

2025/2026

OCTOBER-FEBRUARY

Cwricwlwm Hyb Cymunedol Cwmpawd

NEWYDD



Funded by
UK Government

Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU



Cyngor Bwrdeistref Sirol
MERTHYR TYDFIL
MERTHYR TYDFIL
County Borough Council

Hwb Cymunedol
CWMPAWD





Mae Hyb Cymunedol Cwmpawd yn darparu dysgu a chefnogaeth AM DDIM i unrhyw un 16+ oed sy'n byw yn y DU, beth bynnag fo'ch amgylchiadau cyflogaeth.

Mae Hyb Cymunedol Cwmpawd wedi'i leoli yn y Gurnos, Merthyr Tudful ac fe'i hariannir gan Gronfa Ffyniant Gyffredin Llywodraeth y DU.

Gall ein hystod o hyfforddiant a chymorth eich helpu i ddysgu rhywbeth newydd, gwneud ffrindiau newydd neu gynyddu eich sgiliau sy'n gysylltiedig â gwaith ar gyfer cyflogadwyedd.

Mae ein gweithdai, cyrsiau a digwyddiadau cymunedol amrywiol yn cael eu cynnig ar wahanol ddiwrnodau ac amseroedd trwy gydol yr wythnos.

*Mae cyrsiau, dyddiadau ac amseroedd gweithdai yn destun newid

Manylion Cyswllt

Ffôn: 01685 727099

Ebost:

compass.communityhub@merthyr.gov.uk

Facebook: Compass Community Hub

Instagram: @compasscommunity.hub

TikTok: @compass.community.hub

Cyfeiriad: 17-20 Penydre

Y Gurnos

Merthyr Tuful

CF47 9DY

Tystigrif Llythrennedd Digidol Ryngwladol (ICDL)

Gelwir yn ffurfiol fel ECDL.

P'un a ydych chi'n ddechreuwr absoliwt neu'n gweithio gyda chyfrifiaduron eisoes, bydd ICDL yn helpu i ddatblygu eich sgiliau.



Dydd Mawrth | 10am–12pm | Bob wythnos
Dydd Iau | 10am–12pm | Bob wythnos

(Rydym hefyd yn cynnig amrywiaeth o **sesiynau ar-lein** sy'n amrywio bob mis).

Sgiliau TGCh

Eisiau datblygu eich sgiliau TGCh?
Penderfynwch beth rydych chi am ei ddysgu yn y sesiynau hyn.

Dydd Llun | 10am–12pm | Bob wythnos
Dydd Mawrth | 4pm–6pm | Bob wythnos
Dydd Mercher | 10am–12pm | Bob wythnos

Hel Achau

Darganfyddwch eich gwreiddiau, rhannwch straeon ac adeiladwch eich coeden deuluol gyda'n canllawiau arbenigol. Archwiliwch hanes gan ddefnyddio 'Ancestry.com'.

Dydd Mercher | 1pm–3pm | Dydd Mercher
1af o bob mis



Creadigrwydd Digidol

Os ydych chi'n ddechreuwr neu'n edrych i roi hwb i'ch sgiliau creadigol, mae'r cwrs hwn yn berffaith i chi.

Dydd Mercher | 2pm–4pm | **Dechrau:** 4 Chwefror | 4 wythnos

Diogelwch Ar-lein

Dysgwch hanfodion diogelwch ar-lein gan gynnwys sut i greu cyfrineiriau cryf, adnabod sgamiau a chadw eich gwybodaeth bersonol yn ddiogel.

Dydd Mercher | 2pm–4pm | 19 Tachwedd
Dydd Mawrth | 1pm–3pm | 10 Mawrth

Office 365

Datgloi pŵer Office 365 yn y gweithdy cyfeillgar hwn i ddechreuwyr. Dysgwch sut i lywio apiau hanfodol fel Word, Excel, PowerPoint, Outlook a Teams.

Dydd Mawrth | 1pm–3pm | 11 Tachwedd



AM
DDIM

04

Dechrau arni gyda Canva

Darganfyddwch bŵer adrodd straeon gweledol yn y gweithdy ymarferol hwn a gynlluniwyd i helpu dysgwyr i greu graffeg syfrdanol gan ddefnyddio Canva. Os ydych chi'n dylunio postiadau cyfryngau cymdeithasol, taflenni, cyflwyniadau, neu brosiectau personol, bydd y sesiwn hon yn eich tywys trwy hanfodion cynllun, teipograffeg, lliw a brandio. Dysgwch sut i ddefnyddio templedi, uwchlwytho eich delweddau eich hun, ac addasu dyluniadau i weddu i'ch anghenion.

Dydd Llun | 1pm–3pm | 22ain Rhagfyr

Dydd Mawrth | 1pm–3pm | 24ain Mawrth

Hybu Cynhyrchiant gydag Offer Cynhyrchiol

Camwch i mewn i ddyfodol gwaith gyda'r gweithdy deinamig hwn sy'n archwilio sut y gall deallusrwydd artiffisial uwchgyfeirio eich cynhyrchiant. Wedi'i gynllunio ar gyfer gweithwyr proffesiynol, entrepreneuriaid a phobl greadigol, mae'r sesiwn hon yn cyflwyno defnyddiau ymarferol offer AI cynhyrchiol fel ChatGPT, generaduron delweddau, a golygyddion fideo. Dysgwch sut i symleiddio tasgau, gwella creu cynnwys, a theilwra offer AI i weddu i'ch anghenion.

Dydd Llun | 2pm–4pm | 20 Hydref

Dydd Llun | 2pm–4pm | 26ain Ionawr



AM
DDIM

05



Golygu Fideo gyda CapCut

Plymiwch i fyd adrodd straeon digidol gyda'r gweithdy hwn sy'n gyfeillgar i ddechreuwyr sydd wedi'i gynllunio i'ch helpu chi i feistrolï CapCut, ap golygu fideo pwerus a hygyrch. Archwiliwch dechnegau creadigol, dysgwch sut i deilwra cynnwys ar gyfer gwahanol lwyfannau, a gadael gyda'r sgiliau i gynhyrchu fideos caboledig, diddorol.

Dydd Llun | 4:30pm–6:30pm | 27ain Hydref

Defnyddio Cyfryngau Cymdeithasol ar gyfer Llwyddiant

Datgloi pŵer cyfryngau cymdeithasol i dyfu eich busnes yn y gweithdy rhyngweithiol hwn a gynlluniwyd ar gyfer entrepreneuriaid, perchnogion busnesau bach, a sefydliadau cymunedol. Archwiliwch gryfderau gwahanol lwyfannau – o Facebook ac Instagram i LinkedIn a TikTok – a dysgu sut i deilwra'ch cynnwys i gyrraedd y gynulleidfa gywir.

