



Blaenavon Cylchlythyr Tachwedd 2022 Cysylltwyr cymunedol

Hoffech chi gael cymorth i fynychu gweithgareddau newydd a chwrdd â phobl newydd?

Mae Cysylltwyr Cymunedol Torfaen yn cynorthwyo a galluogi pobl i ddod o hyd i weithgareddau, grwpiau a rhwydweithiau addas sy'n cysylltu pobl o'r un fryd, sydd â diddordebau tebyg. Mae hyn yn helpu i annog cyfranogiad ac ymgysylltiad yn y gymuned ac yn datblygu hunanhyder, cadernid a llesiant. Pe hoffech chi neu rywun rydych yn ei adnabod gael cymorth i ymuno mewn gweithgareddau, cysylltwch â'r tîm ar 01495 742397 neu anfonwch neges e-bost i communityconnectors@torfaen.gov.uk

Mae Cysylltwyr Cymunedol yn cynnal clwb sinema yn Neuadd y Gweithwyr, Blaenafon, ar ddydd Gwener olaf bob mis am 10.30. Os ydych yn dymuno archebu lle, ffoniwch neu e-bostiwch y tîm.





Llyfrgell

Ydych chi erioed wedi ystyried o ddifrif beth mae llyfrgell gyhoeddus yn ei ychwanegu at gymuned? Ble arall allwch chi gael hyn i gyd?

Ydych chi erioed wedi ystyried o ddifrif beth mae llyfrgell gyhoeddus yn ei ychwanegu at gymuned? Ble arall allwch chi gael hyn i gyd?

AM DDIM I YMUNO!

Defnydd o gyfrifiaduron a WiFi. Sesiynau cymorth TG ar gyfer dyfeisiau tabled, ffonau clyfar, cyfrifiaduron personol, ac ati.

Cymorth i rai sy'n chwilio am waith, gan gynnwys Clybiau Swyddi, Pontydd i Waith 2.

Stoc ragorol o lyfrau a llyfrau llafar. Cyngor a gwybodaeth arbenigol gan staff. Gwasanaeth Llyfrgell yn y Cartref i rai sy'n methu â mynd i'r llyfrgell. Sesiynau darllen ar y cyd yn y gymuned.

Argraffydd a llungopiwr.

Sesiynau hanes teulu, a mynediad AM DDIM at ancestrylibrary.com.

Swyddog Cymorth Iechyd a Llesiant. Digwyddiadau aml-bartner iechyd a llesiant. Amser Rhigwm i fabanod.

Stori a chreffft, a gweithgareddau gwyliau ysgol i blant dan 5 oed.

Heriau darllen. Digwyddiadau rheolaidd, gan gynnwys Dyddiau Hwyl a Nosweithiau Llyfrau Arbennig (e.e. Harry Potter).

Gweithgareddau yn y gymuned i blant, gan gynnwys ymweliadau ag ysgolion.

Argraffu am ddim ar gyfer gwaith cartref plant.

Argraffu am ddim ar gyfer ceisiadau am swyddi a CVs (cyfyngiad o 3 y dydd).

Darllen Ymlaen - prosiect i gefnogi llythrennedd oedolion. Grwpiau darllen ar gyfer oedolion a phlant. Gwau a Sgwrsio

Clwb Lego. E-lyfrau ac e-gylchgronau am ddim i aelodau'r llyfrgell.

Mynediad am ddim at 'Driving Theory Pro' yn y llyfrgell.

Grwpiau lleol yn cyfarfod yn ein Hystafelloedd Cymunedol, gan gynnwys

Torfaen Textiles, University of the 3rd Age, grwpiau trafod Cymraeg.

Ystafelloedd Cymunedol cyfarparedig i'w llogi. Adeiladau cwbl hygrych.

Mae eich llyfrgell leol yn y Ganolfan Dreftadaeth ar Heol yr Eglwys.

Sut i ofalu am eich llesiant yn ystod misoedd y gaeaf.

Mae ein cyrff yn defnyddio dŵr i helpu i gynnal tymheredd craidd y corff. Gall dadhydradiad achosi i dymheredd craidd y corff ostwng. Felly, mae dwy fantais i hydradu ein hunain yn ystod y gaeaf. Mae'n ein cadw wedi'n hydradu ac mae'n ein cadw'n gynnes pan fo'n oer y tu allan!

Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed 6 i 8 gwydraid o ddŵr bob dydd.

Mae dŵr, llaeth braster isel a diodydd heb siwgr, gan gynnwys te a choffi, i gyd yn cyfrif. Mae'n helpu os ydych yn bwyta bwydydd sy'n cynnwys llawer o ddŵr, megis cawl.

Efallai na fyddwch yn gallu treulio gymaint o amser y tu allan oherwydd bod y dyddiau'n fyrrach, felly meddyliwch am ffyrdd o ddefnyddio'ch amser yn gynhyrchiol y tu mewn. Beth am ddysgu sgil newydd neu ymarfer hen sgil.

