CYMRU

WWW.CRONFALOTERIFAWR.ORG.UK

newyddmawr

CRONFA LOTERI FAWR
BIG LOTTERY FUND

GORFFENNAF 2005

Fel 1
Ein pen-blwydd cyntaf

Tsieina gorau
Cymuned Tsieinëaidd Casnewydd

COFIO'R 60

CYLCHGRAWN DOSBARTHWR MWYAF Y DU O ARIAN YR ACHOSION DA

Fel 1

Ni'n un. Rydym newydd ddathlu ein pen-blwydd cyntaf fel y Gronfa Loteri Fawr ac mae'n staff yng Nghaerdydd a'r Drenewydd wedi ail drefnu yn un tîm i wasanaethu Cymru gyfan. Yn ystod y flwyddyn gyntaf rydym wedi ceisio creu cyswllt â chynifer ohonoch ag y medrwn ac mewn amryw o ffyrdd gwahanol.

Cynhaliwyd dros 15 o ddigwyddiadau briffio ac ymgynghori mewn lleoliadau amrywiol yn cynnwys Llandudno, Y Drenewydd, Caerfyrddin, Abertawe a Chaerdydd, i gyfarfod cymaint ohonoch â phosib. Diolch i bawb ddaeth atom i roi eich sylwadau.

Ffordd newydd o greu cyswllt eleni oedd wrth sefydlu'r fforwm trafod ar ein gwefan ym Mehefin 2004 er mwyn cefnogi'r ymarferiad ymgynghori. Cynigiwyd dros 200 o sylwadau ac awgrymiadau i'r fforwm a fu'n sail i sawl dadl fywiog. Bu'r cyfle i ddatgan barn ar-lein yn llwyddiant mawr ac edrychwn ymlaen at ail gyflwyno'r fforwm trafod i gefnogi mentrau yn y dyfodol.

Datblygiad newydd arall i sicrhau eich bod chi'n cael cyfle i gymryd rhan lawn wrth benderfynu pa brosiectau ddylai dderbyn arian yw Miliynau'r Bobl a lansiwyd ar 3 Mehefin 2005. I ddathlu pen-blwydd cyntaf y Gronfa a 50fed pen-blwydd ITV, rydym wedi uno i ddosbarthu arian a fydd o fudd i gymunedau lleol. Byddwn ni'n asesu prosiectau a llunio rhestr fer a fydd yn symud ymlaen i bleidlais gyhoeddus yn yr hydref. Gwyliwch allan am brosiectau yn ardal ITV Cymru a bwriwch bleidlais dros yr un hoffech chi weld yn derbyn arian. Cynhelir y bleidlais rhwng 31 Hydref a 4 Tachwedd. Cewch bleidleisio dros y ffôn, trwy destun neu ar-lein.

Rydym bob amser wrth ein bodd i gyfarfod ein derbynwyr grant

Prif Weithredwr Stephen Dunmore yn torri'r gacen ym mharti pen-blwydd cyntaf y Gronfa

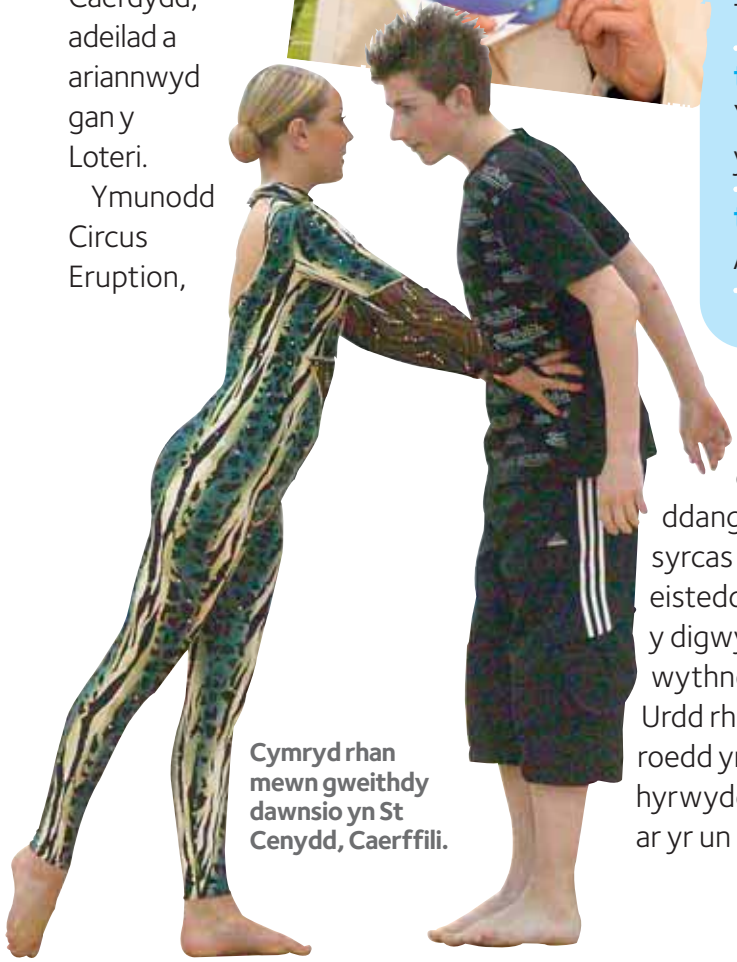
Gweinidog Addysg y Cynulliad, Jane Davidson yn gwylio wrth i bobl ifanc ddefnyddio'r wal ddringo newydd yn Ynys Hywel, Caerffili

Bydd llawer o gynlluniau chwarae fel hwn ym Meidrim Sir Gaerfyrddin yn digwydd eleni am eu bod wedi derbyn arian gan Arian i Bawb Cymru

wyneb i wyneb ac mae'r gwahoddiadau a dderbyniwn i fynychu lansiadau prosiect a digwyddiadau yn gyfle gwych i ni wneud hynny. Yn ystod wythnos gyntaf Mehefin aethom â stondin i Eisteddfod yr Urdd a gynhaliwyd eleni yng Nghanolfan y Mileniwm, Caerdydd, adeilad a ariannwyd gan y Loteri.

