**Cysylltiadau Materion Cyhoeddus FfCSyM-Cymru**
Rhian Connick, Pennaeth FfCSyM-Cymru: r.connick@nfwi-wales.org.uk
Sarah Thomas, Swyddog Materion Cyhoeddus: s.thomas@nfwi-wales.org.uk

**Gaeaf 2025**

# FFCSYM-CYMRU
# Bwletin Materion Cymru

YSBRYDOLI MERCHED SyM

## MAE GWYLWYR YN GALLU ACHUB BYWYDAU

Yng nghyd-destun tymor Dydd San Ffolant, fel rhan o'n hymgyrch Mae Gwylwyr yn gallu Achub Bywydau, mae FfCSyM yn cynnal gweminar o'r enw: ‘Rhowch eich calon yn gyntaf y Dydd San Ffolant hwn: Arferion bob dydd ar gyfer iechyd y galon gydol oes’, a gynhelir ar ddydd Gwener 13 Chwefror, 12yp i 1yp.

Bydd y weminar hwn yn canolbwyntio ar ffyrdd o feithrin eich cyhyr pwysicaf, eich calon. Dysgwch arferion ffordd o fyw syml, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, a all gryfhau eich iechyd cardiofasgwlaidd a hyrwyddo eich lles hirdymor.

Gallwch gofrestru am y gweminar yma https://denman.bookinglive.com/book/add/p/6396 neu drwy ebostio pa@nfwi.org.uk

## MANIFFESTO AR GYFER ETHOLIAD Y SENEDD 2026

Mae FfCSyM-Cymru wedi cyhoeddi maniffesto ar gyfer etholiad y Senedd ym mis Mai 2026 yn amlinellu gofynion allweddol ar gyfer Llywodraeth nesaf Cymru yn gysylltiedig â'n hymgyrchoedd presennol. Mae'r maniffesto ar gael ar My WI a bydd gwybodaeth a chanllawiau ychwanegol ar ymgyrchu yn ystod etholiad y Senedd yn cael eu hychwanegu yn y flwyddyn newydd i gefnogi aelodau i gymryd rhan a chodi cwestiynau allweddol gyda'r ymgeiswyr. Darllenwch y maniffesto yma: https://mywi.thewi.org.uk/wales/nfwi-wales-news/manifesto-for-the-2026-senedd-election

## MEDDWL YN WAHANOL: MERCHED AWTISTIG AC AG ADHD

**Trafodaeth panel yn yr Eisteddfod Genedlaethol**

Yn ystod ein hwythnos yn yr Eisteddfod Genedlaethol ym mis Awst, cynhaliwyd trafodaeth ar ein hymgyrch Meddwl yn Wahanol. Diolch i'r panel o arbenigwyr - Sioned Thomas, Niwrowahaniaeth Cymru; Vicky Powner a Non Parry - am fyfyrio ar eu profiadau byw ac i Heledd Fychan AS am arwain y drafodaeth. Drwy gydol yr wythnos, roedd cyfle i bobl a ymwelodd â stondin SyM i greu cylch allweddi sbectrwm diderfyn ac i gymryd rhan mewn gweithgareddau crefft eraill.

**Gwelwn ni chi yn y Sioe Niwroamrywiaeth Genedlaethol, Caerdydd!**
**Dydd Iau 30 Ebrill, 10:00-16:00, Stadiwm Dinas Caerdydd**
Mae FfCSyM yn gyffrous i fod yn mynychu’r Sioe Niwroamrywiaeth Genedlaethol, a gynhelir yn Stadiwm Dinas Caerdydd ar ddydd Iau 30 Ebrill. Bydd y sioe yn cynnwys llawr arddangos prysur yn llawn sefydliadau sy’n cynnig cyngor, cefnogaeth, cynhyrchion a gwasanaethau wedi’u teilwra i’r gymuned niwroamrywiol. Hefyd, mwynhewch amserlen lawn o seminarau craff a gynhelir drwy gydol y dydd ar draws dwy ystafell seminar bwrpasol.

Gall aelodau brynu tocynnau i fynychu'r sioe yma https://nationalneurodiversityshows.com/wales/ a defnyddio'r cod disgownt ADHDPROMO am ostyngiad cynnar o 20%.

