

SHED TIMES

Cylchlythyr Siediau Dynion Cymru

Rhifyn 9 | Ebrill 2021



GROW RHONNDA

GAIR I GALL GYDA TERRY

SIED TREFYCLO

SUT YR AETHANT ATI I
GREU 70 O FLYCHAU ADAR
I WENNOLIAID DUON

MALCOLM WORTH

TE, SGONS A
CHINOOK

**MEN'S
SHEDS**
CYMRU

Croeso Siedwyr!

Ac yntau'n golofn sylfaenol yn natblygiad Siediau Cymru, roedd Simon yno ar y dechrau, ac mae wedi gweld y mudiad yn parhau i gael effaith ar gymunedau ledled Cymru gyfan.

Wrth gwrs, democratiaethau yn bennaf yw llawer o'r Siediau, ond mae'n ymddangos bod un neu ddau unigolyn bob amser yn barod i gamu i'r adwy a chymryd cyfrifoldeb am drefnu pethau: cyfansoddiadau, iechyd a diogelwch, ac ati.

Mae Simon yn gwybod popeth sydd yna i wybod am siedio, a'r mis hwn siaradodd Simon â Malcolm Worth am ei daith i fyd y siediau.

Dyma rhai o'i feddyliau. Gallwch ddarllen yr erthygl ar dudalen 4.

Ond hefyd, i fod yn 'wyneb' y sied, yr unigolyn i 'fynd ato', yr 'mae angen i chi ofyn i hwn', y sawl sy'n croesawu ymwelwyr a darpar aelodau newydd, sy'n rhoi gwybodaeth a thawelwch meddwl iddynt, ac yn gwneud iddynt deimlo'n gartrefol. Y sawl sy'n gosod esiampl ac yn sefydlu cymeriad y Sied.



Mae pawb sy'n ymwneud â Siediau Dynion yn gwybod ei bod yn cymryd pobl arbennig iawn i'w rhedeg! A bod y broses o redeg y Sied a threfnu grwpiau o hen ddynion yn debyg iawn i geisio corlannu cathod!



Shed News



Mae'r tîm o'r Rhyl wedi bod yn gweithio'n ddiflino trwy gydol y cyfyngiadau symud, a bydd yn wych gweld y siedwyr yn rhoi bywyd newydd i'r hen dafarn.



Mae criw Nyth yr Eryr yn Abertawe wedi bod yn brysur yn eu gerddi. Maent yn edrych ymlaen yn fawr at ddychwelyd i'r goedwig!



Mae Roger Watts o Dreorci wedi bod yn brysur yn tendio i'r planwyr yn ei barc lleol.
Da iawn Roger.

SIED DYNION 'COPR' AMLWCH

Sefydlwyd y sied hon yn 2018. Ni yw'r 52fed Sied Dynion i gael ei sefydlu ac rydym hefyd yn credu mai hon yw'r un fwyaf gogleddol yng Nghymru.

Roeddem yn cyfarfod mewn adeilad cymunedol lleol – Maes William Williams. Rydym yn grŵp cymunedol â'r nod o hybu iechyd a llesiant dynion trwy ryngweithio cymdeithasol a gweithgareddau ymarferol.

Mae COVID-19 wedi cyfyngu ar ein gallu i gwrdd yn ôl yr arfer, fodd bynnag, cawsom grant i brynu chwe iPad i ganiatáu i rai o'r aelodau gynnal cyfarfodydd



Zoom. Cynhaliwyd bore coffi a chacennau awyr agored yn ddiweddar ar gyfer aelodau presennol a darpar aelodau, ond oherwydd y tywydd gwael, dim ond hyn a hyn oedd yn bresennol (cadwyd at yr holl reolau).

Hyd yma rydym wedi cael nifer o anerchiadau ar bynciau amrywiol, megis diffibrilwyr, sgrinio iechyd dynion a menywod, a Siediau Dynion Awstralia.

Mae rhai o'r prosiectau diweddar yn cynnwys clirio sbwriel a chwyn o'r Oval, cynorthwyo meithrinfa leol i sefydlu ardal chwarae newydd yn yr ardd, creu planwyr ar gyfer gwesty lleol (Trecastell) ac i'r Oriol leol newydd, a chynorthwyo'r rhandir lleol newydd. Roeddem wedi bod yn chwilio am leoliad newydd ers cael ein sefydlu, ac ar ddechrau 2020 clywsom y gallai'r Hen Orsaf Ambiwlansys yn Amlwch fod ar gael i'w defnyddio. Ar ôl rhywfaint o drafod, llwyddwyd i symud i mewn ar ddechrau mis

Gorffennaf 2020. Ers i ni fod yn ein hadeilad newydd, rydym wedi codi sied newydd, clirio tyfiant gwyllt o lethr wrth ochr ein sied ac rydym wrthi'n dylunio cynllun y gweithdy. Rydym wedi cael ychydig o grantiau i'n galluogi i osod ein cegin, cael offer i'r gweithdy, cael cyfrifiadur ac argraffydd, a gosod system teledu cylch cyfyng er diogelwch.

Mae rhai o'n haelodau yn ymwneud â rhedeg rhandir lleol, ac mae ganddynt ambell lain o dir hefyd. Mae ambell un o'r aelodau wedi gallu dechrau ar y gwaith o osod y gweithdy a threfnu'r swyddfa a'r stordy (rhwng y cyfyngiadau symud).