Ymunodd Circus Eruption,

Lucy Cohen, cyflwynwraig ITV Cymru yn lansio rhaglen Miliynau'r Bobl yn Eisteddfod yr Urdd



Cymryd rhan mewn gweithdy dawnsio yn St Cenydd, Caerffili.

a dderbyniodd £70,307 yn ddiweddar, â ni i ddangos sgiliau a gemau syrcas i'r 95,000 o eisteddfodwyr a fynychodd y digwyddiad yn ystod yr wythnos. Gan fod aelodau'r Urdd rhwng 8 a25 oed, roedd yn gyfle gwych i ni hyrwyddo'r Gronfa Pobl Ifanc ar yr un pryd.

YN Y RHIFYN YMA

tudalennau 2,3 Fel 1
Cyfarfod â phobl

tudalennau 4, 5 Darn bach o Tsieina yng Nghymru
Cartref clyd i gymuned Tsieineaidd Casnewydd

tudalen 6 Gweithlu Elitaidd
Pobl yn trechu anawsterau i lwyddo yn y byd gwaith

tudalen 7 Dyna chi dric...
Ieuenctid ar ben eu digon wrth gerdded ar stilts

tudalennau 8, 9 Un dyn bach ar ôl
Eddie Gurmin yn cofio bywyd fel carcharor rhyfel yn yr Almaen

tudalen 10 Llanw uchel mewn dŵr bâs
Teithiau a gwyliau ar y gamlas i bobl anabl

tudalen 11 Hir oes a iechyd da
Dysgu plant i fwyta'n iach

tudalen 12 Byw i'r eithaf wedi'r 50
Trechu iselder ac unigrwydd

tudalen 13 O na fyddai'n haf o hyd/Dweud mawr
Y diweddaraf am Arian i Bawb Cymru a'r ymgynghoriad

tudalen 14 Siân yn dilyn ôl troed yr Inca
Aelod o staff yn codi arian i SCOPE

Cofiwch os ydych yn lansio prosiect neu'n trefnu digwyddiad arbennig efallai gallwn ni'ch helpu chi trwy drefnu gwestai neu ddarparu nwyddau i helpu hyrwyddo'ch grŵp. Ffoniwch ni ar 01686 611 700 am ragor o wybodaeth.

Gall yr aelodau alw heibio llyfrgell y ganolfan i ddarllen papurau newydd o Tsieina

Darn bach o Tsiein yng Nghymru

Ers dechrau'r 1980au ceisiodd aelodau cymuned Tseineaidd Casnewydd wireddi'u breuddwyd o sefydlu canolfan eu hunain. Ac wedi dros 20 mlynedd o ymdrechu daeth y freuddwyd yn wir ym mis Mai 2003 pan agorwyd drysau Canolfan Cymuned Tseineaidd Casnewydd am y tro cyntaf.

Wedi iddynt dderbyn bron i £60,000 gan y Gronfa Loteri Fawr yn 2004, symudodd y grŵp i ganolfan newydd. Mae'r lle newydd yn ganolfan i dros 300 o bobl, gan gynnig cyngor, cymorth a hyfforddiant.

Dywedodd Cadeirydd y grŵp May Ling Evans: "Cyn i ni agor byddai pobl yn codi'r ffôn a gofyn i mi am gyngor a chymorth, a byddwn i'n gwneud beth bynnag fedrwn i. Mae rhai o'r bobl yma wedi mudo dros filoedd o filltiroedd, ac yn teimlo'n unig ac wedi'u hynysu. Gyda'r ganolfan newydd, mae'r ysbryd cymunedol yn llawer cryfach ac mae'r ogwydd gymdeithasol yr un mor bwysig â'r ochr addysgiadol."

Nod y ganolfan yw helpu pobl o'r crud i'r bedd. Mae'r ganolfan wedi dod yn rhan annatod o fywyd bob dydd llawer o drigolion Tseinëaidd yr ardal, sy'n ei defnyddio hi i gael help i lenwi ffurflenni neu i gymdeithasu. Mae llyfrgell fechan yn y ganolfan a gall yr aelodau fenthyg llyfrau a thapiau fideo Tseineaidd neu alw heibio i ddarllen papurau newydd a chylchgronau Tseinëaidd.

Un o'r swyddogaethau pwysicaf yw cyfieithu, mae'r gwirfoddolwyr yn aml yn helpu cleifion Tseinëaidd sy'n methu siarad Saesneg wrth iddynt ymweld â'r meddyg neu dreulio amser yn yr ysbyty. Fodd bynnag, mae llawer ohonynt yn cael budd o'r dosbarthiadau dysgu Saesneg arbennig a gynhelir yn y ganolfan. Cynhelir dosbarthiadau dwy awr o hyd ar ddydd Llun a dydd Mercher, gyda rhyw 20 o fyfyrwyr yn mynychu pob sesiwn. Un o'r anawsterau pennaf ar y dechrau oedd bod rhai o'r myfyrwyr yn uniaith Mandarin ac eraill ond yn medru Cantoneg, datryswyd hyn trwy gynnal y

Mae Lui Mui wrth ei bodd yn ymweld â'r ganolfan

dosbarthiadau yn y ddwy dafodiaith, felly mewn gwirionedd cynhelir y gwersi trwy gyfrwng tair iaith.

Un sydd wedi cael budd o'r gwersi dros y saith mis diwethaf yw Fookwan Chung 58 oed, a ymfudodd i Dde Cymru o Hong Kong 30 mlynedd yn ôl: "Roeddwn i'n gweithio oriau hir fel cogydd mewn bwyty Tseinëaidd, felly doedd gen i ddim amser i ddysgu darllen nac ysgrifennu Saesneg nac i ymarfer siarad â phobl ar y stryd," dywedodd.

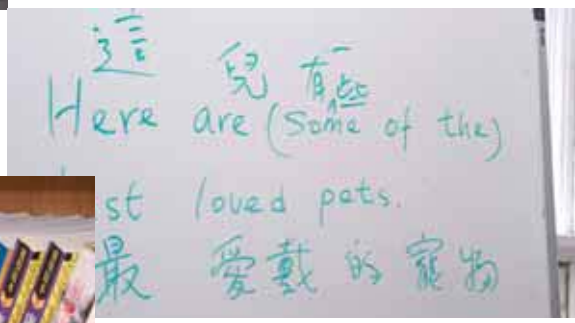
"Byddai wedi bod yn anodd iawn imi ddysgu heb gymorth y ganolfan"

Marchnata ym Mhrifysgol Casnewydd: "Rwy'n dod yma mor aml ag y medraf, mae'n hwyl," meddai. "Gan fy mod i mor bell o adref mae'n dda i gyfarfod pobl Tseinëaidd eraill."

