r Cynghorydd Tony Konieczny (Maer) dros y Fenni.

Ar hyn o bryd, mae'r Cyngor yn dal gwobr Arian o dan Gynllun Cydnabod Cyflogwyr y Weinyddiaeth Amddiffyn ac mae wedi cyflwyno mynegiant o ddiddordeb mewn ennill gwobr Aur eleni. Cyflwynir gwobrau'r cynllun i gyflogwyr sy'n addunedu, yn dangos neu'n argymell cefnogaeth i'r gymuned amddiffyn a Chymuned y Lluoedd Arfog, ac yn ysbrydoli eraill i wneud yr un fath.

Meddai'r Cynghorydd Laura Jones, Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog yng Nghyngor Sir Fynwy: "Mae'n bwysig iawn cydnabod gwaith ac ymrwymiad ein cymheiriaid yn y Lluoedd Arfog. Drwy lofnodi'r Cyfamod hwn, mae Sir Fynwy yn ailddatgan ei hymroddiad i sicrhau bod ein cymheiriaid yn y Lluoedd Arfog yn parhau i gael ein cefnogaeth a'n diolch."

Dywedodd y Lefftenant Cyrnol JPR Gossage RE: "Mae'r digwyddiadau hyn yn bwysig iawn i gymuned y milwyr a'r cyn-filwyr o ran dangos y gefnogaeth a'r ymrwymiad parhaus i bobl y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd ledled Sir Fynwy. Mae fy nghatrawd yn falch iawn o'i dreftadaeth wrth ddwyn enw'r sir, ac rydyn ni'n gwerthfawrogi'r gefnogaeth gan Feiri a Chynghorwyr Sir Fynwy."

# CASNEWYDD

**Pecyn cymorth newydd i helpu plant y Lluoedd Arfog ledled Casnewydd.**

Mae plant i bersonél y Lluoedd Arfog yng Nghasnewydd yn elwa o becyn cymorth newydd i'w helpu o ran eu cyrhaeddiad a'u datblygiad, drwy gyllid a swyddog cymorth penodol.

Mae hyn yn dilyn y cais llwyddiannus gan Gyngor Dinas Casnewydd am grant gan Gronfa Cymorth Addysg y Weinyddiaeth Amddiffyn i gyflogi swyddog cymorth addysg Lluoedd Arfog a fydd yn gweithio ym maes addysg ac ar y cyd â sefydliadau'r trydydd sector i hybu ymwybyddiaeth o'r heriau unigryw y gall plant i bersonél milwrol eu hwynebu oherwydd yr effeithiau o symud ac adleoli.

Mae swyddog cymorth addysg Lluoedd Arfog y Cyngor wedi helpu nifer o ysgolion y ddinas i wneud ceisiadau llwyddiannus i gronfa Cefnogi Plant y Lluoedd Arfog mewn Addysg, i'w galluogi i gynorthwyo plant y Lluoedd Arfog a sicrhau eu bod yn gwireddu eu potensial. Mae Casnewydd wedi llwyddo'n eithriadol yng nghylch ariannu 2019/20 gan ei fod yn gyfrifol am 25 y cant o'r holl geisiadau llwyddiannus ledled Cymru.

**Yr ysgolion yng Nghasnewydd sydd wedi llwyddo yng nghylch ariannu Llywodraeth Cymru yn 2019/20 yw:**

- Ysgol Basaleg – cyllid tuag at hyfforddiant ELSA a Thrive
- Ysgol Gynradd Eveswell – cyllid llawn ar gyfer hyfforddiant ELSA
- Ysgol Gynradd High Cross – cyllid tuag at adnoddau ac ymyriadau Llythrennedd a Rhifedd
- Ysgol Mount Pleasant – cyllid tuag at adnoddau ac ymyriadau Llythrennedd a Rhifedd
- Ysgol Uwchradd St Joseph – gweithiwr cymorth / anogwr dysgu ac adnoddau
- Ysgol Gymraeg Casnewydd - cyllid tuag at hyfforddiant ELSA

Bydd yr hyfforddiant ELSA a Thrive yn helpu staff yr ysgol i ofalu am les plant y Lluoedd Arfog, a bydd yr adnoddau llythrennedd a rhifedd yn helpu'r plant i barhau â'u cynnydd addysgol. Mae Ysgol Gynradd Caerleon Lodge Hill hefyd wedi cael cyllid gan Gronfa Cymorth Addysg y Weinyddiaeth Amddiffyn i gynorthwyo plant y Lluoedd Arfog.

Mae swyddog cymorth addysg y Lluoedd Arfog yn gweithio ledled Casnewydd a Sir Fynwy. Sicrhawyd cyllid drwy gynllun grant Llywodraeth Cymru i ehangu'r gwaith hwn ar draws Gwent am dymor pellach, hyd at ddiwedd Gorffennaf 2020.

Meddai'r Cynghorydd Gail Giles, yr aelod cabinet dros addysg a sgiliau: "Rydyn ni wedi ymrwymo i sicrhau bod yr holl blant yn ein hysgolion yn gwireddu eu potensial beth bynnag yw eu hamgylchiadau. "Mae'n bwysig iawn deall y ffordd orau i helpu plant teuluoedd y Lluoedd Arfog ac rydw i'n falch iawn bod ein prosiect i greu swyddog cymorth addysg i'r Lluoedd Arfog, sydd wedi'i ariannu gan y Weinyddiaeth Amddiffyn, yn gwella ein cymorth i blant y Lluoedd Arfog ac yn cael ei weld yn esiampl i'w dilyn gan ardaloedd eraill."

Meddai Victoria Lambe, Pennaeth Ysgol Basaleg, "Rydyn ni wrth ein bodd ar ôl llwyddo yn ein cais i'r gronfa. Bydd y cyllid yn ein galluogi i gynyddu ein capasiti ELSA, a sicrhau ein bod yn darparu'r cymorth gorau posibl i'n disgyblion."

Dywedodd y Cynghorydd Mark Spencer, Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog yn y Cyngor: "Drwy ei waith i gynorthwyo plant y Lluoedd Arfog mewn addysg, mae'r Cyngor yn cyflawni ei ymrwymiad i Gyfamod y Lluoedd Arfog, ac rydyn ni'n falch o allu helpu Cymuned y Lluoedd Arfog yng Nghasnewydd mewn ffordd ymarferol iawn."

I gael rhagor o wybodaeth am gymorth i'r Lluoedd Arfog yng Nghasnewydd, ewch i **www.newport.gov.uk/en/About-Newport/Armed-forces/Armed-forces.aspx**

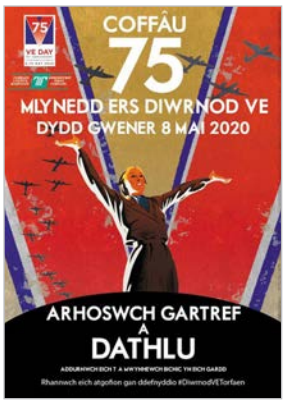
# Diwrnod VE

**I'r cyn-filwr Tony Clark, mae Diwrnod VE yn ddiwrnod i ddathlu yn ogystal â chofio.**

Mae Mr Clark, a gafodd ei eni yng Nghasnewydd ac sydd wedi byw yn y ddinas ar hyd ei oes, yn un a wasanaethodd yn Ewrop o ychydig ar ôl D-Day hyd ddiwedd yr Ail Ryfel Byd ac wedyn. A chafodd ei eni ar y dyddiad a ddaeth i fod yn Ddiwrnod VE ar 8 Mai 1924. Yr adeg honno, roedd y byd yn dal i ymadfer ar ôl y Rhyfel Mawr, a phrin y gallai pobl ragweld y byddai rhyfel ofnadwy arall yn dechrau ymhen dau ddegawd ar ôl hynny.

# Torfaen

**Cyflwynwyd rhyddfraint Bwrdeistref Torfaen i'r Cymry Brenhinol yn 2010, ac maent wedi gofyn am ailymweld â Phont-y-pŵl, y dref lle cyflwynwyd sgrôl y rhyddfraint iddynt, er mwyn gorymdeithio eto.**




Llwyddodd Cyngor Torfaen yn ei gais i Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog am gyllid i wneud y digwyddiad hwn yn un i'r teulu cyfan. Yn anffodus, mae'r orymdaith ailddatgan a'r diwrnod hwyl wedi cael eu gohirio oherwydd y pandemig coronafeirws. Pan fydd y cyfyngiadau'n caniatáu hynny, byddwn yn ailddechrau cynllunio gan ddod â'r Cyngor, Cynghorau Cymuned, sefydliadau cymorth Cyn-filwyr, y Fyddin, y Llynges, y Llu Awyr a'r Cadetiaid at ei gilydd.

# DIWEDDARIAD Llywodraeth Cymru

## Ymarfer Cwmpasu / Strategaeth Cyn-filwyr

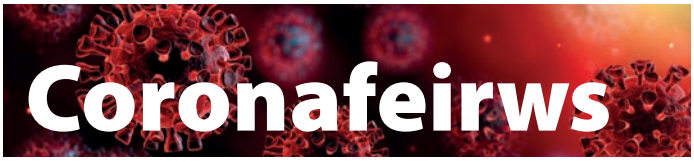
Ym mis Ionawr, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei hymateb i'r Ymarfer Cwmpasu Cyn-filwyr/Strategaeth Cyn-filwyr y DU. Mae'r adroddiad ar gael drwy'r ddolen isod.

Mae'r Bwrdd Rhaglen a Grŵp Trawslywodraethol newydd wedi dechrau ar eu gwaith ac roeddent wedi cwrdd ym mis Chwefror i ystyried y camau a gymerir i gyflawni'r prif argymhellion. Sefydlir grwpiau gweithredu i edrych ar y prif argymhellion. Mae'r pandemig Coronafeirws wedi effeithio ar gynnydd ond mae tîm y Lluoedd Arfog yn parhau i gydweithio â phartneriaid yn y sector i gyflawni'r prif argymhellion a bydd diweddariadau'n cael eu darparu.

**https://llyw.cymru/ymarfer-cwmpasu-cyn-filwyr-ar-lluoedd-arfog-adroddiad-ar-y-strategaeth?_ga=2.243284997.125475862.1586861453-1165475327.1570627919**

## Deddfwriaeth y Cyfamod ac ymrwymiadau'r DU

Mae Llywodraeth Cymru yn parhau i ymgysylltu â'r Weinyddiaeth Amddiffyn mewn perthynas â deddfwriaeth newydd y DU ar Gyfamod y Lluoedd Arfog sy'n ceisio cynnwys y Cyfamod yn y gyfraith ymhellach. Mae timau polisi wedi cyfrannu at broses y Weinyddiaeth Amddiffyn ac rydym yn aros am ddiweddariadau am effaith y pandemig coronafeirws ar gynnydd y ddeddfwriaeth arfaethedig. Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn gweithio ar gyflwyno cerdyn rheilffordd i Gyn- filwyr a'r Cynllun Gwarantu Cyfweliad.




**Yn ystod y cyfnod heriol hwn, mae Llywodraeth Cymru yn tynnu sylw at y cymorth sydd ar gael i unigolion a sefydliadau.**

Gweler y dolenni isod sy'n cynnig gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael gan Lywodraeth Cymru, Llywodraeth y DU, Ymddiriedolaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog, Gwirfoddoli Cymru, Busnes Cymru a'r Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru:

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

## Llywodraeth Cymru – gwefan Coronafeirws:

**https://llyw.cymru/coronafeirws?_ga=2.217111253.2133943910.1585556202-1165475327.1570627919**

## Llywodraeth Cymru – Cymorth ar gyfer y Trydydd Sector:

**https://llyw.cymru/coronafeirws-covid-19-cymorth-ir-trydydd-sector**

## Ymddiriedolaeth y Cyfamod – Cyllid COVID 19:

**https://www.covenantfund.org.uk/covid-19-response/**

## Gwirfoddoli Cymru:

**https://volunteering-wales.net/vk/volunteers/index-covid.htm**

## Cynllun cadw swyddi Coronafeirws y DU:

**https://www.gov.uk/government/news/chancellor-announces-workers-support-package**

## Cyllid Cymru:

**https://funding.cymru/pages/coronavirus-latest/**

## Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru:

**https://wcva.cymru/coronavirus-statement/**

## Busnes Cymru:

**https://businesswales.gov.wales/coronavirus-advice**

**https://businesswales.gov.wales/financial-support-and-grants**

**https://businesswales.gov.wales/covid-19-grants**

# Diweddariad SSCE Cymru / Mai 2020

**Millie Taylor** - Rheolwr Rhaglen SSCE Cymru

## Am SSCE Cymru

**Cenhadaeth SSCE Cymru yw darparu'r cymorth addysgol gorau posibl i blant y Lluoedd Arfog yng Nghymru. Cyflawnir hyn drwy'r tri maes canlynol yng nghenhadaeth y rhaglen:**

- Casglu gwybodaeth a thystiolaeth.
- Cynhyrchu adnoddau a chydgysylltu gweithgareddau.
- Dylanwadu ar bolisi a systemau.

