

**Croeso i newyddiadur Vision
Support**

**Mîs Hydref 2023 yn gorchyddio
Halton,**

Caer a Gogledd Dwyrain Cymru.



Your Vision, Our Support

**Mae hi'n fîs Ymwybod Dallineb Y Byd a hoffwn gyhoeddi ein
hysbysair newydd spon.**

Vision Support.

Eich Golwg, Ein Cymorth.

Rydym hefyd yn hapus i ranu gyda chi fod yna nawr ddau rhif ffôn i
wneyd hi'n hawsach fyth i ymestyn allan a chysylltu a ni!

Mae hyn yn golygu y gallwch ein galw ni yn fwy gyfleus a chyfarwydd.

Gogledd Dwyrain Cymru: 01244 381515

Sir Gaer: 01244 478910

Gwasanaeth Gwybodaeth Gymunedol

Ar y dudalen nesaf mae yr ymweliadau rydym wedi ei gynllinio i Fîs
Tachwedd i'r Gwasanaeth Gwybodeath Gymunedol.

Nodwch hefyd os gwelwch yn dda ein bod gennym ddau gerbyd a
gall fod yna newidiadau i'r amserlen. Am fwy o wybodeath galwch ni

ar 01244 381515 neu ebost information@visionsupport.org.uk.
Hefyd ar gael ar ein gwefan, www.visionsuport.org.uk