**Mae FfCSyM yn siarad â Llywodraeth y DU**

Yn ystod Mis Ymwybyddiaeth o'r Menopos a Mis Ymwybyddiaeth ADHD ym mis Hydref, siaradodd Ymddiriedolwr FfCSyM, Paula Pierce, yn y Senedd i rannu ei phrofiad byw o'r menopos ac ADHD. Siaradodd Paula â'r Ysgrifennydd Gwladol dros Iechyd a Gofal Cymdeithasol, Wes Streeting, am ei phrofiad o heriau croestoriadol o'r menopos a niwroamrywiaeth, a bu'n rhan o banel yng Ngrŵp Seneddol Trawsbleidiol y Menopos (APPG) ar gyfer lansio Adroddiad yr Ymchwiliad i'r Menopos "Rebuilding Trust: Tackling Inequality in Menopause Care", y gallwch ei ddarllen yma https://tinyurl.com/3z9jbe3s. Siaradodd Paula ochr yn ochr â chyd-ymgyrchwyr benywaidd, pob un yn arbenigwyr trwy brofiad byw, gan fyfyrio ar sut y gallwn wneud gofal menopos yn fwy cyfartal. Diolch yn arbennig i Wellbeing of Women am gynnig y llwyfan i Paula rannu sut y gallwn wneud gofal menopos yn fwy cynhwysol i fenywod niwroamrywiol.

**DIM MWY O DRAIS YN ERBYN MENYWOD / NID YN FY ENW I**

**Codi ymwybyddiaeth yn yr Eisteddfod Genedlaethol**

Cynhaliwyd trafodaeth banel am drais yn erbyn menywod a merched ar ein stondin yn yr Eisteddfod yn Wrecsam. Ymunodd Ann Williams, Cymorth i Ferched Cymru; Shannon Morris, goroeswr; Manon Davies, Canolfan Cymorth Treisio a Cham-drin Rhywiol (RASASC) Gogledd Cymru; a'r Arolygydd Ditectif Cefin Roberts, Heddlu Gogledd Cymru â ni. Roedd gennym ni hefyd gyflenwad o adnoddau Llinell Gymorth Byw Heb Ofn ac adnoddau codi ymwybyddiaeth ar gael ar ein stondin.

**Cystadleuaeth Nid yn fy Enw i**

Diolch i'r holl aelodau a gymerodd ran yn ein cystadleuaeth i Greu Baner yn darlunio'r ymgyrch Nid yn fy Enw i. Llongyfarchiadau mawr i SyM Minera, Ffederasiwn Clwyd Dinbych am y faner fuddugol. Llongyfarchiadau hefyd i SyM Machen, Ffederasiwn Gwent a ddyfarnwyd yn ail ac i SyM Alston, Ffederasiwn Cumbria-Cumberland ar sicrhau'r trydydd safle. Cafodd y baneri gan y sefydliadau canlynol eu canmol yn uchel: SyM Kenton & Powderham, Dyfnaint; SyM Goytre & Penperlleni, Gwent; ac SyM Ystwyth Belles, Ceredigion. Mae fideo yn dangos yr holl geisiadau a dderbyniwyd ar gael ar wefan SyM: https://www.thewi.org.uk/wi-in-wales/news-and-events/winners-of-the-2025-not-in-my-name-competition?lang=cy

**Digwyddiadau yn y Senedd i nodi'r 16 Diwrnod o Weithredu**

Ar 17 Tachwedd, cynhaliodd FfCSyM-Cymru ddau ddigwyddiad yn y Senedd gyda Joyce Watson AS i nodi'r 16 Diwrnod o Weithredu yn Erbyn Trais ar sail Rhywedd (25 Tachwedd i 10 Rhagfyr).

