



Croeso i rifyn cyntaf **Y MWNCI** - cylchlythyr i bawb yn Nhreforys. Penderfynon ni greu'r cylchlythyr hwn i roi gwybodaeth ddefnyddiol a chalonogol i chi y gobeithiwn y bydd yn eich helpu gyda'ch lles - yn enwedig ar hyn o bryd. Felly, tegell ymlaen, bisgedi'n barod - gobeithiwn y byddwch yn mwynhau ei ddarllen!

## CWCIS DARNAU SIOCLED

### BYDD ANGEN:

1 ŵy, 1 llwy de o rinflas fanila, 125g o fenyn (wedi'i doddi), 125g o siwgr demerara, 125g o siwgr gronynnog, 250g o flawd plaen, 1 llwy de o bowdr codi, 200g o ddarnau bach siocled.

### DULL:

1. Cymysgwch y blawd a'r powdr codi mewn powlen.
2. Mewn powlen arall, curwch yr ŵy a'r rhinflas fanila cyn ychwanegu'r menyn wedi'i doddi (gwnewch yn siŵr nad yw'r menyn yn rhy dwym).
3. Cymysgwch y siwgr demerara, yna'r siwgr gronynnog gyda chymysgedd yr ŵy, y rhinflas fanila a'r menyn.
4. Ychwanegwch y blawd a'r powdr codi at y cynhwysion gwlyb, ychydig ar y tro, nes i chi greu toes, yna ychwanegwch y darnau bach siocled.
5. Rhannwch y cymysgedd yn beli bach a'u rhoi ar hambwrdd pobi wedi'i orchuddio â phapur pobi.
6. Rhowch nhw mewn ffwrn wedi'i chynhesu ymlaen llaw i 190° am 10 munud neu nes eu bod yn frown euraidd. Gadewch iddyn nhw oeri am 10 munud cyn

## CYNGOR GWASANAETHAU GWIRFODDOL

### ABERTAWE (CGGA)

- sefydliad ymbarél ar gyfer sector gwirfoddol a chymunedol Cyngor Abertawe, ac mae'n cynnal nifer o brosiectau yn Nhreforys:

## CYFLENWYR LLEOL

Dyma restr o rai busnesau lleol sy'n cyflenwi bwyd ac eitemau hanfodol eraill trwy eu dosbarthu neu i'w casglu yn ystod pandemig Coronafeirws.

Get Fresh (ffrwythau a llysiau) - 01792 642274

F Ley & Sons (ffrwythau, llysiau, llaeth, bara, wyau) - 01792 653094

The Gluten-Free Baking Company (bara, teisennau a bwyd sawrus heb glwten) - 07813924173

Hugh Phillips (bwydydd, cig ffres, deli) - 01792 455100

Tŷ Syrriol Welsh Pork (porc, selsig a chig moch ffres) - 07812402826

Bella Cakes (teisennau pen-blwydd, teisennau cwpan) - 07714669776

The Gower Gin Company (jin, hylif diheintio dwylo cyfyngedig) - 07854319768

Tomos Watkins (cwrw) - 01792 797280

Cool Beans @ The V Hub (prydau rhewgell iach sy'n seiliedig ar blanhigion) - 07929203653

The Midland Hotel (prydau cludfwyd) - 01792 781550

## Ydych chi'n gwybod pam mae pobl Treforys yn cael eu hadnabod fel mwncïod Treforys?

Un esboniad yw'r lluo o goed cas gan fwnci a oedd yn yr ardal slawer dydd. Mae llawer mwy o esboniadau.... pa rai ydych chi wedi clywed amdany'n nhw?



Caiff Y Mwnci ei gynhyrchu gan brosiect y Tabernacl Treforys mewn partneriaeth â Chyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe, Cyngor Abertawe a phrosiect Cyfuno. Hoffem ddiolch i Gyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe am eu cymorth ariannol ar gyfer y rhifyn cyntaf hwn.



