

Croeso i gylchlythyr Awst 2025
Vision Support, sy'n cynnwys
ardaloedd:

Halton 0151 5117260

Caer 01244 478910

Gogledd Ddwyrain Cymru

01244 381515



Helo i chi gyd gan bob un ohonom yn Vision Support! Y mis hwn mae gennym nodyn atgoffa am ein **Sioe Deithiol Golwg Isel** sydd ar ddod, newyddion o'n **digwyddiad codi arian plymio o'r awyr diweddar, beth sy'n digwydd yn Halton, grŵp ffôn/ar-lein newydd, beth sy'n digwydd yn Swydd Gaer** a rhai diweddariadau **Gogledd Cymru ar Vision Sport a Chyngor Colli Golwg yng Nghymru**. Nodwch fod rhestr lawn o'n digwyddiadau ar wefan Vision Support **www.visionsupport.org.uk** o dan 'Calendr Digwyddiadau', ac mae croeso i chi roi galwad i ni i ddarganfod beth sy'n digwydd yn eich ardal chi!

Ocsiwn Celf

Mae ychydig o ddarnau ar ôl o'n **Sioe Gelf** a dyma'ch cyfle chi i fod yn berchen ar un! Crëwyd pob gwaith celf gan rywun sydd ag amhariad ar y golwg ac mae'n dathlu creadigrwydd a mynegiant personol. Mae'r darnau unigryw hyn ar gael yn gyfnewid am rodd i Vision Support, gan ein helpu i barhau â'n gwaith ar draws Swydd Gaer, Halton, a Gogledd Cymru. Peidiwch â cholli allan - unwaith maen nhw wedi mynd, maen nhw wedi mynd! I ddarganfod beth sydd ar gael neu i roi rhodd, ffoniwch 01244 381515.



Vision Support

Sioe Deithiol Golwg Isel

23^{ain} Canolfan y Drindod, Llandudno 10 – 4pm

25^{ain} Neuadd Ddinesig Port Ellesmere 11 – 3pm

26^{ain} Neuadd Seiri Rhyddion Widnes 12 – 3pm

Ymunwch â ni ym mis Medi ar gyfer digwyddiad unigryw sy'n tynnu sylw at adnoddau hanfodol, sefydliadau arbenigol, a'r diweddaraf mewn iechyd llygaid, cymhorthion golwg isel, offer a chymorth lles.

E-bostiwrch information@visionsupport.org.uk neu fffoniwrch 01244 381515 os hoffech ragor o fanylion

Llwyddiant Plymio o'r Awyr

Da iawn i **Chelsea, Martha, Kieran, a Helen**, a ymgwymerodd yn ddiweddar â'r her eithaf - **plymio o'r awyr yn Tilstock!**

Fe wnaethon nhw helpu i godi swm anhygoel o **£3,379** i gefnogi Vision Support. Rydym mor falch o'u hymdrechion gwych ac yn ddiolchgar iawn am eu hymdrech codi arian, a fydd yn mynd yn bell i gefnogi pobl sydd ag amhariad ar y golwg. Mae gennym fwy o neidiau ar y gweill a llawer o gyfleoedd codi arian eraill hefyd! Os hoffech chi gymryd rhan, ffoniwch **Stef** ein swyddog Codi Arian ar **07821 649 066** neu e-bostiwch **sharding@visionsupport.org.uk**

Beth sy'n digwydd yn Halton

Roedd Gorffennaf yn llawn cysylltiad, chwerthin, a phrofiadau newydd i'n defnyddwyr gwasanaeth yn Halton! Rydym wedi cael cyfarfodydd cymdeithasol gyda'r nos a sesiynau blasu golff sydd wedi bod yn boblogaidd iawn, byddwn yn cyhoeddi dyddiadau newydd yn fuan, felly cysylltwch â ni os hoffech ddarganfod mwy.

Cyfarfodydd Ben Bore Llun

Ymunwch â ni ar ddydd Llun olaf y mis yn **The Route Café** am sgwrs, syniadau ac awgrymiadau ar lywio amhariad ar y golwg, a phaned da! Y sesiwn nesaf yw **29 Medi**. Rhedeg ochr yn ochr â ni yw ein sesiwn galw heibio **Te a Thechnoleg** yn Halton Sensory Services (nid oes angen apwyntiad).

Grŵp Cymdeithasol Dydd Mawrth

Mae'n dal i fynd yn gryf gyda thua 20 o fynychwyr bob wythnos! Ymhlith yr uchafbwyntiau diweddar oedd taith Llandudno, partïon gardd, a pherfformiad gan The Rock Choir. **Dydd Mawrth, 11:00 AM–1:00 PM, Canolfan Gristnogol Wicksten Drive**. Os hoffech ymuno â ni, cysylltwch â ni!