Amserlen Gwasanaeth Gwybodaeth Gymunedol

Dydd Mercher 1af **Llangollen Library Talking Point** 10.30am – 2.30pm

Dydd Iau 2il **Northwich Town Centre Near Boots** 10.00am - 3.00pm

Dydd Iau 2il **Y Maes car park, Pwllheli** 10.30am – 2.30pm

Dydd Gwener 3dd **Prestatyn Library (Talking Point)** 10.00am – 2.30pm

Dydd Llun 6ed **Abergele Eye Clinic** 10.00am – 2.30pm

Dydd Mawrth 7ed **Waverton Shops** 10.00am -12.00pm

Dydd Mawrth 7ed **Barbour Institute Tattenhall** 1.00pm - 3.00pm

Dydd Mercher 8ed **Widnes Market Community Stall** 10.00am - 3.00pm

Dydd Mercher 8ed **Tweedmill, St Asaph** 10.00am – 2.30pm

Dydd Iau 9ed **Asda, Llandudno** 10.00am – 2.30pm

Dydd Iau 9ed **Northwich Victoria Infirmary** 10.00am - 3.00pm

Dydd Gwener 10ed **Cae Pwmp car park, Cemaes** 10.30am – 2.30pm

Dydd Llun 13ed **Morrisons, Rhyl** 10.00am – 2.30pm

Dydd Mawrth 14ed **Bellis Bros, Holt** 10.30am – 2.30pm

Dydd Mawrth 14ed **Runcorn old Town Co.op** 10.00am - 3.00pm

Dydd Mercher 15ed **Morrisons, Saltney** 10.30am – 2.30pm

Dydd Iau 16ed **Ellesmere Port Market Car Park** 10.00am - 3.00pm

Dydd Sul 19ed **Morrisons, Holyhead** 10.30am – 2.30pm

Dydd Llun 20ed **Llandudno Prom (by Cenotaph)** 10.00am – 2.30pm

Dydd Mawrth 21ed **Deeside Library** 10.30am – 2.30pm

Dydd Mawrth 21ed **Frodsham Library** 10.00am - 3.00pm

Dydd Mercher 22ed **Morrisons, Caernarfon** 10.30am – 2.30pm

Dydd Mercher 22ed **Gordale Garden Centre** 10.00am - 3.00pm

Dydd Iau 23ed **Widnes Market Community Stall** 10.00am - 3.00pm

Dydd Llun 27ed **Ysbyty Gwynedd, Bangor** 10.30am – 2.30pm

Dydd Mawrth 28ed **Rhyl Library (Talking Point)** 10.00am – 2.30pm

Dydd Mawrth 28ed **Brook St Car Park Neston** 10.00am - 3.00pm

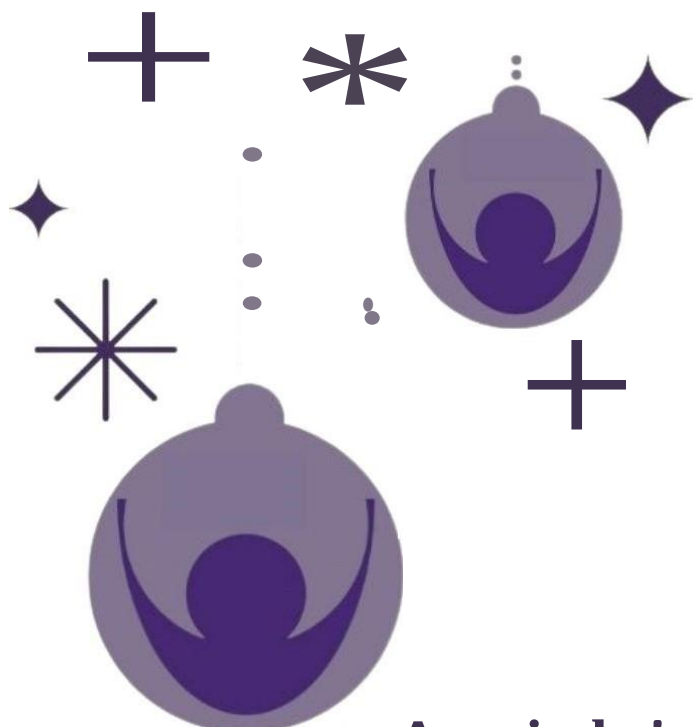
Dydd Mercher 29ed **Kingswood Kingsway** 10.00am - 1.00pm

Dydd Mercher 29ed **Blacon Library** 1.00pm - 3.00pm

Dydd Mercher 29ed **Asda, Queensferry** 10.30am – 2.30pm

Dydd Iau 30ed **Flint Pavilion** 10.30am – 2.30pm

Dydd Iau 30ed **Northwich Victoria Infirmary** 10.00am - 3.00pm



Vision Support Raffl Nadolig

Atyniad a'r 1af Rhagfur

Dim Ond £1y tocyn!

Gwobrau Cyfyngedig fel

Tocynau Caer FC, Taleb £50 Amazon, Arwyddwyd
Marsiandfaeth Everton, Morio Cwch Afon Caer

Angen tocyn raffl? Galwch ni ar 01244

381515 neu e-bost

information@visionsupport.org.uk

Aelodau Vision Support yn derbyn 5 tocyn am ddim!

Registered Charity No.1068565 Registered under Gambling Act 2005, CWAC



@VisionSupportCharity



@_VisionSupport



@_VisionSupport

Reidio Mewn Tandem

Os ydych wedi gweld beic tandem yn gwybio hebio, efallai ei bod wedi cyffroi eich chwilfrydedd, neu hwyrach eich bod wedi mentro i fyd o seiclo cyfamserol. Ond ydych wedi sidro beth mae hi fel i ranu beic a rhywun a trafeilio milloedd o filltiroedd gyda'ch gilidd? Wel, gadewch i ni cyflwyno i chi Clare a Rick, sydd wedi yn ddiweddar dathlu carreg filltir anferth – 10,000 milltir ar eu beic tandem!

Mae angerdd Rick am seiclo yn mynd yn ôl at y 1970'au pan oeth yn ei arddegau; a Clare hefyd wedi reidio beic ei hôll bywyd. Pan wnaeth Clare ddatblygu dyffig golwg, gysylltodd hi gyda Seiclo Brydenig a gan ddiolch i 'Let's Ride' yn Mehefin 2014, cyfarwyd Clare a Rick am y tro cyntaf i trio beicio tandem gyda'i gilydd.

“Meddyliast ei bod yn ddisglair; doedd ddim agnen amhaeath am garfod gweld, ond prin pedlo” – Clare.

Maen't wedi taclo dringfeydd her, fel 'Bwlch yr Oernant' serth yn Ngymru, a wedi gorchuddio pelldyroedd mawr sylweddol yn beicio o Caer i Gorllewin Kirby, ac I godi arian at elusen pan yn cymryd arnodd siwrne o 91 milltir o Caerdydd I Gaer yn 2015, yn codi cronfa i 'Canllaw Cŵn' (Guide Dogs).

Maer llyn yn dangos Clare a Rick ar eu beic tandem. Y ddau yn ganol pedalu, yn gwisgo helmedau gwyn, siacedau gwelededd ychel a trowsus seiclo tri chwarter du, ac yn gwenu at y camra.