Ewch allan i wneud ychydig o ymarfer corff os ydych yn gallu. Mae rhywbeth mor syml â cherdded i'r siop bob dydd yn gallu rhoi ychydig o amrywiaeth i'r diwrnod ac mae'n ychwanegu at eich camau dyddiol. Ceisiwch beidio ag aros yn y tŷ yn segura drwy'r amser. Ceisiwch gael digonedd o gwsg.

Byddwch yn gyfaill llesiant

Tarwch heibio eich cymdogion a pherthnasau bregus. Cadwch olwg ar gymdogion a pherthnasau hŷn, a rhai sydd â phroblemau'n ymwneud â'r galon neu broblemau anadlol, i wneud yn siŵr eu bod: yn ddiogel ac yn iach, yn ddigon cynnes - yn enwedig yn y nos, a bod ganddynt gyflenwad da o fwyd a meddyginiaeth fel nad oes rhaid iddynt fynd allan yn ystod tywydd oer iawn. Os ydych yn pryderu am berthynas neu gymydog hŷn, cysylltwch â'ch cyngor lleol neu ffoniwch linell gymorth Age UK ar 0800 678 1602 (8am tan 7pm bob dydd). Os ydych yn pryderu bod gan yr unigolyn hypothermia, cysylltwch â GIG 111.

Gofynnwch am gyngor os nad ydych yn teimlo'n dda. Os ydych yn 65 oed neu hŷn, neu yn un o'r grwpiau eraill 'mewn risg', mae'n bwysig eich bod yn cael cymorth meddygol cyn gynted ag y byddwch yn teimlo'n sâl. Gallwch gael cymorth a chynghor gan: fferyllfa - gall fferyllwyr roi cyngor ar driniaeth ar gyfer ystod o fân anhwylderau a dweud wrthyhych a oes angen i chi weld meddyg ai peidio.

Os byddwch yn mynd i'r fferyllfa a bod gennych anhwylder cyffredin, gallwch ofyn i'r fferylllydd am gyngor. Efallai y bydd y fferylllydd yn gofyn ichi a ydych eisiau cofrestru am y gwasanaeth. Drwy gofrestru, mae'n golygu bod y fferylllydd yn cael rhoi'r feddyginiaeth angenrheidiol ichi am ddim.

Efallai y bydd angen ichi dangos rhyw fath o brawf adnabod i'r fferyllydd cyn y cewch chi ddefnyddio'r gwasanaeth, ond bydd hynny'n dibynnu a yw'r fferyllydd yn eich adnabod ai peidio.

Bydd y fferyllydd yn gwirio eich bod wedi cofrestru â Meddygfa yng Nghymru. Bydd eich ymgynghoriad yn cael ei gynnal gan fferyllydd cymwys bob tro. Os bydd eich fferyllydd o'r farn fod arnoch angen meddyginiaeth neu gynnyrch i drin eich symptomau, efallai y bydd yn ei roi ichi am ddim.

Os nad ydych yn dymuno cofrestru am y gwasanaeth, bydd y fferyllydd yn rhoi cyngor ichi, ond ni fydd yn gallu darparu unrhyw feddyginiaeth am ddim.

Byddem yn eich cynghori i ffonio eich fferyllfa leol yn gyntaf, cyn ymweld.

Mae rhai fferyllfeydd yn cynnig ymgynghoriadau fideo hefyd. Mae'r cynllun yn ymdrin â'r cyflyrau canlynol:

Acne

Tarwden y traed

Poen cefn (aciwt)

Brech yr ieir

Dolurion annwyd

Colig

Llid yr amrannau (bacteriol)

Rhwymedd

Dermatitis (croen sych)

Dolur rhydd

Llygaid sych

Hemoroidau

Clwy'r gwair

Camdreuliad

Intertrigo

Casewin

Wlseri ceg

Brech clwt/cewyn

Llindag y geg

Tarwden

Clefyd crafu

Dolur gwddf

Torri dannedd

Llyngyr edau

Llindag y wain

Ferwca

Llau pen

<https://abuhb.nhs.wales/healthcare-services/pharmacies-chemists/>

Wrth i gostau byw gynyddu, bydd y cylchlythyr Cyfeillion Llesiant yn rhannu rysáit iach, cost isel, bob mis.

**Mae cost un dogn yn 54c, ar sail yr opsiynau rhataf yn Asda ar hyn o bryd.
Ceirch Pob**

- dechrau perffaith i'r diwrnod - Mae'r cynhwysion yn ddigon i wneud 6 dogn • 240g o geirch • 100g o fwyar cymysg wedi'u rhewi • 50g o siwgr • Un wy • 600ml o laeth. Cymysgwch yr holl gynhwysion gyda'i gilydd mewn llestr addas i'r popty, a'u pobi am 35 munud. I wneud y rysáit ar gyllideb lai, gallwch hepgor y mwyar neu ddefnyddio llai ohonynt.

Am ragor o ryseitiau cost isel, ewch i: <<https://healthyblaenavon.co.uk/eat-well/>>