Cafodd ein Haelod Seneddol Lleol, Virginia Crosbie, ymweliad i ganfod ffeithiau un bore Sadwrn ac mae'n gwbl gefnogol o'n nodau ar gyfer y gymuned leol. Gallwch ddod o hyd i ni ar Facebook (Copper Men's Sheds Amlwch) ac ar wefan Siediau Dynion Cymru. Ymlaen mae Canaan, a gallwn wirioneddol symud ymlaen.

Malcolm Worth o Fae Colwyn

Symudodd Malcolm i swydd y Cadeirydd pan deimlodd Brian Hall, un o'r sylfaenwyr eraill, yr angen i gamu i lawr, ac i roi'r gorau i gyfrifoldebau'r Sied am gyfnod.

Ac mae wedi llwyddo (cyn COVID-19 wrth reswm) i greu grŵp cadarn, llewyrchus a chefnogol, gan ddefnyddio ei leoliad cyfredol mewn garej Heddlu wedi'i haddasu.

Rwyf wedi adnabod Malcolm ers tua saith mlynedd bellach, gan gwrdd ag ef am y tro cyntaf pan ddaeth draw i ymweld â ni yn Sied Dynion y Rhyl yn 2014 pan



oedd ef, Brian ac eraill yn awyddus i sefydlu sied ym Mae Colwyn. Ni allaf feddwl am unigolion mwy addas i redeg y sied. Oherwydd, fel y gŵyr pawb, y peth cyntaf y mae ei angen yw ... amynedd!

“

Byddai ef a'i ffrindiau yn defnyddio hofrenyddion Chinook i fynd i weld y golygfeydd.

Meddyliwch am yr holl ddynion y mae'n rhaid i chi ddelio â nhw! (Mewn difri' ... meddyliwch amdanynt, BOB UN!) Mae Malcolm yn unigolyn â'i draed ar y ddaear ac yn un o'r bobl fwyaf amyneddgar rwy'n ei adnabod, AC mae wedi cael bywyd eithaf diddorol. Pan ddywedais wrtho fy mod am greu proffil byr a gofynnais iddo anfon cronoleg fer ... dyna a wnaeth.



Gwyddwn ei fod yn dod o'r De-orllewin yn wreiddiol ac y bu yn y Llu Awyr cyn ymuno â British Aerospace (ymhlith eraill) gan ddod i Ogledd Cymru yn y pen draw. (Mae rhai o'i straeon yn sicr yn werth eu hadrodd. Yr un sy'n dod i'r meddwl yw'r adeg yr oedd wedi'i leoli ar Ynysoedd y Falkland pan fyddai ef a'i ffrindiau yn defnyddio hofrenyddion Chinook i fynd i weld y golygfeydd, gan stopio yng nghanol unlle a gweld bod rhai o'r bobl leol wedi paratoi te a chacennau ar eu cyfer!)

Ers hynny mae wedi dod yn aelod canolog o'i gymuned ym Mae Colwyn, yn gynghorydd, yn gadeirydd menter 'Together for Colwyn Bay', ac wrth gwrs, yn gadeirydd Sied Dynion Bae Colwyn!

Ysgrifennwyd gan: Simon Poole

Diweddariad ynghylch yr Ystafell Zoom

Mae'n agosáu at flwyddyn ers sefydlu'r Ystafell Zoom, ac roeddwn am roi gwybod i chi am ambell ddatblygiad diweddar, a dechrau sgwrs am sut olwg ddylai fod ar yr Ystafell Zoom yn y dyfodol.

Pan fyddwn yn dechrau gweld siediau'n ailagor, a phan fydd gennyf ganiatâd i deithio eto, hoffwn roi cynnig ar ambell sioe yn cynnwys siediau unigol, a chyf-weld ag aelodau'r siediau gan fwrw golwg ar eu lleoliad, a'r hyn y maent yn ei wneud. Rydym yn gwybod eich bod wrth eich bodd yn cael golwg y tu mewn i siediau eich gilydd, a chredaf, gyda chymorth Mike a'i sgiliau creu fideos, y gallai hyn fod yn ffordd y gallwn wneud iddo ddigwydd heb i chi orfod teithio ledled y wlad eich hunain.

Rwy'n falch iawn o ddweud fy mod wedi dechrau gweithio gyda Mike Timewell o Sied Dynion Llangadog, Llandeilo a Llanymddyfri. Yn ystod ei fywyd gwaith roedd Mike yn olygydd fideos ac yn ddewin cyffredinol gyda chyfrifiaduron. Mae Mike wedi bod yn gwneud gwaith clodwiw yn ail-olygu holl recordiadau

ein cyfarfodydd Ystafell Zoom blaenorol. Mae wedi creu graffeg hyfryd ar ddechrau a diwedd y fideos, ac wedi eu twtio'n gyffredinol.

Byddaf yn dal ati i chwilio am siaradwyr gwadd hefyd, ac mae amryw eisoes wedi eu trefnu ar gyfer y misoedd nesaf, gan gynnwys cyfres o arddangosiadau technegol dros yr haf gan Axminster Power Tools. Ond peidiwch â synnu os cewch alwad ffôn neu neges e-bost yn gofyn a allwn ddod i bwyntio camera i mewn i'ch sied.

Byddwn yn gosod y fideos a ailwampwyd ar-lein yn ystod yr wythnosau nesaf (erbyn hyn mae'n bosibl eu bod i gyd i fyny). Rwy'n argymhell yn gryf eich bod yn gwylio rhai ohonynt oherwydd mae yna ddeunydd diddorol yno.