I rhai sydd yn meddwl cymryd ymdrochiad i mwen i fyd beicio tandem, mae Clare a Rick gyda un rhan o gyngor datsein: “Gwnewch yn union, neidiwch I fewn yn union!” Does ddim angen teimlo’n frawychus!

Os oes genych diddordeb mewn beicio tendem ond ddim yn siwr lle i gychwyn, mae ‘Charlottes Tandems’ yn elusen fawr, sydd yn darparu cyfle i fenthycu tandem, cysylltwch a nhw gyda ei Fufrlen Cyswllt (Contact Form) ar ei gwefan, CharlottesTandems.co.uk, neu ymchwil am ei grŵp ar Facebook I dweyd helo!

Deos ddim partner genych i seiclo gyda? Bydd ein Cydweithredwyr Deiniadol Cymuned Josh a Megan yn gallu helpu gael hyd o wirfoddolwr i seico gyda chi. Galwch os welwch yn dda ar 01244 478910 I Sîr Gaer a Halton a 01244 381515 I Gymru.

Fel fydd Clare a Rick yn dyweyd wrthyh, “Os ydych wedi meddwl am reidio tandem, ewch ymlaen a’i wneyd! Mae fel bwrlwn o hapusrwydd, a mae pawb yn hôff o olwg y beic yn pasio heibio!”

Arweiniad Hysbysu Byddarddall

Rydym yn hapus i chi ymwybod fod yna chwech mwy o ein aelodau staff yn bresenol mewn hyfforddiant Arweiniad Hysbysu Byddarddall.

Mae Arweinwyr Hysbysu Byddarddall wedi ei hyfforddi i fod yn lygaid a chlystiau i berson byddarddall. Maen’t yn darparu gwybodaeth, hwyluso hysbysiadau gyda eraill i sicrhau ei bod yn gallu mynd o gwmpas yn saff. Maen’t yn amhleidiol, gwyliadwrus ac yn rhoi gwybodaeth, ddim cyfarwyddyd.

Arweinwyr Hysbysu Byddarddall yn defnyddio rhiwbeth or enw Llawlyfr Byddar Dall i hysbysu gyda bobl sydd hefo ychydig neu ddim golwg na chlyw. Mae’n ffordd o hysbysu wrth ddefnyddio teimlad yn

unig, ddim golwg na llafar ac yn cael ei ddefnyddio gan fobl sydd a ychydig neu ddim golwg na chlyw.

Mae gennym yn barod Arweinwyr Hysbysu Byddarddall yn Sîr Ddinbych a roeddem am ychwanegu sciliau sylfaen y staff, a rydym yn rhoi cymorth i lawer o fobl gyda colled synhwyrâu ddeuol. Os oes rhywun yn defnyddio y Byddar Dall Llawlyfr, gadewch I ni wybod! Rydym yn awyddus iawn i'n cydweithwyr gael ddigon o gyfle i ddefnyddio eu sciliau newydd.

Man Cyfarfod Techneg

Fydd ein man cyfarfod techneg misol o hyn ymlaen yn gymysgryw, fellu gyhyd a cyfarfod ar-lein fyddwn yn cyfarfod yn Gaer a Wrexham (eiledol bob mîs). Mae y sesiynau yma i bawb gyda diddordeb mewn dysgu a technoleg ar yr adnoddau sydd ar gael. I ymuno ar grŵp yma e-bost os gwelwch yn dda digitalskillsreferrals@visionsupport.org.uk

Hyfforddiant Ffon – Stori Helen

Helo, fi yw Helen, ac yn ddiweddar rwyf wedi dechrau fy siwrnau hyddorddiant ffon. Does gennym ddim golwg yn fy llygad dde a dim ond ychydig yn y chwith. Rwyf hefyd yn hollol ddall adeg y nôs.

Cyn colli fy'n olwg, reoddwn yn gymdeithasol iawn – yn mynd allan gyda fy ffrindiau a teulu, ac un or pethau fafrynol i mi oedd mynd a fy mab allan i ginio. Roeddwn mor annibynnol. Er hynnu, ar ol colli fy'n olwg, cafodd y pleserau siml hyn ei ddychwelyd – mynd i siopa fy hyn a mynd am dro. Pethau mae merch ifanc yn ei hoffi gwneyd.