Mae'r ganolfan yn cynnig rhywbeth i bobl o bob oed. Daeth yr aelod hynaf, Lui Mui, 98 oed, i Gasnewydd, gyda'i merch, Yung Tran, yn 1981. Wrth eu gweld nhw'n gwenu wrth fwynhau cwpanaid o de, mae'n anodd dychmygu bod y ddwy wedi ffoi am eu bywyd o ranbarth a rwygwyd gan ryfel lai na thrideg o flynyddoedd yn ôl. Yn niogelwch y Ganolfan, gallant adrodd yr hanes erchyll am ffoi i ddianc y rhyfel yng Nghambodia a Fietnam yn yr 1970au.

Mae gan lawer o'r aelodau eraill stori debyg i'w hadrodd a diolch i'r ganolfan gallant wneud hynny'n agored a chysurus ac addysgu'r genhedlaeth newydd.

Dosbarth Saesneg yn y ganolfan



Dysgu Saesneg yn y dosbarth

"Mae'r dosbarthiadau wedi gwneud hi'n haws i mi lenwi ffurflenni, siopa a siarad â thrigolion yr ardal. Byddai wedi bod yn anodd iawn imi ddysgu heb gymorth y ganolfan."

Daeth y ganolfan yn ail gartref i fyfyrwyr sydd yn dilyn cyrsiau academaidd ymhell oddi cartref hefyd. Mae David Guo, 22 oed o Ogledd Tsieina yn astudio Busnes a

Cyflenwad da o lyfrau Tsieinëeg yn y ganolfan

Craig Rees yn mwynhau ei waith mewn siop leol

Gweithlu Elitaidd

Dros y ddegawd ddiwethaf, mae asiantaeth gyflogaeth yn Ne Cymru wedi canfod gwaith i dros 400 o bobl yr oedd gwasanaethau statudol a chyflogwyr yn ystyried nad ellir eu cyflogi.

Mae Elite Support Employment Agency, mudiad gwirfoddol a sefydlwyd yn 1994, yn helpu unigolion anabl i ddod o hyd i swyddi cyflogedig. Lleolir yr asiantaeth yn Nhalbot Green ac mae'n gweithredu yn ardaloedd Rhondda Cynon Taf, Pen-y-bont a Merthyr Tydfil.

O gwmnïau cenedlaethol a rhyngwladol i fusnesau bach, traddodiadol a theuluol, mae gan Elite dros 1,000 o gwmnïau ar y gronfa ddata ac mae'n cefnogi dros 150 o bobl mewn swyddi cyflogedig a thua 70 o bobl ar leoliadau gwaith bob blwyddyn.

Fis Rhagfyr diwethaf, derbyniodd Elite un o'r anrhegion Nadolig gorau erioed pan gyrhaeddodd siec o dros £240,000 gan y Gronfa Loteri Fawr ar gyfer parhau â'r gwaith hanfodol hwn.

Un o'r rhai sy'n ddigon lwcus i elwa o'r gwaith yw Craig Rees, 17 oed o Drefforest ger Pontypridd. Trwy Elite, cafodd Craig waith mewn siop leol ar fore Sadwrn. I'r mwyafrif o bobl, mae hwn yn ddigon tebyg i unrhyw swydd arall ond roddodd gyfle i Craig gael annibyniaeth a gwneud ei ddewisiadau ei hun.

"Rwy'n mwynhau'r gwaith ac wrth fy modd i ennill rhywfaint o arian," esboniodd. Roedd yn ansicr o'i ddyfodol ond ar ôl sicrhau'r swydd yma, mae'n ystyried dilyn prentisiaeth peintio ac addurno.

Esboniodd Jason Price, Cyfarwyddwr Cynhyrchu, y manteision o weithio gyda Elite. "Y peth gorau am Elite a'r cynllun lleoliadau yw eich bod chi'n cael blas ar allu staff cyn i chi eu cyflogi nhw'n llawn amser. Gallwn ni eu hyfforddi nhw wrth iddynt weithio ac os penderfynwn ni eu cyflogi nhw wedyn, rydyn ni'n gwybod eu bod yn gallu gwneud y gwaith."

Llwyddiant Elite: erbyn hyn mae gan David Darch swydd llawn amser yn Pontypridd Precision Engineering

Dyna chi dric...

Circus Eruption yn dod â'r sycas i'r dref gan ddysgu pobl ifanc i fod yn fwy hyderus.

Dros y 15 mlynedd diwethaf bu gwirfoddolwyr brwd mewn grŵp syrcas yn Abertawe yn rhoi hwb i hyder cannoedd o bobl ifanc wrth ddefnyddio siliau syrcas fel angor i wella ansawdd bywyd.

Sefydlwyd 'Circus Eruption', sydd wedi ei leoli yn Ysgol Dylan Thomas, Abertawe, ym 1991. Mae tua 50 o bobl ifanc, â thraean o'r rheiny yn anabl, yn cyfarfod pob nos Lun i gymryd rhan mewn gweithdai sy'n cyfuno sgiliau syrcas a gweithgareddau hwyliog eraill.

Yn ystod y flwyddyn caiff pobl ifanc gyfle i ddysgu sgiliau amrywiol fel jyglo, campau acrobatig, a cherdded ar stilts, sydd fel arfer i'w gweld ym Mhabell Fawr y syrcas. Yn bwysicach na hynny, maen nhw'n datblygu amryw o sgiliau cymdeithasol, yn gwneud ffrindiau newydd ac yn derbyn cefnogaeth gorfforol ac emosiynol sy'n rhoi hyder iddynt wynebu her bywyd.

Derbyniodd y grŵp grant o £73,307 gan y Gronfa Loteri Fawr yn Nhachwedd 2004, a fydd yn gymorth iddynt redeg y prosiect dros gyfnod o dair blynedd.

