

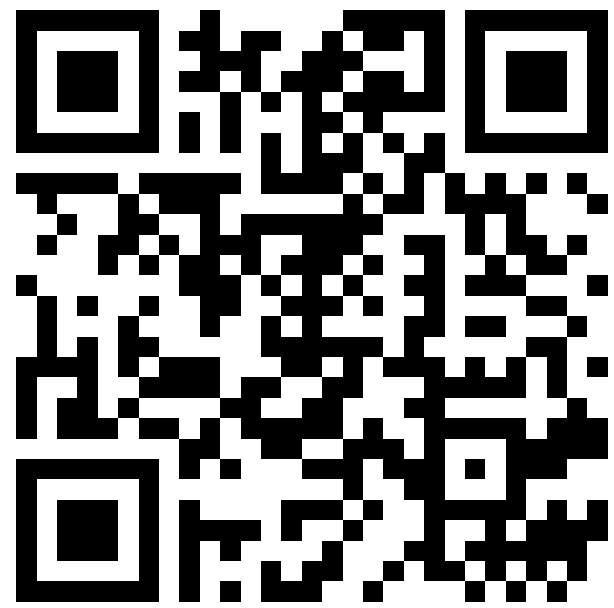
July 2021

**Tim Cymorth Cynnar**  
Cylchlythyr i weithwyr Proffesiynol a Theuluoedd  
NEWYDDION, GWYBODAETH CYSYLLTIADAU  
Rhannu gwybodaeth ddefnyddiol i deuluoedd a'r rheiny sy'n cefnogi teuluoedd. Os oes gennych gwestiwn, cysylltwch â ni!

**Mor braf yw'r haf**

Mae'r nosweithiau'n oleuach ac mae'n teimlo'n fwy cynnes a mwy gobeithiol gyda gweithgareddau arferol i'n teuluoedd yn dod yn ôl yn araf bach. Ry'n ni'n teimlo'n llawer mwy calonnog am weddill 2021.

## Haf o Hwyl - Gweithgareddau Gwyliau Powys



Ry'n ni wrthi'n cwblhau cynlluniau ar gyfer gweithgareddau'r haf ledled Powys. I gael gwybod beth sydd ar gael ar gyfer eich plant, dilynwch dudalennau'r 'Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd - Powys' ar Facebook ac ymunwch â'n grŵp 'Gweithgareddau Gwyliau Powys a Gwybodaeth i Deuluoedd'. Chwiliwch ar Facebook neu drwy sganio'r cod QR gyferbyn. Byddwn yn diweddarau'r rhain yn aml gyda gweithgareddau wrth i ni eu cadarnhau a thrwy gydol y gwyliau. Byddwn ni hefyd yn cyhoeddi syniadau gwyliau Wythnosol y gallwch chi eu gwneud gartref neu yn yr ardal lle ry'ch chi'n byw.



## Beth am oeri gyda lolis ffrwythau enfys?

### Cynhwysion

100g mango, wedi'i blicio. Tynnwch y garreg a'i dorri  
Dwy fanana  
400g iogyrt  
2 ffrwyth ciwi, wedi'i bilio a'i dorri mewn darnau eitha' mawr  
100g mafon wedi'u rhewi  
100g mwyar duon wedi'u rhewi

### Dull

#### Cam 1

Cymysgwch y mango gyda hanner banana a 100g iogyrt mewn blendiwr nes ei fod yn feddal. Rhannwch y cymysgedd rhwng chwe mowld loli iâ a rhoi coedyn ym mhob un. Daliwch bob coedyn yn syth yn y mowld, a'i ddal ar bob ochr gyda thâp. Rhowch i rewi am un awr nes eu bod nhw'n caledu.

#### Cam 2

Gwnewch yr un peth gyda hanner arall y fanana, 100g mwy o iogyrt a'r ffrwyth ciwi, ac arllwyswch hwnna dros yr haen o fananas. Rhowch i rewi am awr arall nes ei fod yn caledu. Gwnewch yr un peth gyda'r mafon, wedyn y mwyar duon, gan rewi pob haen cyn i chi roi'r haen nesaf ar ei ben. Gorchuddiwch a rhowch y lolis i rewi dros nos. Rhedwch o dan ddŵr cynnes er mwyn eu disodli o'r mowldiau.