GLYNN VIVIAN



## Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe (CGGA)

- sefydliad ymbarél ar gyfer sector gwirfoddol a chymunedol Cyngor Abertawe, ac mae'n cynnal nifer o brosiectau yn Nhreforys:

**A Better Welcome to Swansea** - partneriaeth prosiect ar y cyd ag Abertawe Dinas Noddfa, sy'n darparu gwasanaethau cyfeillio a mentora i bobl sy'n ceisio lloches. Cyn Coronafeirws, buom yn cynnal grŵp mentora ar ddydd Llun olaf y mis am 4pm yn y Tabernacl. Yn y grŵp yma gall cyfranogwyr gwrdd â'n mentoriaid gwirfoddol sy'n awyddus i helpu a sgwrsio yno.

**Am ragor o wybodaeth ewch i:**

**[www.scvs.org.uk/a-better-welcome-to-swanea](http://www.scvs.org.uk/a-better-welcome-to-swanea) neu ffoniwch Hannah ar 07496 172896 / E-bost: [involve@scvs.org.uk](mailto:involve@scvs.org.uk)**

Yn ystod y cyfyngiadau symud, mae ein mentoriaid gwirfoddol wedi bod yn cysylltu â chyfranogwyr dros y ffôn i weld sut ydynt, i ddarparu gwybodaeth ac i fod yn gyfaill iddynt trwy drafod unrhyw broblemau sydd ganddynt ar hyn o bryd.

**New Ways to Wellbeing** - prosiect rhagnodi cymdeithasol sy'n gysylltiedig â'r meddygfeydd teulu. Mae'n helpu i wella lles pobl a chreu cysylltiadau yn y gymuned. Gall hyn fod yn unrhyw beth o 'Sied Dynion' i gwrs cyfrifiaduron, grwpiau cerdded, gwirfoddoli a llawer mwy.

**Am ragor o wybodaeth ewch i:**

**[www.scvs.org.uk/newwaystowellbeingcwmtawe](http://www.scvs.org.uk/newwaystowellbeingcwmtawe) neu ffoniwch Cindy ar 07961 997599 / E-bost: [cindy\\_hayward@scvs.org.uk](mailto:cindy_hayward@scvs.org.uk)**

Yn ystod y cyfyngiadau symud, rydym wedi bod yn cadw llygad ar les pobl, rhoi gwybodaeth am y gefnogaeth sydd ar gael, cynnal cynlluniau cyfeillio dros y ffôn ac yn rhoi awgrymiadau ar sut i aros yn gadarnhaol ac yn iach.

**Prosiect Dementia and Carer** - yn cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr ar draws Abertawe; mae'n cynnig cefnogaeth a chynghor/gwybodaeth ymarferol i bobl sy'n gofalu am rywun â dementia neu i unrhyw un â phryderon ynghylch rhywun sy'n byw gyda nhw sydd o bosib yn dangos symptomau dementia neu newid mewn ymddygiad.

**Os hoffech gael cyngor/gwybodaeth/cefnogaeth, neu os hoffech drafod eich sefyllfa, ffoniwch Elaine ar 07908 742718 / E-bost: [elaine\\_james@scvs.org.uk](mailto:elaine_james@scvs.org.uk)**

**Ein Prosiect Datblygu Cymdogaethau** - yn adeiladu ar gryfderau'r gymuned; er enghraifft, y bobl sy'n byw yno, yr adeiladau, y lleoedd agored a chlodiant i ddatblygu prosiect neu weithgareddau newydd ar gyfer y gymuned.

**Os hoffech gael rhagor o wybodaeth neu i gymryd rhan, ffoniwch Roxanne Dacey ar 07932 555221 / E-bost: [roxane\\_dacey@scvs.org.uk](mailto:roxane_dacey@scvs.org.uk)**

Yn ystod y cyfyngiadau symud, mae CGGA wedi bod yn cefnogi pobl ddiamddiffyn yn y gymuned trwy gynnig cefnogaeth ymarferol ac emosiynol. Os oes angen help arnoch, cysylltwch â:

**Thîm Cwm Tawe - sy'n ymwneud ag ardaloedd Clydach, Llansamlet a Threforys - ffoniwch Amy Meredith-Davies ar 07538 105287 / E-bost: [AmyMeredithCovid@scvs.org.uk](mailto:AmyMeredithCovid@scvs.org.uk)**

**Cefnogaeth CGGA i Unigolion** - gwybodaeth gynhwysfawr am y gefnogaeth y gall CGGA ei chynnig ar hyn o bryd ac adnoddau sy'n ymwneud â budd-daliadau a chynghor cyfreithiol, bwyd a maeth, dysgu, cyflyrau iechyd penodol a llawer mwy.  
**Ewch i: [www.scvs.org.uk/coronavirus-inds](http://www.scvs.org.uk/coronavirus-inds)**

**Mae gwefan CGGA hefyd yn cynnwys 'Cyfeiriadur Lles COVID-19'** - Llawer o sefydliadau a gwasanaethau defnyddiol sy'n cynnig cefnogaeth ar gyfer eich lles yn ystod y cyfnod hwn.  
**Ewch i: [www.scvs.org.uk/covid-wb-directory](http://www.scvs.org.uk/covid-wb-directory)**

# IOGA A LLES

Yn ystod y cyfnod anodd hwn, mae angen i ni ofalu am ein hunain - ein cyrff a'n meddyliau. Gall ioga helpu; nid ymarfer corff yn unig yw ioga - mae hefyd yn gwella'r cysylltiad rhwng y corff a'r meddwl. Gallwch ddefnyddio datganiadau cadarnhaol (o'r enw Sankalpa mewn ioga) i ddatblygu agwedd gadarnhaol ac iach, ac i gefnogi'n lles corfforol a meddyliol.



Dyma Sankalpa sy'n defnyddio symudiadau o 'Beat Fatigue with Yoga' gan Fiona Agombar: Ymestynnwch eich breichiau gan ddweud "Rwy'n iach".

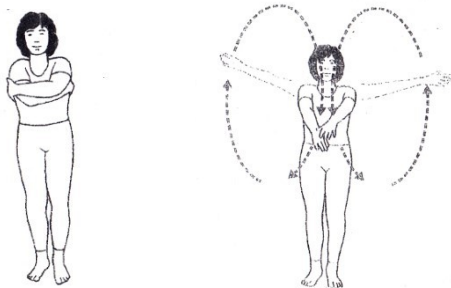
Camwch eich traed ar wahân a phlygwch eich breichiau fel dyn cryf gan ddweud, "Rwy'n gryf".

Ymestynnwch eich breichiau i fyny (sefwrch ar flaenau'ch traed os gallwch chi) gan ddweud "Rwy'n llawn bywiogrwydd".

Rhowch gwtsh i'ch hun gan ddweud "Rwy'n ddiogel".

Symudwch eich breichiau mewn cylchoedd

ATEB: Beth sydd yno nawr?  
A—Canolfan Hamdden /  
Leisure Centre



## CYFLEOEDD GWIRFODDOLI YN Y TABERNACL TREFORYS

Mae prosiect wedi dechrau yn y Tabernacl Treforys i drawsnewid y capel yn adeilad cymunedol llawn bywyd i bobl Treforys. Os oes gennych ddiddordeb mewn gwirfoddoli i'n helpu yn y dyfodol, cysylltwch â ni i gofrestru - e-bostiwrch - [tabernacle@abertawe.gov.uk](mailto:tabernacle@abertawe.gov.uk) neu ffoniwch - 07827307968.

Mae llawer o gyfleoedd gwirfoddoli cyffrous ar gael, gan gynnwys prosiectau treftadaeth a hanes lleol, datblygu digwyddiadau lleol, marchnata, codi arian a helpu i gynnal yr adeilad a gofalu amdano. Hoffem glywed gennych.

## BETH SYDD YNO NAWR? WHAT IS THERE NOW?



- A Canolfan Hamdden
- B Y Ganolfan Ddinesig
- C Doc y Brenin (SA1)
- CH Stryd Rutland

- A Leisure Centre
- B The Civic Centre
- C Kings Dock (SA1)
- D Rutland St



@tabernacltreforys