Awgrymwyd y byddai'n beth da gweld yr Ystafell Zoom yn canolbwyntio ychydig yn fwy ar siediau a siedwyr Cymru, ac rwy'n cytuno.

Credyd Pensiwn

**Sicrhewch eich bod
yn derbyn yr hyn sy'n
ddyledus i chi**



Fel Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, rydw i wedi gweld y gwahaniaeth cadarnhaol y gall Credyd Pensiwn ei wneud i fywydau pobl hŷn ond bob blwyddyn mae miloedd o bobl hŷn yng Nghymru'n colli miliynau o bunnoedd o hawliadau ariannol sydd heb eu hawlio. Os yw eich pensiwn wythnosol yn is na £167.25 (£255.25 i gyplau), efallai eich bod yn gymwys am Credyd Pensiwn, sy'n ychwanegu at eich incwm ac yn datgloi ystod o hawliau eraill, megis disgownt ar y dreth gyngor, triniaeth ddeintyddol am ddim a chymorth gyda chostau tai. Efallai y bydd gennych hawl i Credyd Pensiwn hyd yn oed os oes gennych eich cartref eich hun neu gynilion ac incwm arall.

Ffoniwch y llinell hawlio Credyd Pensiwn nawr i sicrhau eich bod yn derbyn yr hyn sy'n ddyledus i chi!

0800 99 1234

Cyfartaledd y Credyd Pensiwn sy'n cael ei dderbyn gan y rhai sy'n ei hawlio yw £58 yr wythnos, a allai gynyddu eich incwm gan gymaint â £3,000 y flwyddyn!

Mae'n hawdd iawn hawlio Credyd Pensiwn - dim ond gwneud galwad ffôn. Byddwch angen eich rhif yswiriant gwladol, eich manylion banc a gwybodaeth ynghylch eich incwm a chynilion.

Heléna Herklots

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Sied Dynion Trefyclo

Ffurfiwyd Sied Dynion Trefyclo ar ddechrau 2016 gan bum dyn a oedd yn awyddus i greu rhywbeth i fynd i'r afael â materion yn ymwneud ag unigedd ymhlith dynion yn y gymuned wledig leol.



Yna, bydd y cerddwr yn gosod stamp mewn paslyfr a gafwyd o'r Ganolfan neu ar-lein, yn brawf ei fod wedi dod o hyd i'r celc. Er mwyn amddiffyn y stampiau hyn, gofynnodd Canolfan Clawdd Offa i ni greu saith blwch geogelcio i'w gosod, i ddechrau, ar hyd y llwybr o Drefyclo i Gas-gwent.

Bu hyn yn llwyddiannus iawn nes i COVID-19 daro. Y cynllun yw ymestyn y blychau ar hyd y llwybr gogleddol, a byddwn yn creu rhagor o flychau ar ôl dychwelyd.

Yn olaf, er gwaethaf COVID-19, ym mis Chwefror gofynnwyd i ni i gyflenwi nifer o flychau adar a thylluanod i Goed Cadw'r Cnwclas a oedd yn ceisio darparu mwy o gynefin i fywyd gwylt mewn ardal lle mae llawer o'i gynefin wedi'i ddinistrio. Mae'r aelodau wedi creu eitemau yn eu cartrefi eu hunain yn ystod y cyfyngiadau symud ac wedi gallu darparu'r eitemau hyn mewn modd diogel ac yn unol â'r rheoliadau.



Rydym wedi darparu dros 70 o flychau i Ymddiriedolaeth y Gwenoliaid Duon

Ers y cyfarfod cyntaf hwnnw, cynyddodd nifer yr aelodau i 29 ar ddechrau 2020. Sefydlwyd y gweithdy yn lleoliad gwaith coed gan gynnig gwasanaeth miniogi hefyd, ynghyd ag adnewyddu hen offer.



Mae hyn wedi datblygu'n sylweddol dros y blynyddoedd. Bedair blynedd yn ôl daeth dwy fenyw atom a oedd yn pryderu am y gwenoliaid duon a oedd yn prinhan yn ardal Llanandras. Gofynnwyd a allem gynhyrchu blychau nythu wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer gwenoliaid duon. Gwnaethom hyn, ac yn ystod y pedair blynedd ddiwethaf rydym wedi darparu dros 70 o flychau i Ymddiriedolaeth y Gwenoliaid Duon, sy'n eu gwerthu ar ein rhan.

Trefyclo yw lleoliad pencadlys llwybr Clawdd Offa. Roedd am ddenu rhagor o bobl ifanc i gerdded yn yr ardal a phenderfynwyd gosod blychau geogelcio ar hyd y llwybr troed. Geogelcio yw lle mae eitemau wedi'u cuddio ar hyd llwybr, sydd i'w canfod trwy ddilyn cyfesurynnau lloeren ar ffôn symudol i leoliad lle gellir dod o hyd i stamp a bloc.

Gwybodaeth Gyffredinol

Gallwch gysylltu â ni trwy:

Ffôn Symudol: 07925 357782

E-bost: mensshedknighton@gmail.com

Gwefan: : www.mensshed.uk

Cyllid



Mae'r Ymddiriedolaeth Gymunedol Cod Post yn darparu cyllid rhwng £500 a £2000 i brosiectau. Mae angen i'r prosiectau fynd i'r afael ag un o'r themâu canlynol:

Gwella llesiant meddyliol.
Gwella bioamrywiaeth a mannau gwyrdd gan alluogi pobl i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol. Cynyddu mynediad y gymuned at fannau awyr agored.

Gosodir cyfyngiad o gant o geisiadau'r mis. Sicrhewch eich bod yn cyflwyno eich cais yn gynnar yn y mis.