## Plant y Lluoedd Arfog yng Nghymru

Mae Kirsty Williams AC, y Gweinidog Addysg, wedi ymrwymo i ganfod pwy yw plant y Lluoedd Arfog mewn ysgolion. Fodd bynnag, nid oes mecanwaith ffurfiol ar hyn o bryd i gasglu'r data hyn. Rydym yn gobeithio y bydd cwestiwn yn cael ei ychwanegu i'r cyfrifiad ysgolion blynyddol yn Ionawr 2022. Mae SSCE Cymru yn defnyddio gwahanol ddulliau i gael gwybod am nifer a lleoliad plant y Lluoedd Arfog, drwy ymgysylltu â gwahanol randdeiliaid a gweithgareddau gydag ysgolion.

Rydym yn bwriadu ysgrifennu at yr holl ysgolion yng Nghymru eto eleni i ofyn iddynt ganfod pa blant sydd ganddynt o'r Lluoedd Arfog a hysbysu SSCE Cymru am hynny. Byddwn yn gofyn i awdurdodau lleol a'r consortia addysg gefnogi'r gweithgarwch hwn. Bydd y gweithgarwch hwn yn cael ei ohirio tan gyfnod diweddarach yn y flwyddyn pan fydd y capasiti angenrheidiol gan yr ysgolion a'r awdurdodau lleol i'w hyrwyddo.

## Plant y Lluoedd Arfog
### Swyddogion Rhanbarthol Cyswllt ag Ysgolion

Sicrhawyd cyllid ar gyfer pedwar Swyddog Rhanbarthol Cyswllt ag Ysgolion mewn prosiect dwy flynedd o hyd a fydd yn canolbwyntio ar helpu ysgolion i ddeall anghenion plant y Lluoedd Arfog a chyflwyno gweithgareddau i sicrhau systemau cymorth cynaliadwy.

- Bydd pob un yn gwasanaethu 5/6 o awdurdodau lleol.
- Byddant yn gweithio o dan adain pedwar awdurdod lleol arweiniol (Bro Morgannwg, Ynys Môn, Sir Benfro a Chasnewydd).
- Siaradwr Cymraeg yn y Gogledd.
- Profiad o weithio mewn addysg neu gyda phobl ifanc.
- Bydd pob un yn dilyn yr un cynllun gwaith a gweithgareddau - wedi'u llunio a'u goruchwylio gan SSCE Cymru.
- Mae'r dyddiad dechrau ar gyfer y Swyddogion Rhanbarthol Cyswllt ag Ysgolion wedi'i ohirio tan ddechrau Medi 2020, oherwydd ystyriaethau o ran capasiti yn yr awdurdodau lleol arweiniol a'r gallu i gynnal cyfweliadau.

## Adnoddau newydd

- **Gwefan newydd:** siop un stop sy'n cynnwys gwybodaeth ac adnoddau i ysgolion, lleoliadau addysg, awdurdodau lleol, plant y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd.
- **Pecyn Cymorth newydd SSCE Cymru i Ysgolion:** mae'n cynnwys gwybodaeth, cyngor a chyfeiriadau ar gyfer cymorth perthnasol mewn wyth adran, yn cynnwys y Lluoedd Arfog yng Nghymru, Profiadau Plant y Lluoedd Arfog, Iechyd a Lles Meddyliol ac Ymchwil.
- **Offer SSCE Cymru:** wedi'u cynhyrchu i gyd-fynd â Phecyn Cymorth SSCE Cymru i Ysgolion; mae'r adnoddau hyn ar gael i'w lawrlwytho, eu haddasu a'u defnyddio gan yr ysgol, rhieni/gofalyddion neu blant y Lluoedd Arfog.
- **Cyfeiriadur cymorth:** mae'n cynnwys manylion bron 100 o sefydliadau sy'n berthnasol i waith i gynorthwyo plant y Lluoedd Arfog; gyda chyfleusterau chwilio a hidlo a fydd yn helpu'r defnyddwyr i wneud defnydd o'r holl wybodaeth.
- **Ffilmiau Cymraeg:** yn dathlu profiadau plant y Lluoedd Arfog wrth ddysgu Cymraeg a rhannu eu sgiliau iaith newydd.
- **Astudiaethau achos:** rhannu enghreifftiau o ymarfer da am y ffordd y mae ysgolion ac awdurdodau lleol yn canfod anghenion plant y Lluoedd Arfog ac yn eu diwallu.

## Gweithgareddau diweddar

- Ychwanegu tudalen wybodaeth am gymorth COVID-19 at wefan SSCE Cymru www.SSCECymru.co.uk/schoolsandlocalauthorities/covid19support
- Gwrando ar blant y Lluoedd Arfog – rydym wedi rhedeg grwpiau trafod gyda mwy na 100 o blant y Lluoedd Arfog mewn 14 o ysgolion ledled Cymru er mwyn deall eu profiadau. Bydd yr adroddiad llawn am y prosiect hwn ar wefan SSCE Cymru ym mis Mawrth.
- Diwrnod Rhanddeiliaid SSCE Cymru (17 Mawrth) – roedd i'w gynnal yn RAF y Fali ond, ar 10 Mawrth, ar ôl ystyried y datblygiadau o ran COVID-19, roeddem wedi newid y trefniadau ar gyfer y digwyddiad ac wedi cynnal digwyddiad rhithwir gan ddilyn agenda fyrrach. Mae crynodeb o'r trafodaethau/adborth o'r digwyddiad ar gael yma.

## Diweddariad ar gyllido

Mae'r Weinyddiaeth Amddiffyn wedi cadarnhau y bydd y Gronfa Cymorth Addysg ar gael eto yn 2021. Ei phwrpas yw helpu ysgolion i drechu heriau eithriadol o ran symudedd neu adleoli sy'n effeithio ar blant y Lluoedd Arfog mewn addysg. Cymerir ceisiadau rhwng 1 Mehefin a 7 Hydref 2020.

**Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma** https://www.gov.uk/government/publications/mod-support-fund-for-schools-with-service-children-grant-application-pack

Bydd SSCE Cymru yn parhau i annog ysgolion yng Nghymru i ystyried gwneud cais am Grantiau Bach Cyfamod y Lluoedd Arfog (hyd at £20,000), wedi i'r cynlluniau ar gyfer y grantiau newydd gael eu cadarnhau. Bydd dogfen ganllaw SSCE Cymru ar ariannu yn cael ei diweddaru, yng nghyd-destun datblygiadau o ran cyllido, ar ddechrau Gorffennaf a'i chylchredeg i ysgolion yng Nghymru.

**www.sscecymru.co.uk/schoolsandlocalauthorities/funding**

## Cynlluniau ar gyfer 2020

- Cydweithio â sefydliadau ledled y DU i gynhyrchu pecyn hyfforddi Datblygiad Proffesiynol Parhaus i ysgolion i'w helpu i gynorthwyo plant y Lluoedd Arfog.
- Cynnal arolwg ymhlith rhieni/gofalwyr plant y Lluoedd Arfog.
- Cynhyrchu fersiwn newydd o Becyn Cymorth Rhieni SSCE Cymru.

**I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â:**

e-bost: **SSCE@wlga.gov.uk**

**www.SSCECymru.co.uk**

SSCE CYMRU
SUPPORTING SERVICE CHILDREN IN EDUCATION WALES
CYNORTHWYO PLANT MILWYR YN YSGOLION CYMRU

# Ffatri Pabïau

**Wrth i ni barhau i brofi effaith y sefyllfa sy'n datblygu o ran y coronafeirws, ac addasu yn ôl yr angen, hoffem sicrhau ein partneriaid ar draws ein rhwydwaith fod y gwasanaeth cyflogaeth a ddarperir gan Ffatri Pabïau yn parhau i weithredu o bell.**

Mae hyn yn cynnwys cymorth i'r rheini sy'n chwilio am waith yn ogystal â'r rheini rydym wedi'u helpu i gael cyflogaeth yn ddiweddar. Gallwn barhau i ddarparu cymorth un i un i gyn-filwyr presennol a newydd. Ar hyn o bryd, darperir y cymorth hwn dros y ffôn a thrwy'r e-bost, a gellir trefnu galwadau fideo lle y bo modd.

Mae ein gwasanaeth Dychwelyd i'r Gwaith yn helpu cannoedd o gyn-filwyr di-waith bob blwyddyn i ddod o hyd i swyddi addas, i'w galluogi i ffynnu mewn gweithleoedd sifilaidd. Pan fydd cyn-filwyr yn dechrau yn eu rolau newydd, byddwn yn cynnig cymorth yn y gwaith iddynt i'w helpu nhw a'u cyflogwyr i wneud unrhyw newidiadau sydd eu hangen. Rydym wedi gweld bod y dull hwn o weithio yn golygu bod mwy na 70 y cant o'r cyn-filwyr yn parhau i weithio yn eu rolau 12 mis wedyn.

"Roedd trio gwella fy mywyd a gofyn am gymorth yn beth mawr. Mae'r cymorth oddi wrth y Ffatri Pabïau wedi fy nghadw i ar fynd."

Vicki, Rheolwr Logisteg

## Rydym yn darparu:

- **Cymorth un i un i baratoi unigolion ar gyfer gwaith**
- **Help i ysgrifennu CV**
- **Chwilio am swyddi lleol**
- **Sgiliau cyfweld**
- **Canllawiau ynghylch sut i rannu gwybodaeth â chyflogwyr am anabledd neu euogfarn**
- **Cymorth yn y Gwaith**

"Mae fy Anhwylder Straen Wedi Trawma yn gwella'n araf nawr ac rwy'n cymysgu'n fwy, ond dydw i ddim yna eto. Mae fy oriau gwaith yn dda iawn i fi."

WILL, Gyrrwr Cerbyd Nwyddau Trwm

**Yn ogystal â hyn, er nad ydym yn ariannu cyrsiau'n uniongyrchol, rydym mewn lle i allu sicrhau cyllid mynediad i unigolion.**

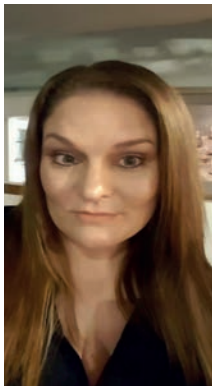
Mae'r Poppy Factory yn helpu cyn-filwyr sydd ag anhwylderau i gael cyflogaeth ym mhob rhan o'r DU, ac rydym yn gwybod bod nifer o heriau a phryderon newydd yn gallu codi yn y cyfnod ansicr hwn. Nid yw'r Poppy Factory wedi'i achredu i ddarparu gofal iechyd felly nid yw ein hymgynghorwyr yn gallu cynghori cyn-filwyr ar unrhyw bryderon penodol am eu hiechyd. Os bydd cyn-filwr yn pryderu am y feirws neu am ei iechyd ei hun, dylai ddilyn canllawiau diweddaraf y GIG sydd ar gael yma

**www.nhs.uk/coronavirus**

THE POPPY FACTORY
getting you back to work

**Mae Ffatri Pabïau yma i'ch helpu:**
**020 8939 1837 / 020 8939 1877**
**www.poppyfactory.org**

Reg Charity No.225348



## Helo, fy enw i yw Kelly ac fe ymunais a'r Lleng Brydeinig ym mis Ionawr fel Ymgynghorydd Budd-daliadau, Dyled ac Arian ar gyfer Cymru.

Mae gen i frwdfrydedd i helpu pobl a byddaf bob amser yn gwneud fy ngorau i ddod o hyd i'r ateb cywir ar gyfer fy nghleientiaid. Rydym yn darparu cyngor arbenigol, cymorth gyda dyled, budd-daliadau a sefyllfaoedd brys, a gallwn eich cynorthwyo gyda cheisiadau grant. Yn y Lleng Brydeinig, rydym yn deall fod COVID-19 yn achosi pryderon arian ychwanegol ar gyfer nifer o bobl yng nghymuned y Lluoedd Arfog, ac rydym yma i helpu.

Mae ein gwasanaeth yn parhau yn ystod yr argyfwng COVID-19, gyda chyn lleied ag aflonyddwch a phosibl. Mae gennym dîm o ymgynghorwyr arbenigol wrth lawr i roi cyngor a chymorth pan fod angen hynny arnoch i roi tawelwch meddwl i chi. Gall hyn fod ynglŷn â dyledion, budd-daliadau neu drefnu llyfrau, rydym ond un galwad ffôn i ffwrdd i'ch helpu nôl ar eich traed.

