

Cylchlythyr Vision Support

Dathlu 150 mlynedd o gefnogi pobl
sydd â cholled golwg



Llun grŵp o'n grŵp bowlïo i gyd yn sefyll ac yn chwifio

Helo a Diolch!

Wrth i ni fyfyrrio ar y flwyddyn ddiwethaf, hoffem ddechrau gyda diolch o galon i'n holl wirfoddolwyr yn Vision Support. Mae eich amser, eich ymroddiad a'ch caredigrwydd yn gwneud gwahaniaeth eithriadol. O gefnogi grwpiau a gweithgareddau i helpu pobl i roi cynnig ar brofiadau newydd, rydych chi'n chwarae rhan hanfodol wrth sicrhau bod ein gwasanaethau yn parhau i ffynnu. Yn syml, ni allwn wneud hyn hebdoch chi.

Mae eleni unwaith eto wedi bod yn llawn cyfleoedd i bobl gysylltu, bod yn actif a rhoi cynnig ar rywbeth newydd. Gan weithio ochr yn ochr â sefydliadau partner gwych ac aelodau o'n cymunedau lleol, rydym wedi darparu ystod eang o grwpiau cymdeithasol, gweithgareddau a theithiau dydd ar draws Swydd Gaer, Halton a Gogledd Cymru.

O drenau cerddoriaeth, sinema sain-ddisgrifiedig, sesiynau canu a sioeau comedi, i deithiau cwch yng Nghaer a Northwich, ymweliadau glan môr, gweithdai crochenwaith, prydau allan, cystadlaethau bowlïo a theithiau cerdded synhwyraidd. Mae rhywbeth wedi bod gennym at ddant pawb. Rydym hefyd wedi parhau i dyfu ein sesiynau campfa, nofio, tenis a golff, gan helpu pobl i gadw'n actif mewn amgylchedd croesawgar.

Rachel a Megan yn sefyll ochr yn ochr yn gwenu, yn dal baner sy'n darllen "Diolch, Gwirfoddolwyr / Thank You, Volunteers," gyda graffeg seren lliwgar



Mae ein gwirfoddolwyr wrth wraidd popeth a wnawn. Maent yn rhoi eu hamser, eu hegni a'u profiad byw i gefnogi pobl sydd ag amhariad ar eu golwg.

Ar y tudalennau canlynol, rydym yn falch o rannu ychydig o'r straeon ysbrydoledig o'n cymuned wirfoddolwyr. O redeg grwpiau cymdeithasol a threfnu gweithgareddau, i gynnig clust i wrando a gwneud galwadau cyfeillgarwch rheolaidd, mae ein gwirfoddolwyr yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol bob dydd.

Mae pob gwirfoddolwr yn dod â rhywbeth unigryw i Vision Support - ac rydym yn hynod ddiolchgar am bopeth maent yn ei wneud.

Andi



Fy enw i yw Andi (yn y llun i'r chwith), rwy'n byw yn Wrecsam, ac mae gen i amhariad ar y golwg. Mae gen i gi tywys o'r enw Jay sydd wedi bod gyda fi ers saith mlynedd. Datblygodd yr amhariad ar fy ngolwg yn 2017 pan dorrais fys troed a datblygu sepsis, a arweiniodd at ddatgysylltiadau retinaidd dwbl sydd wedi arwain at golli golwg yn y pen draw.

Rwyf wedi bod yn gwirfoddoli i Vision Support ers tua dwy flynedd fel Gwirfoddolwr Grŵp Cymdeithasol. Fel rhan o fy rôl rwy'n ffonio cleientiaid i'w hatgoffa am gyfarfodydd sydd i ddod, rwy'n trefnu teithiau fel taith cwch camlas diweddar, rwyf wedi trefnu rhai siaradwyr diddorol a chymorth yn ystod y cyfarfodydd misol.

Dechreuais wirfoddoli ar gyfer Vision Support tra roeddwn yn chwilio am waith ac am ennill profiad y gallaf ei roi ar fy CV. Rwy'n mwynhau fy rôl wirfoddol yn fawr; mae'n fy nghadw i'n brysur ac rwy'n mwynhau helpu Vision Support a'r aelodau sy'n mynychu'r grŵp trwy ddarparu awgrymiadau a syniadau a chysylltiadau defnyddiol.

Cwrdd â Vicky

Helo, Vicky ydw i (yn y llun i'r dde)! Rwy'n fam i efeilliaid, bechgyn 7 oed. Cefais strôc yn 2019 yn 34 oed, a gadawodd hyn fi'n rhannol ddall gyda cholled golwg ar yr ochr chwith, a chyfeiriodd fy Swyddog Cyswllt Clinig Llygaid fi at Vision Support.



