



Cylchlythyr cyfeillion Ilesiant Cwmbrân Ionawr 2023

Cadw'n heini yn rhad ac am ddim!

Mae ymarfer corff mam a'i merch yn cael ei gynnal gan Gyngor Tref Blaenafon mewn partneriaeth â datblygu Chwaraeon a gall menywod o bob oed ymuno!



FREE

MUMS & DAUGHTERS FITNESS

HAVE FUN AND STAY FIT TOGETHER

BLAENAVON ACTIVE LIVING CENTRE
WEDNESDAYS
6.15-7PM



WANT TO JOIN?
SOPHIE.JOHNSON@BLAENAVONTOWNCOUNCIL.CO.UK



Funded by: Blaenavon Town Council, Steet Games & Torfaen Sports Development.

Datblygu Chwaraeon Torfaen sy'n cynnal y sesiynau i rai dros 60 oed. Gallwch gymryd rhan mewn hyfforddiant cylchol gyda phwysau ysgafn a bandiau gwrthiant. Gellir addasu ymarferion i fod yn addas i anghenion pawb ac mae yna draciau sain anhygoel o'r 60au, 70au ac 80au yn gyfeiliant bob amser.



**BLAENAVON
TOWN COUNCIL**



OVER 60'S EXERCISE GROUP



**EVERY
WEDNESDAY
11.45-12.45**

Blaenavon Workman's Hall

For more information contact 07877849143
sophie.johnson@blaenavontowncouncil.co.uk



Mae'r clwb teulu yn ffordd wych o dreulio amser gwerthfawr gyda'ch plant a chadw'n heini'r un pryd. Mae'n cael ei ariannu gan Street Games a Chyngor Tref Blaenafon ac felly gellir mynychu'n rhad ac am ddim. Rhowch gynnig ar weithgareddau gwahanol megis pêl-droed, osgoi'r bêl, pêl-fasedg a Zumba.



Join
FAMILY CLUB

5PM FRIDAYS
IN TERM TIME

BLAENAVON ACTIVE LIVING CENTRE

BOOK
SOPHIE.JOHNSON@BLAENAVONTOWNCOUNCIL.CO.UK



Funded by: Blaenavon Town Council, Steet Games & Torfaen Sports Development.

Teithiau Cerdded Cymunedol - Ewch am Dro Torfaen:

Mae cerdded yn ymarfer corff gwerth chweil, y enwedig i'r rhai all deimlo eu bod wedi eu cau allan neu'n ddifreintiedig. Mae'n rhad ac am ddim ac nid oes angen unrhyw offer arbennig i gymryd rhan, mae'n hygyrch i bawb, mae'n hawdd dechrau ei wneud, ac mae ganddo holl fuddion sydd gan weithgaredd, gyda'r cyswllt cymdeithasol a chymorth yn fantais ychwanegol. Cysylltwch â ni i ymuno neu gwirfoddolwch i arwain un eich hun!

Taith Gerdded Iechyd Ddydd Mawrth Blaenafon 12.00pm - Taith hawdd 1-2 filltir - Cyfarfod yng Nghanolfan Dreftadaeth Blaenafon, Blaenafon Taith Gerdded Raddol 2.00pm - Taith gerdded gymedrol 3-5 milltir - Cyfarfod yng Nghanolfan Dreftadaeth Blaenafon.



Ymunwch â Chysylltu Torfaen i chwilio am yr holl weithgareddau rhad ac am ddim sydd yn eich ardal chi.



CYSYLLTU
Torfaen
CONNECT
Torfaen

Creu cymunedau cryf:

Nod y Rhaglen Creu Cymunedau Cryf yw cynorthwyo'r bobl neu'r cymunedau mwyaf bregus yn Nhorfaen. Nod y prosiect yw hwyluso ymyrraeth gynnar, darparu cymorth a magu gwytnwch teuluoedd, plant ac oedolion. Mae'r rhaglen yn cynnig darpariaeth gyfannol cyffredinol i'r prosiectau cyflogadwyedd Cymunedau am Waith a Chymunedau am Waith a Mwy.

AMSERLEN LLES CORFFOROL



Dydd Llun	SESIWN YN Y GAMPFA YN HIGH ST PONT-Y-PŴL 10:30-11:30AM	
Dydd Mawrth	SESIWN YN Y GAMPFA YN YSGOL WIRFODDOL TREFTADAETH BLAENAFON 10:00-12:00PM	ZUMBA BYDDIN YR IACHAWDWRIAETH PONT-Y-PŴL 1PM-2PM
Dydd Mercher	ZUMBA A PUMP & TONE CLWB CHWARAEON A CHYMDEITHASOL WOODLANDS ROAD 10:00-12:30PM	
Dydd Iau	SESIWN YN Y GAMPFA YN COLD BARN FARM 10:00-12PM	

**FFONIWCH KAY AR 07980 277157
AM FWY O WYBODAETH**



DARPERIR TRAFNIDIAETH

 [buildingresilientcommunitiestorfaen](#)

 brctorfaen@torfaen.gov.uk



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Rysáit rhad y mis

Cynhwysion Dull Ar gyfer 4 • 8 selsig £1.99 (rhai heb gog neu lysieuol yn addas hefyd, gellir ie wneud yn rhatach drwy ddefnyddio selsig wedi rhewi sy'n £1 am 20) • 900g o datws stwnsh (mae stwnsh wedi rhewi yn gweithio'n dda ar gyfer hwn er mwyn arbed amser) 90c • 100g o ronynnau greffi nionyn.

Coginiwch y selsig yn ôl y cyfarwyddiadau. Coginiwch datws stwnsh wedi rhewi neu berwch 900g o datws heb eu pilio ond wedi eu golchi am oddeutu 20 munud (y lleiaf y gwnewch eu torri y cyflymaf y byddant yn coginio!) Gwnewch y greffi yn ôl y cyfarwyddiadau ar y paced. Rhowch y selsig mewn dysgl caserol, tywalltwch y greffi drostynt a rhoi'r stwnsh ar eu pennau. Rhowch mewn popty sydd wedi cynhesu i 180 a choginiwch nes bod y stwnsh yn lliw euraidd. Gweinwch gyda phys wedi rhewi, moron tun neu lysiau cymysg.

CYNGOR Newidiwch y greffi am dun o ffa rhad (ychwanegwch lond llwy fwrdd o sôs coch neu sôs brown i gael mwy o flas). Rhowch gaws ar ben y stwnsh.

