



## Cylchlythyr Blaenafon, Hydref 2022

Mae clwb rygbi Forgeside wedi creu gardd gymunedol wrth ymyl y cae rygbi. Fel enillwyr gardd Cymdeithas Arddwriaethol Frenhinol Cymru y flwyddyn eleni, mae'r clwb wedi ymddangos ar sioe BBC One ac yng nghylchgrawn y Gymdeithas, gan roi Forgeside ar y map!

Mae'r ardd yn cynnwys gwelyau planhigion, tŷ gwydr mawr a ffwrn pizza, y cyfan wedi'i ddylunio gan y dylunydd Cymreig, Victoria Wade. Er mai'r clwb greodd yr ardd, gall y gymuned gyfan ei mwynhau, ac mae'n cynnig cynnyrch sy'n cael ei dyfu i'r gymuned. Mae grwpiau lleol fel y Brownies, a wnaeth bwdinau banana yn y ffwrn pizza, wedi ymweld â'r ardd.

I wirfoddoli yn yr ardd, gallwch gysylltu â'r tîm drwy ddod o hyd i Ardd Gymunedol Clwb Rygbi Forgeside ar Connect Torfaen, dod o hyd i'r clwb ar Facebook ac Instagram neu alw heibio i'r ardd a chael sgwrs, maent yn gyfeillgar dros ben!



## **Beth sydd ymlaen i bobl ifanc 11 a drosodd**

**Darpariaeth ieuenctid Hwb bob dydd Llun a dydd Mawrth 4.30 tan 7.00pm a dydd Gwener 4.00 tan 6.00pm yn y Doorway ar Broad Street.**

**Cenhadon ieuenctid Treftadaeth y Byd Dydd Mercher 5.30 - 8.30pm (lleoliad fel uchod)**

**Alison Lee - Dawnsio, tap, bale a jazz modern, cysylltwch i gael yr amseroedd a'r oedrannau drwy gydol yr wythnos. Neuadd Eglwys Sant Paul**

**Clwb ieuenctid Lefel Nesaf Nos Iau 6.30 tan 8.00pm Eglwys Victory, Broad Street.**

**Pêl-rwyd Dydd Gwener 5-11 oed 6.00-7.00pm / 11-16 oed 7.00-8.00pm Geidiaid, Sgowtiaid a Grŵp**

**theatr AD hoc Nos Fawrth 6.00-7.00pm Neuadd Y Gweithwyr Blaenafon**

**Theatr Dreftadaeth - bob dydd Gwener**

**Clwb Teulu 5.00-6.00pm yng Nghanolfan Byw'n Actif Blaenafon.**

**I gael manylion am oedrannau ac amseroedd y sesiynau rygbi a phêl-droed cysylltwch â Chlwb Rygbi Blaenafon Jui jitsu**

## Cymorth Costau Byw

**Mae sesiynau Fare Share yn cael eu cynnal yn Eglwys Bethlehem bob bore lau rhwng 10.00 tan 11.30**

**Nid banc bwyd yw hwn ac nid oes prawf modd. Gall unrhyw un ei ddefnyddio. Mae'n helpu i atal bwyd dros ben rhag mynd yn ofer. Mae eitemau gwahanol bob wythnos ond yn aml bydd pasta, reis a thuniau cawl a thomatos ar gael yn ogystal â bara, ffrwythau a llysiau.**

**Mae'r banc bwyd ym Mlaenafon yn rhan o Eastern Valley ac yn cael ei gynnal gan Eglwys Victory yn yr "Ystafell Werdd" ar Broad Street bob dydd Mercher am 1.30pm.**

**Greggs: Bob nos Fercher, mae Elusen Ieuenctid Hwb ar Broad Street (gyferbyn â thafarn The Lion) yn cynnig bwyd dros ben gan Greggs, fel sosej-rôls a baguettes. Unwaith eto, nid yw hyn ar sail prawf modd ac mae'n ffordd o atal gwastraff bwyd.**

## **ymarfer corff am ddim**

**Clwb ymarfer corff i'r teulu am ddim Dydd Gwener am 5.00pm yng Nghanolfan Byw'n  
Actif Blaenafon**

**Dros 60 oed Dydd Mercher 11.45am yn Neuadd y Gweithwyr.**

**Teithiau Ewch am dro bob dydd Mawrth am 12.00pm a 2.00pm o Ganolfan Treftadaeth y  
Byd Blaenafon.**

**Cerdded gyda CELT yn Forgeside bob dydd Mawrth am 1.00pm o'r hen orsaf bŵer ger  
rhes C. Ymarfer corff gyda Kay bob bore Mawrth am 10.00am (Cysylltwch â thîm Creu  
Cymunedau Cryf)**

# Daliwch i ddysgu



**Melo Cymru is a website created by Aneurin Bevan University Health board. It is designed to support the mental wellbeing of people living and working in Gwent. It gathers available resources such as apps and websites in one place and offers free on line courses.**

**Be Mindful: the only digital course of Mindfulness-Based Cognitive Therapy.**



**NHS-assessed and trusted for over a decade, this accessible web-based digital therapeutic course is proven effective by published clinical studies to significantly reduce levels of stress, anxiety, and depression, and often delivers life-changing results for participants.**

**In just 4-weeks, you can expect to noticeably improve your mental health and wellbeing and gain the skills and knowledge to maintain good mental health long-term.**

**Sign up by visiting [www.melo.cymru/free-online-courses/](http://www.melo.cymru/free-online-courses/)**



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



**CYSYLLTU  
Torfaen  
CONNECT  
Torfaen**