



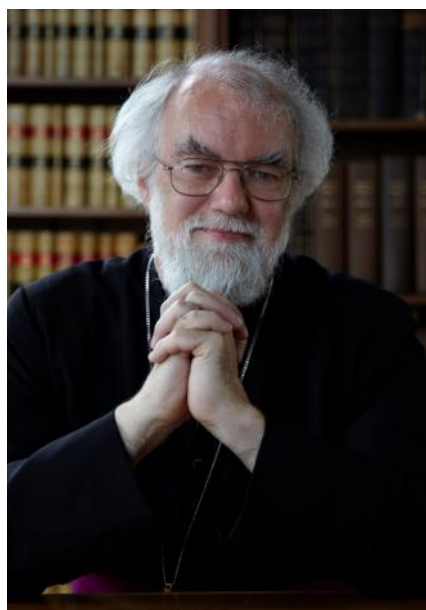
Newyddion Ponthafren

Hybu iechyd meddwl cadarnhaol

Rhif Sefydliad Elusenol: 1035326

Gwanwyn / Haf 2015

Noddwr Newydd



Y Gwir Barchedig Dr Rowan Williams yw Noddwr Ponthafren, yn awr Arglwydd Williams o Ystumllwynarth, a chyn Archesgob Caergaint. Dywedodd Dr Williams:

"Mae iechyd unrhyw gymuned ynghlwm â'r ffordd y mae'n ystyried ac yn perthnasu â'i aelodau sydd mwyaf agored i niwed; ac yn yr ystyr yma, mae Ponthafren yn gwneud rhywbeth, nid yn unig ar gyfer grwp sy'n agored i niwed ond ar gyfer lles pawb. O ystyried anghydraddoldebau a'r anghyfiawnderau annifyr sy'n effeithio ar bobl â heriau iechyd meddwl, yr wyf yn teimlo'n freintiedig i fod yn gysylltiedig â Phonthafren.

June Jones - Rhedeg Marathon

Rhedodd June Jones Marathon Llundain, 26 Ebrill, 2015, er budd Cymdeithas Ponthafren.

Roedd ei hamser o 4 awr 30 munud a 4 eiliad yn ardderchog, yn enwedig o ystyried mai hwn oedd ei marathon gyntaf un. Cyn rhedeg y pellter llawn o 26 milltir a 385 llath, dywedodd June "Fel elusen fach, nid yw Ponthafren yn cael llawer o gefnogaeth fel elusennau mwy, felly dyna pam yr wyf wedi penderfynu codi arian ar eu cyfer." Hoffwn ddiolch i June am y swm gwych o arian a godwyd ar gyfer ein cronfeydd.



Gwobr Gorau i chwirydd



Enillodd chwirydd Shakira a Billie Jo Rogers gwobrau ar gyfer gwirfoddoli ym Mhonthafren.

Cafodd Shakira y Wobr Dinesydd Ifanc gan Glwb Rotari Y Drenewydd a Billie Jo, Gwirfoddolwr Ifanc y Flwyddyn 2015 gan Gyngor Tref Y Drenewydd. Mae'r chwirydd a gwirfoddolwyr ifanc eraill yn ysbrydoliaeth i ni gyd. Mae'n dangos nid oes terfyn oedran ar wirfoddoli.



Ffôn: 01686 621586 www.ponthafren.org.uk

Eillio i Elusen



Cafodd Laura Evans ei heillio'n lân er mwyn elusen yng Nghanolfan Ponthafren Y Drenewydd ar ddydd Sadwrn, 14 Mawrth 2015. Roedd yn codi arian ar gyfer Ponthafren a Chymorth Canser Macmillan.

Os hoffech chi ychwanegu at ei nawdd mae gennym bot yn y canolfan. **Diolch yn fawr iawn** i Laura am ei gweithred anhygoel ac i Vicki Upson am eillio gwallt Laura.

Jan ar y Grŵp Cyfeirio Arbenigol i Adolygu Rhannau o Cod Ymarfer Iechyd Meddwl Lloegr



Pan ofynnwyd i mi roi fy enw ymlaen i fod yn aelod o'r Grŵp Cyfeirio Arbenigol, gan weithio gyda bwrdd Iechyd ar adolygu'r Cod Ymarfer Iechyd Meddwl ar gyfer Lloegr, mi dderbyniais. Roeddwn yn gyffrous ond yn bryderus. Doeddwn i ddim yn siwr sut y byddai gweithwyr proffesiynol yn ymateb i rywun fel fi. Serch hynny, teimlais y cefais fy nerbun am bwy ydw i o'r cyfarfod cyntaf ac roedd hyn yn golygu cymaint i mi.