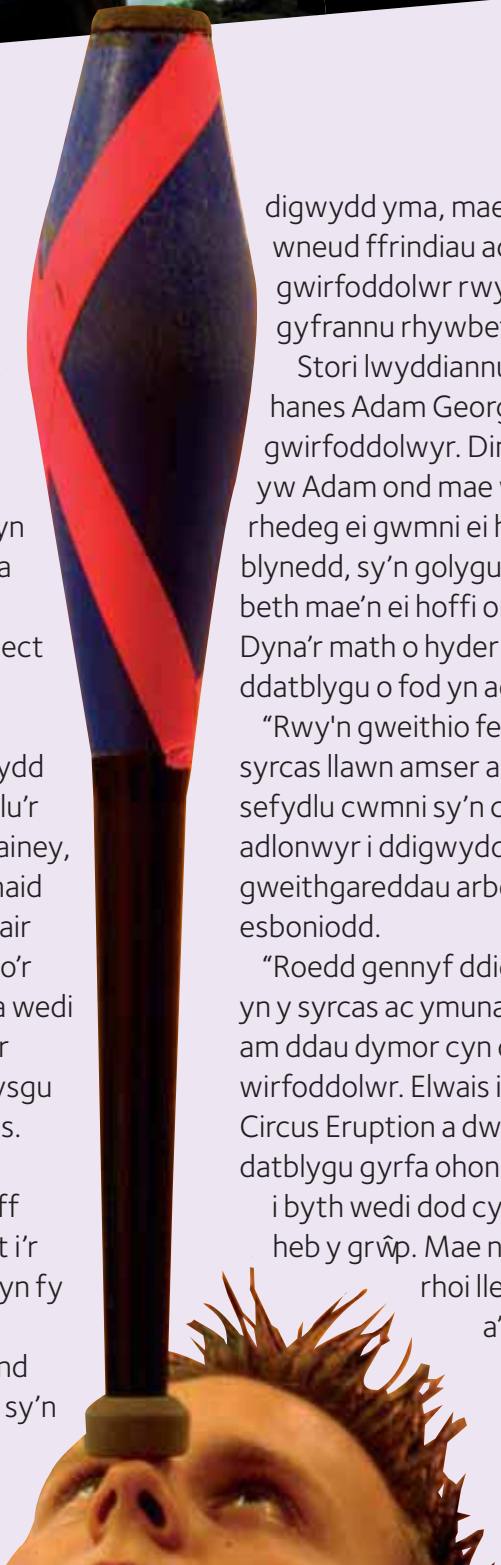
Un o'r cannoedd sydd wedi elwa ers sefydlu'r grŵp yw Natasha Rainey, 26 oed. Er bod yn rhaid iddi ddefnyddio cadair olwyn y rhan fwyaf o'r amser, mae Natasha wedi brwydro yn erbyn yr anawsterau gan ddysgu sut i gerdded ar stilts.

"Gwnaeth Circus Eruption gryn argraff arnaf pan ddaethant i'r gwasanaeth boreol yn fy ysgol," esboniodd Natasha. "Nid dim ond dysgu sgiliau syrcas sy'n digwydd yma, mae'n gyfle da i wneud ffrindiau ac fel gwirfoddolwr rwy'n falch i gyfrannu rhywbeth i'r gymuned.

Stori lwyddiannus arall yw hanes Adam George, un arall o'r gwirfoddolwyr. Dim ond 19 oed yw Adam ond mae wedi bod yn rhedeg ei gwmni ei hun ers tair blynedd, sy'n golygu y gall wneud beth mae'n ei hoffi orau bob dydd. Dyna'r math o hyder mae wedi ei ddatblygu o fod yn aelod.

"Rwy'n gweithio fel perfformiwr syrcas llawn amser ac rwyf wedi sefydlu cwmni sy'n cyflenwi adlonwyr i ddigwyddiadau a gweithgareddau arbennig," esboniodd.

"Roedd gennyf ddiddordeb yn y syrcas ac ymunais i fel aelod am ddau dymor cyn dod yn wirfoddolwr. Elwais i gymaint o Circus Eruption a dwi wedi datblygu gyrfa ohono. Byddwn i byth wedi dod cyn belled heb y grŵp. Mae nhw wedi rhoi lle i mi ymarfer a'r hyder i sefydlu'r cwmni."



Un dyn bach ar ôl

Ym 1939, pan ddechreuodd yr Ail Ryfel Byd, roedd Eddie Gurmin yn ddyn ifanc 18 oed yn byw yn Nhredegar, ac roedd ei fywyd cyfan o'i flaen.

Ymunodd â Sgwadron Gynwyr yr Awyrlu Brenhinol ac roedd yn barod i aberthu ei fywyd er mwyn i genhedlaeth heddiw fyw mewn heddwch.

Mae Eddie bellach yn 84 oed ac yn byw yn Llangynidr, pentref cysglyd yng nghanol cymoedd de Cymru. Fel rhan o ddigwyddiadau 60 mlynedd Diwrnod Buddugoliaeth yn Ewrop, aeth ef a'i wraig i ymweld â safleoedd amrywiol yn Yr Iseldiroedd dan y rhaglen Arwyr yn ôl.

Ar ôl hedfan dros 30 o deithiau, roedd criwiau bomio fel arfer yn cael caniatâd i adael ac yn cael cynnig swydd yn yr ysgol awyr fel hyfforddwr. Roedd Eddie ar ei 29ain daith fomio dros yr Almaen ym 1941 pan saethwyd ei awyren i lawr.

"Roedden ni newydd ollwng ein bomiau dros Hambwrg, a'r peth nesa' glywais i oedd twrw mawr. Dywedodd y peilot wrthon ni am neidio allan, ac wrth i ni neidio o ryw 15,000 o droedfeddi, fe sylwon ni fod corff yr awyren wedi mynd a dim ond dwy asgell a'r pedair injan oedd ar ôl. Roedd yr Almaenwyr yn dal i saethu aton ni pan oedden ni'n disgyn gyda'n parasiwtiau."

Wrth lanio, doedd Eddie ddim yn gwybod ble roedd ac o'i ran ef, gallai fod wedi glanio 10 troedfedd neu 10 milltir oddi wrth weddill y criw.

"Fe gerddais i lawr y ffordd yma yn chwibanu 'There will always be an England', rhag ofn bod un ohonyn nhw o gwmpas ac yn sydyn, daeth y swyddog Luftwaffe yma a thua 10 o sgwadiau rownd y gornel a nghipio i."