Dydd Llun | 4pm–6pm | 13eg Hydref
Dydd Mercher | 2pm–4pm | 26ain Tachwedd
Dydd Mawrth | 4pm–3pm | 31ain Mawrth

Cyflwyniad i Flogio

Camwch i fyd adrodd straeon digidol gyda'r gweithdy ymarferol hwn sydd wedi'i gynllunio i'ch helpu i ddechrau eich taith flogio. Dysgwch hanfodion cynllunio, ffilmio a golygu cynnwys fideo deniadol ar gyfer llwyfannau, archwilio technegau ar gyfer adeiladu hyder ar gamera, cysylltu â'ch cynulleidfa, a rhannu eich angerdd trwy fideo.

Dydd Llun | 1pm–3pm | 30 Mawrth



Pecyn Cymorth TikTok: Sut i Dyfu'ch Cynulleidfa a Mynd yn Feiral

Camwch i fyd fideo ffurf fer a dysgu sut i wneud eich marc ar TikTok! Archwiliwch beth sy'n gwneud cynnwys yn boblogaidd, sut i adnabod ac ymgysylltu â'ch cynulleidfa darged, a darganfod awgrymiadau ar gyfer defnyddio tueddiadau, hashnodau, ac offer golygu yn effeithiol. Os ydych chi'n dechrau o'r dechrau neu'n edrych i roi hwb i'ch cyrhaeddiad, bydd y sesiwn hon yn eich helpu i greu cynnwys sy'n stopio sgrollo gyda hyder.

Dydd Mawrth | 4pm–6pm | 17eg Chwefror



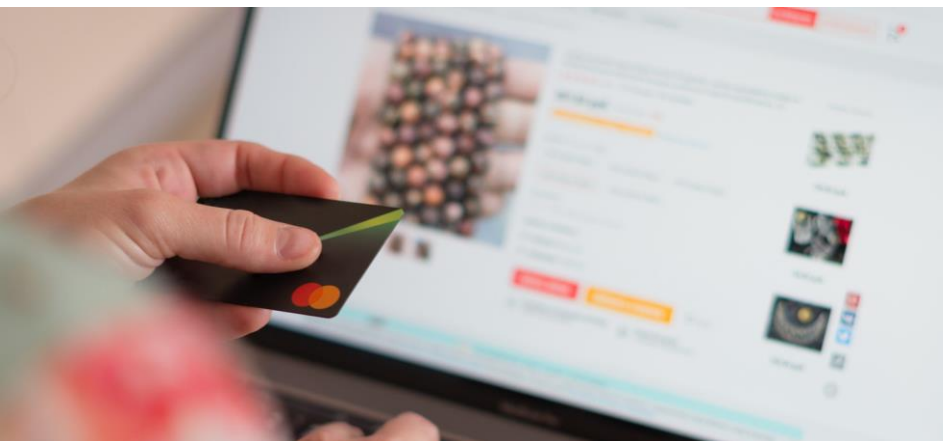
AM
DDIM

07

Gwneud Siopa Ar-lein yn hawdd

Darganfyddwch gyfleustra a diogelwch siopa ar-lein yn y gweithdy ymarferol hwn sydd wedi'i gynllunio ar gyfer dechreuwyr. Os ydych chi'n edrych i brynu bwydydd, anrhegion, neu hanfodion bob dydd, bydd y sesiwn hon yn eich tywys trwy'r broses.

Dydd Mercher | 2pm–4pm | 3ydd o Ragfyr



Llesiant yn eich Poced: Arferion Iach gyda Thechnoleg

Darganfyddwch sut y gall technoleg gefnogi eich iechyd a'ch lles yn y gweithdy ymarferol a grymuso hwn. Archwiliwch ystod o apiau sydd wedi'u cynllunio i helpu gyda chwsg, ymwybyddiaeth ofalgar, ffitrwydd, maeth, ac iechyd meddwl. Dysgwch sut i osod nodau realistig, olrhain cynnydd, ac adeiladu arferion cadarnhaol gan ddefnyddio offer digidol.

Dydd Llun | 4pm–5pm | 19eg Ionawr

Llyfr Lloffion Digidol

Trowch eich lluniau bob dydd yn atgofion hardd, parhaol yn y gweithdy llyfr lloffion digidol ymarferol hwn. Dysgwch sut i drefnu, golygu a chyflwyno'r delweddau sydd wedi'u storio ar eich ffôn neu dabled yn greadigol gan ddefnyddio offer digidol rhad ac am ddim a hawdd eu defnyddio. Os ydych chi'n dal digwyddiadau teuluol, gwyliau, neu gerrig milltir personol, bydd y sesiwn hon yn eich tywys trwy gynlluniau, themâu a thechnegau adrodd straeon i ddod â'ch atgofion yn fyw.

Dydd Mawrth | 1pm–3pm | 3ydd Chwefror



Jar Hapusrwydd

Dathlu positifrwydd a chreadigrwydd yn y gweithdy ysbrydoledig hwn lle bydd dysgwyr yn dylunio ac yn creu eu setiau eu hunain o gardiau cadarnhau gan ddefnyddio offer digidol a thechnoleg Cricut. Bydd cyfranogwyr yn archwilio iaith ddyrchafol, dylunio eu cardiau gan ddefnyddio meddalwedd TGCh, ac yna personoli jariau gyda decals finyl gan ddefnyddio peiriant Cricut i storio eu creadigaethau.

Dydd Llun | 2pm–4pm | 15eg Rhagfyr

Dydd Llun | 10am–12pm | 16eg Chwefror



AM
DDIM

09

Crochenwaith Dwylo Brwnt

Byddwch yn greadigol gyda chlai a dysgu technegau fel: pinch pots, technegau coil, technegau slab a thaflu potyn ar olwyn.

Dydd Llun | 10am–12pm | Wythnosol

Dydd Mawrth | 5pm–7pm | Wythnosol

Dydd Mercher | 1pm–3pm | Wythnosol

(Bydd tiwtor crochenwaith yn trafod hyd y cwrs gyda chi)



Cyrsiau a Gweithdai Creadigol

Crochenwaith Oedolion a Phlant

Mae'n bryd i'r teulu ddod at ei gilydd ac archwilio crefftau clai sychu yn yr aer, gan ganiatáu i treulio amser gwerth chweil gyda'ch gilydd, gan wneud atgofion i bara oes.

Bydd sesiynau crochenwaith tymhorol yn cael eu cyflwyno gyda Calan Gaeaf yn ffocws ym mis Hydref a'r Nadolig yn ffocws yn ystod mis Tachwedd a mis Rhagfyr.

Dydd Llun | 4pm–5pm | Wythnosol

(Bydd tiwtor crochenwaith yn trafod hyd y cwrs gyda chi).