Trwy Vision Support roeddwn i'n cael mynediad at wasanaethau cymorth cymheiriaid le cwrddais ag eraill a oedd hefyd ag amhariad ar eu golwg sydd, i mi, yn wych gan fy mod yn cwrdd ag eraill a oedd yn deall a oedd yn gwneud i mi deimlo'n llai unig. Rwyf wedi gwneud rhai ffrindiau am oes. Rwyf hefyd wedi cael mynediad at wasanaethau eraill fel cyngor ac arweiniad Hawliau Lles.

Penderfynais ddod yn gyfaill ffôn yn ôl yn 2021 i roi rhywbeth yn ôl ac i helpu pobl sy'n byw gydag amhariad ar y golwg a allai fod yn profi teimladau o unigrwydd. Rwyf wrth fy modd yn gwirfoddoli a thrwy wneud y galwadau hyn yn gobeithio fy mod yn gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl.

Isod mae rhai o'n Gwirfoddolwyr Grŵp dydd Mawrth gwych! Yn y llun yn dal tusw o flodau a'u tystysgrifau Cymorth Cyntaf yn y gwaith.



Uchafbwyntiau Codi Arian

O filltiroedd marathon i blymio o'r awyr
Am flwyddyn oedd hi ar gyfer codi arian!

O nofio wedi noddi gan Jean a Tony, i redeg marathon gan Lewis,
Samantha a George - mae ein cefnogwyr wedi gwthio eu hunain i derfynau
anhygoel i helpu Vision Support i barhau â'n gwaith.

Ac mae 2026 eisoes yn edrych yn gyffrous, gyda phlymio o'r awyr, dirgelion
llofruddiaeth, noson cwis a rasys i gyd wedi'u cynllunio ar gyfer eleni!
Rydym hefyd yn lansio ein Clwb 150 cyffrous i ddathlu ein pen-blwydd yn
150 oed - mwy o fanylion i ddilyn!

Mae ein hymdrechion codi arian a'ch rhoddion yn golygu y gallwn barhau i
ddarparu cymorth hanfodol ar draws Swydd Gaer, Halton a Gogledd Cymru.
Mae pob milltir, pob sblash, pob naid, pob punt, yn gwneud gwahaniaeth
gwirioneddol.

Yn y llun i'r dde
mae pedwar o'n
plymwyr o'r awyr
yn gwisgo
crysau-T Vision
Support porffor
gyda'u breichiau
wedi'u codi i
ddathlu.



Codi arian ar gyfer Vision Support

YMUNWCH Â'N

TÎM RAS

8^{fed} Mawrth 2026 – Ras 10 cilomedr Caer MBNA

17^{eg} Mai 2026 – Hanner Marathon Essar Caer

4^{ydd} Hydref 2026 – Marathon Caer MBNA

Sganiwch y cod QR ar y dde i gofrestru eich lle neu ffoniwch 07821 649 066 neu gysylltwch â Sharding.org.uk i gael rhagor o wybodaeth.



Rhif y Cwmni: 3512340 Rhif Elusen Gofrestredig: Swyddfa gofrestrdig: Unedau
1 a 2 The Ropeworks, Whipcord Lane, Caer CH1 4DZ.



Llun o Feray yn cyflwyno un o'i gweithdai lliw i godi arian i ni!

Tri pherson yn sefyll y tu allan yn ystod ein diwrnod golff elusennol



Matt a Lewis yn gwenu ac yn barod ar gyfer ras elusennol Caer



Pobl yn ein Noson Cwis Elusennol yn Ring O' Bells yn Christleton

Club 150

Mae gennym raglen gyffrous o ddigwyddiadau codi arian yn cael eu cynnal eleni, a byddem wrth ein bodd i gymaint o bobl â phosibl gymryd rhan. Bydd ein Noson Cwis boblogaidd yn cael ei chynnal ddydd Iau 5 Mawrth, ac yna noson Dirgelwch Llofruddiaeth gyffrous ar ddydd Gwener 13 Mawrth. I'r rhai sy'n chwilio am her llawn adrenalin, cynhelir ein Plymio o'r Awyr ddydd Gwener 27 Mawrth - ffordd wych o godi arian hanfodol wrth wneud rhywbeth bythgofiadwy.

Mae ein Her Rhedeg Triphlyg hefyd yn dychwelyd eleni, gyda'r opsiwn i gymryd rhan mewn un, dau neu'r tri digwyddiad: y 10 cilomedr ddydd Sul 8 Mawrth, Hanner Marathon Caer ar 17 Mai, a Marathon Llawn Caer ar 11 Hydref.

Mae eleni hefyd yn nodi pen-blwydd Vision Support yn 150 oed, a byddem wrth ein bodd yn dathlu'r garreg filltir hon gyda chi!

I nodi 150 mlynedd o gefnogi pobl sydd â cholled golwg, rydym yn gwahodd cefnogwyr i ymgymryd â "150 o unrhyw beth" boed hynny'n gamau, lapiau, munudau neu heriau personol.