**Ffoniwch ni ar radffôn 0808 802 8080 am gyngor a chymorth.**

# Cymerwch ran…

## *Llofnodwch y Cyfamod*

**Mae busnesau, sefydliadau elusennol a sefydliadau'r sector cyhoeddus o bob maint sydd am gynorthwyo Cymuned Lluoedd Arfog Gwent yn gallu dod at ei gilydd i lofnodi'r Cyfamod.**

Gall pob sefydliad addasu'r adduned er mwyn cynnig y cymorth y mae am ei ddarparu. Gall pob adduned fod yn unigryw. Mae'r opsiynau'n amrywio o sicrhau polisïau cyflogaeth sy'n helpu cyn-filwyr, milwyr wrth gefn, a theuluoedd y Lluoedd Arfog, i gynnig disgowntiau ar wasanaethau/nwyddau drwy'r cynllun Disgownt y Lluoedd Arfog a chefnogi Diwrnod y Lluoedd Arfog bob mis Mehefin.

*I gael rhagor o wybodaeth, ewch i*
**www.armedforcescovenant.gov.uk**

# Cynhelir Boreau Coffi

## Rhithwir bob dydd Mawrth a dydd Iau 11-1pm

**Bydd y rhain yn rhedeg am y tro ar Zoom**
**Anfonir dolen drwy gyfryngau cymdeithasol y diwrnod cynt.**

WOODY'S LODGE
SEA . AIR . LAND

# Veterans' Gateway

## Y pwynt cyswllt cyntaf i gyn-filwyr sy'n ceisio cymorth

**Rydym yn rhoi cyn-filwyr a'u teuluoedd mewn cysylltiad â'r sefydliadau sydd yn y lle gorau i'w helpu drwy ddarparu'r wybodaeth, cyngor a chymorth sydd eu hangen – yn cynnwys pob dim o ofal iechyd a thai i gyflogadwyedd, cyllid, perthnasoedd personol a mwy.**

Mae rhwydwaith mawr o sefydliadau'n cynorthwyo Cymuned y Lluoedd Arfog, felly gall fod yn anodd dod o hyd i'r un priodol i gwrdd â'ch anghenion. Rydyn ni'n ei gwneud yn hawdd ac yn hwylus drwy fod yn bwynt cyswllt cyntaf ar gyfer pa fath bynnag o gymorth sydd ei angen arnoch, pa un a ydych yn gwasanaethu yn y DU neu mewn gwlad dramor.

Mae llawer o aelodau'r tîm yn gyn-filwyr eu hunain felly maen nhw'n deall y materion sy'n codi ar ôl i bobl adael y Lluoedd Arfog. Maen nhw'n gweithio gyda phobl ar sail un i un, ac yn eu rhoi mewn cysylltiad â'r cymorth priodol cyn gynted â phosibl. 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 gonsortiwm o dan arweiniad y Lleng Prydeinig Brenhinol gyda Poppyscotland, Combat Stress, Connect Assist, y Weinyddiaeth Amddiffyn a SSAFA, Elusen y Lluoedd Arfog.

Mae'r gwasanaeth sgwrsio ar-lein, ffonio a negeseuon testun ar gael bob awr o'r dydd a'r nos ac yn dod â chymuned cynorthwywyr y Lluoedd Arfog at ei gilydd mewn un lle. Mae'n cael ei ddarparu gan gonsortiwm sy'n cynnwys y Lleng Brydeinig Frenhinol ynghyd â Poppyscotland, Combat Stress, Connect Assist, y Weinyddiaeth Amddiffyn ac SSAFA, Elusen y Lluoedd Arfog. Mae'r ganolfan wasanaeth, sydd yn Nantgarw ger Caerdydd, yn cynnwys cyn-filwyr er mwyn sicrhau bod y galwyr yn gallu siarad â rhywun sy'n deall eu profiad.

VETERANS' GATEWAY

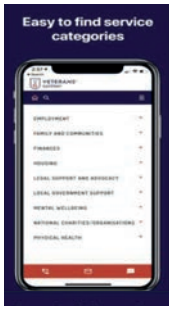
### Gellir cysylltu â Veterans' Gateway drwy:

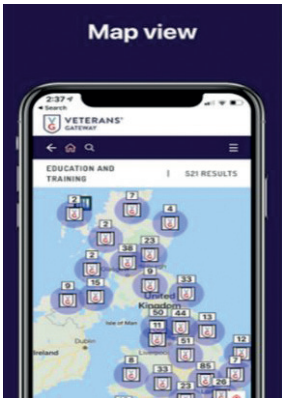
- **Ffonio 0808 802 1212**
- **Tecstio 81212**
- **Ymweld â www.veteransgateway.org.uk**

## NEWYDDION: Ap Veterans' Gateway

Mae Ap Veterans' Gateway wedi cael ei lansio. Mae'n helpu cyn-filwyr i ddod o hyd i sefydliadau cymorth yn eu hardal drwy ddefnyddio eu ffôn clyfar neu lechen. Cliciwch yma i lawrlwytho'r Ap a chael gafael ar gymorth i ddelio â materion ariannol, cyflogaeth, a materion eraill o bob math

**https://bit.ly/2yWFBqV**




## Hyrwyddwyr Lluoedd Arfog Gwent

**Blaenau Gwent** Cyng Brian Thomas
**Caerffili** Cyng Andrew Whitcombe
**Casnewydd** Cyng Mark Spencer
**Trefynwy** Cyng Laura Jones
**Torfaen** Cyng Alan Jones

# PROSIECT ENDEX Stori Cyn-filwr - Michael Allen

**Ar ôl gwasanaethu yn Affganistan, roeddwn i'n berson gwahanol ar ôl dod adref ac yn achosi straen i'm teulu, i'm cydweithwyr ac i mi fy hun. Roedd hyn wedi arwain at chwalfa lwyr o ran fy nghymeriad, fy iechyd a'm priodas.**

Gadewais y Fyddin heb anrhydedd, wedi torri'n gorfforol ac yn feddyliol, ac roedd fy mywyd wedi mynd ar chwâl dros y 3 blynedd dilynol gan greu'r angen am driniaeth iechyd meddwl nad oedd ar gael yn rhwydd ac nad oedd yn briodol ar y pryd. Roeddwn i heb obaith a heb gartref am 2 flynedd.

Yn lle mynd i gardota yng nghanol dinasoedd, gwnes i ddefnydd o'm profiad milwrol a dechrau gwneud lloches er mwyn goroesi. Doedd yr hyn a ddigwyddodd nesaf ddim wedi'i gynllunio ond fe newidiodd gwrs fy mywyd. Wrth adeiladu'r caban, roeddwn wedi creu nodau cyraeddadwy, heb fwriadu gwneud, ac wedi ailafael mewn gweithgarwch corfforol a oedd wedi arwain at ymdeimlad o gyflawni rhywbeth ac at gynhyrchu endorffinau naturiol a oedd wedi arwain at newid yn fy ffordd o feddwl ac yn fy nghymeriad.

Yn fuan iawn, roedd y lloches wedi troi'n gaban gyda lle tân, storfa sych a digon o gysgod rhag pob tywydd. Daeth y caban yn gartref i mi ac, ar sail y profiad hwn a'r teimlad bod gen i rywfaint o ddiogelwch, roeddwn yn gallu adfer fy hunaniaeth ac ailgysylltu â'm teulu a'r ffrindiau roeddwn wedi ymddieithrio oddi wrthynt yn ystod y cyfnod gwaethaf. Ces i waith a oedd yn rhoi'r arian roeddwn i ei angen i ddechrau cael triniaeth iechyd meddwl breifat. Roeddwn i'n cysgu allan ond yn benderfynol o wella fy myd. Roeddwn i'n gwario fy nghyflog ar fy iechyd meddwl yn lle cael to iawn uwch fy mhen.

Ar ôl 2 flynedd o fyw yn y caban a chysgu ar y soffa yn nhai ffrindiau weithiau, des i adref o'r gwaith un diwrnod a chael bod fy holl eiddo wedi mynd a bod y caban, a oedd yn filltir dda o'r tai agosaf, wedi cael ei ddinistrio'n llwyr a'i gladdu gan beiriannau trwm. Roedd hyn wedi achosi chwalfa feddyliol fel nad oeddwn yn gallu gofalu am fy lles a chefais fy niswyddo gan Bells Construction yn ddirybudd. Roeddwn wedi colli gobaith eto ac roedd y meddyliau drwg wedi dod yn ôl yn fuan. Oni bai am fy ffrindiau a'm teulu ar yr adeg hon, fyddwn i ddim yma bellach.

Yn ffodus, roedd teulu ffermio caredig wedi estyn cymorth i mi a chynnig cyfle i mi ailgodi'r caban ar dir preifat. Roedd y dasg o ailadeiladu'n golygu cryn ymdrech ond roedd fy iechyd fy hun yn methu'n gyflym a doeddwn i ddim yn gweld bod gen i ddewis ond ei ailadeiladu er mwyn ceisio fy sadio fy hun.

Wrth adeiladu'r ail gaban, roeddwn i am ail-greu'r buddion lles a'u rhannu â chyn-filwyr eraill a'r gymuned leol gyda'r bwriad o atal hunanladdiadau. Er mai'r gobaith gwreiddiol wrth godi'r ail gaban oedd creu opsiwn ar gyfer llety therapiwtig mewn adegau o argyfwng, roedd yn rhaid i mi addasu'r syniad hwn yn unol â deddfau iechyd a diogelwch. Yn lle hynny, mae'r caban wedi troi'n ganolfan lles/ymwybyddiaeth ofalgar sydd wedi denu mwy na 700 o ymwelwyr dros y 14 mis diwethaf, yn cynnwys plant ag anghenion arbennig, teuluoedd mewn profedigaeth a nifer mawr o gyn-filwyr a'u hanwyliaid.

Yn anffodus, lle i'w fwynhau am ddiwrnod yw'r caban, neu ffordd i ymdopi, ateb tymor byr, ac ychydig iawn y mae'n ei wneud i ddatrys y problemau tymor hir sy'n wynebu pobl sydd â thueddiadau at hunanladdiad. Gan wybod hynny, roeddwn i am geisio gwneud llawer mwy fel y byddai llai o bobl yn gorfod dioddef y caledi a brofais i a dyna oedd y syniad oedd yn fan cychwyn i adeiladu End Ex.

**END EX** Y prif nod wrth adeiladu End Ex oedd atal hunanladdiadau. Yn sgil fy mhrofiadau fy hun, roedd gen i ddealltwriaeth dda o'r problemau amser real sy'n codi, ond doedd hynny ddim yn ddigon. Fy mhroblemau i fy hun oedd y rheini felly siaredais â chyn-filwyr eraill am y problemau roedden nhw'n eu hwynebu er mwyn cael barn ehangach. Wedyn cysylltais ag arbenigwyr yn y maes hwn a thrafod mesurau ymarferol i wrthweithio'r ffactorau sy'n gwneud i bobl deimlo bod eu bywyd yn mynd ar chwâl mewn adegau o argyfwng.

Roedd y trafodaethau wedi mynd yn well o lawer na'r disgwyl a daeth yr arbenigwyr i fod yn dîm rheoli ar End Ex. O gael y gefnogaeth hon a chyda'r cyfoeth o wybodaeth a phrofiad roeddem yn gallu rhoi'r cig am yr esgyrn a datblygodd y prosiect. Y prif broblemau roeddem am geisio eu datrys oedd rhai'n ymwneud â thlodi, y gallu i gael triniaeth iechyd meddwl a dealltwriaeth o iechyd meddwl, byw gyda gorbryder, ynysu ac anobaith.

Felly ein hateb i'r broblem oedd creu lleoedd gwaith therapiwtig lle mae cyn-filwyr yn cydweithio mewn ardaloedd gwledig gyda chymorth gweithwyr iechyd meddwl a hyfforddwyr sy'n dod i'r gweithle i ddarparu gweithdai ar ddulliau ymdopi, therapïau cyfannol ac addysg iechyd meddwl drwy Noble Training Solutions, sydd wedi ennill nifer o wobrau am ei waith.