Beth sy'n digwydd yn Halton

Jamio a Gwersi Gitâr

Rydym yn cynnal ein Sesiwn Jamio Gitâr gyntaf erioed yn Halton Sensory Services ar **Ddydd Gwener 29 Awst am 10:00 AM**. Mae hwn yn gyfle hamddenol, heb bwysau i roi cynnig arni. Rydym yn gobeithio cynnig gwersi gitâr o'r hydref, felly dewch draw i weld os yw hyn yn rhywbeth i chi!

Sesiynau Blasu Chwaraeon Newydd

Byddwch yn barod i roi cynnig ar rywbeth newydd! Mae Dawn yn trefnu sesiynau blasu **Tenis VI** a **Pêl Fas Dall**.

Cysylltu â'r Gymuned Leol

Mae ein tîm wedi bod yn brysur yn chwifio'r faner ar gyfer Vision Support ar draws Halton. Ymunodd Dawn a Lyn o DRC â digwyddiad galw heibio cymunedol yn Widnes i rannu gwybodaeth am ein gwasanaethau ac ateb cwestiynau am y cymorth rydym yn ei ddarparu.

Mynychodd tîm Halton y **Diwrnod Ymwybyddiaeth Anabledd** yng Ngerddi Walton. Hefyd, cynhaliodd Dawn hyfforddiant ymwybyddiaeth golwg, a hyfforddiant tywyswyr sydd â golwg i stiwardiaid o flaen llaw, gan eu helpu i deimlo'n hyderus wrth gefnogi ymwelwyr sydd ag amhariad ar eu golwg.

Cymerwch Ran Oes gennych ddiddordeb mewn sesiynau neu wirfoddoli? Cysylltwch â Halton Sensory Services ar **0151 511 7260** neu e-bostiwch **rdunbar@visionsupport.org.uk** neu **datherton@visionsupport.org.uk**.

Vision Support Cylch Cymdeithasol



**Ymunwch â'n grŵp
newydd!
Ffordd newydd o gysylltu
Ar-lein neu dros y ffôn!**

Yn chwilio am sgwrs gyfeillgar a
rhywfaint o hwyl?

Ymunwch â'n grŵp cymdeithasol
newydd ar-lein neu dros y ffôn –
cysylltwch ag eraill a mwynhewch
sgwrs wych!

Dydd Mawrth 1af y mis 10am–11am

Am fwy o wybodaeth, neu i ddarganfod
sut i ymuno ar alwad, ffoniwch ni ar
01244 381515 neu e-bostiwch
information@visionsupport.org.uk.

Beth sy'n digwydd yn Swydd Gaer

Sesiynau Blasu Tennis VI

Ydych chi wastad eisiau dysgu chwarae tenis neu eisiau cadw'n heini a gwneud ffrindiau newydd? Dewch i ymuno â ni am rai sesiynau blasu hwyliog eraill dan arweiniad hyfforddwr achrededig Dysgu, Addysgu ac Asesu.

Dyddiadau: 30ain Medi, 7fed Hydref, 14eg Hydref, 21ain Hydref.

Bydd y sesiynau hyfforddi yn cael eu cynnal ar y cyrtiau awyr agored pob tywydd **yng Nghlwb Tennis Glan Aber, Westminster Park, Hough Green, Caer, CH4 8JQ rhwng 2.30pm a 3.30pm.**

Sesiwn Maes Ymarfer Golff

Rydym yn cynnal ein sesiynau ymarfer golff VI misol **ddydd Gwener 22ain Awst** a gobeithiwn y bydd mwy ym mis Medi yn **Foregolf, Sealand Road, Caer, CH1 6BP o 10.30am-12.00pm.**

Os oes gennych ddiddordeb mewn chwarae, cysylltwch â ni!

Teithiau Cerdded Lles Swydd Gaer

Dewch i ymuno â ni ar **Ddydd Mawrth 9fed Medi** ar gyfer Taith Gerdded Synhwyraidd hamddenol o gwmpas **Coedwig Delamere**, gan gymryd cyflymder arafach i'ch galluogi i archwilio'ch amgylchedd mewn ffordd fwy ystyriol. Bydd y daith gerdded rhwng **11.00am a 12.00pm** dan arweiniad Tîm Fforwyr Coedwig Delamere.

Mae croeso i chi ddod â ffrind neu aelod o'r teulu os oes angen cymorth arnoch. Lluniaeth ar gael yng Nghaffi'r Ganolfan Ymwelwyr. Byddwn yn teithio ar y trên o Gaer i Delamere. I gadw eich lle, ffoniwch **01244 478910.**

Beth sy'n digwydd yn Swydd Gaer

Sgwrs Gwaith Celf

Ymunwch ag artist sydd amhariad ar y golwg **Dee Rollinson** ar **16 Hydref** am sgwrs a thaith ysbrydoledig yn archwilio ei gwaith celf sy'n cael ei arddangos yn **Eglwys Sant Ioan, Hartford, Northwich**. Mae gwaith Dee yn archwilio ffydd, dynoliaeth a natur trwy baentio a cherfluniau mynegiannol. Mae'r sesiwn yn cynnwys gweithgaredd ymarferol lle byddwch yn creu eich pot bawd eich hun i fynd adref ag ef. **Mae archebu'n hanfodol - mae lleoedd yn gyfyngedig.**

Grŵp VI a Gweithgareddau Dinas Gaerog

Fe wnaethon ni gychwyn y tymor ym mis Gorffennaf gyda gêm gyfeillgar yng Nghlwb Bowlio Touchwood, Wrecsam – gan orffen mewn gêm gyfartal gyffrous.