Mae'n ffordd hwyliog a hyblyg i bawb gymryd rhan a'n helpu i ddathlu'r flwyddyn arbennig hon gyda'n gilydd.

**Ffoniwch Stef ar 07821649066
neu e-bostiwch
SHarding@VisionSupport.Org.Uk
i ddarganfod sut y gallech
gymryd rhan!**

**Helo, Stef ydw i! Os hoffech
godi arian ar gyfer Vision
Support neu ymuno â Club
150, cysylltwch â ni**

Yn y llun isod mae Stef yn gwenu,
mae ganddi wallt hir blond ac
mae'n gwisgo ffrog goch



Rhannwch eich Atgofion Vision Support

Wrth i ni ddathlu 150 mlynedd o Vision Support, byddem wrth ein bodd yn clywed eich straeon. P'un a ydych wedi bod yn rhan fel aelod, gwirfoddolwr, cefnogwr, aelod o staff neu godwr arian, mae eich atgofion yn helpu i ddod â'n hanes yn fyw.

Rydym yn arbennig o awyddus i ddysgu mwy am sut beth oedd Vision Support "nôl mewn amser" o wasanaethau cynnar a grwpiau cymdeithasol i ddigwyddiadau codi arian, cyfeillgarwch ac adegau a wnaeth wahaniaeth.

Mae pob stori, mawr neu fach, yn ein helpu i ddathlu pa mor bell rydyn ni wedi dod a'r bobl sydd wedi ei wneud yn bosibl.

Os oes gennych atgof yr hoffech ei rannu, cysylltwch â ni. Gallwch ein ffonio trwy'r rhifau ffôn ar ein tudalen gefn neu drwy e-bostio comms@visionsupport.org.uk - byddem wrth ein bodd yn cynnwys eich straeon ac unrhyw luniau sydd gennych fel rhan o'n dathliadau pen-blwydd yn 150 oed.

Yn y llun i'r chwith mae hen chwyddwydr teledu cylch cyfyng ac i'r dde mae cacen siâp fan yn dathlu lansiad Uned Symudol Vision Support.



Plymiwch gyda Ni!

**Vision
Support**



**Dydd Gwener 27^{ain} Mawrth 2026
A dydd Gwener 19^{eg} Mehefin 2026**

**Maes Awyr Tilstock,
Whitchurch, SY13 2HA**

**I ddysgu mwy am godi arian ar gyfer Vision
Support neu i gofrestru, cysylltwch â Stef!**

**07821 649 066
sharding@visionsupport.org.uk**

Llinell Wybodaeth Colli Golwg

Mae'r Llinell Wybodaeth Colli Golwg wedi cael blwyddyn lwyddiannus iawn. Roedd y tîm, Ash, Hayley, Kate a Tracy yn falch o ennill Gwobr Partneriaeth Gymunedol Weledigaethol 2025, gan gydnabod effaith y gwasanaeth hwn a ariennir gan y Loteri Genedlaethol, sydd wedi dyblu nifer y bobl a gefnogir flwyddyn ar ôl blwyddyn. Rydym hefyd yn ddiolchgar i'n partneriaid GIG Lloegr, Cymdeithas Llygaid Dwyrain Swydd Gaer, Cyngor Dwyrain Swydd Gaer, a Chyngor Gorllewin Swydd Gaer a Chaer am eu cefnogaeth barhaus.

Trwy gydol y flwyddyn, gwnaethom gynnal boreau coffi croesawgar a roddodd gyfle i bobl gysylltu, dysgu mwy am wasanaethau Vision Support ac archwilio technoleg newydd, gan gynnwys y Meta Glasses. Roeddem hefyd yn falch iawn o lansio ein Canolfan Adnoddau newydd yn The Bluecoat, lle gall pobl drefnu apwyntiadau i roi cynnig ar offer golwg isel a darganfod offer i gefnogi hyder ac annibyniaeth.

Rydym yn falch o'r effaith y mae Llinell Wybodaeth Colli Golwg yn parhau i'w chael, ac edrychwn ymlaen at gyrraedd hyd yn oed mwy o bobl yn y flwyddyn i ddod. I gysylltu â ni, ffoniwch 01244 478910 neu e-bostiwch SightLine@VisionSupport.Org.Uk.

Yn y llun yma mae Ash
a Hayley o'r Llinell
Wybodaeth Colli Golwg





Llun o Hayley, Kate ac Ash yn derbyn gwobr gan ein Prif Swyddog Gweithredol Lowri

Llun o Ash yn gweni ger stondin wybodaeth



Llun o Hayley ac Ash yn un o'u stondinau gwybodaeth



Grŵp o bobl yn eistedd yn y bore coffi Llinell Wybodaeth Colli Golwg gyda Hayley i'r chwith a Josh ein Rheolwr Gwasanaethau Swydd Gaer yn siarad yn y blaen

Coginio gyda Hyder

Gwisgwch eich ffedogau, gyda'ch ffriwyr aer yn barod!