[www.bbcgoodfood.com/recipes/rainbow-fruit-lollies](http://www.bbcgoodfood.com/recipes/rainbow-fruit-lollies)

## Y Tîm Cymorth Cynnar

Gall fod angen Cymorth Cynnar ar rywun ifanc ar unrhyw adeg o'u bywyd. Rydym yn ceisio cynnig cefnogaeth yn gyflym i leihau effaith problemau a allai fod wedi dod i'r golwg yn barod. Mae'r cymorth gorau'n dod gan bobl sy'n gweithio gyda theuluoedd yn barod a gallan nhw drefnu cefnogaeth ychwanegol gyda phartneriaid lleol fel y bo'r angen. Er mwyn cynnig y gefnogaeth iawn ar yr adeg iawn, byddwn yn gweithio gyda a chysylltu â'n hasiantaethau partner. Estynnwch law os oes angen cefnogaeth arnoch drwy e-bostio [fis@powys.gov.uk](mailto:fis@powys.gov.uk)

### Gweithwyr Allgymorth Gwybodaeth i Deuluoedd

Mae'r gweithwyr yma'n helpu i roi gwybodaeth hanfodol i deuluoedd am ba wasanaethau sy'n gallu eu helpu: o ofal plant i grwpiau babis, i weithgareddau gwyliau, cefnogaeth i deuluoedd a mwy. E-bostiwch, ffoniwch, dewch o hyd i ni ar Facebook, ewch i'n gwefan neu dewch aton ni os gwelwch chi ni o amgylch y fro.

### Cefnogaeth i Ymarferwyr Teuluoedd

Dull cyfannol i helpu'r teulu cyfan. Mae'n rhoi cymorth i rieni a phlant. O gefnogi teuluoedd gyda chyfarfodydd amlasiantaethol i roi cymorth ac arweiniad yn ôl yr angen.

### Ymarferwyr teuluoedd cryfach

Yn rhoi cefnogaeth i rieni a theuluoedd. Maen nhw'n rhedeg grwpiau a gweithdai i rieni ar bynciau defnyddiol i rieni. Gallan nhw hefyd cynnig hyfforddi cartref un i un i rieni mewn sesiynau unigol.

### Cefnogaeth i gyd-drefnyddion teuluoedd

Mae'r grŵp yma'n cyd-drefnu'r cymorth ar gyfer ein pobl ifanc a'n teuluoedd ac yn helpu i'w hysbysu am yr holl gefnogaeth sydd ar gael. Maen nhw hefyd yn bwynt cyswllt ar gyfer yr asiantaethau eraill ac yn bennaf oll, y teulu.

## Grwpiau cefnogi rhieni a phlant bach

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd, PAVO, ac un o reolwyr Dechrau'n Deg wedi dod at ei gilydd i gefnogi grwpiau rhieni a phlant bach i ailagor eu drysau'r haf yma! Ry'n ni'n cynnal cyfarfodydd trafod i'w cefnogi gyda'r gwaith y tu ôl i'r llenni. Ry'n ni'n gobeithio mynd allan ac ymweld â'r grwpiau yma cyn bo hir!

Os ydych yn rhedeg grŵp Rhieni a Phlant Bach ac ry'ch chi am gymryd rhan mewn un o'n cyfarfodydd trafod a chyfranogi o'n cymuned ar Facebook, e-bostiwch ni: [fis@powys.gov.uk](mailto:fis@powys.gov.uk)



CANLYNIADAU  
ARHOLIADAU

PELAWCH  
Â PHOEN



# Sut y bydd graddau'n cael eu dyfarnu



Bydd diwrnod canlyniadau eleni ychydig yn wahanol i'r blynyddoedd a fu o ganlyniad i'r pandemig. Athrawon sy'n penderfynu graddau ar gyfer TGAU, Uwch Gyfrannol (AS) ac arholiadau Lefel A eleni. Byddan nhw'n dyfarnu'r graddau hyn yn seiliedig ar ddarnau o waith rydych chi wedi eu cwblhau dros y flwyddyn, yn unol â'r canllawiau a roddwyd iddyn nhw. I gael y newyddion diweddaraf yn rheolaidd am arholiadau, canllawiau i ddysgwyr a sut mae apelio, ewch i [qualificationswales.org/cymraeg/dyfarnu-2021/gohebiaeth-canolfan/dysgwyr/](http://qualificationswales.org/cymraeg/dyfarnu-2021/gohebiaeth-canolfan/dysgwyr/)

## Y Gemau Olympaidd

Bellach cynhelir y Gemau Olympaidd rhwng 23 Gorffennaf a 8 Awst 2021. Cynhelir y Gemau Paralympaidd rhwng 24 Awst a 5 Medi 2021. Gwnewch fisgedi'r Faner Olympaidd, neu drwy ddefnyddio hen roliau papur tŷ bach a phapur cegin, gwnewch Faner Olympaidd!

Gwelwch y ddolen am fwy o fanylion a syniadau ...