Ar 31ain Gorffennaf, fe wnaethom groesawu Clwb Bowlio Awyr Agored Christleton i Gaer ar gyfer prynhawn hamddenol o Bowlio Crown Green. Llawer o chwerthin a chyfle i wella ein sgiliau! Mae croeso i aelodau newydd - dewch i fowlio gyda ni! **Disgrifiad delwedd:** Grŵp o bobl yn sefyll ar lawnt, yn gwenu ac yn chwifio.



Vision Sport - Gogledd Cymru

Mae'r prosiect **Vision Sport** bellach yn dod i ben ar ôl blwyddyn o feicio, dringo a chaiacio. Mae wedi bod yn anhygoel clywed yr adborth oddi wrth bobl a gweld mynychwyr o bob oed yn trio rhywbeth newydd, cwrdd ag eraill a chwerthin.

Mae **Megan**, ein **Cydlynnydd Ymgysylltu Cymunedol** ar gyfer Gogledd Cymru, wedi ysgrifennu ychydig eiriau am ei phrofiad o redeg y prosiect hwn:

"Mae Vision Sport wedi bod yn rhan arbennig iawn o fy rôl yn ddiweddar! Rwy'n mwynhau bod yn egnïol fy hun, ac felly mae trefnu a mynd ar y gweithgareddau hyn wedi gwneud rhai diwrnodau hwyliog iawn yn y gwaith!

Mae wedi bod yn wych gweld y cyfranogwyr yn mwynhau eu hunain naill ai trwy gael profiad am y tro cyntaf neu gofio sut roedden nhw'n arfer gwneud rhywbeth. Er enghraifft, roedd gennym feicwyr brwd yn ymuno â'n sesiynau yn Wrecsam nad ydynt bellach yn gallu mynd allan yn annibynnol ar y ffyrdd ac wedi bod wrth eu bodd yn gallu reidio eto. Roedd gennym hefyd gyfranogwyr a oedd wastad wedi bod eisiau rhoi cynnig ar ddringo ond nad oeddent wedi cael y cyfle tan nawr. Rydym wedi bod yn ddigon ffodus i gael rhai diwrnodau hwyliog iawn fel rhan o'r prosiect hwn,



o reidio beiciau drwy'r goedwig ar ddiwrnod heulog i gaiacio ar draws Llyn Padarn wedi'i amgylchynu gan olygfeydd hyfryd!" **Disgrifiad delwedd (o'r dudalen flaenorol):** Logo Vision Sport, sy'n cynnwys y geiriau "Vision Sport" mewn llythrennau porffor trwm uwchben cromlin siâp U sy'n cynnwys olwyn feic arddulliedig yn y canol. Mae'r dyluniad cyfan mewn porffor a gwyn.

Cyngor Colli Golwg yng Nghymru

Mae **Cyngor Deillion Cymru**, gyda chyllid oddi wrth **Ymddiriedolaeth Thomas Pocklington**, yn creu **Cyngor Colli Golwg** a fydd yn cael ei redeg gan ac yn cynnwys pobl â nam ar eu golwg o bob cwr o Gymru.

Bydd y Cyngor Colli Golwg yn allweddol wrth nodi rhwystrau a materion sy'n wynebu pobl sydd ag amhariad ar y golwg, a byddant yn gweithio gyda'i gilydd i ddod o hyd i ffyrdd o eirioli dros hawliau pobl ar lefel genedlaethol a lleol. **Maent yn chwilio am 2 aelod o'r Cyngor ar gyfer bwrdd lechyd Betsi Cadwalader.**

Bydd y Cyngor yn clywed lleisiau'r boblogaeth ehangach drwy ein grwpiau cymdeithasol a'n Grwpiau Gweithredu Lleol yng Ngogledd Cymru, fel bod y safbwyntiau'n gynrychioliadol o'r gymuned ehangach sydd ag amhariad ar y golwg.

Bydd y broses ymgeisio ar gyfer y Cyngor Colli Golwg yn ffurfiol a bydd pobl yn cael eu gwahodd i wneud cais, cael eu cyfweld a dilyn proses recriwtio. Bydd hyfforddiant yn cael ei gyflwyno i'r grŵp i'w wneud yn llwyddiant.

Os oes gennych ddiddordeb, neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth, anfonwch e-bost at **ngreer@visionsupport.org.uk**. Nodwch y bydd hon yn swydd wirfoddol.