AM
DDIM

10



Pwytho a Gwnïo Rhiant a Phlentyn

Chwilio am rywbeth hwyliog i'w wneud gyda'r plant. Mae ein sesiynau Pwytho a Gwnïo Rhieni a Phlant yn berffaith ar gyfer oedran 7 – 16, gan greu eiliadau arbennig wrth ddysgu sgil bywyd gwerthfawr. Byddwch yn dysgu sgiliau gwnïo â llaw ac yn gweithio gyda'ch gilydd ar brosiect sy'n gyfeillgar i ddechreuwyr.

Dydd Iau | 4pm–5pm | **Dechrau:** 2il Hydref | 4 wythnos
 Dydd Iau | 4pm–5pm | **Dechrau:** 6ed Tachwedd | 4 wythnos
 Dydd Iau | 4pm–5pm | **Dechrau:** 4ydd Rhagfyr | 3 wythnos
 Dydd Iau | 4pm–5pm | **Dechrau:** 22ain Ionawr | 2 wythnos
 Dydd Iau | 4pm–5pm | **Dechrau:** 5ed Chwefror | 4 wythnos
 Dydd Iau | 4pm–5pm | **Dechrau:** 5ed Mawrth | 4 wythnos

Ffeltio Nodwydd

Byddwch chi'n dysgu'r grefft o drawsnewid gwlân yn addurniadau hyfryd. Mae'r cwrs hwn yn cynnig rhywbeth i bawb.

Dydd Gwener | 1pm–3pm | **Dechrau:** 3ydd Hydref | 4 wythnos
 Dydd Gwener | 1pm–3pm | **Dechrau:** 7fed Tachwedd | 4 wythnos
 Dydd Gwener | 1pm–3pm | **Dechrau:** 5ed Rhagfyr | 3 wythnos
 Dydd Gwener | 1pm–3pm | **Dechrau:** 9fed Ionawr | 4 wythnos
 Dydd Gwener | 1pm–3pm | **Dechrau:** 13eg Chwefror | 3 wythnos
 Dydd Gwener | 1pm–3pm | **Dechrau:** 6ed Mawrth | 4 wythnos

Gwneud Gemwaith Clai Metal a Polymer

Dysgwch sut i greu darnau syfrdanol gan ddefnyddio clai polymer, clai metel a gwydr môr! Beth fyddwch chi'n ei ddysgu: paratoi a chynllunio dylunio, technegau ymarferol ar gyfer creu clustdlysau a tlws crog unigryw.

Dydd Mawrth | 1pm–3pm | **Dechrau:** 7fed Hydref

Dydd Mawrth | 1pm–3pm | **Dechrau:** 4ydd Tachwedd

Dydd Mawrth | 1pm–3pm | **Dechrau:** 2il Rhagfyr

Dydd Mawrth | 1pm–3pm | **Dechrau:** 6ed Ionawr

Dydd Mawrth | 1pm–3pm | **Dechrau:** 3ydd Chwefror

Dydd Mawrth | 1pm–3pm | **Dechrau:** 3ydd Mawrth

(Mae pob cwrs yn rhedeg am BEDAIR wythnos).

Gwneud Gemwaith Uwch: Gemwaith Clai a Lapio Gwifren

Yn ystod y gweithdy hwn byddwn yn edrych ar dechnegau mwy datblygedig yn cynhyrchu gemwaith clai polymer a chynhyrchu cerrig gemau ffug gan ddefnyddio amrywiaeth o dechnegau crefft clai polymer, gan orffen y gweithdy yn dysgu technegau lapio gwifren i wneud tlws crog hardd gorffenedig.



Dydd Mawrth | 4pm–6:30pm | Dechrau: 7fed Hydref

Dydd Mawrth | 4pm–6:30pm | Dechrau: 4ydd Tachwedd

Dydd Mawrth | 4pm–6:30pm | Dechrau: 2il Rhagfyr

Dydd Mawrth | 4pm–6:30pm | Dechrau: 6ed Ionawr

Dydd Mawrth | 4pm–6:30pm | Dechrau: 3ydd Chwefror

Dydd Mawrth | 4pm–6:30pm | Dechrau: 3ydd Mawrth

(Mae pob cwrs yn rhedeg am BEDAIR wythnos).

Crefftau Tymhorol: Calan Gaeaf

O grefftau papur arswydus i brosiectau ffelt fang-tastig, byddwch chi'n gadael gyda chreadigaethau dychrynlyd ac ychydig o driciau newydd i fyny'ch llawes. Dewch mewn Gwisg ffansi, dewch a dychymyg, fe wnawn ni warnatu'r hwyl!

Dydd Iau | 4pm–5:30pm | **Dechrau:** 2il Hydref | 4 wythnos
Dydd Llun | 12:30pm–3pm | 27ain Hydref

Crefftau Tymhorol: Nadolig

Mae ein Gweithdai Crefftau Nadolig yn berffaith i unrhyw un sydd wrth ei fodd yn troi tinsel, glud, a dychymyg yn hud tymhorol.

Dydd Mawrth | 10am–12pm | **Dechrau:** 4ydd Tachwedd | 4 wythnos
Dydd Iau | 5pm–7pm | **Dechrau:** 6ed Tachwedd | 4 wythnos
Dydd Mawrth | 10am–12pm | **Dechrau:** 2il Rhagfyr | 3 wythnos
Dydd Gwener | 10am–12m | **Dechrau:** 5ed Rhagfyr | 3 wythnos
Dydd Gwener | 10am–12pm | 12fed Rhagfyr

Crefftau Tymhorol: Gwanwyn

Archwiliwch amrywiaeth o brosiectau ar thema'r gwanwyn gan ddefnyddio deunyddiau fel papur, ffabrig, elfennau naturiol, a chyfryngau cymysg. O addurniadau blodau i gofnodion wedi'u hysbrydoli gan natur, mae'r sesiwn hon yn berffaith ac yn cynnig ffordd hamddenol o groesawu'r tymor.

Dydd Mawrth | 10am–1pm | 3ydd Mawrth



AM
DDIM

13

Gweithdy Gwneud Gemwaith

Cyrsiau a Gweithdai **Creadigol**

Canllaw i ddechreuwyr i emwaith gleiniau.
Dyluniwch eich breichledau, clustdlysau,
mwclis a modrwyau eich hun a fydd yn cyd-
fynd ag unrhyw wisg yn berffaith.