Un o'r meysydd gwaith therapiwtig rydym wedi'u sicrhau yw Codi Waliau Sychion lle mae Cymdeithas Waliau Cerrig Sychion Cymru yn darparu hyfforddiant a Cyfoeth Naturiol Cymru yn rheoli llwythi gwaith ar y 33,000 hectar o dir y mae'n ei reoli ledled Cymru. Hefyd, yn sgil y cynlluniau ar gyfer plannu biliynau o goed ledled y DU dros y 10 mlynedd nesaf, rydym wedi sicrhau cytundeb i gyflawni rhan helaeth o'r gwaith yn ardal Gwent gyda chymorth Branched Out Tree Services, Aberdâr. Mae'r rheini sy'n cymryd rhan yn gallu gweithio i ennill nifer o'r gwahanol gymwysterau iechyd a diogelwch angenrheidiol. Mae gennym gynlluniau hefyd ar gyfer y diwydiant ffitrwydd gyda'r gampfa awyr agored yn y Caban a 3 hyfforddwr addysg gorfforol sy'n gyn-filwyr a chymorth gan gampfeydd lleol i roi'r cynlluniau ar waith. Yn olaf, ar ôl cyflawni'r uchod, byddem yn hoffi cynnwys gofal am anifeiliaid drwy gerdded cŵn a darparu llety cŵn. Bydd hyn yn galw am sicrhau tir a chyllid mwy o lawer felly rydym wedi canolbwyntio am y tro ar yr hyn sy'n gyraeddadwy ac yn fwyaf llesol gan obeithio dod yn ôl at ofal am anifeiliaid ar adeg briodol.

Rydym wedi rhwydweithio'n effeithiol iawn yn ein hardal a'n gobaith yw y bydd yr holl ymdrechion hyn yn gwneud gwahaniaeth mawr i fywydau a lles cyn-filwyr a'u teuluoedd yng Ngwent. Rydym yn mawr obeithio y bydd y modiwl gwaith yn llwyddo ac yn arwain y ffordd at sefydlu rhagor o grwpiau tebyg yn y dyfodol ar draws y DU a fydd yn efelychu ein patrymau gweithio ac yn cydweithio i sicrhau gostyngiad mawr yn nifer y cyn-filwyr sy'n diweddu eu bywydau mewn ffordd mor drist ac yn gwella eu hansawdd bywyd nhw a'u teuluoedd.

# 5 Rheswm dros Gyflogi Cyn-filwyr yn eich busnes...

1. **Mae gan Gyn-filwyr gymwysterau da**
2. **Mae gan Gyn-filwyr agweddau gwerthfawr a gallant ymaddasu.**
3. **Mae Cyn-filwyr yn weithwyr medrus.**
4. **Mae Cyn-filwyr yn weithwyr effeithiol iawn.**
5. **Mae cyflogi Cyn-filwyr yn dda i'ch busnes ac i gymdeithas.**

# Ymddiriedolaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog

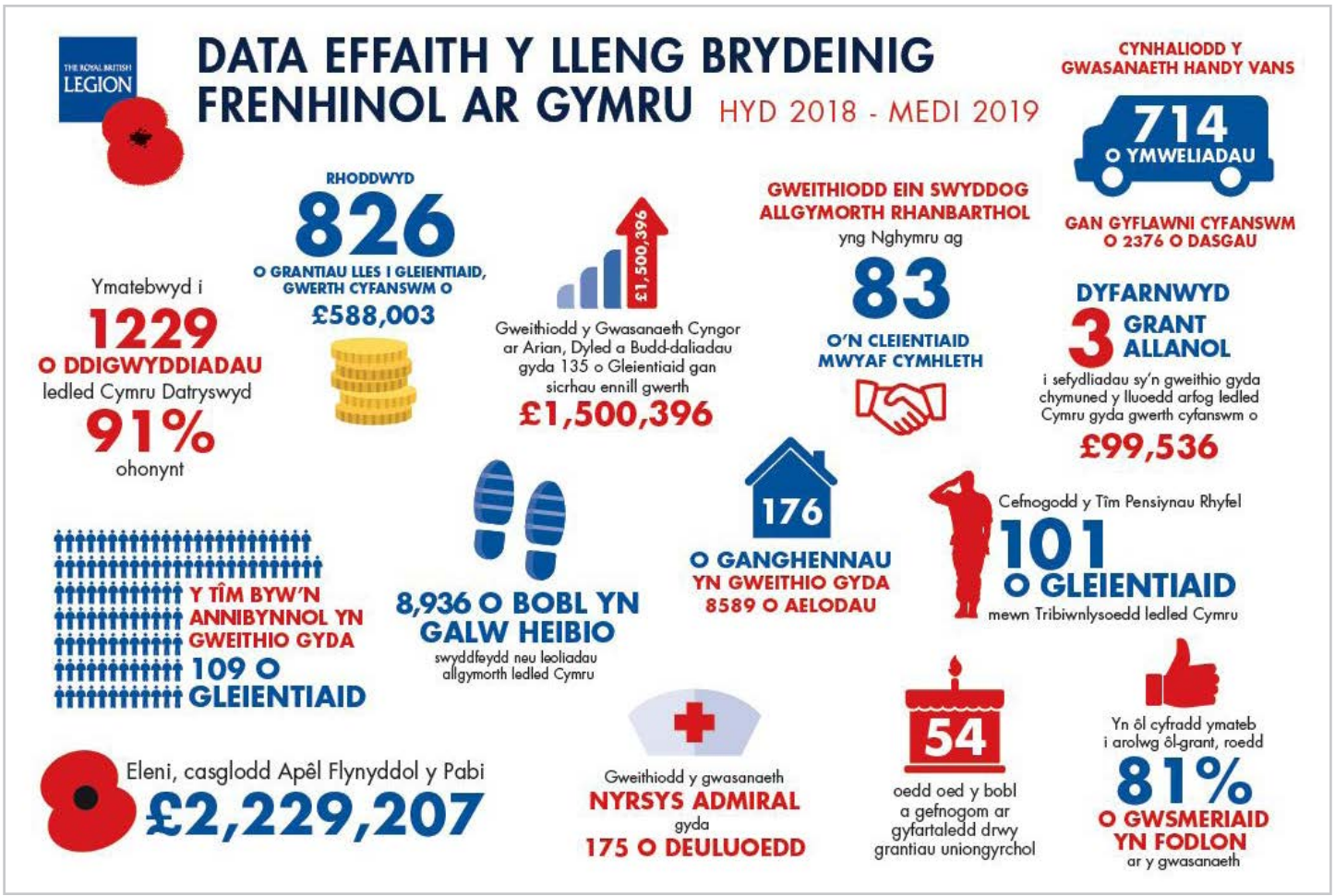
## Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog yn gwneud grantiau i gynorthwyo Cymuned y Lluoedd Arfog.

**Rydym yn rheoli'r rhaglenni grant a gaiff eu hariannu gan Gronfa'r Cyfamod. Rydym hefyd yn rhedeg rhaglenni cyllido ehangach sy'n cynorthwyo Cymuned y Lluoedd Arfog.**

Pobl yng Nghymuned y Lluoedd Arfog sy'n elwa o'n grantiau. Mae'r rhain yn cynnwys aelodau presennol y Lluoedd Arfog, eu teuluoedd, cyn-filwyr a theuluoedd cyn-filwyr. O dan rai o'n rhaglenni, bydd y gymuned o gwmpas y safle neu yn yr ardal lle mae poblogaeth o'r Lluoedd Arfog yn gallu elwa hefyd gan ein bod yn barod i gynorthwyo prosiectau drwy raglenni sy'n hybu cysylltiadau da rhwng y Lluoedd Arfog a chymunedau sifilaidd.

Mae'r rhaglen boblogaidd ar gyfer Grantiau Lleol Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog yn gwneud grantiau o hyd at £20,000 ar gyfer prosiectau sy'n cwrdd ag anghenion lleol, neu'n helpu i ddod â'r Lluoedd Arfog a chymunedau sifilaidd at ei gilydd. Rydym hefyd yn rhedeg Cronfa Iechyd a Lles Meddyliol y Cyn-filwyr a Rhaglen Canolfannau Cymunedol y Cyn-filwyr.

**Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: https://www.covenantfund.org.uk/**



# BUDDUGOLIAETH YN EWROP

# MAI 8

# DIWRNOD VE LEDLED GWENT

## 75 Mlynedd

75

VE DAY

75TH ANNIVERSARY

A SHARED MOMENT OF CELEBRATION

8-10 MAY 2020

## Cil-y-coed

DIWRN
LEDLED

## Blaenau Gwent

Cwm

Blaina

*Steve Pennells*

Glynebwy

**Abertyleri War Memorial**

*Cofeb Ryfel Abertyleri:* ***Don McCulloch*** *, Swyddog Materion Cyhoeddus Abertyleri / Is-gadeirydd Sir Gwent a'r* ***Cynghorydd Perry Morgan****, Cyngor Cymuned Abertyleri a Llanhiledd*

5

OD VE

GWENT

DAY

VERSARY

T OF CELEBRATION

AY 2020

## SIR FYNWY

***11am dydd Gwener 8 Mai 2020, Cofeb Ryfel Trefynwy, Sgwâr Sant Iago, Trefynwy.***
*O'r chwith i'r dde:*

- ***Mr Jones** cyn-forwr 93 mlwydd oed o'r Llynges Frenhinol, a oedd yn 18 mlwydd oed ar Ddiwrnod VE;*
- ***Mr Gerry Bright** - Cadeirydd Cangen Trefynwy o'r Llynges Brydeinig Frenhinol*
- *Y **Lefftenant Col Andrew Tuggey** CBE DL, Llywydd Cangen Trefynwy o'r Llynges Brydeinig Frenhinol a Llywydd Cangen Trefynwy o Gymdeithas y Peirianwyr Brenhinol*

**Cofeb Ryfel Trefynwy**

**Cas-gwent**

***Tom Moran** - Cas-gwent, o Gymdeithas y Llynges Frenhinol, RAFA a'r Reifflwyr Cyntaf*

**Trecelyn**

## CAERFFLI

**Rhisga**

**Trecelyn**

# CASNEWYDD

Caer-went

Cwmbrân

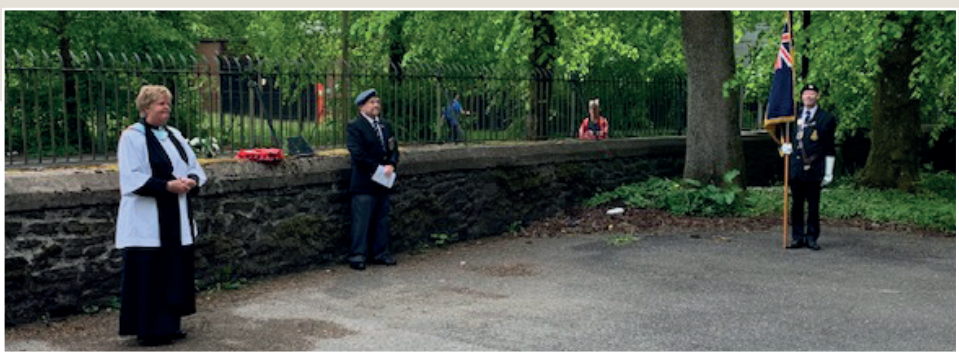
Caer-went

# TORFAEN

Blaenafon

Pont-y-pŵl

# TREDEGAR





Diwrnod VE 75 Mlynedd

# Team Rubicon UK

**Mae Team Rubicon UK yn elusen ymateb i drychinebau sy'n cynnwys cyn-filwyr yn bennaf. Roedd wedi anfon 40 o wirfoddolwyr i helpu i adeiladu ysbyty Calon y Ddraig yn Stadiwm Principality.**

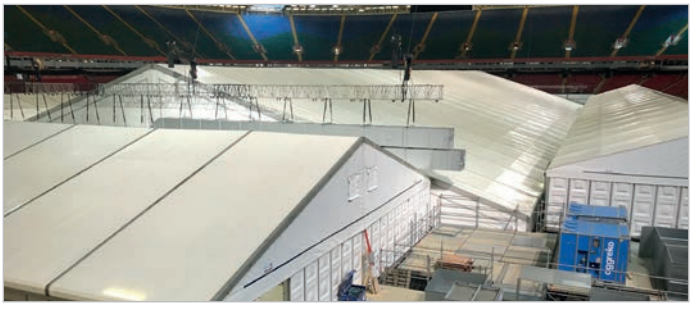
Roedd y gwirfoddolwyr yn cynnwys mwy na 30 o gyn-filwyr a oedd wedi ymuno'n ddiweddar mewn ymateb i'r alwad gan Team Rubicon UK am gymorth gan gyn-filwyr i wasanaethu eu gwlad eto yn y frwydr yn erbyn COVID-19. Roeddent wedi ymuno â gwirfoddolwyr presennol Team Rubicon UK, a elwir yn Grysau Llwydion, ar dasg ddau ddiwrnod ar 21-22 Ebrill, ac wedyn ar 29 Ebrill.