Yn dilyn y digwyddiad Heneiddio'n Dda yn Nhŷ Pawb, ymunodd Vision Support â Groundwork Gogledd Cymru ar gyfer sesiwn coginio hwyliog, ymarferol yn Wrecsam - ac roedd yn boblogaidd iawn.

Ymunodd Karla Rogers a James Forfar o Vision Support â Groundwork ar gyfer sesiwn gegin hwyliog ac addysgiadol am goginio mewn ffriwr aer yn cynnwys rysâit flasus pasteiod caws, cennin a ham.

Cymerodd bawb ran wrth ddysgu awgrymiadau coginio hygyrch, triciau cegin smart, a sgiliau ffrio aer diogel, i gyd wrth rannu straeon, chwerthin, ac ychydig o gaws, cennin a ham blasus! Yn y llun i'r uchod mae tri pherson yn gwisgo ffedogau yn paratoi bwyd wrth fwrdd, yn brwsio crwst ac ychwanegu llenwadau, ac isod mae saith o bobl yn dangos eu bwyd gorffenedig.

Diolch yn fawr iawn i Groundwork Gogledd Cymru am yr offer, y cynhwysion a'r gefnogaeth wych.

Mae'n bleser gennym roi gwybod i chi fod gennym ddwy sesiwn arall yn dod i'r Hyb Lles yn Wrecsam.

Dydd Gwener 27^{ain} Chwefror
Dydd Mawrth 31^{ain} Mawrth
(10am–12pm).

Mae lleoedd yn gyfyngedig, felly cysylltwch â ni drwy ffonio 01244 381515 neu archebwch drwy Eventbrite i ymuno â'r hwyl!





Sioeau Teithiol Golwg Isel

Fe wnaethom gynnal cyfres o Sioeau Teithiol Golwg Isel ym mhob un o'n tair ardal y llynedd.

Roedd pob digwyddiad yn llwyddiant mawr, gan roi cyfle i bobl ddysgu mwy am y cymorth sydd ar gael a chysylltu â gwasanaethau yn eu cymuned leol.

Roedd presenoldeb gwych a dros 30 o sefydliadau yn ymuno â ni i arddangos beth maen nhw'n ei wneud a sut y gallant gefnogi pobl sydd â cholled golwg.

Roedd yn hyfryd gweld cymaint o sgysrsiau yn digwydd ac awyrgylch mor gadarnhaol trwy gydol y dydd. Diolch yn fawr iawn i bawb a fynychodd, arddangosodd a helpodd i wneud y digwyddiadau hyn mor llwyddiannus. Rydym eisoes yn edrych ymlaen at wneud mwy yn y dyfodol!

Mae dau lun isod yn dangos staff Vision Support yn eistedd wrth fwrdd gwybodaeth, gyda thaflenni, baneri a ffurflenni yn cael eu harddangos, yn gwenu ac yn siarad.



Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Amhariad ar y Golwg

Yn 2025 fe wnaethom gyflwyno Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Amhariad ar y Golwg ar gyfer gwahanol sefydliadau o Ganolfan Gymunedol Hoole i Fforwm Mynediad i Anableddau Swydd Gaer!

Mae ein hyfforddiant Ymwybyddiaeth amhariad ar y golwg wedi helpu i ddarparu gwybodaeth werthfawr am sut y gall grwpiau a digwyddiadau fod yn fwy cynhwysol, rhai awgrymiadau gorau ar gyfer cyfathrebu, y rhwystrau y gall pobl ag amhariad ar y golwg eu hwynebu, yn ogystal â rhywfaint o hyfforddiant i dywyswyr â golwg. I'r dde mae llun o Josh a Nia yn cyflwyno hyfforddiant Ymwybyddiaeth Amhariad ar y Golwg ar gyfer Canolfan Gymunedol Hoole.



“ Fe wnes i fwynhau'r cwrs yn fawr - roedd mor addysgiadol ac fe wnaethoch chi ei gyflwyno mor dda. Rwyf eisoes wedi cael sgwrs gyda'r rhai sy'n ymwneud ag archebu o ran trefnu mwy o gyrsiau! ”

Ochr yn ochr â darparu Hyfforddiant Ymwybyddiaeth Amhariad ar y Golwg, rydym yn parhau i weithio mewn partneriaeth ag ystod eang o sefydliadau i rannu profiad byw, gwella hygyrchedd a hyrwyddo arferion cynhwysol. Mae'r gwaith cydweithredol hwn yn cynnwys sesiynau hyfforddiant, presenoldeb mewn cynadleddau a chyfraniadau Arbenigol oherwydd Profiad, lle mae mewnwelediad bywyd go iawn yn helpu i lunio gwasanaethau a chael gwared ar rwystrau.