Dydd Llun | 12:30pm–3pm | 6ed Hydref
Dydd Gwener | 11am–1pm | 28ain Tachwedd
Dydd Gwener | 10am–12pm | 30ain Ionawr
Dydd Gwener | 10am–12pm | 20fed Chwefror
Dydd Llun | 1pm–3pm | 23ain Mawrth



Crefft Daliwr Breuddwydion

Mae Daliwr Breuddwydion yn draddodiad a ddefnyddir i gael gwared ar hunllefau a gadael i'r rhai da ddisgleirio. Ymunwch â'r cwrs hwn a darganfyddwch y grefft o wehyddu daliwr breuddwydion hardd, personol, gan ddefnyddio amrywiaeth o lynnau, gleiniau a phlu.

Dydd Gwener | 10am–12pm | Dechrau: 6ed Chwefror
| 2 wythnos



Iechyd a Lles

Camwch i mewn i daith drawsnewidiol o hunan-ddarganfod a grymuso personol. Mae'r cwrs iechyd a lles hwn wedi'i gynllunio i'ch tywys yn ôl atoch chi'ch hun yn ysgafn, gan eich helpu i ddeall a rheoli pryder, tawelu eich beirniad mewnol, a meithrin meddylfryd gwydn, sy'n canolbwyntio ar dwf. Trwy ddysgu rhyngweithiol ac arferion cefnogol, byddwch yn adeiladu'r offer i feithrin eich hunan-werth, cryfhau hyder, a datgloi'r eglurder tawel sy'n byw ynddo.

Dydd Iau | 5pm–7pm | Dechrau: 2il Hydref
 Dydd Llun | 1pm–3pm | Dechrau: 3ydd Tachwedd
 Dydd Mawrth | 10am–1pm | Dechrau: 2il Rhagfyr
 Dydd Mercher | 11am–1pm | Dechrau: 7fed Ionawr
 Dydd Iau | 5pm–7pm | Dechrau: 5ed Chwefror
 (Mae pob cwrs yn rhedeg am BEDAIR wythnos).

Ymwybyddiaeth Ofalgar

Bydd y sesiynau byr hyn yn eich galluogi i gymryd amser allan a chanolbwyntio ar eich lles eich hun.

Dydd Mercher | 10am–11am | Bob wythnos

Celf gydag Ymwybyddiaeth Ofalgar

Crysiâu a Gweithdai Lles

Camwch i mewn i ofod lle mae creadigrwydd yn cwrdd â thawelwch, mae'r hud yn gorwedd yn y broses, nid yn y cynnyrch – Lle mae celf ac ymwybyddiaeth ofalgar yn cwrdd, boed yn baentio, cerflunio, doodling neu greu collage, mae'r weithred o greu yn helpu i arafu'r sgwrs feddyliol ac ailgysylltu â'r foment bresennol.

Dydd Mercher | 11am–12:30pm | **Dechrau:** 1af Hydref | 4 wythnos

Dydd Gwener | 10am–12pm | 23ain Ionawr | Sesiwn Blasu

Dydd Mercher | 11am–1pm | **Dechrau:** 4ydd Mawrth | 3 wythnos



Dyfrlliwiau ar gyfer Lles

Cymerwch eiliad i arafu ac ailgysylltu trwy grefft ysgafn paentio dyfrlliw. Mae'r gweithdy hamddenol hwn yn gwahodd dysgwyr i archwilio lliw, gwedd a mynegiant tra'n canolbwyntio ar ymwybyddiaeth ofalgar a lles emosiynol.

Dydd Mawrth | 10am–1pm | 17eg Mawrth



AM
DDIM

16

Gweithdy Crisial

Mae'r gweithdy hwn sy'n addas i ddechreuwr yn eich gwahodd i archwilio iaith egniïol cerrig iachau – dysgu sut i ddewis, glanhau, a chysylltu â chrisialau sy'n atseinio â'ch llwybr. Man cychwyn hyfryd i unrhyw un sy'n cael ei dynnu at hud tawel trysorau'r Ddaear.

Dydd Mawrth | 10am–1pm | 3ydd Mawrth

Cydbwyso Crisial

Mae'r gweithdy cynhwysfawr a rhyngweithiol hwn wedi'i gynllunio i'ch grymuso gyda'r wybodaeth a'r sgiliau i harneisio egni dirgrynol crisialau ar gyfer lles personol a thwf ysbyrdol.



Dydd Mawrth | 10am–1pm | 10fed Mawrth

Lapio Pendant Crisial

Darganfyddwch y grefft o lapio gwifren yn y gweithdy ymarferol hwn lle mae creadigrwydd yn cwrdd â chrefft. Dysgwch dechnegau hanfodol i drawsnewid crisialau amrwd yn tlws crog syfrdanol. Os ydych chi'n ddechreuwr neu'n edrych i fireinio'ch sgiliau, byddwch chi'n gadael gyda'ch gemwaith wedi'i wneud â llaw eich hun a'r hyder i barhau i greu.

Dydd Gwener | 11am–1pm | 7fed Tachwedd

Dydd Mawrth | 10am–1pm | 24ain Mawrth

Rheoli Pryder

Crysiâu a Gweithdai Lles

Ydych chi weithiau dan straen? Neu teimlo'n bryderus yn eich bywyd bob dydd? Bydd y gweithdy hwn yn eich helpu i ddysgu mecanweithiau ymdopi i'ch helpu i ddelio â'r teimladau hyn.

Dydd Mawrth | 1pm–3pm | 14eg Hydref
Dydd Llun | 1pm–3pm | 30ain Mawrth

Meithrin Hyder

Hoffech chi deimlo'n fwy hunanhyderus? Gellir dysgu hunanhyder a bydd y gweithdy hwn yn eich helpu i ddysgu ffyrdd o'i ddatblygu.

Dydd Mercher | 11am–1pm | 17eg Rhagfyr

Meithrin Hyder Eich Plentyn

Gweithdy Hyder a Chysylltiad. Ymunwch â rhieni eraill a gwarcheidwaid am sesiwn groesawu sy'n canolbwyntio ar hybu hyder a gwynwch emosiynol plant. Rhannu profiadau ac archwilio strategaethau cefnogol. Hefyd, taflen addysgiadol i sefydliadau defnyddiol am gymorth proffesiynol.

Dydd Mawrth | 12pm–2pm | 21ain Hydref
Dydd Mawrth | 12pm–2pm | 28ain Hydref
Dydd Iau | 10am–12pm | 5ed Mawrth
Dydd Iau | 10am–12pm | 12fed Mawrth



Cyflwyniad i Ffotograffiaeth Ddigidol

Bydd y cwrs hwn yn cwmpasu ystod o genres ffotograffiaeth fel tirwedd, bywyd gwyllt, portreadau a ffotograffiaeth.

Dydd Llun | 1pm–3pm | **Dechrau:** 6ed Hydref
 Dydd Llun | 1pm–3pm | **Dechrau:** 3ydd Tachwedd
 Dydd Llun | 1pm–3pm | **Dechrau:** 1af Rhagfyr
 Dydd Llun | 1pm–3pm | **Dechrau:** 5ed Ionawr
 Dydd Llun | 1pm–3pm | **Dechrau:** 2il Chwefror
 Dydd Llun | 1pm–3pm | **Dechrau:** 2il Mawrth
 (Mae pob cwrs yn rhedeg am BEDAIR wythnos).