Y gwersyll cyntaf yr anfonwyd hwy iddo oedd Stalag 3 E, gwersyll bach oedd yn dal tua 200 o bobl. Roedd bywyd yn anodd yn y gwersylloedd ac roedd bwyd yn brin. Gaeaf 1941 - 42 oedd y gaeaf gwaethaf y mae'r Almaen yn ei gofio, a dioddefodd carcharorion yn yr oerfel.

"Roedd gennym ni un flanced yr un ac ni wnaethon ni dynnu ein dillad am ei bod mor oer, ac roedd rhaid i ni gysgu gyda'n gilydd neu fe fydden ni wedi marw o hypothermia."

Eddie yn y Llu Awyr

Cyngerdd a gynhaliwyd gan Eddie a'i gyd garcharorion. Nhw adeiladodd y theatr

Y telegram a dderbyniodd mam Eddie wedi iddo gael ei saethu lawr

Carcharorion rhyfel Stalag Luft III, Eddie sydd yn y canol yn y rhes flaen

Eddie Gurmin yn 84 oed, yr unig oroeswr o'r criw cyfan

Roeddent yn meddwl am ddianc yr holl amser, a dechreuodd y carcharorion gloddio twnnel o dan wely Eddie, lle'r oedd ceuddrws.

Roedd yn waith caled, ond llwyddasant i gael y twnnel yn barod mewn pryd, a dihangodd 52 o ddynion un noson. Fodd bynnag, penderfynodd Eddie beidio â gadael am ei bod mor oer; roedd yn credu y byddai'n marw o niwmonia.

"Y bore canlynol, daeth yr Almaenwyr yn barod i'n symud, a gweld bod nhw 52 o ddynion yn brin. Bu'n rhaid i ni sefyll mewn parêd am 13 awr yn y glaw a'r oerfel heb fwyd na dŵr.

"Fe gyhoeddon nhw luniau o bob un o'r dynion oedd ar goll a daethant o hyd i'r 52 ohonynt, ar wahân i un, a dod â nhw'n ôl yn fyw. Saethodd un o swyddogion heddlu'r Almaen filwr o Ganada am benlinio i nôl ei sandalau. Roedd dianc yn anobeithiol: roeddech chi'n siŵr o gael eich dal heb fwyd, sgidiau, cuddwisgoedd na dillad."

"Roedd yr Almaenwyr yn dal i saethu aton ni pan oedden ni'n disgyn gyda'n parasiwtiau"

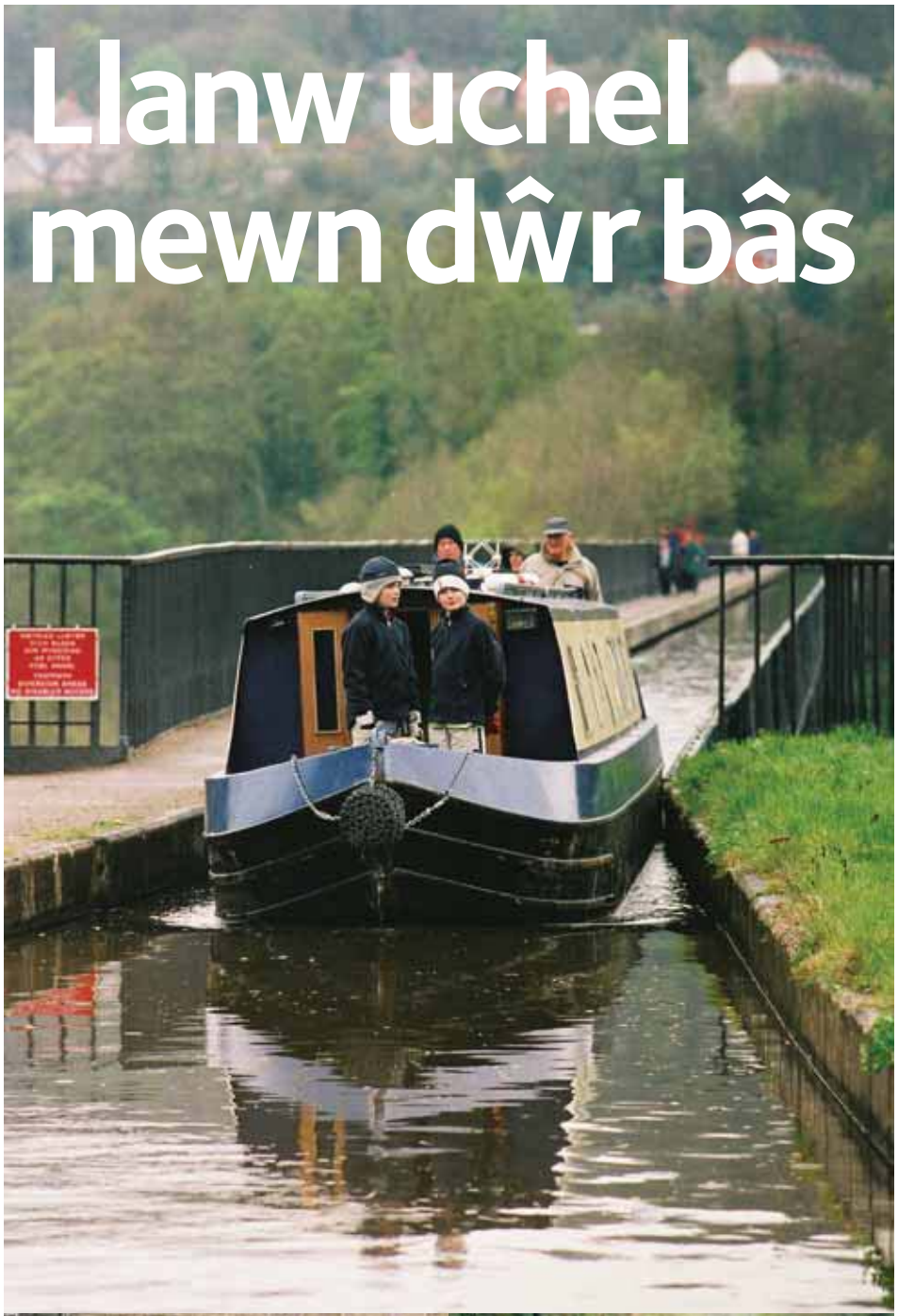
Ym mis Mai 1942, fe'u symudwyd i Stalag Luft 3, gwersyll a wnaed yn enwog yn ddiweddarach gan Steve McQueen yn y ffilm The Great Escape.