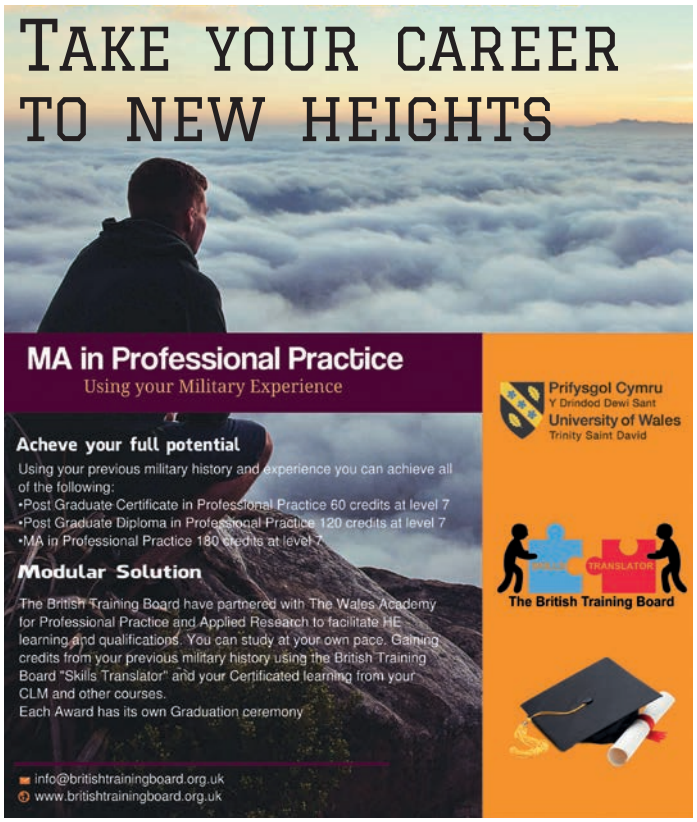
Roedd y gwirfoddolwyr wedi dadlwytho, cludo a chydosod 246 o welyau ysbyty yn yr ysbyty dros dro yng nghartref rygbi Cymru a sefydlwyd i helpu i ysgafnhau'r baich ar wasanaethau iechyd. Meddai Justin Thomas, un o'r cyn-filwyr a wirfoddolodd yn ddiweddar: "Rydw i wedi helpu i adeiladu cryn nifer o ysbytai maes ar ôl cael fy adleoli i'r Eidal a Chyprus a hefyd yng Ngwlad Pwyl. Gallaf ddefnyddio rhai o'r sgiliau a ddysgais yn y lleoedd hynny."

Mae Team Rubicon UK yn arbenigo mewn ailgymhwyso sgiliau cyn-filwyr at ddibenion dyngarol ond mae'n fwy cyfarwydd â gweithredu mewn gwledydd tramor. Yn wyneb yr argyfwng cynyddol gartref, roedd yn gwybod bod cyn-filwyr y DU yn adnodd hanfodol a oedd ar gael ac y byddai cyn-filwyr yn neidio at y cyfle i wneud eu rhan. Fel y mae Simon Kendal, cyn-filwr arall a wirfoddolodd, yn dweud: "Mae pawb yn teimlo'r awydd i wneud rhywbeth ac mae pawb yn teimlo braidd yn ddiymadferth wrth eistedd gartref, yn enwedig os ydyn nhw'n gyn-filwyr. Yn fwyaf sydyn, dyma drychineb yn ein gwlad ein hunain ac mae pawb yn eistedd gartref yn troi eu bodiau."

Ers i Team Rubicon UK lansio ei ymateb i COVID-19, Op RE:ACT, ar 29 Mawrth, mae wedi recriwtio mwy na 5,000 o gyn-filwyr i wirfoddoli, wedi helpu i ddosbarthu mwy na miliwn o eitemau o gyfarpar diogelu personol i bron 900 o ddarparwyr gofal iechyd, wedi helpu i ddarparu mwy na 100,000 o brydau bwyd a 38 tunnell o fwyd i 14 ysbyty, 5 banc bwyd a bron 1,500 o bobl sy'n agored i niwed. Mae'n gweithio ar dasgau ledled y DU ac mae'n cydweithio'n agos â Fforymau Cydnerthedd Lleol, y fyddin, a'r sector gwirfoddol i gyd-drefnu a darparu ymateb effeithiol i COVID-19.

TEAM RUBICON
DISASTER RESPONSE





# Gwobrau Cyn-filwyr Cymru 2020

**Noddir y Gwobrau i Gyn-filwyr gan Veterans Employment & Training Solutions (V.E.T.S.) ac maent yn agored i holl Gyn-filwyr Lluoedd Arfog Prydain sydd wedi'u lleoli neu sy'n gweithredu yng Nghymru.**

Os ydych chi'n gyn-filwr, neu os ydych yn adnabod cyn-filwr, sydd wedi gwneud pethau mawr ers pontio i fywyd sifilaidd neu os yw'ch busnes/sefydliad/elusen wedi cerdded yr ail filltir o ran cefnogi cyn-filwyr, yna mae croeso mawr i chi wneud cais drwy'r ddolen ganlynol

**www.veteransawards.co.uk**

Gwobrwyo Cyn-filwyr mewn Chwaraeon, Ffitrwydd, Busnes a'r Gymuned ehangach! I gefnogi ABF Elusen y Milwyr Cymru.

Y broses ymgeisio'n cychwyn - **1 Mawrth 2020**
Y broses ymgeisio'n gorffen - **1 Gorffennaf 2020**
Diwrnod Ffilmio'r Rhestr Fer - **Dyddiad i'w gadarnhau**
(Amgueddfa'r Rhes Flaen, Castell Caerdydd)

**Cynhelir y seremoni wobrwyo yng Ngwesty a Chlwb Hamdden y Village, Caerdydd ar 26 Awst 2020**

WELSH Veterans Awards

**Tîm Gwobrau'r Cyn-filwyr**
Ffôn: **07891 402 326**
Gwefan: w**ww.veteransawards.co.uk**
E-bost: **info@veteransawards.co.uk**
Twitter: **@AwardsVeterans**
Facebook: **Veterans Awards**

# HELP FOR HEROES

## Covid-19 HELP FOR HEROES

## Addasu gwasanaethau i gyn-filwyr a darparu cymorth i arwyr y rheng flaen.

Tra bo'r wlad yn dal i ddod i delerau â'r cyfyngiadau symud, mae Help for Heroes yn awyddus i bwysleisio ei fod yn parhau i ddarparu cymorth i gyn-filwyr clwyfedig, milwyr presennol a'u teuluoedd sy'n profi gwahanol fathau o heriau i'w hiechyd corfforol a meddyliol ledled y rhanbarth. Hefyd mae wedi cynnig ei arbenigedd i helpu gweithwyr y rheng flaen sydd ag angen cymorth i ofalu am eu lles ar hyn o bryd. Mae Help for Heroes wedi tynnu sylw at yr angen i sicrhau bod cymorth tymor hir ar gael i weithwyr iechyd sy'n ymladd Coronafeirws, gan fod y problemau y maent yn eu hwynebu yn debyg i'r rheini a brofir gan aelodau'r Lluoedd Arfog ar faes y gad.

**Shelley Elgin** Meddai Rheolwr Adfer Cymunedol yr Elusen, Shelley Elgin, "Rydyn ni'n deall rhai o'r pethau maen nhw'n eu hwynebu. Mae Help for Heroes wedi cynorthwyo mwy na 25,000 o gyn-filwyr a'u teuluoedd, nifer ohonyn nhw wedi wynebu sefyllfaoedd tebyg i'r rheini y mae staff y GIG yn eu hwynebu o gwmpas y wlad ar hyn o bryd: amgylchiadau anodd; gweithio y tu allan i'w meysydd gwaith arferol; gweithio gyda chyfarpar diogelu; a'u rhoi eu hunain mewn perygl. Mae nifer mawr ohonyn nhw hefyd wedi profi cyfnodau hir ac ansicr oddi wrth eu teuluoedd, eu ffrindiau a'u cydweithwyr."

Gofynnwyd i Help for Heroes gyfrannu o'i arbenigedd at becyn cymorth sy'n cael ei greu ar gyfer staff a gwirfoddolwyr yr ysbytai Nightingale. Yn ogystal â hyn, mae'r elusen wedi trefnu i'r adnoddau hyn fod ar gael ar ei gwefan i gynorthwyo gweithwyr iechyd o gwmpas y DU i baratoi at ddelio â phrofiadau trawmatig. Mae'r deunyddiau hyn ar gael am ddim i bawb, pa un a ydynt yn darparu gofal iechyd yn y rheng flaen, neu'n ceisio dod i arfer â newidiadau yn eu ffordd o weithio sydd wedi'u hachosi gan y cyfyngiadau symud. Roedd yr adnoddau hyn wedi'u bwriadu ar gyfer cyn-filwyr clwyfedig, ac wedi'u cyd-gynhyrchu â nhw, ond mae nifer o bethau tebyg rhwng y sefyllfaoedd y mae staff y GIG yn delio â nhw ar hyn o bryd a'r sefyllfaoedd a sbrofwyd gan gyn-filwyr ar faes y gad ac mewn mannau eraill.

Meddai Ms Elgin, "Mae'r heriau a wynebir gan y rheini sy'n gadael y fyddin oherwydd salwch neu anaf yn rhai cymhleth yn aml, ac rydyn ni'n credu mai'r rheini sydd eisoes wedi dechrau ymadfer sydd yn y lle gorau'n aml i weld beth fydd yn helpu pobl eraill."

Mae canllaw hunanofal Help for Heroes ar gael i'r holl ddynion a menywod sy'n darparu gofal iechyd yn ddiflino o gwmpas y DU ar yr adeg hon.

Meddai Ms Elgin wedyn, "Mae'n becyn o gynghorion ac offer y bydd ein timau adfer yn eu cynnig i gyn-filwyr sydd wedi profi digwyddiadau trawmatig neu sydd wedi profi effeithiau o ganlyniad i weithio mewn sefyllfaoedd llawn tyndra. Mae tair rhan i'r canllaw, Corff, Emosiwn a Meddwl, a gellir mynd drwyddo o'r dechrau i'r diwedd neu un rhan ar y tro. Rydyn ni'n gobeithio y bydd yr adnodd hwn yn ddefnyddiol i arwyr y GIG, ac i bawb arall sy'n teimlo straen neu bryder yn ystod y cyfnod anodd hwn."

### Mae'r adnodd hwn ar gael am ddim i bawb drwy chwilio ar y we am: "Help for Heroes Field Guide"

Mae'r Elusen hefyd yn falch iawn o allu lansio fersiwn Gymraeg o'r canllaw, gyda deunyddiau sain wedi'u recordio gan yr actor clodwiw, Matthew Gravelle, a ddywedodd, "Mae'n wych bod y Canllaw ar gael yn Gymraeg fel y gall pawb yng Nghymru elwa'n llawn o'r offer a'r ymarferion anadlu, i'n helpu ni i gyd yn ystod y cyfnod heriol hwn."

Yn y cyfamser, mae Tîm Adfer Cymunedol Help for Heroes yn darparu gwasanaeth wedi'i addasu i helpu buddiolwyr mewn ffordd sy'n gyson â'r mesurau cadw pellter cymdeithasol sydd ar waith i atal lledaeniad COVID-19.

Meddai Ms Elgin, "Rydyn ni'n bwriadu ailddechrau darparu gwasanaethau wyneb yn wyneb ledled y rhanbarth pan fydd hynny'n cael ei ystyried yn ddiogel a phriodol. Yn y cyfamser, gall ein buddiolwyr ddisgwyl cael y lefel eithriadol arferol o gymorth lles a chymorth meddygol gan ein tîm arbenigol."

# HELP FOR HEROES

## Cwrdd â'r tîm

**Alison Griffiths** yw gweithiwr allweddol un i un Help for Heroes yn ne-ddwyrain Cymru. Mae'r buddiolwyr yn gallu elwa o'i phrofiad personol o fyw yn y gymuned filwrol. Mae ganddi gysylltiadau cryf â'r Lluoedd Arfog, sawl blwyddyn o brofiad o ddarparu cymorth lles a chyngor i ddynion a menywod sy'n profi effaith anaf neu salwch. Mae Alison yn cynnig cymorth sy'n cynnwys cyllid grant, gwasanaethau tai, cyngor ar berthnasoedd a gyrfaoedd, a chyfeirio at wasanaethau cymorth ychwanegol o fewn yr elusen a thrwy sefydliadau sy'n bartneriaid iddi.

Alison, sydd â'i chartref yng Ngwent, yw'r aelod hiraf ei gwasanaeth yn nhîm Adfer Cymunedol Help for Heroes, a hithau wedi dechrau fel Gweithiwr Allweddol Canolfan Gymorth ym Mawrth 2016. Mae'n gweithio gyda chyn-filwyr a phersonél y Lluoedd Arfog ledled de-ddwyrain a chanolbarth Cymru ac yn Swydd Henffordd. Meddai Alison, "Roeddwn i'n wraig yn y Fyddin am 16 mlynedd, tra oedd fy ngŵr yn gwasanaethu. Roeddwn i'n gweithio hefyd yng Nghanolfan Addysg y Fyddin yn helpu personél milwrol yn eu cyfnod ailsefydlu, felly rydw i'n gwybod sut mae'r trefniadau pontio ac ailsefydlu i fod i weithio, ac yn gwybod am y trafferthion y gall cyn-filwyr eu hwynebu os na fyddan nhw'n gweithio."