Ffotograffiaeth Digidol Uwch a Golygu Lluniau

Yn ystod y sesiwn gweithdy hon, byddwch yn ymdrin â lefelau mwy datblygedig o ffotograffiaeth ddigidol gan gynnwys gosodiadau camera ac yn ymdrin yn fanwl â chyfarpar camera, ffotograffiaeth golau isel, ffotograffiaeth fflach a thechnegau a dulliau golygu lluniau gan ddefnyddio photoshop.

Dydd Gwener | 1pm–3pm | **Dechrau:** 3 Hydref
 Dydd Gwener | 1pm–3pm | **Dechrau:** 7 Tachwedd
 Dydd Gwener | 10am–12:30pm | **Dechrau:** 5 Rhagfyr
 Dydd Gwener | 10am–12:30pm | **Dechrau:** 9 Ionawr
 Dydd Gwener | 10am–12:30pm | **Dechrau:** 6 Chwefror
 Dydd Gwener | 10am–12:30pm | **Dechrau:** 6 Mawrth
 (Mae pob cwrs yn rhedeg am BEDAIR wythnos).

Cynaliadwyedd Amgylcheddol (Lefel 1)

Datblygu eich gwybodaeth am ymwybyddiaeth amgylcheddol a chynaliadwyedd.

Dydd Llun a Mercher | 9:30am–12:30pm &
1pm–5pm | 6ed ac 8fed Hydref
Dydd Llun a Mercher | 9:30am–12:30pm &
1pm–5pm | 3ydd a 5ed Tachwedd
Dydd Llun a Mercher | 9:30am–12:30pm &
1pm–5pm | 1af a 3ydd o Ragfyr
Dydd Llun a Mercher | 9:30am–12:30pm &
1pm–5pm | 5ed a 7fed Ionawr
Dydd Llun a Mercher | 9:30am–12:30pm &
1pm–5pm | 2il a 4ydd Chwefror
Dydd Llun a Mercher | 9:30am–12:30pm &
1pm–5pm | 2il a 4ydd Mawrth

Cyrsiau a Gweithdai Amgylcheddol



Gweithdy Dodrefn Trwsio a Fflipio

Cymryd rhan mewn atgyweiriadau dodrefn sylfaenol ac uwchgylchu eitemau o eitemau dodrefn bach gyda'r bwriad o gynnal atgyweiriadau sylfaenol a / neu ail-bwrpasu'r eitemau fel y gellir rhoi bywyd newydd iddynt.

Dydd Iau | 10am–12pm | **Dechrau:** 2il Hydref
Dydd Iau | 10am–12:30pm | **Dechrau:** 6ed Tachwedd
Dydd Iau | 10am–12:30pm | **Dechrau:** 4ydd Rhagfyr
Dydd Iau | 10am–12:30pm | **Dechrau:** 8fed Ionawr
Dydd Iau | 10am–12:30pm | **Dechrau:** 5ed Chwefror
Dydd Iau | 10am–12:30pm | **Dechrau:** 5ed Mawrth
(Mae pob cwrs yn rhedeg am BEDAIR wythnos).



AM
DDIM

20

Ymsefydlu CSCS

Mae angen sefydlu CSCS fel y cam cyntaf tuag at ennill CSCS, i asesu eich gallu i gwblhau'r cwrs.

Dydd Mawrth | 1 pm–3pm | Bob wythnos

Iechyd a Diogelwch mewn Amgylchedd Adeiladu (Lefel 1)

Os ydych chi'n gweithio tuag at eich cerdyn CSCS, y cymhwyster hwn yw'r rhagofyniad i sicrhau y gallwch ei gael.

Dydd Mawrth neu ddydd Mercher | 9:30am–4pm
(**Dyddiadau amrywiol ar gael yn fisol**)



Cymorth CITB

Sesiynau ffug CITB yn barod ar gyfer arholiad CITB. Gallwn hefyd eich helpu i archebu eich prawf CITB ac archebu eich cerdyn CSCS.

Dydd Llun | 1 pm–3pm | Bob wythnos



Rac Gwin

Bydd y cwrs hwn yn eich helpu i nodi'r offer a'r cyfarpar sydd eu hangen i adeiladu rac gwin gwladaidd y byddwch chi'n gallu mynd ag ef adref a'i fwynhau yn eich cartref eich hun.

Llun | 9:30am–12:30pm | **Dechrau:** 10fed Tachwedd

Llun | 9:30am–12:30pm | **Dechrau:** 26ain Ionawr

(Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am BUM wythnos)



Plannwr ar ffurf Anifail

Bydd y cwrs hwn yn eich helpu i nodi offer ac offer i adeiladu plannwr anifeiliaid i'w gymryd i ffwrdd.

Llun | 9:30am–12:30pm | **Dechrau:** 6ed Hydref

Llun | 9:30am–12:30pm | **Dechrau:** 15fed Rhagfyr

(Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am BUM wythnos)



AM
DDIM

22

Adeiladu bocs llif band

Yn ein sesiynau gweithdy wythnosol, cewch gyfle i ddysgu sut i ddefnyddio llif mewn amgylchedd ymarferol, cefnogol. Os ydych chi'n ddechreuwr neu gyda rhywfaint o brofiad, dyma'r cyfle perffaith i ennill sgiliau ymarferol a hyder wrth ddefnyddio'r offeryn amlbwrpas hwn.

Mawrth | 9:30am–12:20pm | **Dechrau:** 7fed Hydref

Mawrth | 9:30am–12:20pm | **Dechrau:** 4ydd Tachwedd

Mawrth | 9:30am–12:20pm | **Dechrau:** il2 Rhagfyr

Mawrth | 9:30am–12:20pm | **Dechrau:** 6ed Ionawr

Mawrth | 9:30am–12:20pm | **Dechrau:** 3ydd Chwefror

Mawrth | 9:30am–12:20pm | **Dechrau:** 3ydd Mawrth

(Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am **BEDAIR** wythnos)



Sesiynau Blasu Gwaith Saer

Rhowch gynnig ar waith coed – Does dim angen profiad! Chwilfrydig am waith coed ond ddim yn barod i ymrwymo i gwrs llawn? Ein Gweithdy Blasu Untro Gwaith Saer yw'r ffordd berffaith o drochi eich traed i fyd crefft coed. Mewn ychydig oriau, byddwch chi'n cael ymarfer gydag offer sylfaenol, dysgu technegau syml.