Mae Dawn o'n tîm Halton yn chwarae rhan allweddol yn y gwaith hwn, gan gefnogi gwasanaethau iechyd, cyfrannu at brosiectau hygyrchedd a rhannu ei phrofiad byw mewn digwyddiadau rhanbarthol fel Uwchgynhadledd Bregusrwydd United Utilities.

Mae'r lluniau ar y dudalen ganlynol yn dangos y cydweithrediad hwn ar waith - o hyfforddiant a chynadleddau i weithgareddau ar y cyd sy'n adeiladu dealltwriaeth a chysylltiad.



Mae'r llun i'r chwith o Kate yn cynnig hyfforddiant sgiliau digidol yn y Storyhouse yng Nghaer

Mae'r llun isod o Nia a Lowri yng Nghynhadledd Gofal Llygaid Cymru



Mae'r llun isod o Dawn mewn digwyddiad cymunedol



Mae'r llun i'r dde o aelodau o Vision Support a DRC ar daith fowlio gyda'i gilydd. Fe wnaethon ni ddysgu sut i gyflwyno ein hunain a llofnodi ein henwau!



Blwyddyn Newydd. Ewyllys Newydd?

Mae Ewyllys yn ffordd ymarferol o wneud yn siŵr bod y bobl a'r achosion rydych chi'n gofalu amdanynt yn cael gofal - boed hynny'n deulu, ffrindiau, neu elusen sy'n agos at eich calon.

Mae'n rhywbeth y mae llawer ohonom yn ei wneud, ond mae'n hawdd gohirio a meddwl, "Byddaf yn delio â hynny rywbryd arall." I bobl sy'n ddall neu ag amhariad ar y golwg, gall fod pryderon ychwanegol hefyd - fel sut y gellir ysgrifennu Ewyllys yn hygyrch, neu a fydd cyfreithiwr yn deall y fformatau sy'n gweithio orau i chi.

Rydym am wneud y broses yn gliriach ac yn fwy hygyrch. Dyna pam rydyn ni'n archwilio pa wybodaeth a chefnogaeth fyddai'n fwyaf defnyddiol, p'un a ydych yn gwneud Ewyllys am y tro cyntaf neu'n diweddarau un sy'n bodoli eisoes.

Gall peidio â chael Ewyllys wneud pethau'n llawer anoddach i'r bobl rydych chi'n eu gadael ar ôl. Gall achosi oedi, ansicrwydd, a straen diangen ar adeg sydd eisoes yn anodd.

Y newyddion da yw nad oes rhaid i wneud Ewyllys fod yn gymhleth - gellir ei wneud yn aml mewn llai nag awr, ac mewn rhai achosion, ar-lein. Hoffem wybod beth fyddai'n gwneud hyn yn haws i chi. Dywedwch wrthym pa gymorth neu wybodaeth fyddai'n helpu.

Yn y llun mae dyn hŷn yn llofnodi dogfen wrth fwrdd gyda menyw yn eistedd wrth ei ymyl.

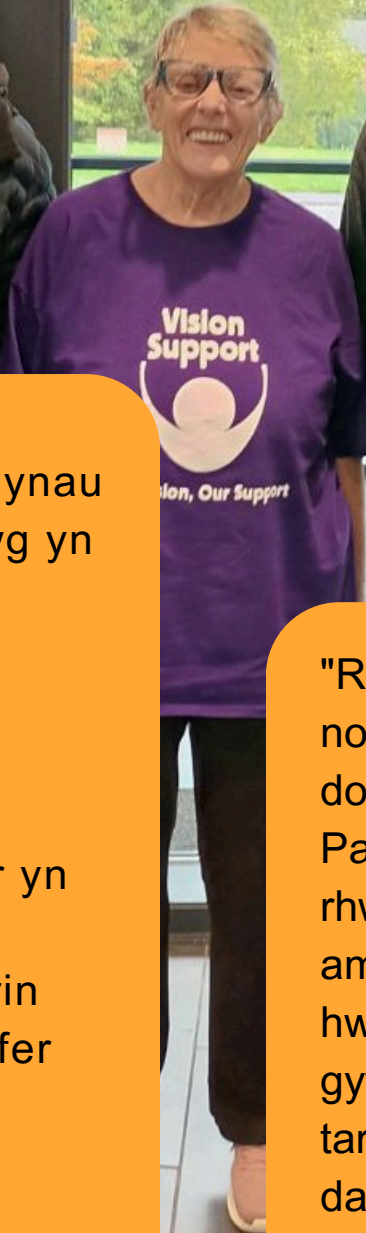


Vision Support



Nofio gyda'n Gilydd

Tony, Jean a Peter sydd yn y llun isod, yn sefyll gyda'i gilydd yn gwenu y tu mewn i fynedfa lachar gyda ffenestri gwydr mawr.