Yn y sefyllfa bresennol, mae Alison wedi addasu'r cymorth y mae'n ei ddarparu ac mae'n cysylltu â buddiolwyr sydd ag anghenion lles. Meddai Alison, "Byddaf yn holi i weld sut maen nhw'n gwneud ac yn cynnig cymorth os oes modd, drwy ddarparu cyngor a chyfarwyddyd i'w helpu i dderbyn y gwasanaethau y mae ganddyn nhw hawl i'w cael."

Mae Alison yn frwd iawn dros hyrwyddo lles Cymuned y Lluoedd Arfog ac mae'n dweud mai'r rhan orau o'i gwaith yw "gallu helpu cyn-filwyr sydd wedi gwasanaethu eu gwlad ac sydd ag angen cymorth nawr iddyn nhw eu hunain neu i'w teuluoedd. Mae'n ysbrydoliaeth i mi weld dygnwch y dynion a menywod dewr hyn wrth iddyn nhw drechu'r heriau sy'n eu hwynebu." Ychwanegodd Alison mai un o'r agweddau gorau ar ei hamser gyda'r elusen yw'r gwaith tîm sy'n golygu bod Help for Heroes yn gallu newid bywydau cyn-filwyr er gwell. "Drwy weithio ochr yn ochr â'r tîm Cyswllt Clinigol Cyn-filwyr, roedden ni'n gallu cael grant a gwneud cais am arian ychwanegol i addasu ystafell ymolchi un o'r buddiolwyr fel y gallai gael cawod heb gymorth ei wraig. Roedd hyn wedi rhoi hwb i'w ymdeimlad o annibyniaeth ac wedi gwella ei les cyffredinol yn aruthrol."

**Tim Penney** yw un o Nyrsys Cyswllt Clinigol Cyn-filwyr Help for Heroes sy'n cynorthwyo dynion a menywod y Lluoedd Arfog sydd wedi cael anaf neu salwch ac sy'n byw yn rhanbarth Cymru a Swydd Henffordd. Drwy ei waith, mae Tim yn cael effaith uniongyrchol drwy wella ansawdd bywyd ei gleientiaid a'u hanwyliaid. Meddai Tim, "Rydw i wedi cynorthwyo nifer o gyn-filwyr sydd â phroblemau meddygol tymor hir ac sydd wedi gorfod aros yn rhy hir am apwyntiadau i weld meddygon ymgynghorol."

Ymunodd Tim â'r Fyddin ym 1979, yn 16 mlwydd a hanner, yn llanc o filwr. Ar ôl ymgymhwyso'n Nyrs tra oedd yn y Fyddin, cafodd gomisiwn ym 1993. Ac yntau wedi gwasanaethu yn Kosovo, Irac, Affganistan a Rwanda, mae gan Tim lawer o brofiad ymarferol o ddarparu cymorth meddygol i bersonél milwrol ar faes y gad. Gwasanaethodd Tim am 37 flynedd a gadael y Fyddin yn 2017. Mae Tim yn cyfrannu'n helaeth o'i sgiliau a'i wybodaeth drwy ei rôl yn Help for Heroes, lle mae'n darparu eiriolaeth a chymorth meddygol i fuddiolwyr er mwyn iddynt gael y gwasanaethau iechyd meddyliol a chorfforol priodol gan y GIG a sefydliadau eraill, i'w galluogi i fyw eu bywydau gyda phwrpas unwaith eto.

Ym marn Tim, un o'r agweddau gorau ar weithio i Help for Heroes yw "gallu gwneud gwahaniaeth go iawn ym mywyd rhywun wrth ymadfer, pan oedd yn teimlo bod popeth yn ei erbyn." Ac yntau wedi wynebu'r heriau o bontio o'r bywyd milwrol ei hun, gall Tim deimlo empathi â'i gleientiaid wrth iddynt wynebu anawsterau wrth addasu i'r bywyd sifilaidd. Mae Adfer Cymunedol yn rhan bwysig o'r ffordd unigryw y mae Help for Heroes yn darparu'r gwasanaeth i'w fuddiolwyr. Meddai Tim, "Peth braf iawn yw cwrdd â'r cyn-filwyr mewn lleoliad anffurfiol lle maen nhw'n teimlo eu bod yn gallu sgwrsio â'u cymheiriaid a chymryd rhan mewn gweithgareddau. Rydw i'n sylweddoli bod hyn yn gam mawr ymlaen i rai o'r cyn-filwyr. Mae'n galluogi rhai ohonyn nhw i ffurfio perthnasoedd yn y gymuned leol a gall hyn fod yn gyfraniad mawr i'w hadferiad."

**I gael cymorth gan dîm Adfer Cymunedol Cymru a Swydd Henffordd, cysylltwch â:**

**Wales.supporthub@helpforheroes.org.uk**

# Dyma rai o'r elusennau ardderchog sy'n cydweithio'n agos â Chymuned y Lluoedd Arfog....

## Hafal

Yn ddiweddar, mae tîm Joining Forces Hafal wedi cynorthwyo gwahanol elusennau i gyn-filwyr ac elusennau eraill sy'n gweithio gyda chyn-filwyr, o dan y Rhaglen Bartneriaeth Strategol, er mwyn manteisio ar yr arian sydd ar gael gan Ymddiriedolaeth Cyfamod y Lluoedd Arfog drwy'r Prosiect Llwybrau Cadarnhaol.

**Mae'r arian hwn ar gael i ddarparu gweithgareddau sy'n helpu cyn-filwyr i ddelio â phroblemau iechyd meddwl. Rhaid i'r gweithgareddau berthyn i un o bedwar categori:**

- Chwaraeon
- Celfyddydau/gweithgareddau diwylliannol fel arlunio, cerddoriaeth neu theatr
- Mynd i'r awyr agored, er enghraifft, ar gyfer garddio
- Prosiectau treftadaeth fel cadwraeth neu archeoleg.

Rwyf yn falch o gyhoeddi bod chwech o'r 11 o geisiadau o Gymru wedi llwyddo yn y cylch cyllido terfynol!

**O ganlyniad i hyn, mae 13 o brosiectau ar waith ledled Cymru a bydd y tîm yn cydweithio'n agos â'r rhain ac yn eu cefnogi:**

- Canolfan Adfer Woodlands
- Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd - 'Prosiect Cyn-filwyr yr Adar Gleision'
- Canolfan Gymunedol Cyn-filwyr Gofal a Thrwsio
- Wintergreen UK – Prosiect 'Veterans in Mind'
- Ymddiriedolaeth Gymunedol Clwb Pêl-droed Abertawe gyda'r Gweilch yn y Gymuned 'Yn y Garfan'
- Bulldogs Armed Forces Veterans
- 65 Degrees North 'Project '20'
- Cais 'Gweithgareddau ar gyfer Lles Cyn-filwyr Cymru'
- Age Cymru Ceredigion 'Archif Cyn-filwyr Cymru'
- Woody's Lodge 'Our Green Grass of Home'
- Oriel VC 'Celfyddyd Atgofion'
- Gofal a Chymorth Cristnogol Alabare 'Awyr Iach / Fresh Air'
- Re-Live 'Coming Home to the Arts'

**I gael rhagor o wybodaeth am y prosiectau hyn a'r ardaloedd lle maen nhw ar waith, cysylltwch â Finola Pickwell yn: Finola.pickwell@hafal.org neu ffoniwch: 07970 435817**

ein haddewid! our promise!
hafal
ddylai neb yng Nghymru fod yn unig
no one in Wales need be alone

## Sefydliad Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd

### Canolfan Diwrnod Gêm y Cyn-filwyr

Mae'r Ganolfan yn cynnig amgylchedd diogel a hamddenol i Gyn-filwyr ac aelodau presennol y Lluoedd Arfog i ddod at ei gilydd a siarad am bêl-droed a rhannu profiadau, er mwyn helpu i atal unigrwydd a phroblemau iechyd meddwl.

Mae'r Ganolfan, sydd ym Mloc 111 yn Eisteddle Ninian, yn agor ei drysau i gyn-filwyr ac aelodau presennol y Lluoedd Arfog cyn gynted ag y bydd y gatiau'n agor ar ddiwrnod gêm.

### Canolfan Cyflogadwyedd y Cyn-filwyr

Mae Canolfan Cyflogadwyedd y Cyn-filwyr yn cynnig cyfle i aelodau Cymuned y Lluoedd Arfog drechu'r rhwystrau y gallant eu hwynebu wrth ailintegreiddio â'r bywyd sifilaidd er mwyn manteisio ar gyfleoedd cyflogaeth.

Mae'r Sefydliad yn cydnabod bod nifer o wahanol sgiliau a chymwysterau gan y rhai sy'n gadael y Lluoedd Arfog. Mae'n bosibl na fydd cyflogwyr dichonol yn cydnabod y rhain a gall hyn effeithio ar feysydd fel hunanhyder, hunan-barch a brwdfrydedd.

Mae'r prosiect yn helpu cyfranogwyr i wella eu sgiliau cyfathrebu a rhyngbersonol, i ysgrifennu CV ac i ddysgu technegau cyfweliad a bydd hyn yn helpu i feithrin hunanhyder a gwydnwch. Os byddech chi neu rywun rydych yn ei adnabod yn gallu elwa o'r prosiect hwn, anfonwch neges e-bost at: **Michael.Jeffery@cardiffcityfc.org.uk**

*Wrth gofio aberth y cenedlaethau hŷn ar Ddiwrnod VE, roedd Sefydliad Cymunedol Clwb Pêl-droed Dinas Caerdydd yn ymgymryd â chyfrifoldeb ein cenhedlaeth ni i aros gartref, achub bywydau a chefnogi'r rheini sy'n cael eu hynysu'n gymdeithasol.*

*Mae John yn aelod o brosiect Cyn-filwyr y Sefydliad sy'n cael ei ariannu drwy Gyfamod y Lluoedd Arfog. Ar Ddiwrnod VE, cafodd alwad ffôn annisgwyl gan Callum Paterson, aelod o dîm cyntaf Dinas Caerdydd.*

## SSAFA

**Cymdeithas milwyr, morwyr, awyrenwyr a'u teuluoedd**

Mae SSAFA Gwent yn rhan o elusen genedlaethol SSAFA ar gyfer y Lluoedd Arfog sy'n gweithredu ledled y DU. Mae'n helpu aelodau presennol y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr, yn ogystal â'u dibynyddion sydd mewn angen. Ar lefel genedlaethol, mae ganddi fwy na 5,000 o weithwyr achos gwirfoddol a'r flwyddyn ddiwethaf deliodd â mwy na 35,000 o geisiadau am gymorth. O ganlyniad i hyn, roedd SSAFA yn gallu helpu mwy nag 82,000 o aelodau Cymuned y Lluoedd Arfog, yn cynnwys aelodau presennol y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr.

Mae SSAFA Gwent yn cynnwys tri rhanbarth sy'n cwmpasu ardal Gwent. Ar hyn o bryd, mae gennym 25 o weithwyr achos ac rydym bob amser yn chwilio am bobl frwdfrydig a fyddai'n hoffi ymuno â'r tîm a gweithio mewn gwahanol swyddi fel gweithiwr achos, helpwr, trysorydd neu godwr arian. Darperir hyfforddiant llawn a chymorth cynhwysfawr i'r holl wirfoddolwyr ar lefelau lleol a chenedlaethol. Bydd yr holl gostau a ysgwyddir wrth weithio dros SSAFA yn cael eu had-dalu.

**Os ydych yn teimlo'ch bod yn gallu ateb yr her a'ch bod am gymryd rhan yn y gwaith gwerthfawr hwn yn ogystal â dysgu sgiliau newydd, yna cysylltwch ag:**

**Alan Denman** MVO MBE,
SSAFA Gwent, Barics Rhaglan, Casnewydd NP20 5XE
**ffôn: 01633 246269 / 0207 403 8783**
**e-bost:** alan.denman@gwent.ssafa.org.uk

Mae'r gwirfoddolwyr yn dod o wahanol gefndiroedd ac rydym yn croesawu ceisiadau gan y rheini sydd heb wasanaethu yn y Lluoedd Arfog.