Fodd bynnag, pan benderfynodd yr Almaenwyr gyfyngu'r gwersyll i swyddogion yn unig, fe'u symudwyd yn gyntaf i Stalag Luft 6 yn nwyrain Prwsia ac wedyn, pan symudodd y Rwsiaid yn eu blaen, i wersyll arall yng Ngwlad Pwyl o'r enw Stalag 357.

Yma, treuliodd Eddie weddill y rhyfel nes i'r 'Desert Rats', a ymosododd o Affrica, ryddhau'r bobl oedd yn y gwersyll ym 1945. Erbyn hynny, roedd ganddo'r diciâu, ac ni allai symud o'i wely.

Eddie Gurmin yw'r goroeswr olaf ar ôl o'i griw bomio, ond bydd y cwlwm arbennig hwnnw a ffurfiwyd ganddynt yn ystod y rhyfel yn para am byth.

Llanw uchel mewn dŵr bâs



Dros 126 o droedfeddi uwchben Afon Dyfrdwy, nepell o dref marchnad Llangollen, saif traphont ddŵr mordwyol fwyaf y wlad – Traphont Pontcysyllte, a adeiladwyd gan Thomas Telford rhwng 1793 a 1806.

Profiad bythgofiadwy yw taith ar gwch y gamlas ar hyd Dyffryn Llangollen ac ar draws y draphont enwog.

Ymddiriedolaeth Cychod Camlas Llangollen, a sefydlwyd yn 1983, sy'n darparu teithiau undydd a gwyliau byr i bobl anabl o bob oed.

Mae'r Ymddiriedolaeth yn berchen ar ddau gwch: Millie, cwch 70 troedfedd o hyd, sydd wedi ei addasu'n arbennig ar gyfer gwyliau i bobl anabl ac a lansiwyd yn 2001 gan y digrifwr Les Dennis, a chwch llai – Glas-y-Dorlan, sy'n medru cymryd 12 o deithwyr a'r criw ar deithiau undydd.

Bydd grant o £36,852, yn caniatáu i'r Ymddiriedolaeth recriwtio a hyfforddi gwirfoddolwyr, rhai ohonynt yn anabl, i yrru'r cychod arbennig. Wrth hyfforddi rhagor o wirfoddolwyr gall yr Ymddiriedolaeth gynnal mwy o deithiau i bobl anabl.

Mae'r ddau gwch yn cynnwys lifft hydrolig i helpu cadeiriau olwyn i esgyn i'r cwch ac mae cyfleusterau penodol i bobl anabl ar fwrdd y cychod. Gosodir y ffenestri yn isel ac wrth syllu trwyddynt cewch fwynhau'r olygfa odidog wrth i'r cwch arnofio ar wyneb y dŵr.

Ar y gamlas yn Llangollen
Chwith: Gall pobl anabl ddefnyddio'r cyfleusterau ar Glas-y-Dorlan

Hir oes a iechyd da

Ieuenctid yn dysgu bod bwyta'n iach yn eli i'r galon.

Clefyd coronaidd y galon (CHD) yw afiechyd mwyaf llethol y wlad, ac mae ar ei waethaf ymhlith pobl sy'n ordew. Ynghyd â'r achlysuron o ganser sy'n gysylltiedig â ffordd o fyw afiach – ysmygu, diet gwael a diffyg ymarfer corff – mae'n arwain at gost ddynol ac ariannol aruthrol o uchel. Dyna pam fod annog byw'n iach mor uchel ar agenda polisi cymdeithasol, ac mae rhaglenni'r Gronfa Loteri Fawr yn cyd-fynd â mentrau'r llywodraeth i annog pobl i fyw'n iach trwy wella'u diet a gwneud mwy o ymarfer corff.

Derbyniodd Groundwork Wrecsam, grant o £252,460 ar gyfer prosiect o'r enw 'Roots for Healthy Hearts'.

Athrawiaeth syml iawn sydd i'r prosiect: dylanwadu ar bobl pan fyddant yn ifanc. Maent yn dysgu plant am ddiet ac ymarfer corff gan annog arferion da cyn iddynt ddechrau arfer rhai drwg. Wrth i blant barhau i fwyta'n dda a gwneud rhywfaint o ymarfer corff cymedrol, byddant yn lleihau'r risg o CHD a chanser wrth fynd yn hŷn.

Mae dau rhan i'r rhaglen sy'n cael ei weithredu trwy ysgolion. Bydd bwyta'n iach a gweithgaredd corfforol, yn cyd-fynd â'i gilydd dros gyfnod o bedair blynedd. Anogir y plant i ledaenu eu neges i'r gymuned gyfan wrth rannu'r hyn a ddysgwyd gyda'r teulu cyfan: a gall hynny fod wrth arfer diet sy'n uchel mewn ffibr neu wrth goginio pryd syml ond iach.

Cefnogir gweithgareddau yn yr ysgol gan raglenni yn y gymuned. Mewn parc lleol adeiladwyd 'trim trail' i annog ymarfer corff mewn ffordd hwyliog, a gellir dysgu mwy am fwyta'n iach yn yr ardd gegin gymunedol lle tyfir llysiau organig. I lawer o'r plant, dyma'r tro cyntaf iddynt sylweddoli fod llawer o'r bwyd maen nhw'n ei fwyta yn dod o'r ddaear. A gall rieni ymuno hefyd.

Dywedodd y rheolwr byw'n iach Nia Lederle: "Mae 'Roots for Healthy Hearts' yn brosiect cyffrous sy'n hybu gweithgareddau corfforol a bwyta'n iach ymhlith plant ysgol a grwpiau cymunedol. Mae llawer o blant ac oedolion eisoes wedi elwa o'r prosiect ac yn mwynhau'r sesiynau ar y 'Trim Trail' a Gardd y Gegin. Mae'n wych i weld prosiectau fel hyn yn datblygu a llwyddo diolch i arian gan y Loteri."

Gwirfoddolwyr Young at Heart, Rhymni yn falch o'u canolfan newydd

Byw i'r eithaf wedi'r 50

Prin iawn oedd hi'n mynd allan o'r tŷ wedi marwolaeth ei gŵr a theimlai'n unig a digymar. Ond nawr mae Vera Jenkins, sy'n 86 oed yn mwynhau bywyd ac yn hyderus o'i hun. Mae wedi gwneud ffrindiau newydd ac ar fin cychwyn ar fordaith o gwmpas Môr y Canoldir.