Argraffu Cylch Olympaidd Tiwb Cardfwrdd ([activityvillage.co.uk](http://activityvillage.co.uk))



# WYBODAETH A CHEFNOGAETH

## BYW HEB OFN

24/7 Llinell Gymorth Trais yn y Cartre

08088 010 800

## MONTGOMERY FAMILY CRISIS CENTRE

Yn cefnogi dynion, merched a phlant  
ym Mhowys y mae camdriniaeth yn y  
cartref yn effeithio arnynt

01686 629 114

## CALAN DVS

Cefnogaeth i unigolion sydd mewn  
perthynas gamdriniol

01874 625 146

## CYNGOR AR BOPETH POWYS (CAB)

Cyngor a gwybodaeth ar nifer o  
faterion, gan gynnwys rheoli dyled,  
budd-daliadau, anghydfod tenantiaeth,  
a llawer mwy.

0345 6018421

## POWYS FRONT DOOR

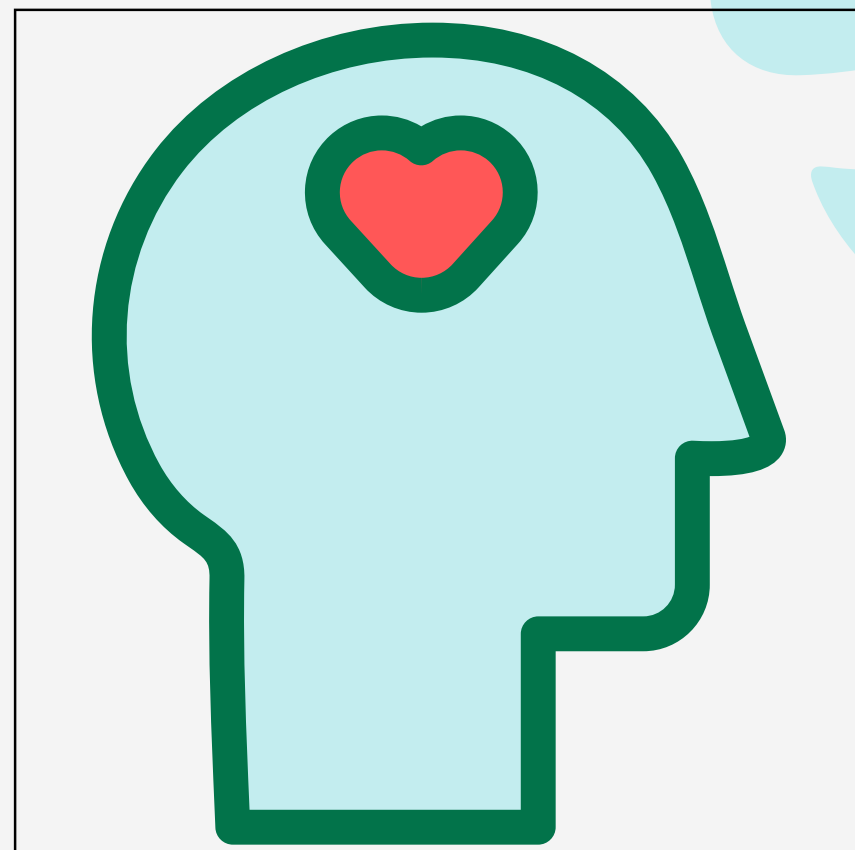
Dyma'r pwynt mynediad i  
Wasanaethau Plant ym Mhowys, a lle  
gall teuluoedd ddod i gael  
Gwybodaeth, Cyngor a Chymorth.

01597 827 666

## SOCIAL SERVICES- OUT OF HOURS

I godi pryderon ynghylch lles plentyn  
neu oedolyn agored i niwed y tu allan i  
oriau swyddfa arferol.

0845 0544 847



# IECHYD MEDDWL

## Young Minds

Young Minds Anfonwch neges  
destun at YoungMinds Crisis  
Messenger i gael cymorth 24/7 am  
ddim ar hyd a lled y DU os ydych yn  
dioddef argyfwng iechyd meddwl.  
Os oes angen cymorth brys arnoch,  
anfonwch neges destun yn dweud  
YM at 85258.

## MEIC

MEIC Llinell gymorth i gael  
gwybodaeth, cyngor, ac eiriolaeth i  
blant a phobl ifanc. **Text 84001**

## MIND

Mind Canolbarth a Gogledd Powys,  
Rydym yn darparu gwybodaeth,  
cymorth, gweithgareddau a  
hyfforddiant i unrhyw un 16+ oed ym  
Mhowys sydd â diddordeb mewn  
iechyd meddwl a lles.

01597 824916

## EMERGENCIES

999

## NON URGENT

101