Ni allwn fynd allan ddim mwy ar ben fy hun, nid oeddwn yn teimlo'n sâff. Collais fy hyder ac yn garfod dibynu ar fobl i'm helpu. Mi widdwn nad oeddent yn hidio, ond mi oeddwn i. Teimlais fy mod yn drafferthus ar fobl, fellu yn siml fuaswn i ddim yn gadael y tŷ na gofyn am gymorth.

Roedd fel hyn cyn gyfarfod fy Arbenigwr Ailsefydliad Golwg (VRS – Vision Rehabilitation Specialist), Debbie. Mae hi'n ryfeddol! Cyfrifwyd Debbie fy'n olwg a penderfynnodd ar y ffordd orau o gwella safon fy mywyd. Mae hyn yn gallu cynnwys ffordd o weithredu ailsefydliad fel cymorth îs olwg, addysg gallu symudol ac amlygu, a gwasanaethau arbenigol eraill.

Wrth sgwrsio, gofynodd Debbie be reoddwn esiau gyflawni. Esponiais fy'n heimpladau a fy awydd mwyaf oedd gallu gadael y tŷ/gwaith fy hun min nos heb unrhyw gymorth. Penderfynwyd y buasai hi yn rhoi ychydig hyfforddiant ffon hîr i mi archeby fy awydd mwyaf. Debbie a wnaeth mi deimlo'n esmwyth a esponio y gallwn fynd ar gamre fy hun a fod yna ddim brys.

Er fod gennym ofn, teimlais yn obeithiol y byddwn yn cael fy hyder a anibyniaeth yn ôl. Rwyf nawr wedi cael dau gyfran hyfforddiant gyda Debbie a rwyf yn teimlo'n fawr!

Rydym wedi bod i fynu ac i lawr y ffordd rwyf esiau wneyd, pigo allan nod tîr, teimo'r ymylion palmant, gwranddo am geir, a adeiladu fy hyder fel y gallaf gerdded y ffordd fy hun.

Gallaf deimol fy hyyder yn tyfu a gwybod y gallaf gael fy anibyniaeth yn ôl. Mae'n fy'n wneyd yn mor hapus dross ben.

Mae'n teimlo fod yna ddim yn fy rhwystro nawr.... fellu gwiliwch allan!!

Cenhadaeth Golwg

Yn ddiweddar mae Llywodraeth Cymru wedi calonogi rhieni i nodi ei plant am brawf llygad am fod ymchwil wedi dangos fod o gwmpas 20% o blant oed-ysgol gyda broblem golwg diddarganfod.

I helpu godi ymwybodaeth am bwysigrwydd edrych ar ôl ein llygaid ac amhariaid golwg, rydym wedi datblygu pecyn adnoddau hwylus a chydweithredu am ddim sydd yn berffaith i ysgolion gynradd a grwpiau ieuenctid fel 'Cubs a Brownies'.

Mae'r pecyn adnoddau electronig yn cynnwys; cynllyniaeth siml am amhariaeth golwg a syt i edrych ar ôl ein llygaid, gweithredoedd gwers a patrymlun a hyd yn oed custadlaeth celfdd i'r plant!

Am unrhyw gwestiwn os gwelwch yn dda e-bost awareness@visionsupport.org.uk neu ymweld gwefan Vision Support www.visionsupport.org.uk/missio-for-vision a llenwch y ffuflren i gael pecyn adnoddau eich hun am ddim!

Sîr Gaer

Llinell

Gwybodaeth

Colled Golwg

01244 478910

**Ar gael am - 9am hyd at 5pm Dydd Llun i Ddydd Iau
a Dydd Gwener am - 9am hyd at 4:30pm**

**Project wedi ei gronfeu gan y Gwobr Siawns Gwladol
Mewn partneriaeth a NHS Lloeger, Cyngor Dwyrain Caer,
Vision Support a Gymdeithas Llygaid Dwyrain Sîr Gaer.**

Cheshire

**SIGHT LOSS
INFORMATION
LINE**

01244 478910

Available 9am till 5pm Monday to
Thursday and Fridays 9am till 4.30pm

A National Lottery Funded Project
in Partnership with NHS England,
Cheshire West and Chester,
Cheshire East Council,
Vision Support and
East Cheshire Eye Society.