Dyna'r math o effaith gafodd 'Young at Heart', Cwm Rhymni ers ei sefydlu ym Margoed chwe blynedd yn ôl.

Dim ond un o'r 300 o aelodau i dderbyn budd o'r ganolfan yw Vera ac mae ymhlith y 46 o wirfoddolwyr sy'n cadw'r lle i fynd.

"Heb y ganolfan, fyddwn ni byth wedi cyfarfod y ffrindiau rwy'n mynd ar fordaith yn eu cwmni meddai. "Dwi ddim yn gwybod beth wnawn ni heb y lle yma ac mae'n ddelfrydol i rywun sy'n byw ar ei ben ei hun. Byddai pedair wal y tŷ wedi fy ngyrru i'n benwan."

Bu'r ganolfan yn fodd i fyw i Doreen Harvey hefyd. Mae'n cyfaddef ei bod hi'n dawel a swil fel Vera, pan gychwynnodd hi yn y clwb, ond 'does dim sy'n well ganddi erbyn hyn na gwirfoddoli yn y siop a sgwrsio â chwsmeriaid.

"Dyma reswm dros godi yn y bore, " meddai Doreen.

"Rwy'n hoffi cadw'n brysur a dyna'n union dwi'n ei wneud yn y ganolfan."

Ym mis Chwefror 2005, derbyniodd y ganolfan £119,057 gennym ar gyfer talu costau rhedeg cyffredinol dros gyfnod o dair blynedd. Gall yr aelodau fwynhau dosbarthiadau bingo, dysgu Cymraeg, arlunio, ymarfer corff, gwyliau a theithiau. Mae'r ganolfan hefyd yn dosbarthu gwybodaeth gan y Gwasanaeth Cynghori ar Bensiynau, Undebau Credyd, cyrff atal troseddau a darparwyr offer arbenigol.

Mae Bill Moore, sy'n bensiynwr yn teithio i'r ganolfan ar y bws a 'does dim sy'n well ganddo na chael smôc a sgwrs gyda'i gyfeillion.

"Mae'n cadw ni allan o drwbl ac os oes unrhyw broblemau wrth lenwi ffurflenni, gallwn ni gael help yma," meddai Bill. "Mae'n bwysig i chi gadw i fynd neu ewch chi'n wallgof. Gall unigrwydd eich lladd chi."

Byddai'r ganolfan ddim yn bodoli heb y gwirfoddolwyr triw sy'n helpu yno bob dydd ac un sy'n tystio i hynny yw'r aelod hynaf, Edith Weeks. Yn 93 oed, mae'n defnyddio ffrâm i gerdded ond yn ddiolchgar iawn am ofal y gyrwyr gwirfoddol. Gall Edith deithio i Fargoed a dychwelyd adref yn ddiogel gan fwynhau'r un gweithgareddau a'r aelodau eraill a chael cinio gyda nhw.

Cymaint fu llwyddiant y fenter fel bod gwasanaeth allanol wedi ei sefydlu yn Nhredegar, Philipstown a Glan y Nant, gan sicrhau fod curiad Young at Heart yn parhau drwy Cwm Rhymni.

Doedd Dora Trew heb beintio erioed o'r blaen, erbyn hyn mae'n gwerthu ei gwaith yn arddangosfeydd y ganolfan

O na fyddai'n haf o hyd

Mae'n haf ac yn dymor cynlluniau chwarae. Ers mis Ionawr eleni mae Arian i Bawb Cymru, ein rhaglen grantiau bychain wedi ariannu 46 o grwpiau plant a llawer o rheiny'n gynlluniau chwarae a gynhelir yn ystod gwyliau ysgol.

Dechreuodd Cynllun chwarae Meidrim yn Sir Gaerfyrddin saith mlynedd yn ôl a'r nod oedd rhoi cyfle i blant anabl i chwarae, cael hwyl a dysgu ochr yn ochr â phlant nad ydynt yn anabl. Pentref bach mewn ardal wledig yw Meidrim, mae trafnidiaeth gyhoeddus yn brin ac mae'r cynllun chwarae agosaf 10 milltir i ffwrdd. Gyda chymorth grant o £1,050 gan Arian i Bawb Cymru gall 60 o blant, 15 ohonynt ag anghenion dysgu arbennig, fynychu'r sesiynau chwarae.

Dywedodd Betty James, cydlynydd y cynllun, "Mae cynlluniau fel hyn yn hanfodol i wneud i ni sylweddoli beth bynnag fod gallu neu anallu unrhyw un, mae pawb yn aelod gwerthfawr o gymdeithas a phlant yw'n dyfodol. Heb y cymorth gawson ni gan Arian i Bawb Cymru byddai'n cynllun ni wedi cau."

Disgyblion chweched dosbarth o ysgolion lleol sy'n helpu'r plant, ac mae hynny'n brofiad gwaith defnyddiol iddynt. Gall y plant fwynhau celf a chrefft, cerddoriaeth, dawns ac ambell i daith i ganolfannau hamdden lleol.

Os hoffech mwy o wybodaeth am y cynllun Arian i Bawb Cymru, ffoniwch 01686 611740.

Dweud mawr

Yn y rhifyn diwethaf o Newydd Mawr, pwysleisiodd y cyfarwyddwr, Ceri Doyle, pa mor bwysig yw hi i ni glywed eich barn ac anogodd hi bawb i gymryd rhan yn ein hymgynghoriad. Daeth yr ymgynghoriad i ben ar 18 Mawrth 2005 a bu'n llwyddiant mawr: derbyniwyd dros 40 o ymatebion ysgrifenedig gan amrywiaeth eang o gyrff cyhoeddus, gwirfoddol a phreifat. Cynhaliwyd cyfarfodydd gyda dros 60 o fudd-ddeiliaid yn cynnwys Aelodau Seneddol, Aelodau Cynulliad a chyrff ymbarél.