AM
DDIM

23

Dydd Llun | 9:30am–12:30pm | **Trwy fis Mawrth**

Gosod Brics

Mae'r gweithdy hwn yn berffaith ar gyfer dechreuwyr sy'n awyddus i ddysgu hanfodion gosod brics. Byddwch yn dechrau trwy feistroli sgiliau sylfaenol fel paratoi'r mortar, gosod cwrs gwastad a gosod brics yn fanwl gywir.

Mercher | 10am–12pm | 1af Hydref | Sesiwn Blasu
Mawrth | 10am–12pm | 14eg Hydref | Sesiwn Blasu
Mercher | 4pm–6pm | 5ed Tachwedd | 4 wythnos
Mawrth | 10am–12pm | 9fed Rhagfyr | Sesiwn Blasu
Mawrth | 1pm–3pm | 13eg Ionawr | Sesiwn Blasu
Mawrth | 10am–12pm | 27ain Ionawr | Sesiwn Blasu
Gwener | 10am–12pm | 6ed Chwefror | 4 wythnos
Mercher | 4pm–6pm | 4ydd Mawrth | Sesiwn Blasu
Gwener | 10am–12pm | 27ain Mawrth | Sesiwn Blasu

Teilsio

Mae'r sesiwn hon yn berffaith ar gyfer dechreuwyr sy'n edrych i ddechrau ym myd teils. Byddwch yn derbyn canllawiau cam wrth gam ar sut i ddefnyddio ystod o offer, offer a deunyddiau hanfodol sydd eu hangen ar gyfer teilsio waliau.

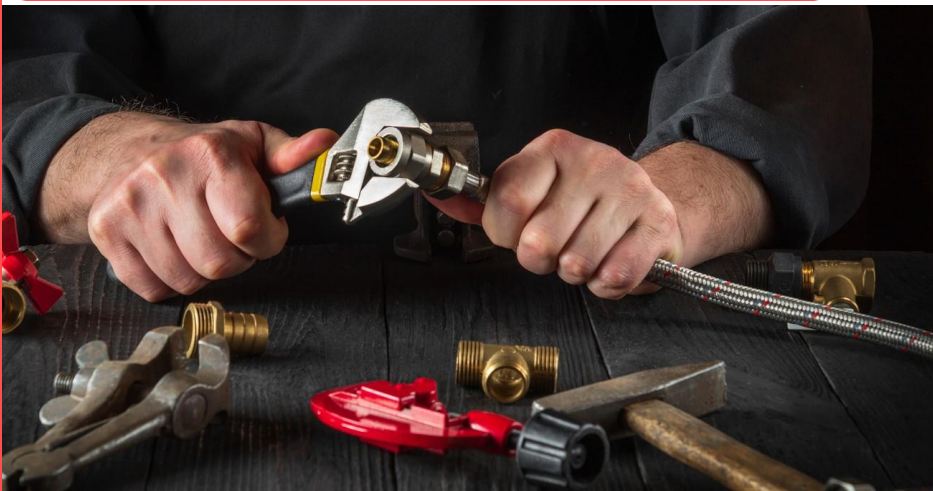
Gwener | 10am–12pm | 3ydd Hydref | Sesiwn Blasu
Mawrth | 1pm–3pm | 23ain Rhagfyr | Sesiwn Blasu
Gwener | 10am–12pm | 9fed Ionawr | 4 wythnos
Mawrth | 10am–12pm | 10fed Mawrth | Sesiwn Blasu
Gwener | 10am–12pm | 20fed Mawrth | Sesiwn Blasu



Plymio

Mae'r sesiynau blasu hyn yn cynnwys sodro pibell, gosod tap allanol neu hongian rheiddiadur.

Mawrth | 1pm–3pm | 28ain Hydref | Sesiwn Blasu
Mercher | 4pm–6pm | 7fed Ionawr | 4 wythnos
Mercher | 4pm–6pm | 18fed Mawrth | Sesiwn Blasu
Mawrth | 1pm–3pm | 24ain Mawrth | Sesiwn Blasu



Cwrs Handyperson

Byddwch yn fwy annibynnol gan gyflawni amrywiaeth o dasgau o gwmpas y cartref gyda gwaith trwsio ac atgyweirio fel plastro, plymio, teilsio, ceginau a gosod brics.

Dydd Gwener | 10am–12pm | **Dechrau:** 10fed Hydref
Dydd Gwener | 9:30am–12pm | **Dechrau:** 7fed Tachwedd
Dydd Mercher | 4pm–6pm | **Dechrau:** 3ydd Rhagfyr
Dydd Mercher | 4pm–6pm | **Dechrau:** 4ydd Chwefror
(Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am **BEDAIR** wythnos)

Plastro

Mae'r gweithdy hwn yn berffaith ar gyfer dechreuwyr sy'n awyddus i ddysgu hanfodion plastro. Byddwch yn dysgu pa offer sydd eu hangen, ynghyd â deunyddiau a'r sgiliau i blastro waliau eich hun.

Mawrth | 10am–12pm | 11eg Tachwedd | Sesiwn Blasu

Mawrth | 1pm–3pm | 25ain Tachwedd | Sesiwn Blasu

Gwener | 9:30am–12pm | 5ed Rhagfyr | 3 wythnos

Mawrth | 1pm–3pm | 10fed Chwefror | Sesiwn Blasu

Mawrth | 10am–12pm | 24ain Chwefror | Sesiwn Blasu

Mercher | 4pm–6pm | 11eg Mawrth | Sesiwn Blasu

Mercher | 4pm–6pm | 25ain Mawrth | Sesiwn Blasu



Teils Mosaic

Dewch i roi cynnig ar rai sesiynau teils Mosaig yn y sesiynau hyn gan ddatblygu gwaith celf unigryw i fynd gartref a'i harddangos gyda balchder.

Dydd Mercher | 3:30pm–6pm | **Dechrau:** 8fed

Hydref | 4 wythnos



AM
DDIM

26

Ewinedd Gel UV

Mae'r cwrs hwn yn addas ar gyfer dechreuwyr a thechnegwyr ewinedd presennol i ddysgu sgiliau a thechnegau mewn ewinedd gel UV. (Bydd disgwyl i gyfranogwyr weithio ar ei gilydd, felly, bydd angen tynnu pob estyniad ewinedd / sglein gel o flaen llaw).

Mercher | 1pm–3pm | **Dechrau:** 5ed Tachwedd
lau | 5pm–7pm | **Dechrau:** 4ydd Rhagfyr
lau | 5pm–7pm | **Dechrau:** 8fed Ionawr
(Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am **BEDAIR** wythnos)

Gweithdy Celf Ewinedd

Creu ewinedd hardd yn y gweithdy hamddenol, cyfeillgar i ddechreuwyr hwn. Dysgwch ffyrdd syml o greu dyluniadau cŵl gan ddefnyddio sgleine, offer, ac ychydig o ddychymyg. Nid oes angen profiad!