Mae gallu chwarae rhan fach wrth adolygu'r Cod Ymarfer Iechyd Meddwl ar gyfer Lloegr yn anhygoel ac yn daith bersonol wych ac mae

wedi arwain at bethau eraill. Rwy'n teimlo fy mod wedi dysgu cymaint. Pan edrychais yn gyntaf ar y Cod, roeddwn wedi drysu'n llwyr, ond erbyn hyn rwy'n teimlo y bydd y Cod, er yn gam bach, yn llawer haws i bobl, defnyddwyr, gofalwyr, a gweithwyr proffesiynol i'w defnyddio a'i ddeall.

Bydd hyn yn diogelu pobl a allai gael eu heffeithio gan y defnydd cod, yn well. Cymaint ag y mae ein profiad byw yn helpu gweithwyr proffesiynol, rwyf hefyd yn teimlo ei fod wedi fy helpu ar fy nhaith i fyw, yn hytrach na bodoli yn unig.

Newyddion Codi Arian

Codwyd £472 mewn noson 'Pei a Phwdin' yn y Waggon & Horses. Codwyd hefyd £3253, a oedd yn cynnwys arian cyfatebol gan Wales and West Utilities yn dilyn 'Diwrnod Merched' llwyddiannus. Mae'r arian yn cael ei rannu rhwng Ponthafren a Gofal Marie Curie.



Hoffem ddiolch i bawb a fynychodd ac i Julia am drefnu digwyddiadau mor bleserus.

Julia Gorman a'i merch Caitlin yn cael eu gweld (ar y chwith) yn cyflwyno sicc am £1,000 i Ofal Marie Curie.

Gofynnwyd i'r grŵp PR yn ddiweddar i fynd draw i glwb Rotari Llanidloes i roi cyflwyniad am Ponthafren. Roeddent yn llawn edmygedd ac yn rhyfeddu ar faint o weithdai a chysiau sy'n mynd ymlaen o fewn y 2 ganolfan a grŵp allgymorth Llanidloes. Hoffem ddiolch iddynt am eu rhodd hael.

Os ydych yn perthyn i sefydliad neu grŵp a hoffech i ni ddod draw i roi cyflwyniad, cysylltwch â'n canolfan Drenewydd ar 01686 621586 neu e-bostiwch ni ar admin@ponthafren.org.uk

Am gyfleoedd gwirfoddoli: www.ponthafren.org.uk

Nick Clegg a Jane Dodds yn ymweld â Phonthafren



Roeddem yn falch iawn o fod wedi croesawu'r cyn-**Ddirprwy Brif Weinidog, Nick Clegg** a DYS ar gyfer Sir Drefaldwyn, **Jane Dodds** i Bonthafren ym mis Ebrill. Yn ystod ei ymweliad i Bonthafren siaradodd ag aelodau, plannodd blodau yn

ein gardd a rhoddodd chyfweliadau o'n pontŵn. Yn ogystal â'r gwaith gwyh y mae ein Cymdeithas yn ei wneud, rydym yn cydnabod yr angen i ymestyn gwasanaethau iechyd meddwl yn lleol ac yn genedlaethol.

Gardd Fach Newydd i Ganolfan Adnoddau Ponthafren Y Trallwng



Dros yr wythnosau diwethaf, mae Fraser, Michelle ac un o'n haelodau Adam, i gyd wedi bod yn brysur iawn yn gwneud meinciau a gwllâu blodau sydd ar gefn ein hadeilad. Rydym eisoes wedi plannu blodau ynddynt, ac yn gobeithio ychwanegu mwy wrth i'r tywydd bywiogi! Gan mai dim ond maes parcio bach heb unrhyw laswellt neu ardd yn y golwg sydd gennym, penderfynnodd yr aelodau gwneud meinciau ar gyfer ein haelodau i fwynhau'r heulwen, a hefyd i gael rhywbeth a fyddai'n gwneud ein Canolfan edrych ychydig yn fwy "cartrefol".