Eich barn

Daeth rhai negeseuon cyffredin i'r amlwg o'r cyfarfodydd ymgynghori, yn benodol:

- Roedd pobl o'r farn bod ein blaenoriaethau yn ddigon eang a hyblyg ond y dylem ystyried canolbwyntio ar lai o flaenoriaethau â ffocws wedi diffinio'n benodol.
- Lleisiwyd barn bendant y dylai ein grantiau fod yn ychwanegol i'r llywodraeth ac y dylem barhau yn annibynnol.
- Teimlai pobl fod yr iaith a ddefnyddir yn rhy negyddol ar adegau ac y dylem fod yn fwy cadarnhaol a defnyddio llai o jargon.
- Roeddech o'r farn y dylem bwysleisio canlyniadau nid gweithgareddau.
- Dangoswyd rhywfaint o bryder nad oedd cyfeiriad penodol at yr iaith Gymraeg.

Ein haddewid

Pwysleisiwyd unwaith yn rhagor ein bod am wneud yn siŵr bod rhwng 60 a 70 y cant o'n harian yn mynd yn uniongyrchol i'r sector gwirfoddol a chymunedol. Cafwyd cytundeb y dylid monitro ar lefel gwladol. Rhaid i'r trefniadau ymgeisio fod yn symlach, dylem ddefnyddio partneriaid ariannu a rhoi cymorth ychwanegol i ymgeiswyr.

Beth nesaf?

Rydym wedi defnyddio'r sylwadau a gynigiwyd gennych i'n helpu ni yn ein trafodaethau gyda'r Cynulliad ynglŷn â fframwaith strategol y dyfodol. Yn ei dro bydd hwnnw'n dylanwadu ar ddatblygiad portffolio newydd o raglenni, ac rydym yn gobeithio medru cyhoeddi hwnnw ym mis Gorffennaf. Bwriadwn lansio'r rhaglen gyntaf tua diwedd y flwyddyn.

Siân yn dilyn ôl troed yr Inca

Mae Siân Richards yn gweithio fel rheolwr rhaglen y Gronfa Pobl Ifanc ac Arian i Bawb Cymru yn ein swyddfa yn y Drenewydd. Dyma hi'n bwrw golwg ar ei thaith ddiweddar i Dde America i godi arian i elusen.

Ym mis Mai, cerddais ar hyd darn o lwybr yr Inca ym Mheriw i godi arian i'r elusen SCOPE. Llwyddais i godi £2,800 i'r elusen a bydd yr arian yn eu helpu i ddarparu gwasanaethau i blant ac oedolion sy'n dioddef o barlys yr ymennydd. Yn dilyn blwyddyn o ddigwyddiadau codi arian oedd yn cynnwys cwis, gyrfa chwist ac arwerthiannau cist car, profais 60 milltir o dir anwastad (y rhan fwyaf ohono'n dringo ar i fyny!) ac uchder eithafol llwybr yr Inca. Wedi misoedd o ymarfer, ro'n i'n falch i gwblhau'r daith heb brofi salwch uchder, anafiadau na blinder difrifol.

Roedd e'n brofiad bythgofiadwy, dringo i uchder o 4,800m i olwg rhewlifoedd, ymweld ag ysgol anhysbell â'r plant tlawd yn canu'n hapus am fywyd ym Mheriw ac i gwblhau'r cyfan, cyrraedd Machu Pitchu, dinas hynafol yr Inca. Fy ysbrydoliaeth i oedd gwybod fod yr arian roeddwn ni wedi ei godi yn y DU yn helpu SCOPE i gyflawni eu haddewid o gydraddoldeb i bobl anabl.

Fel rheolwr rhaglen i'r Gronfa Loteri Fawr roedd yn gyfle da i mi brofi anawsterau codi arian ar lefel leol - her reolaidd i'r grwpiau rwy'n gweithio gyda nhw'n ddyddiol. Wrth i mi gwblhau her bersonol, roeddwn i'n medru gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl â pharlys yr ymennydd ac rwy'n argymell y profiad i unrhyw un.

Sian yn cael hoe fach

www.cronfaloterifawr.org.uk

Newydd Mawr

Gorffennaf 2005

Cyfeirnod BLF-BT11/01

© Cronfa Loteri Fawr 2005

Cynllun: synergy-communications.co.uk

Argraffu: Belmont Press

Ffotograffiaeth: Ken Dickinson, Keith Morris, Ged Murray, David Williams

Gellir cael rhagor o gopïau trwy ffonio 01686 611700 a dyfynnu'r cyfeirnodau uchod neu wrth e bostio ymholiadau.cymru@cronfaloterifawr.org.uk neu ffôn testun 0845 0390204, 8am hyd 6pm Llun i Gwener.

Hefyd ar gael ar eich cais mewn Braille, casét sain, yn Saesneg ar ddisg mewn print bras ac ieithoedd cymunedol.

Rydym yn poeni am yr amgylchedd. Mae'r Gronfa Loteri Fawr yn ceisio lleihau ei heffaith negyddol ar yr amgylchedd ac mae'n defnyddio adnoddau gwirioneddol gynaliadwy yn unig. Ein hymrwymiad i gyfleoedd cyfartal. Mae'r Gronfa Loteri Fawr wedi ymroi i werthfawrogi amrywiaeth a hyrwyddo cyfle cyfartal, fel dyfarnwr grantiau a chyflogwr. Nod y Gronfa Loteri Fawr yw gweithredu'n gynhwysol i sicrhau fod ymgeiswyr a derbynwyr grantiau, budd-ddeiliaid, ymgeiswyr am swyddi a'n staff yn cael eu trin yn deg. Mae pob aelod o'n staff ac aelodau'r Bwrdd yn gyfrifol am gynnal a gweithredu ein polisi cydraddoldeb.

Cronfa Loteri Fawr yw'r enw a ddefnyddir gan y Gronfa Cyfleoedd Newydd a Bwrdd Elusennau'r Loteri Genedlaethol (a oedd yn dosbarthu grantiau dan enw'r Gronfa Gymunedol) wrth weithredu ar y cyd.

Yn dyfarnu arian
Y Loteri Genedlaethol

Awarding funds from
The National Lottery®

I gyd-fynd â 60ain pen-blwydd diwedd yr Ail Ryfel Byd, mae'r Gronfa Loteri Fawr wedi cyhoeddi 'Byth yn angof'. Hanes profiadau rhyfel cyn filwyr a phobl gyffredin yma ym Mhrydain a thramor. Mae 'Byth yn angof'ar gael yn Saesneg ac yn Gymraeg trwy ffonio 01686 611700.