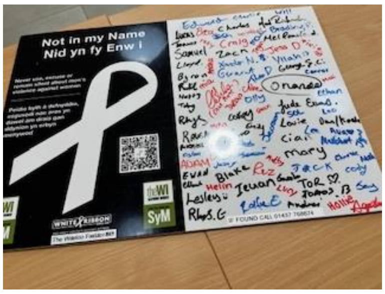
Roedd digwyddiad rhanddeiliaid yn ystod y dydd yn cynnwys trafodaeth banel yn canolbwyntio ar niwed ar-lein ac mae recordiad ar gael i'w wylio ar wefan SyM. Yn gynnar gyda'r nos, cynhaliwyd gwylnos yng ngolau canhwyllau ar risiau'r Senedd i ddangos undod â goroeswyr trais yn erbyn menywod a merched ledled y byd ac fe'i hanerchwyd gan oroeswyr a llysgenhadon y Rhuban Gwyn. Dysgwch fwy yma: [https://www.thewi.org.uk/wi-in-wales/news-and-events/wi-marks-the-16-days-of-activism-against-gender-based-violence?lang=cy](https://www.thewi.org.uk/wi-in-wales/news-and-events/wi-marks-the-16-days-of-activism-against-gender-based-violence?lang=cy)

**Gweithgraeddau'r ffederasiynau**

Ar 22 Tachwedd, cynhaliodd **Ffederasiwn Ceredigion,** mewn cydweithrediad â Dewis Choice, New Pathways a Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru, wylnos llwyddiannus yn y Bandstand yn Aberystwyth i nodi Diwrnod Rhuban Gwyn. Ymhlith y siaradwyr roedd Joyce Watson, Aelod y Senedd; Ben Lake, Aelod Seneddol, a'r Cynghorydd Emlyn Jones, Maer Cyngor Tref Aberystwyth. Mynychwyd y digwyddiad gan aelodau SyM, llysgenhadon Rhuban Gwyn, aelodau o'r sgowtiaid lleol, myfyrwyr a theuluoedd. Yn dilyn y cyflwyniadau ac addewidion o gefnogaeth i neges y Rhuban Gwyn, cerddodd cefnogwyr ar hyd y promenâd.

Ar 26 Tachwedd, cludodd aelodau SyM faneri wedi'u gwneud â llaw trwy Frynbuga i Eglwys Priordy'r Santes Fair lle cynhaliodd **Ffederasiwn Gwent** eu gwasanaeth Goleuo Cannwyll blynyddol, o dan ofal y Parch. Sally Ingle-Gillis. Rhoddwyd lle amlwg i'r baneri y tu mewn i'r eglwys ynghyd â ffrog briodas a adeiladwyd gan Liz Davies o SyM Landenny lle roedd enwau'r menywod a lofruddiwyd wedi'u gwnïo. Ymhlith y siaradwyr roedd Mike Wilkinson, Dirprwy Brif Swyddog Gweithredol New Pathways; Zhivago Greaux o Glwb Bocsio Sant Joseff a llysgennad ymgyrch Iawn Llywodraeth Cymru; a'r Cynghorydd Peter Strong o Gyngor Sir Fynwy. Darllenodd Barbara Compitus o SyM Usk, ynghyd â Liz Davies "Lovestruck", cerdd loches.

Cynhaliodd **Ffederasiwn Sir Benfro** Ddiwrnod Rhuban Gwyn llwyddiannus iawn yng Ngholeg Sir Benfro. Llofnododd myfyrwyr y bwrdd addewid Nid yn fy Enw i yn ogystal â rhai tiwtoriaid. Dangoswyd fideo i bob grŵp tiwtor a chyfwelwyd â Chadeirydd y Ffederasiwn, Anne Fraser, hefyd.



Cynhaliwyd gwylnos yn y Trallwng, a drefnwyd gan Gyngor Tref y Trallwng, gyda chefnogaeth. **Ffederasiwn Powys Maldwyn**. Cefnogodd nifer o aelodau SyM yr wylnos a mynychodd mwyafrif y cynghorwyr tref hefyd a llofnodi'r bwrdd addewid.

Am y drydedd flwyddyn, cynhaliodd **ffederasiynau Clwyd Dinbych, Clwyd Fflint, Sir Fôn, Gwynedd Caernarfon a Gwynedd Meirionnydd** ddigwyddiad ar y cyd yn Llandudno ar 22 Tachwedd. Ymhlith y siaradwyr mae Rhian Connick, Pennaeth FfCSyM-Cymru; Elfyn Llwyd, Bargyfreithiwr; Rachel Carey, Hyrwyddwr Cymunedol ASDA; Mike Taggart, Heddlu Gogledd Cymru a Llysgennad y Rhuban Gwyn; a Jo Galazka, Swyddog Cydraddoldeb UNITE Cymru. Daeth y digwyddiad i ben gyda pherfformiad gan Gôr Meibion Caerwys.