Diwrnod Agored Trallwng Haf 2015

Ar ddydd Sadwrn Gorffennaf y 25ain, cawsom ein Diwrnod Agored cyntaf o 2015, gan gynnwys barbeciw, rafflau, a gwerthu cacennau a chrefft. Roedd yn gyfle perffaith i bobl nad oeddynt erioed wedi bod i Ganolfan Y Trallwng o'r blaen.

Gwelsant ein meinciau newydd, cawsant daith fach o'r adeilad a mwynhau'r gweithgareddau yr ydym yn eu rhedeg. Rydym o hyd yn chwilio am bobl newydd i wybod am ein Canolfan Trallwng, oherwydd nid oes llawer o bobl hyd yn oed yn gwybod ein bod yn bodoli!

Roedd yr haul yn tywynnu a'r ardd fach yn blodeuo i groesawu aelodau a gwirfoddolwyr newydd.



Uchod mae enghraifft o'r bwyd iachus a blasus yr ydym wedi bod yn darparu ar gyfer aelodau yn ystod lechyd a Lles bob dydd Gwener.

Her Susan Kilgour ar Sarn Sabrina



Cerddodd Susan Kilgour (gwraig ein Cadeirydd yr Ymddiriedolwyr, Peter Bayliss) Sarn Sabrina er budd Cymdeithas Ponthafren ym mis Mai a chododd dros £1000. Yn seiliedig ar y chwedl Geltaidd Sabrina, dywedwyd fod nymff dwr yn byw yn nyfroedd Afon Hafren. Mae Sarn Sabrina yn daith gerdded o 25 milltir (tua 40km) sy'n arwain allan o Lanidloes yn dilyn llwybr cenedlaethol Ffordd Glyndwr.

Chyrsiau a Grwpiau i ddod

Y DRENEWYDD & Y TRALLWNG

- ▶ Beth sydd ar eich Plât:
Grwp nodi gôl hwyliog
- ▶ Sesynau Galw-Heibio
'Learn Direct'
- ▶ Iechyd a Lles:
Dysgu am faeth, ymarfer corff a cholli pwysau
- ▶ Cwnsela am ddim drwy apwyntiad
- ▶ Cefnogaeth Un i Un
- ▶ **Y DRENEWYDD**
Cymorth Rheoli Dicter
Hyfforddiant Gwirfoddolwyr
Gweithdy gwneud ffigyrau wifren
Grŵp Ddysgu i Redeg
- ▶ **Y TRALLWNG**
Nosweithiau Prydau Parol misol
Grwp cerdded cyfoedion
Nosweithiau Cwis & Byrbrydau pythefnosol

Hyfforddi Mentoriaid YAPS



Mae ein Tîm **Cymorth Cyfoedion Oedolion Ifanc** wedi bod yn brysur iawn yn yr wythnosau diwethaf. Maen nhw newydd orffen eu cwrs pedair wythnos Hyfforddiant Mentora, sy'n golygu bod bellach 5 mwy o fentoriaid ifanc ardderchog yn barod i drosglwyddo eu sgiliau a phrofiadau bywyd.

Mae'r grwp YAPS hefyd ar hyn o bryd yn dysgu coginio yn eu hyfforddiant 'Get Cooking'. Maent yn dysgu

sut i goginio prydau syml ac iachus sydd yn sgil bywyd pwysig iawn. Mae'r tîm YAPS hefyd wedi cael sesiwn blasu ar Ymwybyddiaeth Ofalgar. Mae Ymwybyddiaeth Ofalgar yn eich dysgu i roi mwy o sylw at y foment bresennol, gall eich galluogi i ganolbwyntio mwy ar eich meddyliau a'ch teimladau personol ac i'r byd o'ch cwmpas. Gall fod yn ffordd wych o wella eich lles meddyliol.

Glyn Davies A.S..

Mae Glyn yn ymwelydd rheolaidd i'n dyddiau agored. Mae'n arddwr brwd ei hun ac yn rhyfeddu bob amser bod rhywbeth gwahanol i'w gweld ym mhob rhan o'r gerddi ym Mhonthafren.



Mynychodd Glyn Davies AS Diwrnod Agored Ponthafren ac fe'i ddangoswyd o gwmpas gan rai o'n gwirfoddolwyr ifanc.



Cyflwynwyd Rheolwr Cymdeithas Ponthafren, Nicky Morris, Gwirfoddolwr Y Flwyddyn Cyngor Tref Y Drenewydd gan Glyn Davies, AS. Rydym i gyd yn ymfalchïo yn ei llwyddiant rhyfeddol.