I gael rhagor o fanylion, ewch i:
www.postcodecommunitytrust.org.uk/apply-for-a-grant/how-to-apply/



THE ALLEN LANE FOUNDATION

Mae Sefydliad Allen Lane yn ariannu elusennau cofrestredig, grwpiau gwirfoddol a sefydliadau elusennol bach.

Mewn blwyddyn arferol, mae'n dyfarnu tua 150 o grantiau. Uchafswm y grantiau yw £15,000. Maint y grantiau ar gyfartaledd yw oddeutu £5,000-£6,000.

Er bod y sefydliad yn cydnabod (ac yn barod i gefnogi) prosiectau parhaus sydd wedi profi eu gwerth, mae hefyd yn ymddiddori'n arbennig mewn prosiectau anarferol, llawn dychymyg, neu arloesol, nad ydynt, efallai, wedi dal dychymyg y cyhoedd eto.

I gael rhagor o fanylion, ewch i <http://allenlane.org.uk/applying-for-funding/>

A ydych yn cofio gweld y Stondin yn ein cylchlythyr blaenorol?

Nawr, gallwch fynd ar daith rithwir o amgylch yr arddangosfa – <https://www.thetetley.org>

Taith Rithwir!!



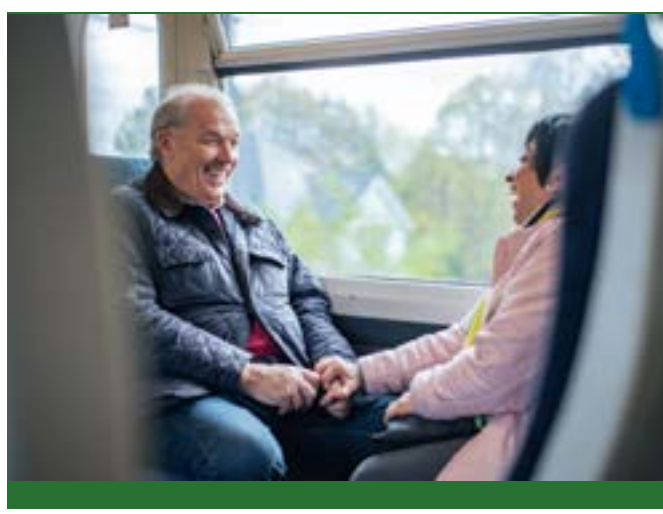
Dynion yn rhoi achubiaeth yn Aberteifi

Mae'r CardiShed yn gweithio'n agos gyda Chyngor Tref Aberteifi i fod yn rhan o'r gwaith o greu pethau ar gyfer y gymuned, a chyda'r gymuned, ynghyd â'r prosiect mentrus i adfer Bad Achub Aberteifi (1905 i 1936).



A ydych yn ddyn sy'n gofalu?

Bydd tua thri o bob pump o bobl yn darparu gofal i rywun arall ar ryw adeg yn ystod eu bywydau. Yng Nghymru, ystyrir bod gofalwr yn rhywun sy'n darparu gofal neu gymorth i unigolyn arall (megis partner, perthynas, cyfaill neu gymydog) heb gael ei dalu am wneud hynny (heblaw am Lwfans Gofalwyr, os yw'n gymwys). Gallai'r gofal hwn gael ei ddarparu oherwydd salwch neu anabledd corfforol, anabledd dysgu, salwch meddwl neu ddibyniaeth.



Yng Nghymru, mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant 2014 yn rhoi hawliau penodol i ofalwyr i ddiogelu eu llesiant a'u hansawdd bywyd. Os ydych yn cael trafferth gyda'ch cyfrifoldebau gofal, mae gennych hawl i gael asesiad gan wasanaethau cymdeithasol eich awdurdod lleol. Rhaid i'r awdurdod lleol roi gwybodaeth a chynghor i chi ynghylch dod o hyd i gymorth, ac efallai y bydd gennych hawl hefyd i gael gwasanaethau gan yr awdurdod lleol i'ch helpu (er y gallech orfod talu am y rhain, yn dibynnu ar eich sefyllfa ariannol).



Mae'r flwyddyn ddiweddaf wedi bod yn arbennig o anodd i ofalwyr, gan fod nifer wedi gorfod hunanynysu i amddiffyn y sawl y maent yn gofalu amdano. Mae llawer o wasanaethau wedi cau neu wedi symud ar-lein, ac mae nifer o bobl wedi cael eu gwahanu wrth y bobl sydd fel arfer yn eu cynorthwyo. Nid yw llawer o ddynion sy'n gofalu am rywun arall yn cydnabod eu bod yn ofalwyr, ac felly nid ydynt yn cyrchu'r gwasanaethau na'r budd-daliadau y gallent fod â hawl iddynt. Mae'n bwysig iawn codi llais os ydych yn cael anawsterau, a chael yr wybodaeth, y cymorth a'r gwasanaethau sydd ar gael.

Rhagor o wybodaeth

Mae gwybodaeth bwysig am wasanaethau i ofalwyr ar gael yma: <https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2019-11/deall-eich-hawliau-fel-gofalwr.pdf>

Mae Gofalwyr DU yn wasanaeth blaenllaw sy'n darparu cymorth i ofalwyr. Mae gwybodaeth i ofalwyr yng Nghymru ar gael yma: <https://www.carersuk.org/WALES>

Mae'r Community Impact Initiative

(a elwir yn Cii) yn fenter ar gyfer newid cymdeithasol sydd wedi ennill gwobrau.