**Dod yn Hyrwyddwr SyM**

Rydym yn gwahodd aelodau SyM yng Nghymru i fod yn Hyrwyddwyr yn eu sefydliadau a'u cymunedau er mwyn rhoi terfyn ar drais yn erbyn menywod a merched. Mae dros 30 o hyrwyddwyr wedi cofrestru gennym hyd yma. Caiff yr Hyrwyddwyr SyM sy'n cael eu recriwtio eu cefnogi i arwain y camau gweithredu yn eu SyM a'u cymunedau i godi ymwybyddiaeth o drais yn erbyn menywod a merched, ac i recriwtio a grymuso llysgenhadon i fod yn gynghreiriaid yn y gwaith o atal a rhoi terfyn ar drais yn erbyn menywod a merched. Cofrestrwch eich diddordeb yma: https://mywi.thewi.org.uk/wales/nfwi-wales-news/become-a-not-in-my-name-champion

**SyM Dinas Powys yn derbyn Gwobr Tîm New Pathways am Ragoriaeth mewn Cymorth Trais Rhywiol**

Yn ddiweddar, enillodd SyM Dinas Powys yn Ffederasiwn Morgannwg, Gwobr Tîm New Pathways am Ragoriaeth mewn Cymorth Trais Rhywiol. Mae'r wobr hon yn cydnabod grwpiau, prosiectau a sefydliadau sydd wedi dod at ei gilydd i fynd i'r afael â'r materion sy'n ymwneud â thrais rhywiol, herio'r stigma a gwella hygyrchedd i oroeswyr. Mae SyM Dinas Powys wedi bod yn codi arian i gefnogi'r elusen ac yn gwneud Tedis Trawma wedi'u gwau â llaw sydd wedyn yn cael eu rhoi i

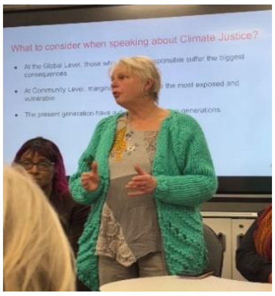
blant sy'n aml yn ddioddefwyr neu'n dystion i gam-drin. Dysgwch fwy am waith New Pathways: https://www.newpathways.org.uk/

**Gweminar rheoli gorfodol**

Fel rhan o'r 16 Diwrnod o Weithredu yn erbyn Trais ar sail Rhywedd, cynhaliodd FfCSyM weminar ar y pwnc rheoli gorfodol. Ymunodd Carrie Bower o'r elusen Hourglass, Katy Williams o'r Ganolfan Cyfiawnder i Fenywod, a Lu, goroeswr rheoli gorfodol, â ni. Roedd y drafodaeth yn llawn mewnwelediad ac yn addysgiadol, gyda phob un o'r mynychwyr yn dod i ffwrdd â dealltwriaeth well o'r hyn y mae rheoli gorfodol yn ei olygu a'i effeithiau ar ddioddefwyr. Os gwnaethoch chi golli'r weminar, gallwch wylio'r recordiad yma: https://mywi.thewi.org.uk/public-affairs-and-campaigns/news-and-actions/webinar-on-coercive-control-to-mark-16-days-of-activism-against-gender-based-violence

Gallwch ddysgu mwy am reolaeth orfodol yma: https://safelives.org.uk/about-domestic-abuse/what-is-domestic-abuse/coercive-control/. Os oes angen i chi gysylltu â gweithiwr proffesiynol ynglŷn â rheolaeth orfodol, gallwch ffonio Llinell Gymorth Byw Heb Ofn yn rhad ac am ddim: 0808 8010 800 neu ymweld â gwefan Cymorth i Fenywod Cymru https://welshwomensaid.org.uk/cy/

**CYFIAWNDER HINSAWDD BYD-EANG**




Cymerodd Llysgennad Hinsawdd SyM, Judith Merritt o Ffederasiwn Sir Gâr, ran mewn digwyddiad panel 'Sgyrsiau Cyfiawnder Hinsawdd' yn Abertawe ar 15 Tachwedd, a drefnwyd gan Hinsawdd Cymru fel rhan o Ddiwrnod Gweithredu Byd-eang dros Gyfiawnder Hinsawdd. Daeth y ddeialog bwerus â lleisiau ynghyd o fenywod, pobl ifanc, cymunedau hiliol, pobl anabl, a chymunedau rheng flaen.