Dydd Llun | 12:30pm–3pm | 13eg Hydref
Dydd Gwener | 11am–1pm | 21ain Tachwedd



Gweithdy Plethu Gwallt

Sesiwn ymarferol lle byddwch chi'n dysgu sut i greu plethiau Ffrengig hardd, plethi Iseldireg, ac updos syml.

Dydd Llun | 12:30pm–3pm 20fed Hydref
Dydd Gwener | 10am–12pm | 27ain Mawrth

Ysgrifennwch i gyhoeddi: Creu Erthyglau ar gyfer y Cyfryngau

Cyrsiau a Gweithdai Generig

Mae'r cwrs ymarferol a diddorol hwn yn cyflwyno dysgwyr i'r sgiliau sydd eu hangen i ymchwilio, cynllunio ac ysgrifennu erthyglau cymhellol ar gyfer ystod o lwyfannau cyfryngau. Yn ddelfrydol ar gyfer awduron uchelgeisiol, blogwyr, a gohebwyr cymunedol, mae'r cwrs hwn yn cefnogi dilyniant i astudio pellach neu gyfleoedd llawrydd.

Dydd Mawrth | 10am–12pm | **Dechrau:** 7fed Hydref

Dydd Mawrth | 10am–12pm | **Dechrau:** 6ed Ionawr

Dydd Llun | 4pm–6pm | **Dechrau:** 2il Mawrth

(Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am **BEDAIR** wythnos)



Ei Stori Hi: Menywod Cymreig mewn Hanes

Dathlu straeon heb eu hadrodd a chyflawniadau rhyfeddol menywod Cymru trwy gydol hanes yn y gweithdy diddorol a rhyngweithiol hwn. Bydd dysgwyr yn archwilio bywydau arloeswyr, ymgyrchwyr, artistiaid ac arwresau bob dydd a helpodd i lunio Cymru. Perfffaith i unrhyw un sydd â diddordeb mewn hanes, treftadaeth a chydarddoldeb rhywiol – mae'r gweithdy hwn yn eich gwahodd i ddarganfod, myfyrio a rhannu etifeddiaeth menywod Cymru.

Dydd Mawrth | 4:30pm–6:30pm | 6ed Ionawr | Ar-lein

£
AM
DDIM

28



Manwerthu yn y Gweithle (Mynediad 2)

Datblygu sgiliau i wella eich hyder wrth weithio ym maes manwerthu neu wrth edrych i gael cyflogaeth yn y sector.

Dydd Mawrth | 10am–12pm | **Dechrau:** 4ydd Tachwedd

Dydd Llun | 1pm–3pm | **Dechrau:** 5ed Ionawr

Dydd Mawrth | 1pm–3pm | **Dechrau:** 3ydd Chwefror

Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am BEDAIR wythnos

Gwasanaeth Cwsmeriaid (Lefel 1)

Os hoffech weithio o fewn sector swyddi sy'n canolbwyntio ar gwsmeriaid, yna dyma'r

Dydd Gwener | 1pm–3pm | Dechrau: 3ydd Hydref

Dydd Llun | 1pm–3pm | Dechrau: 1af Rhagfyr

Dydd Mercher | 1pm–3pm | Dechrau: 4ydd Chwefror

Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am BEDAIR wythnos

Gweinyddu Busnes (Lefel 2)

Dysgwch sut i reoli systemau dyddiadur swyddfa, defnyddio offer swyddfa yn effeithlon, yr amrywiaeth o wahanol systemau post a gwasanaeth cwsmeriaid mewn amgylchedd busnes.

Dydd Iau | 3pm–6pm | **Dechrau:** 8fed Ionawr
Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am BEDAIR wythnos

Hyfforddi'r Hyfforddwr (Lefel 2)

Beth bynnag yw eich maes arbenigedd, bydd Train the Trainer yn eich helpu i gynllunio a chyflwyno sesiynau i addysgu a grymuso eraill. Gyda'r cymysgedd cywir o theori ac ymarfer, byddwch yn ennill hyder i yrru eich gyrfa ymlaen.

Dydd Llun | 1pm–3pm | **Dechrau:** 3ydd Tachwedd
Dydd Llun | 4pm–6pm | **Dechrau:** 3ydd Tachwedd
Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am BEDAIR wythnos

Arwain Tîm (Lefel 2)

Mae ein cwrs cynhwysfawr wedi'i gynllunio i'ch arfogi gyda'r offer a'r wybodaeth hanfodol i ragori wrth arwain timau yn effeithiol. Ar ôl cwblhau, byddwch yn derbyn tystysgrif gydnabyddedig i brofi eich sgiliau arweinyddiaeth.

Dydd Llun | 1pm–4pm | **Dechrau:** 3ydd Tachwedd
Dydd Llun | 9:30am–12:30pm | **Dechrau:** 5ed Ionawr
Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am BEDAIR wythnos

Cyrsiau a Gweithdai sy'n Gysylltiedig â Gwaith



AM
DDIM
30

Iechyd a Gofal Cymdeithasol (Lefel 1)

Bydd y cwrs hwn yn cwmpasu holl agweddau sylfaenol y sgiliau a'r wybodaeth i weithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Byddwch hefyd yn dysgu am ddisgwyliadau cyflogwyr a chael cyfle i gwrdd â darpar gyflogwyr.

Mercher | 9:30am–12:30pm | **Dechrau:** 1af Hydref
 Mercher | 9:30am–12:30pm | **Dechrau:** 5ed Tachwedd
 Mercher | 9:30am–12:30pm | **Dechrau:** 3ydd Rhagfyr
 Mercher | 9:30am–12:30pm | **Dechrau:** 7fed Ionawr
 Mercher | 9:30am–12:30pm | **Dechrau:** 4ydd Chwefror
 Mercher | 9:30am–12:30pm | **Dechrau:** 4ydd Mawrth
(mae pob cwrs Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn rhedeg dros 4 wythnos)



Gweithio Unigol

Arhoswch yn ddiogel ac yn glyfar. Mae'r gweithdy ymarferol hwn yn arfogi gweithwyr unigol gyda strategaethau diogelwch allweddol, mewnwelediadau cyfreithiol, ac offer ar gyfer cadw mewn cysylltiad. Adeiladu ymwybyddiaeth, rhoi hwb i hyder, a meithrin diwylliant gwaith mwy diogel – ble bynnag yr ydych chi.

Dydd Gwener | 9:30am–12:30pm | 10fed Hydref
 Dydd Gwener | 9:30am–12:30pm | 30ain Ionawr

Yn y sesiwn hon byddwch yn archwilio gwahanol fathau o gam-drin ac esgeulustod, sut i amddiffyn eich defnyddwyr gwasanaeth a gweithdrefnau ar gyfer riportio pryderon diogelu.