Yn gynharach eleni, fe wnaethom lansio ein Sesiynau Nofio Amhariad ar y Golwg yn Brio Leisure, Northwich Memorial Court, gyda chefnogaeth wych y gwirfoddolwr Peter.

Bob wythnos, mae nofwyr yn dod at ei gilydd ar gyfer sesiwn gyfeillgar a meithrin hyder, gan fwynhau ymarfer corff a chysylltiad cymdeithasol.

Rhannodd Peter yr hyn a ysbrydolodd ef i wirfoddoli:

"Rwy'n gwirfoddoli fel ffrind nofio oherwydd bod nofio wedi dod yn noddfa ddyddiol i mi. Pan ddarllenais am y rhwystrau y mae pobl sydd ag amhariad ar eu golwg yn eu hwynebu wrth gael mynediad i gyfleusterau nofio, roedd yn taro tant gyda mi. Roedd darganfod bod Vision Support yn cynnig sesiynau wedi'u teilwra yn teimlo fel tynged."



Hoffem hefyd ddathlu Jean a Tony, aelodau o Grŵp Nofio Northwich, sydd wedi mynd y tu hwnt i'r galw trwy godi dros £1,600 ar gyfer Vision Support - gan nofio 34 milltir anhygoel rhyngddynt. Mae eu hymrwymiad a'u haelioni yn wirioneddol ysbrydoledig!

Yn y llun i'r chwith mae Jean a Tony yn gwenu. Mae'r ddau yn dal bag tote Vision Support, ac mae Jean hefyd yn dal ffon wen.

Grŵp Gweithgareddau Halton

Cynhaliodd Grŵp Gweithgareddau Halton, sydd yn y llun isod yn sefyll gyda'i gilydd, eu Cyfarfod Cyffredinol Blynnyddol ac ethol pwyllgor newydd, gan roi digon iddynt ddathlu. Cawsant eu henwebu hefyd ar gyfer Gwobr y Brenin am Wasanaeth Gwirfoddol. Dyma'r wobwr uchaf a roddir i grwpiau gwirfoddol lleol yn y DU ac sy'n cyfateb i MBE, sy'n cydnabod cyfraniad eithriadol gwirfoddolwyr mewn cymunedau ledled y wlad.



Llwyddodd y grŵp i sicrhau rhai grantiau gan ASDA. Mae'r rhain yn cael eu defnyddio i ariannu teithiau allan i aelodau a darparu lluniaeth mewn cyfarfodydd, gan helpu pawb i fwynhau awyrgylch croesawgar a chymdeithasol.

Sesiynau Blasu Creu Crochenwaith

Vision Support



Yn y llun uchod mae grŵp o bobl yn eistedd o amgylch bwrdd mawr mewn stiwdio gelf llachar, yn gweithio gyda chlai. Mae sawl cyfranogwr yn ffurfio crochenwaith â llaw tra bod hyfforddwr sy'n sefyll yn arsylwi ac yn cynnig arweiniad.

Ym mis Hydref, cynigiodd ymweliad â Pictoria yng Nghaer brofiad crochenwaith ymarferol. Gydag arweiniad arbenigol, creodd cyfranogwyr bowlenni a chwpanau gan ddefnyddio olwynion adeiladu â llaw a chrochenwaith. Diolch yn fawr iawn i Chester Lions am helpu i wneud y cyfle hwn yn bosibl

Ym mis Medi, fe wnaethom bartneru â Sense ar gyfer taith gerdded synhwyrdd tywys yng Nghoedwig Delamere.

Gyda thywyswyr arbenigol, archwiliodd cyfranogwyr lwybrau tawelach, dysgu am blanhigion lleol, samplu eirin damasg ffres a malws melys wedi'u tostio wrth dân cynnes - diwrnod llawn darganfyddiad a rhannu mwynhad.

Mewn cydweithrediad ag elsuen England and Wales Blind Golf, roeddem wrth ein bodd i lansio ein sesiynau Maes Ymarfer Golff Amhariad at y Golwg Caer cyntaf y llynedd.

Bob mis, mae ein cleientiaid wedi cael y cyfle cyffrous i fynd i lawr i Foregolf Driving Range am ddiwrnod allan diogel, cefnogol a hwyliog.

Gydag ymroddiad anhygoel ein gwirfoddolwyr a'r arbenigedd gan aelodau elsuen England and Wales Blind Golf, mae pob sesiwn wedi dod yn fwy nag ond ymarfer, mae'n gyfle i ailgysylltu, tyfu mewn hyder, ac ailddarganfod cariad at y gêm!

Rydym wedi gwyllo cleientiaid yn ailgysylltu ag angerdd yr oeddent yn meddwl eu bod wedi'u colli, dathlu cerrig milltir newydd, a throi aneliadau cychwynnol mewn i ddreifiau cryf.