## 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**

ssafa the Armed Forces charity

## RFEA Elusen Cyflogaeth y Lluoedd Arfog

## Cymdeithas y Llu Awyr Brenhinol ANGEN GWIRFODDOLWYR - GWENT

**A allech chi roi ychydig o'ch amser i fod yn gyfaill 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**
**Dysgwch fwy am ein gwaith yn www.rafa.org.uk**

ROYAL AIR FORCES Association
The charity that supports the RAF family

# COVID 19 Newidiadau mewn Gwasanaethau

**Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent**
**www.blaenau-gwent.gov.uk**/cy/preswylwyr/argyfyngau-ac-atal-troseddau/coronavirus-covid-19-latest-information/

**Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili**
**www.caerphilly.gov.uk**/Services/Health-and-wellbeing/Coronavirus?lang=cy-gb

**Cyngor Dinas Casnewydd**
**www.newport.gov.uk**//cy/Council-Democracy/Coronavirus-COVID-19.aspx

**Cyngor Sir Fynwy**
**www.monmouthshire.gov.uk**/services/planning-for-emergencies/coronavirus/

**Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen**
**www.torfaen.gov.uk**/en/AboutTheCouncil/Homepage-Stories/COVID-19-Coronavirus.aspx

# Canolfan Goetir Pen-y-graig

**Mae Coetir Hynafol Pen-y-graig yng nghanol gwaelodion Dyffryn Gwy ar gyrion Trefynwy yng Ngwent, ar ben bryniau Trellech.**

Mae'n lle llawn hanes a rhamant sydd wedi chwarae ei ran mewn cyfnodau allweddol yn y Canol Oesoedd a'r chwyldro diwydiannol. Roedd hyn yn cynnwys hyfforddi rhai o wŷr y bwa hir a aeth i Agincourt ym 1415, cynhyrchu golosg i danio ffwrneisi Redbrook a thorri meini melin a ddosbarthwyd ledled y deyrnas.

Mae'r coetir yn cynnwys 8 erw o Geirios Du, Ynn, Bedw a Deri ynghyd â choedlan o Goed Cyll ar gyfer cynhyrchu clwydi ac eitemau crefft eraill. Mae hyn, ynghyd ag ysgubor gerrig o'r ddeunawfed ganrif, yn ffurfio darn o dir integredig sy'n gyfoethog o ran planhigion ac anifeiliaid gwyllt. Mae'n lle hudolus â'i dwmpathau creigiog, ei gilfachau a'i lennyrch cysgodol. Lle diamser a lle i ymadfer o helbulon byd.

**Rhwng 2019 a 2021 bydd y safle'n gartref i raglen beilot bwysig i Lywodraeth Cymru a fydd yn rhoi prawf ar hyfywedd cynllun i gyfuno gwaith adfywio coetiroedd a'r defnydd o wirfoddolwyr o blith y gweithwyr Gwasanaethau Brys a Chyn-filwyr Gwent sy'n ymadfer o anhwylderau sy'n gysylltiedig â thrawma.**

## Nodau'r Prosiect:

- Helpu'r cyfranogwyr i ymadfer mewn amgylchedd tawel diogel sy'n cael ei oruchwylio gan dîm rhagorol o glinigwyr, therapyddion a hyfforddwyr sgiliau coetir
- Darparu hyfforddiant at safonau proffesiynol cydnabyddedig a fydd yn creu mwy o gyfleoedd am gyflogaeth mewn swyddi cysylltiedig â Choedwigaeth fel meddygon coed, torri a thrin coed i'w cludo gan geffylau, codi waliau sychion a chrefftau
- Gwella iechyd coed y coetiroedd a gwella bioamrywiaeth drwy amserlen waith effeithiol sy'n cynnwys teneuo, bondocio, plannu coed a gofalu am isdyfiant
- Datblygu strwythur ariannu cynaliadwy sy'n cynnwys bwrsarïau noddedig i gyfranogwyr, gwerthu nwyddau crefft a grantiau gan elusennau
- Datblygu model busnes sydd wedi'i brofi a'i werthuso y gellir ei efelychu mewn rhannau eraill o Gymru gan berchnogion coetiroedd bach.

## Rhoddion a Gwirfoddoli:

**Byddem yn ddiolchgar iawn am roddion ariannol a chymynroddion i'n cwmni dielw Pen-y-Graig Woodland Centre. Mae ffurflen roddi ar gael os gwneir cais i james@pen-y-graig.org Mae croeso mawr hefyd i wirfoddolwyr sydd am ddod atom i'n helpu. Ar hyn o bryd, mae angen am bobl sy'n gallu:**

- Paratoi'r safle cyn sesiynau hyfforddi a therapi
- Ysgrifennu ceisiadau am gyllid grant
- Helpu gyda thasgau gweinyddol
- Darparu gwasanaeth cymorth cyntaf ar ddiwrnodau hyfforddi
- Helpu i gasglu a phrosesu coed a dorrwyd

## Cysylltwch â ni:

**Canolfan Goetir Pen-y-graig**
**Glyn Road, Penallt,**
**Sir Fynwy, NP25 4AP**
**Gwefan: Pen-y-graig.org**
**E-bost: James@pen-y-graig.org**
**Ffôn: +44 (0) 7813 299039**

Pen-y-Graig Woodland Centre

# COMBAT STRESS

## Hunangymorth ar gyfer Iechyd Meddwl – Adnoddau Ar-lein

**Mae adnoddau 'Hunangymorth ar gyfer Iechyd Meddwl' i gyn-filwyr ar gael nawr ar wefan Combat Stress.**

Mae nifer o adnoddau fideo a rhyngweithiol ar gael. Mae'r rhai sydd ar gael ar hyn o bryd yn ymwneud ag iselder, rheoli dicter a defnyddio alcohol/sylweddau. Y pynciau a fydd yn cael sylw yr wythnos nesaf ac wedyn yw Anhwylder Straen wedi Trawma, gorbryder, cwsg, galaru, iechyd corfforol, gwydnwch a chynorthwyo aelodau'r teulu.

Mae dolen at y deunyddiau isod. Gallwch eu cyrraedd hefyd o hafan Combat Stress drwy glicio ar y botwm **'Self Help COVID-19'** yn y ddewislen uchaf.

**https://www.combatstress.org.uk/mental-health-support-during-covid-19**

# Canolfan Treftadaeth

## Ar agor nawr i ymwelwyr

**Dydd Mercher 11am - 3pm**

**Dydd Sadwrn 11am - 3pm**

**Wrth ymyl yr hen giât i Beachley Barracks**

**Croeso i Bawb**

**Dewch a mwynhau darn arwyddocaol o hanes lleol**

**Rhif Ffôn: 07501 237052**

# Sgwadron 614 (Sir Forgannwg)

## YN RECRIWTIO YN EICH ARDAL NAWR

# 02920 428050

- 20 o wahanol rolau ar y ddaear
- Hyfforddiant o'r radd flaenaf
- Cyfraddau tâl cystadleuol
- Cyfleoedd cyffrous

ROYAL AIR FORCE REGULAR & RESERVE

# Clybiau Brecwast y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr

## Blaenau Gwent

**Clwb Brecwast Cyfun y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr**
Brewers Fayre, Parc Busnes Victoria, Waun-Lwyd, Glynebwy NP23 8AN
Ray Taylor: **07746 043666** Jim Warnock: **07523 582945**
**e-bost: cafvbc@gmail.com**
- Pedwerydd dydd Sadwrn o bob mis o 09.30am ymlaen.

## Caerffili

**Clwb Brecwast Cyfun y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr**
Toby Carvery, Lôn Corbett, Pwll-y-pant, Caerffili, CF83 3HX
- Bob dydd Sadwrn. **Ffôn: 029 2086 7049**

## Sir Fynwy

**Clwb Brecwast Cyfun y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr**
Brewers Fayre, Westgate, Y Fenni, NP7 9LH
**Ffôn: 01873 776294**
- Dydd Sadwrn cyntaf y mis o 09.30am ymlaen.

Coach & Horses, Cas-gwent
**Ffôn: 07539268440 e-bost: Davefoxfordbrown@gmail.com**
- Dydd Sadwrn cyntaf y mis o 09.30am ymlaen.

Robin Hood Inn, 124 Monnow Street, Trefynwy NP25 3EQ
Ray Taylor: **07746 043666** Jim Warnock: **07523 582945**
**e-bost: cafvbc@gmail.com**
- Trydydd dydd Sadwrn y mis o 09.30am ymlaen.

## Casnewydd

**Clwb Brecwast y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr Casnewydd**
The Potters Pub, 22-24 Upper Dock Street, Casnewydd, NP20 1DL
**Ffôn: 01633 223311** (Mark Hayden - rhif ffôn y lleoliad)
**e-bost: Newport_AFVBC@outlook.com**
- Dydd Sadwrn cyntaf y mis o 9.00am ymlaen.
- Trydydd dydd Mercher y mis o 9.00am ymlaen.

## Torfaen

**Clwb Brecwast y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr Torfaen**
The Crows Nest, Heol Llangors, Llanyrafon, Cwmbrân, NP44 8HU
**Ffôn: 07887 566048** Iain McGregor
- Ail ddydd Sadwrn y mis o 9.00am ymlaen.

# Grwpiau Cymunedol a Chyn-filwyr

## Band of Brothers and Sisters Fellowship Hub

Sesiynau misol Cyngor ac Adferiad Chwaraeon uniongyrchol:
**Pentref Chwaraeon Rhyngwladol Casnewydd -**
**Ail ddydd Mawrth y mis, 11:30-14:30**
Cyngor uniongyrchol a gwneud modelau: Help for Heroes Trefforest Swyddfa Adfer Cymunedol. Pedwerydd dydd Mawrth y mis, 10:30-13:30.

## Newid Cam Cymru

Mae Newid Cam yn cynnig cymorth effeithiol ar gyfer cyn-filwyr yng Nghymru - gan gynnwys gasanaethau penodol i'r rheini sydd mewn argyfwng, cyn-filwyr hŷn, a phobl ag anghenion iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau.

**Sesiynau galw heibio:**
**Bore Coffi Caerffili** dydd Mawrth cyntaf y mis 10:00 - 12:00 Cedar Tree.

**Bore Coffi Tredegar** trydydd dydd Mawrth y mis 10:00-12:00 yn Llyfrgell Tredegar.

**Bore Coffi Blaenafon** dydd Mercher cyntaf y mis 10:00-12:00 ym Meddygfa a Chanolfan Adnoddau Blaenafon.

**CADESA (Cwmbran and District Ex-Services Association)**
Cyn-bersonél o'r tri gwasanaeth sy'n cwrdd bob nos Fercher yng Nghanolfan Milwyr Wrth Gefn y Fyddin, Tŷ Coch Way, Cwmbrân, am tua 19:30. **E-bost:** bryncarr@hotmail.com

## Lleng Brydeinig Frenhinol Caerffili

Mae Cangen Caerffili a'r Cylch o'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn cwrdd bob yn ail fis ar drydydd dydd Mawrth y mis am 7pm yng Nghanolfan Ymwelwyr Caerffili, Sgwâr Isaf y Twyn, Caerffili (mae'r cyfarfod nesaf ym mis Ionawr). Mae'r gangen o hyd yn chwilio am aelodau newydd . . . felly os oes gennych ddiddordeb, dewch i ymuno!

Gallwch hefyd ddilyn Cangen Caerffili o'r Lleng Brydeinig Frenhinol ar Facebook trwy chwilio 'Royal British Legion Caerphilly Branch'.

## Cymdeithas Cyn-filwyr Brenhinol Cymru, Caerffili

Grŵp o GYN-FILWYR ydyn ni, sy'n cwrdd ddydd Llun olaf y mis am 19:00. Croeso i bawb. Mae digon i'w wneud, felly dewch yn llu os oes gennych amser rhydd.

Municipal Club, Market Street, Caerffili, CF83 1NX

## Clwb Cymrodyr y Rhyfel Mawr (Pont-y-pŵl)

**Dyddiad / amser / lleoliad y cyfarfodydd**
Cynhelir y cyfarfodydd ar ddydd Mawrth cyntaf y mis am 19:30 ac yn gyffredinol yn gorffen am 20:30. Cysylltwch â'r Ysgrifenyddes, Caroline Coombes, i gael rhagor o wybodaeth, rydym yn croesawu aelodau newydd o'r Lluoedd Arfog/Cyn-filwyr ac aelodau sifiliaid. Cadeirydd - Bruce Kilshaw.