Rydym yn sefydliad nid-er-elw sy'n mynd ati mewn modd arloesol i gyfuno'r broses o feithrin sgiliau a dysgu ag adfywio cymunedol, safonau byw ein cymunedau, a darparu ateb

fforddiadwy ac effeithiol i faterion o ran tai ac eiddo gwag yng Nghymru.



Mae amgylchiadau, cefndir ac anghenion cymorth yn aml yn unigryw ac yn gymhleth. Nid yw ein cymorth yn gwahaniaethu – rydym yn helpu pobl sydd wedi profi ystod o rwystrau yn eu bywydau, gan gynnwys problemau iechyd meddwl, digartrefedd, cam-drin domestig, dibyniaeth ar sylweddau, problemau ariannol, arwahanrwydd cymdeithasol ac economaidd, hunan-barch isel, diffyg sgiliau a chymwysterau, a diweithdra.

Rydym yn herio aelodau ein cymuned i gymryd camau gweithredu cadarnhaol a dod yn gyfrifol am eu teithiau bywyd eu hunain. Rydym yn canolbwyntio ar ddyfodol unigolyn, nid ei orffennol.

Rydym yn cynorthwyo pobl i wella eu hiechyd a'u llesiant, meithrin eu hyder a'u hunan-barch, dysgu sgiliau newydd, ennill cymwysterau, a rhoi gwelliannau cadarnhaol ar waith yn eu bywydau, a hynny trwy adnewyddu eiddo gwag yn ein cymunedau lleol mewn modd cydnaws.

Rydym wedi cynorthwyo pobl ledled Cymru i fagu hyder a dysgu sgiliau newydd ers i ni ddechrau yn 2016. Mae ein prosiect adfywio cymunedol nesaf yn dechrau ar 1 Mawrth yn Abertawe. Os hoffech gymryd rhan, anfonwch neges e-bost atom: info@the-cii.org neu ffoniwch ar 07487 597609. Os hoffech ddilyn cynnydd y prosiect, ewch i'n llwyfannau cyfryngau cymdeithasol.

Rydym yn gwneud hyn trwy ddychwelyd eiddo gwag i'r farchnad dai mewn modd ecologyfeillgar sy'n effeithiol o ran ynni ac yn rhoi



Gair i Gall Gyda Terry o Grow Rhondda

Mae Grow Rhondda yn falch o gyhoeddi lansiad ei gylchlythyr misol.

Terry Walton yw hyrwyddwr newydd Grow Rhondda, ac mae awgrymiadau Terry ynghylch garddio yn ystod y pandemig wedi bod yn chwa o awyr iach yn y dyddiau tywyll hyn. Mae Grow Rhondda yn falch o groesawu



Terry Walton. Efallai y bydd rhai pobl leol yn ei adnabod!

Mae Terry yn rhannu ei awgrymiadau ynghylch garddio mewn rhaglen bob pythefnos ar BBC Radio 2 gyda Jeremy Vine! Ar ddydd Gwener am 13:30 ar BBC Radio 2.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf mae'r pandemig wedi amharu ar ein bywydau, ac mae gennym fwy o amser rhydd oherwydd y cyfyngiadau symud parhaus. Mae'r amser ychwanegol hwn, i nifer, wedi arwain at bobl yn dechrau garddio er mwyn llenwi'r oriau hynny.

Gobeithio, i'r rheiny sydd â'r cyfle i fwynhau'r awyr iach, fod hyn wedi rhoi mwy o ymarfer corff i chi, wedi rhoi'r llonyddwch meddwl a ddaw yn sgil plannu a hau, ac, yn olaf, wedi rhoi cynnyrch ffres, maethlon a blasus i chi.

I gofrestru i gael ein cylchlythyr sy'n cynnwys Gair i Gall Gyda Terry, anfonwch neges e-bost at: growrhondda@gmail.com

P'un a ydych yn tyfu mewn cynwysyddion, ar lain lysiau fach neu ar randir mawr fel yr wyf yn gwneud, mae'r pleser o dyfu eich cynnyrch eich hun yn aros amdanoch.

Y llysiau symlaf i gychwyn arni yw aelodau'r grŵp salad, sef letys, rhuddygl, shibwns a betys. Dylai'r rhain gael eu hau bob yn ail wythnos ac ychydig ar y tro i roi cnwd parhaus trwy gydol yr haf. Rwyf bob amser yn hau fy hadau letys mewn hambyrddau bach ac iddynt chwe adran, gan adael bwlch o bythefnos. Mae tri hedyn yn cael eu hau fesul adran, a'u teneuo i ganiatáu i chwe phlanhigyn letys ffynnu.

Rhagor o

Fideo Grow Rhondda – <https://www.publichealthnetwork.cymru/cy/cymerwch-ran/sound-and-vision/grow-rhondda-gardening-on-prescription/>

Neu ymunwch â nhw ar Facebook – <https://www.facebook.com/groups/627782221115112>

Awgrymiadau o ran Cyllido

**Gan Alison Pritchard,
Rheolwr Cyllido Cynaliadwy,
Cyngor Gweithredu
Gwirfoddol Cymru.**

Heb fod mewn unrhyw drefn benodol ...

Ewch i wefan Cyllido Cymru i ddarganfod pa grantiau a chyllid y gallwch wneud cais amdanynt. Cymerwch yr amser i edrych ar y meini prawf cymhwysedd a gwnewch yn siŵr eich bod yn gymwys cyn i chi wneud cais.