Mae'r awyrgylch ym mhob sesiwn yn llawn anogaeth ac amgylchedd cyfeillgar. Mae'r hyn a ddechreuodd fel syniad bach wedi tyfu'n gyflym i fod yn uchafbwynt ein calendr misol.



Yn y llun uchod mae grŵp o bobl o'r tu ôl yn cerdded gyda'i gilydd ar hyd llwybr coetir cul.

Mae'r llwybr wedi'i amgylchynu gan goed a gwyrddni

“

Trwy Vision Support, rydw i wedi cwrdd â llawer o bobl ddiddorol a bywiog. Rydw i wedi gwneud pethau na fyddai'n bosibl fel arall, fel dringo waliau dan do, tennis a golff.

Dyna fy ffefrynnau, ond hefyd teithiau cerdded mewn mannau gwyrdd, digwyddiadau coffi, trenau cerddoriaeth, a mwy. Diolch i'm ffrindiau da yn Vision Support!

”

Cymerodd ein Grŵp Celf Greadigol Ellesmere Port ran yn y prosiect Whose Truth Travels, gan weithio gydag artist lleol i addurno cadair bren a wnaed gan Men in Sheds.

Yn cynnwys anifeiliaid gardd clai a phlanhigion lliwgar.

Mae'r darn gorffenedig yn y llun i'r dde ac roedd yn rhywbeth roedd y grŵp cyfan yn teimlo'n falch ohono.

Fe wnaethom hefyd bartneru â'r Cheshire Lawn Tennis Association i gyflwyno sesiynau hyfforddi tenis amhariad ar y golwg pwrpasol.

Gyda hyfforddiant arbenigol a digon o frwdfrydedd, datblygodd cyfranogwyr sgiliau, hyder a chyfeillgarwch: Yn y llun isod mae'r hyfforddwr a 3 cyfranogwr yn dal racedi tenis.

Creadigrwydd, Chwaraeon a Sgiliau Newydd



“Roeddwn i'n synnu fy mod i'n gallu taro'r bêl weithiau...

Roedd yn rhoi hwb i'm hyder ac yn gwneud y sesiynau'n bleserus iawn. — Paul”

Uchafbwyntiau Grŵp

Mae gennym nifer o grwpiau personol. Dyma uchafbwyntiau bach gan rai o'n grwpiau dros y flwyddyn ddiwethaf:

Yn Halton roedd llawer o gyfleoedd newydd i bobl gymryd rhan ynddynt, o Golff Dall i Bêl Fas Dall. Fe wnaethom hefyd lansio grwpiau cymdeithasol newydd, o Gyfarfodydd Bore Llun i ddigwyddiadau cymdeithasol gyda'r nos, bowlïo a llawer o ymweliadau â bwytaï. Yn 2026 bydd llawer o gyfleoedd i gymryd rhan!

Ein grwpiau yng Nghymru: Mae'r Penmaenmawr Visionaires wedi cael sawl gêm o Bingo, Boccia a thrafodaethau am yr ardal gyfagos.

Mae Grŵp Colli Golwg Conwy wedi bod yn brysur iawn eleni! Maent wedi cael cyfarfodydd coffi, teithiau cerdded lles a gwrando ar siaradwyr ar lawer o bynciau gan gynnwys gwybodaeth am warchodfa'r RSPB, gwasanaethau llyfrgell, a gwasanaethau trafndiaeth i Eifr y Gogarth!

Mae'r Rhyl Visionaires wedi mwynhau sesiynau celf, gemau boccia a chwisiau yn ogystal â pharti Nadolig a thaith haf i Neuadd Bodrhyddan.

Yn y llun isod mae Dawn a grŵp o'n defnyddwyr gwasanaeth o Halton allan am bryd o fwyd





Mae'r llun i'r chwith o ddau
berson yn ein blasu gitâr
Halton

Mae'r llun isod o fenyw yn
ceisio golff allan mewn lawnt
awyr agored



Mae'r llun isod o ddefnyddiwr
gwasanaeth a Jess ar feic tandem



Mae'r llun i'r dde o ddefnyddiwr
gwasanaeth sydd ar fin rholio
pêl fowlio i lawr siwt



Mwy o Uchafbwyntiau Grŵp

Mae'r Prestatyn Visionaires wedi cael blwyddyn brysur a phleserus. Ymhlith yr uchafbwyntiau roedd taith Nadoligaidd i ghanolfan arddio, amrywiaeth o siaradwyr gwadd a gweithgareddau fel gwneud cardiau Pasg a sgwrs gan y gwasanaeth tân. Croesawodd y grŵp Faeres Prestatyn hefyd ar gyfer eu dathliad Diwrnod VE.