**Manylion cyswllt:** Ms Caroline Coombes - Ysgrifenyddes y Gangen. Market Street, Pont-y-pŵl, Gwent NP4 6JN Ffôn: **01495 762093** Ffôn Symudol: **07871974023** E-bost: carolineclues62@gmail.com

## Cyswllt Lleng Brydeinig Frenhinol Gwent

Gordon Hill - Ysgrifennydd Sirol Gwent
Y Lleng Brydeinig Frenhinol. Ffôn: **07855 402493**

## Help For Heroes

Mae Tîm Adfer Cymunedol 'Help For Heroes' yn cefnogi personél presennol, cyn-filwyr a'u hanwyliaid sydd wedi'u clwyfo, eu hanafu ac sy'n sâl yng Nghymru a Henfford. Rydym yn gweithio gyda sefydliadau lleol a phartneriaid elusennol eraill i sicrhau y gallwn gynorthwyo'r sawl y mae eu gwasanaeth milwrol wedi effeithio arnynt, ledled y wlad. Gan gyd-fynd â'r cyfleusterau sydd ar gael yng Nghanolfannau Adfer cenedlaethol 'Help For Heroes', mae ein tîm arbenigol yn darparu cymorth cyfannol wedi'i deilwra, mewn lleoliadau hygyrch yn y gymuned.

**Ffôn:** 01443 808910 **Twitter:** @H4HWales
**Facebook:** Help for Heroes Community Recovery Wales

## Casnewydd

Clwb Ceidwadwyr Maendy, 26-28 Fairoak Terrace, NP19 8FG

Mae'n cwrdd ar y dydd Mawrth cyntaf ym mhob mis. Ein nod yw cael hwyl, darparu rhwydwaith lles a chymdeithasol i'n haelodau a chynnal traddodiadau gorau'r Llynges Frenhinol. Rydym yn croesawu aelodau a chyn-aelodau'r Llynges Frenhinol, eu teuluoedd a ffrindiau a phawb sy'n cefnogi'r Llynges Frenhinol.

Manylion Cyswllt: Ken Lowe, Cadeirydd
Peter Grey, Ysgrifennydd admin@newport-rna.co.uk
Tudalen we: **Newport RNA**

## Cyn-filwyr Casnewydd

Sesiwn galw heibio bob dydd Gwener 12–2pm.
Bar Amber 36A Clarence Place, Casnewydd.

## Lleng Brydeinig Frenhinol Tŷ-du

Yn cwrdd dydd Gwener cyntaf y mis am 19:30 er mwyn dechrau am 20:00, yng Nghlwb Cymdeithasol Tŷ-du a Basaleg, Tregwilym Road, Tŷ-du, Casnewydd.

## Y Lleng Brydeinig Frenhinol

Canolfannau Galw Heibio yw presenoldeb Stryd Fawr newydd y Lleng. Mae pob canolfan yn cynnig lle croesawgar i bersonél sy'n gwasnaethu, cyn-filwyr a'u teuluoedd i gael cymorth a chyngor ymarferol. Bydd hefyd gynrychiolwyr o Combat Stress a RFEA yn rhai o'r canolfannau i helpu gyda'ch cwestiynau neu'ch anghenion.

**Eich canolfan galw heibio leol:**
18-19 Heol Fawr, Caerdydd CF10 1PT 10am–4pm, yn ystod yr wythnos.

## Cymdeithas y Peirianwyr Brenhinol (Cangen Ardal Casnewydd a Chwmbrân)

Canolfan Milwyr Wrth Gefn, Sgwadron Maes 100 (M), Chapman VC House, Tŷ Coch Way, Cwmbrân NP44 7HB.

**Cyfarfodydd:** Dydd Mawrth cyntaf y mis yn dechrau am tua 20:00

## Cymdeithas y Llynges Frenhinol (Cas-gwent a'r Cylch)

Cymdeithas y Llynges Frenhinol Cangen Cas-gwent a'r Cylch, Clwb Ceidwadol a'r Lleng Brydeinig Frenhinol, 10 Moor Street, Cas-gwent NP16 5DD

**Cyfarfodydd:** Rydym yn cwrdd ar ail ddydd Iau y mis am 8pm (ac eithrio mis Awst).

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

# Myfyrdodau Diwrnod VE Newid Cam

## Myfyrdodau ar Ddiwrnod VE 08 Mai 1945

### Edna 'Teddy' Leon - Lefftenant Is-ringyll Wills (gynt)

Ydw, rydw i'n cofio ble roeddwn i ar **Ddiwrnod VE**.

Roeddwn i'n aros ym Mryste cyn cael fy anfon dramor, gan obeithio mynd i rywle ecsotig fel Hong Kong neu India neu Singapôr fel roedd llawer ohonon ni ferched. Ond ar y diwrnod hwnnw yng nghaban bwyd y NAAFI, cafodd pawb ohonon ni wybod y byddai parti'n cael ei gynnal ym Mryste. Roedd yn fendigedig. Pobl o bob gwlad gyda'i gilydd a phawb wrth eu bodd. Pobl o Jamaica, o India, o Ganada ac o America i gyd yn cael hwyl. Roedd yn olygfa hyfryd ac roedd pawb mor garedig wrth ei gilydd.

Y diwrnod wedyn, ces i wybod fy mod i gael fy anfon i Bruges yng Ngwlad Belg. Roedd y Canadiaid hefyd ar eu ffordd i Normandi ac ar yr un llong, felly penderfynodd y capten a minnau fod y ddau barti i gael eu cadw ar wahân. Roedd yr hormonau gwrywaidd yn rhedeg yn wyllt felly er mwyn osgoi unrhyw broblemau roedden ni wedi cadw'r ddau barti ar wahân.

### Fisher Robert R.N.D.E.M.S JX556053 Llongwr Abl

Llongau Masnach â Chyfarpar Amddiffyn.

Cafodd fy nau frawd a minnau ein galw i'r Lluoedd Arfog yn haf 1939. Ymunais i â'r Llynges Frenhinol fel Gynnwr D.E.M.S. Ymunodd un o'm brodyr â'r Fyddin a'r llall â'r Llu Awyr. Wedi i mi gael fy llyncu gan y Llynges Frenhinol, doedd fawr o gyfle i mi ddychwelyd adref gan fy mod yn gwasanaethu ar y Môr Tawel gan mwyaf.

Cawson ni hwyl fawr gyda'r Japaneaid a dweud y lleiaf. Un diwrnod, roedd nifer o awyrennau Japaneaidd wedi ymosod arnon ni ac un ohonyn nhw wedi gollwng bom i lawr corn mwg y llong. Fe glywais i'r bom yn gwneud sŵn cloncian o danon ni ac yn ffrwydro wedyn, ond roeddwn i'n dal i danio'r gwn wrth i'r dec godi. Doedd hi ddim cynddrwg wrth fynd i fyny ond roedd hi'n frawychus braidd wrth ddod i lawr.

Wedyn dychwelais i Brydain gan fod y rhyfel yn Ewrop wedi dod i ben ym mis Mai 1945. Yn yr orsaf drenau yng Nghaerdydd, wrth i mi ddod oddi ar y trên fe gwrddais i â'm brodyr a oedd hefyd yn dychwelyd adref ar yr un trên ar yr un diwrnod.

Roedden ni'n falch bod yr holl firi drosodd ac wrth ein bodd o weld ein gilydd. Felly dyma ni'n penderfynu mynd am beint i'r tŷ tafarn lleol. Pan aethon ni i mewn, dyna lle'r oedd fy nhad wrth y bar ac wedi cael syrpreis fawr o weld ei fechgyn yn dod adref, a hynny ar Ddiwrnod VE. Roedden ni'n feddw fawr y diwrnod hwnnw a phawb yn cael hwyl.

# DIWEDDARIAD AR WASANAETH BLESMA

## Cyn-Filwyr Heb Aelodau (Cymru A Gorllewin Lloegr)

Blesma
THE LIMBLESS VETERANS

**Mae Blesma Cymru wedi atal ei holl weithgareddau lleol nes rhoddir gwybod yn wahanol ond mae'n parhau i ddarparu cymorth lles uniongyrchol ac i gynnig grantiau i'n haelodau a gweddwon i sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu'n gyflym.**

Mae'r Swyddog Cymorth (Tom) hefyd yn delio â materion sy'n ymwneud â phrosthetigau ac yn cydgysylltu â Chanolfannau Aelodau Artiffisial a Chyfarpar yn ôl yr arfer i gynorthwyo ein haelodau. Mae'r Swyddogion Cymorth ac Allgymorth, ynghyd â gwirfoddolwyr ac aelodau Blesma nad ydynt yn wynebu risg, yn helpu i gyflawni tasgau hanfodol fel siopa, talu biliau, trwsio cymhorthion anabledd a symudedd etc a chynnig galwadau a chysylltiadau cyfeillio drwy wirfoddolwyr lles a gwirfoddolwyr eraill. Mae Blesma yn cydweithio'n agos â gwasanaethau eraill, y trydydd sector, asiantaethau a grwpiau cymunedol lleol i ddarparu help mewn perthynas â Phensiynau Rhyfel, budd-daliadau a materion eraill sy'n ymwneud â hawlio budd-daliadau, ac mae'n cynnig cymorth ymarferol neu emosiynol i aelodau Blesma sy'n unig neu wedi'u hynysu mewn cymunedau ledled Cymru.

## Cymorth yn ein hardal

"Busnes fel arfer" yw hi ym mhob agwedd o'n gwaith, i'r graddau mwyaf posibl. Yn lle ymweliadau gan Swyddogion Cymorth, Swyddogion Allgymorth, gwirfoddolwyr a Chynrychiolwyr Lles Blesma, gwneir galwadau ffôn a fideo, ac mae rhai staff hyd yn oed wedi trefnu digwyddiadau rhithwir yn lle cyfarfodydd. Mae Blesma hefyd wedi datblygu gweithgareddau ar-lein a fideo, grwpiau darllen a nifer o fentrau eraill – yn cynnwys ein **Hadnodd Cydnerthedd Digidol 'Making Generation R'** sydd ar gael am ddim i'r holl ysgolion uwchradd: **https://blesma.org/making-generation-r/**

Ar hyn o bryd, bydd y Swyddog Cymorth Blesma yn parhau i ymweld â chartrefi mewn achosion hanfodol yn unig, oni bai fod risg glir wrth gwrs. Rhoddir blaenoriaeth i gysylltu'n rheolaidd ag aelodau sydd wedi'u hynysu ac sy'n fwyaf agored i niwed. Mae Blesma Cymru hefyd yn cysylltu aelodau sydd wedi'u hallgáu'n ddigidol drwy ddarparu iPads, llechi Samsung a Kindles lle bynnag mae hynny'n briodol.

## Gweithgareddau A Digwyddiadau

Mae Blesma wedi gohirio'r holl Ddigwyddiadau Blesma yn y DU ac mewn gwledydd tramor tan ddiwedd Mehefin ar y cynharaf. Mae'r holl weithgareddau a digwyddiadau ym mis Gorffennaf a mis Awst yn cael eu hadolygu. Mae hyn yn effeithio ar ddigwyddiadau lleol yn yr un modd, a chysylltir ag aelodau i'w diweddaru am hyn. Mae'r Swyddog Allgymorth yn cynnal gweithgareddau rhithwir gydag aelodau, a hynny'n cynnwys Te a Thost wythnosol, Ystafelloedd Dianc, cwisiau, a chiniawau ar-lein.

## Gwybodaeth i'n haelodau ac asiantaethau sy'n ein helpu

Gallwch fod yn sicr y bydd Blesma yn parhau i gynorthwyo ei aelodau ym mhob ffordd bosibl. Mae ein Cymdeithas ni wedi'i seilio ar ymdeimlad cryf o berthyn i gymuned, ac mae'r gymuned hon yn bwysicach nag erioed ar hyn o bryd.

Os bydd angen unrhyw gymorth ychwanegol ar ein haelodau ar hyn o bryd neu os yw asiantaethau'n dymuno atgyfeirio cyn-filwr i gael cymorth gan Blesma (neu ddod o hyd i aelod Blesma neu weddw sydd mewn angen), gallant gysylltu â

**Swyddog Cymorth Blesma:**
**Tom Hall - Ffôn: 077 8016 5085**
**E-bost: bsowest@blesma.org**

The British Training Board

**Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: https://blesma.org/news-media/blesma-news/ neu www.blesma.org**

# Cyfamod y Lluoedd Arfog ar draws Gwent

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

CAERPHILLY COUNTY BOROUGH COUNCIL / CYNGOR BWRDEISTREF SIROL CAERFFILI
TORFAEN COUNTY BOROUGH / BWRDEISTREF SIROL TORFAEN
CYNGOR monmouthshire COUNTY COUNCIL sir fynwy
Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent County Borough Council
Newport CITY COUNCIL / CYNGOR DINAS Casnewydd

**Lisa Rawlings** Swyddog Cyswllt Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog Tŷ Penallta, Parc Tredomen , Ystrad Mynach, Hengoed CF82 7PG
☎ **01443 864447** 📱 **07717 467341** @ lluoeddarfog@caerffili.gov.uk ✉ rawlil@caerffili.gov.uk
Mae tudalen **Facebook** a **Twitter @GwentAFC** sy'n hyrwyddo'r gwaith a'r digwyddiadau ar gyfer Cymuned y Lluoedd Arfog!