A siarad yn ymarferol, bydd ysgrifennu'r gyllideb mewn cais am grant yn llawer haws os oes gennych ddealltwriaeth glir o gostau rhedeg y prosiect (neu'r cyflogau a'r rhent, ac ati, os ydych yn gwneud cais am gyllid craidd). Mae hyn yn cynnwys adfer y gost lawn. Nid yw pob cyllidwr yn cynnig hyn, ond manteisiwch i'r eithaf ar y rhai sy'n gwneud, a gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth yw eich ffigurau ar gyfer hyn.



Sicrhewch fod y cyllid yn addas ar gyfer eich anghenion – mae cydbwysedd rhwng dod o hyd i gyllid sy'n addas i'ch gwaith, a gwneud i'ch gwaith weddu i'r cyllid. Ceisiwch osgoi crwydro'n rhy bell o'ch dibenion.

Ceisiwch osgoi tocio eich costau i wneud eich hun yn fwy apelgar i gyllidwyr (neu gomisiynwyr). Dylai prosiectau fantoli eu cyllidebau bob amser, neu ddarparu buddion gwerthfawr eraill i chi, nad ydynt yn rhai ariannol, sy'n gwneud y gost honno'n werth chweil.

Wrth wneud cais am gyllid ar gyfer prosiect, trefnwch gynllun y prosiect gyntaf. Mae'n haws ysgrifennu ceisiadau am gyllid os ydych wedi cynllunio'r prosiect.

Atebwch y cwestiwn. Nid yw nifer rhyfeddol o ymgeiswyr yn ateb y cwestiynau a ofynnir iddynt. Mae pobl yn disgyn i'r fagl o fanylu ar y sefydliad neu'r prosiect yn hytrach na darparu'r wybodaeth y mae ei hangen ar y cyllidwr.

A allwch ateb y cwestiynau hyn cyn i chi eistedd i lawr i lunio'r cais?

Siaradwch ag agwedd gadarnhaol a phendant, ac â balchder am eich gwaith a'ch cyflawniadau yn y gorffennol. Rydych yn perswadio pobl i roi arian i chi; dangoswch eich bod yn credu ynoch eich hun, ac y dylen nhw gredu ynoch hefyd. Beth yw'r canlyniad yr ydym am ei gyflawni i'r rhai sy'n cymryd rhan?

Sut y bydd ein gweithgarwch yn cyflawni'r canlyniad hwnnw?

Sut y byddwn yn mesur ein cynnydd a chyflawniad y canlyniadau hynny?

Os oes arnoch angen cymorth yn ymwneud â chyllid, cysylltwch â'ch Cyngor Gwirfoddol Sirol lleol a all eich helpu gyda phob agwedd ar gael cyllid ar gyfer eich Sied.

Byddwch yn ymwybodol o'ch gwerth

A ydych yn dioddef o

'orbryder yn ymwneud â dychweliad'?

A ydych yn poeni am fynd allan wrth i'r cyfyngiadau symud gael eu llacio? Gallai fod yn orbryder yn ymwneud â dychweliad ...



Mae'r cyfyngiadau yn dechrau llacio yng Nghymru ac mewn mannau eraill ledled y DU, ac mae hynny'n newyddion gwych i lawer o bobl, ond bydd rhai yn teimlo'n ofnus neu'n nerfus ynghylch gadael eu cartrefi.

Yn ystod y cyfyngiadau symud diweddar, cawsom dros ddau fis o adael ein cartrefi am resymau hanfodol yn unig, megis ymarfer corff, siopa a chasglu presgripsiynau. Mae'r newidiadau ym mis Mawrth a mis Ebrill yn gymharol fach, ond mae llawer o bobl yn teimlo'n gyffrous am adfer elfen o'n 'rhyddid'.

Ond a yw dychwelyd i normalrwydd mor syml â hynny? Ni allwn ddianc rhag y ffynonellau newyddion cyson sy'n rhoi gwybod i ni am golledion trist, cyfraddau marwolaethau, rhifau 'R', effeithiolrwydd a'r risg o gael ceuladau gwaed (neu ddiffyg risg, yn dibynnu ar ba ffynonellau yr ydych yn eu darllen ac yn ymddiried ynddynt). Canlyniad cael eu gorlwytho â'r holl wybodaeth bryderus hon i rai pobl, fydd cynyddu lefelau gorbryder a phroblemau iechyd meddwl.

Mae'n beth eithaf cyffredin clywed pobl yn dweud, hyd yn oed ar ôl cael y brechlyn, "Dydw i ddim yn mynd allan".

Os ydych yn teimlo fel hyn, peidiwch â beio eich hun – nid ydych ar eich pen eich hun. Yn ôl arolwg barn gan IPSOS Mori, roedd dros 60% o bobl Prydain yn teimlo'n anghyfforddus ynglŷn â'r syniad o ymweld â bwyta neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus. Gall gweld pobl heb fasgiau neu'n ymgynnull gyda'i gilydd mewn niferoedd mwy, fod yn brofiad cythryblus i lawer o bobl.

Os ydych yn teimlo wedi eich llethu gan y syniad o fynd allan (yn ddiogel), ystyriwch gael rhagor o gymorth neu gyngor. Mae dolenni defnyddiol ar wefan Siediau Dynion Cymru (Llesiant) neu ffoniwch Tony neu Pete, eich Eiriolwyr Llesiant, i gael sgwrs yn gwbl gyfrinachol.