Mae'r Mold Visionaires wedi ymgartrefu'n dda i'w lleoliad newydd yn yr Wyddgrug ac wedi bod yn falch o groesawu aelodau newydd. Roedd y grŵp hefyd yn mwynhau teithiau i Theatr Clwyd, lle buont yn mynychu perfformiadau sainddisgrifio.

Mae'r Wrexham Visionaires wedi ymgartrefu mewn lleoliad newydd ac wedi mwynhau pryd o fwyd a pharti Nadolig gwych, wedi'i drefnu gan y gwirfoddolwr newydd Andy. Dros yr haf, aeth y grŵp hefyd ar daith gofiadwy ar gychod camlas ceffylau yn Llangollen a chroesawu nifer o siaradwyr gwadd drwy gydol y flwyddyn.

Os oes unrhyw un o'n grwpiau wedi dal eich diddordeb ac yr hoffech ddod draw neu ddarganfod mwy, byddem yn falch iawn o glywed gennych. Gallwch ymweld â'n gwefan i gael y wybodaeth ddiweddaraf, neu gysylltu â ni gan ddefnyddio'r manylion cyswllt ar y dudalen gefn. Mae croeso i wynebau newydd bob amser, a byddem wrth ein bodd i chi fynychu un o'n grwpiau cyn bo hir.

Llun grŵp o wyth o bobl yn sefyll gyda'i gilydd yn yr awyr agored, gyda sawl un yn dal ffon wen.

Maent yn gwisgo cotiau gaeaf, hetiau, a sgarffiau, yn sefyll mewn llinell ac yn gwenu.



Cynhadledd Flynyddol Gofal Llygaid Cymru

Darn gan Nia Greer, ein Rheolwr
Gwasanaethau Gogledd Cymru:

Yn y llun isod mae
Nia yn gwenu, mae
ganddi wallt brown
hir, tonnog a sbectol,
ac mae hi'n gwisgo
siaced ddu dros dop
patrymog.



Yn gynharach eleni gofynnwyd i mi siarad am
bwysigrwydd Cwnsela a Chymorth gan
Gymheiriaid yn y Gynhadledd Gofal Llygaid
Flynyddol yng Nghaerdydd. Pwnc y
gynhadledd eleni oedd 'Iechyd Meddwl
Cleifion a'r Gweithlu'.

Roeddwn i'n ddigon ffodus i fynychu'r
gynhadledd y llynedd ynghyd â'n Prif
Swyddog Gweithredol, Lowri. Gadawais yn
teimlo mor ysbrydoledig ac nid oedd eleni yn
wahanol.

Yn fy araith siaradais am ein gwasanaeth
Cwnsela anhygoel, y canlyniadau cadarnhaol
y gall ymyriadau fel hyn eu cael ar fywyd
unigolyn megis dod i delerau â cholli golwg,
cynyddu gwytnwch a lles.

Siaradais hefyd am bŵer
cefnogaeth gan gymheiriaid a sut
y gall siarad ag eraill sy'n deall
ein helpu i deimlo ein bod wedi'i
gynnwys, ei gefnogi a'n ysbrydoli.

Siaradodd siaradwyr eraill am
effaith gadarnhaol chwaraeon,
sut i atal gorflino, ac am iechyd
meddwl cleifion a'r gweithlu.
Cefais amser gwych ac edrychaf
ymlaen at y flwyddyn nesaf!

Dydd Gwener 13
Mawrth 2026

Llofruddiaeth yn y Faenor

Ymunwch â Vision Support yn
ein noson codi arian
diweddaraf, dirgelwch
llofruddiaeth rhyngweithiol!

Hotel Wrexham, LL13 9SW am
7:00pm.

Cinio 2 gwrs a raffl / ocsiwn
gyda'r nos.

Archebwch eich tocynnau
heddiw drwy'r cod QR a
pharatowch i ddatrys y
dirgelwch yn y faenor!

Rhif y Cwmni: 3512340
Rhif Elusen Gofrestredig:
Swyddfa gofrestredig:
Unedau 1 a 2 The
Ropeworks, Whipcord
Lane, Caer CH1 4DZ.



Cysylltwch â ni!



Swydd Gaer 01244 478910

Halton 0151 3292811

Gogledd Cymru 01244 381515



www.VisionSupport.org.uk



@VisionSupportCharity



@_VisionSupport



Cyffredinol: Information@VisionSupport.org.uk

Halton: HSSInfo@VisionSupport.org.uk

Atgyfeiriadau: Referrals@VisionSupport.org.uk

Sight Line: SightLine@VisionSupport.org.uk

Rydym yn falch iawn o lansio ein gwefan newydd yn fuan iawn! Ochr yn ochr â golwg newydd ffres, bydd cefnogwyr nawr yn gallu rhoi rhoddion misol yn ogystal ag anrhegion untro - gan ei gwneud hi'n haws fyth cefnogi ein gwaith mewn ffordd sy'n addas i chi.