Dydd Mercher | 10am–12pm | **Dechrau:** 1af Hydref

Dydd Llun | 1pm–2pm | **Dechrau:** 1af Rhagfyr

Dydd Gwener | 10am–12pm | **Dechrau:** 6ed Chwefror

Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am BEDAIR wythnos



Sgiliau a Strategaethau Cwnsela (Lefel 1)

Hoffech chi ennill dealltwriaeth sylfaenol ar sgiliau cwnsela? Bydd y cwrs hwn yn rhoi'r cam cyntaf i chi i yrfa mewn cwnsela.

Dydd Llun | 10am–1pm | **Dechrau:** 2il Chwefror

Mae'r cyrsiau hyn yn rhedeg am BEDAIR wythnos



AM
DDIM

32



Ymwybyddiaeth o awtistiaeth

Fel rhiant neu warcheidwad, bydd y gweithdy hwn yn codi ymwybyddiaeth ac yn caniatáu ichi ddatblygu gwell dealltwriaeth o awtistiaeth.

Dydd Gwener | 10am–12pm | 7fed Tachwedd
Dydd Gwener | 1pm–3pm | 27ain Mawrth

Ymwybyddiaeth o ddyslecsia

Darganfyddwch sut y gall adnoddau ar-lein ac offer digidol wella dysgu i blant â dyslecsia. Mae'r gweithdy hwn yn cynnig arweiniad ymarferol ac arwyddbyst i wasanaethau cymorth, gan helpu rhieni i deimlo'n hyderus wrth lywio'r daith sydd o'n blaenau.

Dydd Iau | 5pm–6pm | 12fed Mawrth



AM
DDIM

33

Dyfeisio Eich Dyfodol

Dysgwch i adael credoau cyfyngol, cofleidio gwytnwch, a datblygu meddylfryd twf trwy hunan-siarad cadarnhaol. Darganfyddwch sut i lwyio heriau gyda hyder a throi anawsterau yn gyfleoedd.

Dydd Mercher | 11 am–2pm | 3ydd Rhagfyr | Blasu
Dydd Mawrth | 1pm–4pm | **Dechrau:** 6ed Ionawr
Dydd Iau | 4pm–7pm | 26ain Mawrth | Blasu



Deiliaid Trwydded Bersonol (Lefel 2)

Mae'r cwrs achrededig hwn wedi'i gynllunio ar gyfer unigolion sy'n gweithio yn, neu'n paratoi i weithio yn, unrhyw rôl sy'n cynnwys gwerthu alcohol manwerthu. Bydd dysgwyr yn ennill gwybodaeth hanfodol am gyfraith trwyddedu, cyfrifoldebau deiliaid trwyddedau personol, a'r broses ymgeisio am drwyddedau mangre. Ar ôl cwblhau'r cwrs a'r arholiad yn llwyddiannus, bydd cyfranogwyr yn gymwys i wneud cais am drwydded bersonol, gan helpu i sicrhau manwerthu alcohol cyfrifol a chydymffurfiaeth gyfreithiol.

Dydd Llun | 10am–4pm | 6ed Hydref
Dydd Llun | 10am–4pm | 8fed Rhagfyr
Dydd Llun | 10am–4pm | 23ain Chwefror

Cyrsiau a Gweithdai sy'n

Gysylltiedig â Gwaith

Technegau Cyfweld

Ymunwch â'n gweithdy cyfweliad rhyngweithiol sydd wedi'i gynllunio i'ch helpu i sefyll allan o'r dorf. Dysgwch sut i adeiladu eich atebion cyfweliad yn effeithiol a chyflwyno eich hun i gamu i mewn i unrhyw gyfweliad yn teimlo'n barod ac yn ddi-stop!

Dydd Gwener | 1pm–3pm | 24ain Hydref

Gweithdy Sgiliau ar gyfer Llwyddiant

Yn barod i roi hwb i'ch rhagolygon swydd? Mae "Sgiliau ar gyfer Llwyddiant" wedi'i gynllunio i'ch arfogi gyda'r offer a'r hyder i lwyddo.

Os ydych newydd ddechrau neu'n ail-ymuno â'r farchnad swyddi, mae'r gweithdy grymuso hwn yn eich helpu i gyflwyno'ch hun orau a gwneud argraff gyntaf gref.

Dydd Mawrth | 11am–2pm | 7fed Hydref

Dydd Gwener | 10am–2pm | 7fed Tachwedd

Dydd Mercher | 11:30am–2:30pm | 10fed Rhagfyr

Dydd Gwener | 10am–1pm | 9fed Ionawr

Dydd Gwener | 10am–12pm | 27ain Chwefror

Dydd Llun | 10am–1pm | 9fed Mawrth

Dydd Mawrth | 10am–1pm | 31ain Mawrth



Clwb Gyrfa @ Cwmpawd

Ydych chi'n gyflogedig, ar gontract sero awr, yn edrych i newid rôl swydd neu yn chwilio am oriau ychwanegol yn y gwaith? Bydd y sesiynau hyn yn eich helpu i ysgrifennu eich CV, anfon neu ymateb i negeseuon e-bost a gwneud cais am swyddi ar-lein.

Dydd Gwener | 12:30pm-2:30pm

3 Hydref, 17 Hydref, 31ain Hydref,
14 Tachwedd, 28ain Tachwedd,
12fed Rhagfyr,
9fed Ionawr, 23 Ionawr,
6ed Chwefror, 20 Chwefror,
6ed Mawrth a 20 Mawrth



Dysgu Trwy'r Awyr Agored

Tae'r Rhaglen Dysgu Trwy'r Awyr Agored yn darparu amrywiaeth o weithgareddau dan do ac awyr agored i weddu i bob gallu. Mae'r rhaglen ar gyfer unrhyw un 16+ sydd eisiau gwella lles, iechyd a hyder.

Mae'r gweithgareddau hyn yn cynnwys cerdded, dringo, canwio, beicio, preswyl, saethyddiaeth a gwersylla. Mae yna hefyd ymweliadau â pharciau gwledig, amgueddfeydd, cestyll a lleoedd o ddiddordeb hanesyddol.

Darperir cludiant o 2 bwynt casglu canolog ac mae offer diogelwch ar gael ar gyfer gweithgareddau pan fo angen.

Os hoffech gwrdd â phobl newydd, rhoi hwb i'ch hyder, cymryd rhan mewn gweithgareddau, gwella eich iechyd meddwl a dysgu sgiliau newydd, cysylltwch â Hwb Cymunedol Compass i ddarganfod mwy.

Adroddodd 100% o'n cyfranogwyr welliant yn eu lles oherwydd mynychu'r rhaglen hon.