Disgrifiwyd gorbryder yn ymwneud â dychweliad fel ofni'r anghyfarwydd, ar ôl y diogelwch cymharol o gael ein gorfodi i aros gartref.

Beth yw'r ateb?

Wel, y cam cyntaf yw bod yn garedig â chi eich hun. Mae hwn yn emosiwn go iawn, ac nid yw'n rhywbeth y gallwch ei ddiffodd yn hawdd. Nesaf, cymerwch bwyll a chymerwch ambell anadl ddofn i'ch helpu i ymlacio. Mae yna lawer o dechnegau anadlu defnyddiol ar gael ar-lein. Maent yn helpu i leihau gorbryder ac arafu cyfradd eich calon, gan wneud i chi deimlo'n fwy ymlaciedig.

Rhagor o

Tony Wan

07876298998

tony.wan@hafancymru.co.uk

Pete Jones

07818588628

peter.jones@hafancymru.co.uk

“the Nest”

Mae gan Sied Dynion Nyth y Wiwer ei rhaglen ddogfen ei hun ar y BBC, sydd i'w gweld ar iPlayer y BBC ar hyn o bryd.

Mae gan Sied Dynion Nyth y Wiwer ei rhaglen ddogfen ei hun ar y BBC.

Darlledwyd y rhaglen ddydd Mercher 31 Mawrth ar BBC 2 Cymru, ac mae ar gael ar iPlayer y BBC ar hyn o bryd.

Mae It's My Shout a BBC Cymru wedi dod at ei gilydd er mwyn darparu llwyfan at gyfer gwneuthurwyr ffilmiau addawol. Mae'r gyfres newydd hon o raglenni dogfen byr, New Voices from Wales, yn dangos ehangder y dalent sydd ar gael yng Nghymru, yn ogystal â chynnig golwg ddadlennol ar ystod o themâu o fewn gwahanol gymunedau.



Oherwydd pandemig COVID-19, mae'r gweithdy wedi bod ynghau i aelodau ers bron i flwyddyn bellach. Mae'r cyfyngiadau symud wedi bod yn anodd i rai o'r aelodau a oedd, gynt, yn dibynnu ar gwmnïaeth aelodau Nyth y Wiwer i'w helpu trwy eu hanawsterau. Heb y system gymorth honno, mae'r amser wedi bod yn arbennig o anodd i rai, gan olygu bod ambell atgof poenus wedi codi i'r wyneb.

Y Nyth

Mae Nyth y Wiwer ym Mhen-y-bont ar Ogwr yn weithdy lle gall dynion fynd i greu pethau,

ac wrth wneud hynny, siarad yn agored am eu materion iechyd meddwl. Mae'n rhan o fudiad Siediau Dynion, sy'n anelu at ddarparu dihangfa rhag straen a helbulon bywyd.



Gallwch wyllo'r trelar neu'r rhaglen ddogfen gyfan ar yr iPlayer trwy ddilyn y dolenni isod:

Y rhaglen ddogfen gyfan, 13 munud: <https://www.bbc.co.uk/programmes/p099hlgn>

Y ffotograffydd Mandy Thomas yw cynhyrchydd The Nest. Mae'n siarad â'r sylfaenwyr, Alan a Don, am y modd y bu iddynt gyfarfod gyntaf, ac am yr hyn â'u sbardunodd i ddechrau Sied Dynion Nyth y Wiwer.

Ar ôl ymweld am flynyddoedd lawer, mae Mandy hefyd yn rhoi cipolwg ar y modd y mae aelodau'r gweithdy wedi datblygu i fod yn gymaint o gymuned gefnogol i'w gilydd, p'un a ydynt yn siarad am eu trafferthion neu'n gweithio ar un o'u prosiectau gwaith coed niferus.

Trelar tair munud <https://www.bbc.co.uk/programmes/p099jwwt>

Dewch ymlaen, ymunwch y Clwb

Mae'r pandemig yn ystod y flwyddyn ddiwethaf wedi gwneud i ni sylweddoli pwysigrwydd cadw mewn cysylltiad ag aelodau Siediau Dynion ledled Cymru. Mae llwyddiant y siediau wedi golygu bod gennym bellach dros 70 o 'siediau' yn y rhwydwaith a channoedd o aelodau.

Yn draddodiadol, rydym wedi cyfathrebu'n bennaf trwy ein siediau. Gyda'r cyfyngiadau symud yn cymhlethu pethau, a'r broses o gadw pellter cymdeithasol yn cyfyngu ar nifer yr ymwelwyr, rydym yn sylweddoli y gallai cyfathrebu fod yn anodd, ac y gallai fod yn gostus ac yn feichus i'r rheiny sy'n rhedeg y siediau.

Er mwyn datblygu dulliau gwell o gyfathrebu â chi, mae Siediau Dynion Cymru am greu rhestr o Siedwyr, o'r enw 'Y Clwb'. Yna gallwn rannu, mewn modd uniongyrchol, fanylion digwyddiadau sydd ar y gweill, gwasanaethau defnyddiol, copiâu o'n cylchlythyr a gwahoddiadau i lywio mudiad y Siediau Dynion yng Nghymru.

Rydym yn sylweddoli nad yw pob siedwr wedi'i gysylltu'n ddigidol, ond hoffem glywed gennych o hyd a byddwn yn cadw mewn cysylltiad â chi trwy'r post.

