



Cylchlythyr Blaenavon Medi 2022

Beth yw Cyfaill Lles?

Beth yw Cyfaill Lles? Mae cyfeillion lles yn ffordd o sicrhau bod pawb, yn enwedig y rhai nad ydynt ar-lein, yn gallu cael gafael ar wybodaeth les yn hawdd. Rydym yn gobeithio y gallwch rannu'r hyn sy'n digwydd gyda'ch ffrindiau a'ch cymdogion.



TALK & LISTEN,
BE THERE,
FEEL CONNECTED



DO WHAT YOU CAN,
ENJOY WHAT YOU DO,
MOVE YOUR MOOD



REMEMBER
THE SIMPLE
THINGS THAT
GIVE YOU JOY



EMBRACE NEW
EXPERIENCES,
SEE OPPORTUNITIES,
SURPRISE YOURSELF



Your time,
your words,
your presence

Mae 5 ffordd i les ac yn y cylchlythyrau a'r boreau coffi byddwn yn rhannu gweithgareddau rydym yn eu mynychu neu'n gwybod amdanynt er mwyn helpu ein cymuned i fyw bywydau iachach a hapusach am hirach.

Beth sydd ymlaen?

Clywn yn aml nad yw pawb ar-lein, felly rydym yn gwneud ein gorau i gadw'n gyfredol yr hyn sydd ar y bwrdd yn y ganolfan adnoddau, yn syth wrth i chi ddod i mewn i Bractis Meddygol Blaenafon. Gadewch i ni wybod os oes unrhyw beth ar goll.

Mae gennym hefyd Wefan Blaenafon Iach, ond mae wedi bod yn anodd cadw'r adran Beth sydd ymlaen yn gyfredol â newidiadau mewn amseroedd a dyddiau. Fodd bynnag, mae llwyth o wybodaeth am sut i fwyta'n dda a symud mwy ym Mlaenafon.

Gallwch ddod o hyd i ni yma: <https://healthyblaenavon.co.uk/>

Cysylltu Torfaen yw'r lle yr ydym yn anelu at gael pob digwyddiad, dosbarth ac ati ar-lein. Gallwch helpu drwy gofrestru, os ydych ar-lein a lledaenu'r gair.

<https://connecttorfaen.org.uk/>



CYSYLLTU
Torfaen
CONNECT
Torfaen

Beth sy'n Newydd?

Prosiect ieuentid Treftadaeth

Mae theatr ieuentid Treftadaeth yn cael ei gynnal ar nos Wener 6-7.30 yn Singing Stars ar Broad street. Mae'r grŵp theatr hefyd yn gweithio ar brosiect i helpu i glirio'r beddau yn eglwys San Pedr. Gyda dros 31,000 o bobl wedi'u claddu yno a'r rhan fwyaf o'r beddau wedi'u gorchuddio â mieri, mae hwn yn brosiect enfawr, sydd angen mwy o wirfoddolwyr.

ALLWCH CHI HELPU EICH EGLWYS LEOL, BLAENAFON?

YDYCH CHI'N MWYNHAU'R AWYR AGORED? YDYCH CHI WEDI BOD EISIAU CYMDEITHASU MEWN AMGYLCHEDD DIOGEL ERS Y PANDEMIG COVID-19? HOFFECH CHI RYNGWEITHIO Â PHOBL NEWYDD? ALLWCH CHI SBARIO YCHYDIG ORIAU O'CH AMSER? YDYCH CHI'N MWYNHAU ADDYSGU ERAILL?

DYSGU SGILIAU NEWYDD, MATHAU O GOED, PLANNU, CYNNAL A CHADW IARD EGLWYS A GWAITH TIR YN GYFFREDINOL, CHWYNNU, TORRI GLASWELLT, DEFNYDDIO OFFER LLAW. CROESO I BLANT DROS 5 OED.

*****GWISGWCH ESGIDIAU SYNHWYROL*****

DYDDIADAU'R HAF OS HOFFECH GYMRYD RHAN, cysylltwch â Claire Brewster ar 07581350421.

**Dydd Sadwrn 23 Gorffennaf 2022 (9:30am-2pm) (Cinio wedi'i gynnwys). Dydd Sul 31 Gorffennaf 2022 (10am-1:30pm) (Cinio wedi'i gynnwys). Dydd Sul 7 Awst 2022 (10am- 1:30pm) (Cinio wedi'i gynnwys). Dydd Sadwrn 20 Awst 2022 (9:30-2pm) (Cinio wedi'i gynnwys). Dydd Sul 28 Awst 2022 (10am-1:30pm) (Cinio wedi'i gynnwys). Dydd Sadwrn 3 Medi 2022 (9:30-2pm) (Cinio wedi'i gynnwys).
MWY O DDYDDIADAU I DDOD...**

Ffocws ar

Agorodd Neuadd y Gweithwyr Blaenafon yn 1895, a hi yw'r adeilad mwyaf eiconig yn y dref. Mae'n gartref i sinema, gofod theatr, amgueddfa gymunedol ac ystafell snwcer.



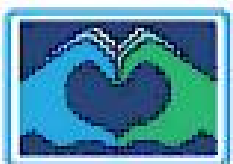
Mae'r sinema'n cael ei rhedeg gan wirfoddolwyr gyda ffilmiau a ddangosir y rhan fwyaf o nosweithiau a pherfformiadau prynhawn yn ystod yr wythnos. Tocyn i oedolion yw £4.25 a chonsesiynau £3, gyda thocynnau Teulu yn ddim ond £12! Os nad ydych chi ar Facebook dewch draw i'r neuadd i gael gwybod am y ffilm ddiweddaraf a rhai cyfleoedd gwirfoddoli anhygoel.

Canolfan Adnoddau Blaenafon

Mae'r adeilad hwn nid yn unig yn gartref i bractis meddygol Blaenafon, ond hefyd i Wasanaethau Cwsmeriaid Cyngor Sir Torfaen a fferyllfa. Mae Cyngor ar Bopeth yn gweithio o'r adeilad sawl diwrnod yr wythnos ac mae rhaglen lawn o wasanaethau gan cynnal sesiynau galw heibio drwy gydol yr wythnos. Gweler yr amserlen gyfredol isod.

Weekly Timetable Blaenavon Resource Centre Timetable > Healthy Blaenavon	
Monday	Citizens Advice Drop In 10.30am – 2.15pm
	<u>Pobl</u> (housing support) 12.30-2.30pm
Tuesday	Citizens Advice Drop In 10.30am – 2.15pm
	Torfaen Council Customer Care 9.30am-4.30pm (closed for lunch 1-1.30pm)
	Building Resilient Communities & Communities For Work Plus 9.15 – 11.15am
Wednesday	Citizens Advice Appointments Only 9.30am-4.30pm, call 03444 772020
	Communities For Work 12.30-2.30pm
	Disability Employment Advisor, make an appointment at reception
	<u>Hafan</u> Cymru (housing support) 10am – 12pm
Friday	Platform (housing support) 9.30am to 1pm From 8 th July, energy advice from Citizens Advice, call 01633 876121 option 2 to make an appointment.

Ymunwch â ni am ein cyfarfod coffi cyfeillion lles cyntaf a chael y wybodaeth ddiweddaraf ddydd Iau, 15 Medi am 1.30pm, yn y cyntedd yn y Ganolfan Adnoddau.



**RHWYDWEITHIAU
LLES INTEGREDI
GWENT
INTEGRATED
WELL-BEING
NETWORKS**



CYSYLLTU
Torfaen
CONNECT
Torfaen