Yn ystod COP30, fe wnaethon ni ymgynnull ar risiau'r Senedd, ochr yn ochr ag aelodau eraill o Gyfiawnder Hinsawdd Byd-eang Cymru, am foment weladwy o undod - gan alw ar Aelodau'r Senedd i gefnogi cyfiawnder hinsawdd go iawn.

**AFONYDD GLÂN / RHOI PEN AR GAWL PLASTIG**

**Wythnos Gweithredu Dros Afonydd SyM**

I nodi Wythnos Gweithredu Afonydd SyM eleni, ymgasglodd aelodau SyM o Ffederasiynau Gwent, Powys Brycheiniog, Swydd Henffordd a Swydd Gaerloyw ar gyfer rali ar lannau afon Gwy, ochr yn ochr ag Anghenfil Loch Mess Sefydliad y Merched, i alw am amddiffyniadau cryfach i'n hafonydd, pridd a chymunedau.

Anerchodd Jill Rundle, Cadeirydd FfCSyM-Cymru, y dorf gyda galwad bwerus am brofi a rheoleiddio microplastigau mewn carthion ar unwaith. Anogodd y llywodraeth hefyd i fabwysiadu atebion i fyny'r afon, fel gosod hidlyddion peiriannau golchi a gwella dyluniad cynnyrch.

FfCSyM-Cymru
11 Heol yr Eglwys Gadeiriol, Caerdydd CF11 9HA
Ffôn: 029 2022 1712 E-bost: walesoffice@nfwi-wales.org.uk

Roedd yn anrhydedd i ni gael ein hymuno gan Faer Mynwy, Jackie Atkin, a'r Aelod Seneddol lleol Catherine Fookes, a safodd mewn undod â'n hymgyrch.

**Cyfarfod â Gweinidog Dŵr Llywodraeth y DU**

Ym mis Hydref, cafodd FfCSyM gyfarfod gyda'r Gweinidog Dŵr i drafod ein hymgyrchoedd Afonydd Glân a Rhoi Pen ar Gawl Plastig, gan gyflwyno'r achos dros hidlyddion peiriannau golchi a chamau cryfach ar ficroplastigau a charthion. Yn y cyfarfod, fe wnaethom sicrhau cefnogaeth ar gyfer sgyrsiau trawsadrannol i fynd i'r afael â llygredd microplastig.

**Crefftwch was y neidr**

Mae Gwas y neidr Afonydd Glân yn anrheg wych i gychwyn y sgwrs gyda'ch gwneuthurwyr penderfyniadau. Gallech hefyd baru eich gwas y neidr â'n cerdyn post Afonydd Glân newydd i'w anfon at wneuthurwyr penderfyniadau a dangos bod aelodau SyM yn poeni am ddyfodol ein hafonydd. Gallwch ddod o hyd i gyfarwyddiadau ar sut i wneud eich cylch allweddi eich hun a mwy yma: https://mywi.thewi.org.uk/nfwi-news/articles/craft-a-clean-rivers-dragonfly Mae recordiad hefyd ar gael ar Hwb Dysgu SyM ar sut i wneud y cylch allweddi: http://learninghub.thewi.org.uk/on-demand/courses/recent-recording-craft-the-wi-week-of-river-action-crochet-dragon-fly-keyring-with-felicity

**TANYSGRIFIO I FWLETIN MATERION CYHOEDDUS FFCSYM-CYMRU**

Os hoffech gael bwletinau yn uniongyrchol o FfCSyM-Cymru yn y dyfodol, cofrestrwch trwy ddilyn y ddolen ganlynol: https://mywi.thewi.org.uk/wales/nfwi-wales-campaigns-and-projects