Felly llenwch ffurflen gofrestru, neu anfonwch eich manylion atom trwy e-bost at: info@menssheds.cymru.co.uk

“

**Sicrhewch nad ydych yn
ei gadael yn rhy hwyr a
mynnwch eich arheg yn
RHAD AC AM DDIM!**

Gallwch ymuno a'r 'Clwb' yn rhad ac am ddim, ac mae pecyn hyrwyddo ar gael i'r aelodau cyntaf, i ddiolch iddynt am ymuno (dim ond nifer cyfyngedig sydd ar gael, felly sicrhewch nad ydych yn ei gadael yn rhy hwyr).

Dim ond gan Dîm Siediau Dynion Cymru y bydd y rhestr yn cael ei defnyddio, ac ni chaiff ei rhannu ag unrhyw barti arall. Bydd yr wybodaeth gysylltu a ddarperir gennych yn cael ei defnyddio at y dibenion a nodir uchod yn unig. Ni fyddwn yn rhannu eich data ag unrhyw drydydd partion heb eich cydsyniad penodol, oni bai y caniateir hynny gan y gyfraith neu ei bod yn ofynnol gan y gyfraith. Gallwch gysylltu â ni unrhyw adeg trwy anfon neges e-bost at info@menssheds.cymru.co.uk i ddiweddarau neu ddileu eich gwybodaeth.

Cardished

Mae sied dynion amlswyddogaethol o'r enw CardiShed, ac iddi adnoddau eithriadol o dda, yn cael ei datblygu yng nghanol tref Aberteifi.



Bu farw Brian bum mlynedd yn ôl ar ddydd Gŵyl Dewi. Mae Gary bellach yn diflannu â Chlefyd Alzheimer. Cysylltodd ei wraig anhygoel, Jeanette, â Siediau Dynion Cymru gan ei bod am i'r offer gael eu trosglwyddo i ddynion i'w help i rannu'r profiad o greu pethau gyda'i gilydd, yn yr un modd ag yr oedd Brian a Gary wedi ei wneud ers blynnyddoedd. Menyw anhygoel a stori anhygoel!

Seiliwyd y syniad gwreiddiol ar ailsefydlu'r grefft o durnio coed ar lannau'r afon Teifi, lle bu nifer o durnwyr coed yn gweithredu ar un adeg. Mae Jason Wilkins wedi sefydlu busnes ffyniannus yn Aberteifi sy'n gwerthu cynnyrch hardd a wnaed â llaw, ledled y byd. Roedd ganddo freuddwyd, y mae'n angerddol



yn ei chylch, i hyfforddi pobl leol yn y sgiliau y mae eu hangen i ddechrau turnio bowlenni, ac mae'n teimlo bod hyn yn helpu iechyd meddwl a llesiant.

Bu llawer o gydamseru wrth i'r CardiShed esblygu dros y tri mis diwethaf. Rhoddwyd y peiriannau i ni ar ddydd Gŵyl Dewi, a dangoswyd ein hadeilad newydd i ni a bu farw Brian ar ddydd Gŵyl Dewi. Roedd Jeanette yn teimlo ei fod wedi bendithio ein hetifeddiaeth!

Gyda chymorth men2men mae'r freuddwyd honno'n troi'n realiti! Mae Jason wedi dechrau addysgu dynion i durnio bowlenni. Mae wedi mwynhau addysgu'n fawr, ac mewn sesiynau pedair awr mae'r dynion wedi dysgu digon i durnio bowlenni yn ei weithdy presennol.

Nes i ni ymweld, nid oedd gennym unrhyw syniad faint o drysorfa yr oeddem wedi cael mynediad iddi. Mae'r stori wedi arwain at lawer mwy o beiriannau'n cael eu rhoi i ni. Mae gennym chwe pheiriant turnio coed bellach, i ddechrau addysgu arnynt! A'r holl beiriannau y gallai fod eu hangen arnom i redeg y gweithdai a'r prosiectau eraill sydd wedi'u cynllunio.



Addysgu dynion i durnio bowlenni

Wrth ddatblygu'r grŵp craidd a gweithio gyda'r cyngor tref, rydym wedi denu nifer o ddynion sy'n awyddus i ddatblygu ystod o weithgareddau.

Mae ein cynlluniau wedi cael hwb aruthrol o ganlyniad i rodd ryfeddol o beiriannau gwaith coed gwerth miloedd o bunnoedd gan sied dynion a sefydlwyd gan Brian Robertson, saer celfi sydd wedi ymddeol, a'i gymydog agos, Gary Jones.

Agorodd y gweithdy ym mis Ebrill pan sefydlwyd grŵp canu i ddynion yno.



**MEN'S
SHEDS** CYMRU

Ymunwch y clwb!

Mae yna lawer o resymau
i ymuno â Siediau Dynion
Cymru

- ✓ Byddwch ymhlith y cyntaf i gael yr wybodaeth
- ✓ Cymerwch ran weithredol yn y mudiad yng Nghymru
- ✓ Mynnwch fag nwyddau Siediau

Mae ymuno yn hawdd

Yn syml, anfonwch neges e-bost at info@mensshedsymru.co.uk gyda'ch enw a'ch cyfeiriad llawn, neu ysgrifennwch atom yn y cyfeiriad hwn: Siediau Dynion Cymru, c/o Hafan Cymru Caerfyrddin, SA31 2BG.

 **Hafan**
Cymru



the **waterloo** foundation*



Noddir gan
Lywodraeth Cymru

Sponsored by
Welsh Government

  @mensshedsymru

www.mensshedsymru.co.uk

www.hafancymru.co.uk

Men's Sheds Cymru, Hafan Cymru
Head Office, Stephen's Way, Pensarn,
Camarthen, SA31 2BG

Telephone: 01267 225555