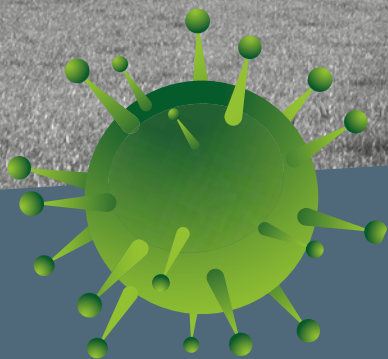


TT RHIFYN ARBENNIG I GYMRU AM Y CORONAFEIRWS

TRAVELLERS TIMES, RHIFYN ARBENNIG I SIPSIWN,
ROMA A THEITHWYR YNG NGHYMRU YN TRAFOD
Y CORONAFEIRWS CYMRU

TRAVELLERS TIMES

WAGON © ALISON CHAPMAN



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

HELO A CHROESO I'R RHIFYN ARBENNIG HWN O'R TT
I GYMRU WEDI EI GEFNOGI GAN LYWODRAETH CYMRU

EDITORIAL MESSAGE FROM JANE HUTT



Jane Hutt, MS
Y Dirprwy Weinidog
a'r Prif Chwip
Llywodraeth Cymru



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

"Mae diogelwch, iechyd a lles Sipsiwn, Roma a Theithwyr yn ystod pandemig y coronafeirws yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru.

Mae'r rhifyn arbennig hwn o'r Travellers Times yn rhannu profiadau sipsiwn a theithwyr ar draws Cymru. Mae'n cynnwys cyngor a gwybodaeth ddefnyddiol i sicrhau eich bod yn cael y cymorth sydd ei angen arnoch.

Hoffwn ddiolch i bawb sydd wedi rhannu eu stori yma ac rwy'n gobeithio y bydd yr wybodaeth sydd yn y cylchgrawn yn eich helpu i gadw'n ddiogel yn ystod y pandemig hwn."

SIOE FRENHINOL CYMRU DDIM YN MYND YN EI BLAEN ELENİ:

NEGES GAN BRIF WEITHREDWR CYMDEITHAS AMAETHYDDOL FRENHINOL CYMRU, MR STEVE HUGHSON.

"Gyda gofid mawr y gwnaeth Cymdeithas Amaethyddol Frenhinol Cymru, ar ôl rhoi ystyriaeth ofalus i ganllawiau diweddaraf y Llywodraeth a Iechyd Cyhoeddus, y penderfyniad anodd i ganslo Sioe Frenhinol Cymru 2020 a digwyddiadau eraill.

Mae'r Llywodraeth yn cynghori yn erbyn mynd i gynulladau torfol, ac yn galw am gadw pellter cymdeithasol, hunanynysu a pheidio teithio'n ddiangen, ac felly roedd y Gymdeithas yn teimlo nad oedd gennym opsiwn arall.

Gan nad yw'r digwyddiad yn cael ei gynnal eleni, ni fydd y man aros dynodedig ar gyfer cymunedau Sipsiwn a Theithwyr ar agor. Peidiwch â theithio i'r ardal os gwelwch yn dda.

Hoffai'r Gymdeithas ddiolch i'n haelodau, ffrindiau a chefnogwyr am eu dealltwriaeth a'u hamynedd yn ystod y cyfnod hwn o ansicrwydd.

Gellir dod o hyd i reolau Llywodraeth Cymru ar deithio yma: <https://llyw.cymru/rheoliadau-coronafeirws-canllawiau>

Fodd bynnag, rydym yn annog pobl i feddwl nid yn unig am yr hyn na allwch ei wneud oherwydd bod y gyfraith yn dweud hynny, ond hefyd am yr hyn na ddylech ei wneud, oherwydd gallai gynyddu lledaeniad y coronafeirws a'ch risg o fynd yn sâl.

DOD I BEN A CHADW'N DDIOGEL GAN LAUREL PRICE

BU LAUREL PRICE YN BYW AR ROVER WAY YNG NGHAERDYDD ERS TUA 48 MLYNEDD. MAE'N FAM I 10, YN FAM-GU I 37 AC YN HEN FAM-GU I 71. MAE LAUREL WEDI RHANNU EI PHROFIAD O FYW DRWY'R PANDEMIG GYDA NI.

"Rwy'n gweld y ddau fab, maen nhw'n dod draw bob dydd i weld a ydw i'n iawn. Mae fy merch yn edrych i weld a yw'r llenni ar agor bob bore i wneud yn siŵr fod popeth yn iawn.

Dw i ddim yn mynd allan yn aml. Rwy'n dibynnu ar bobl i fynd i'r siop. Weithiau, rwy'n dod i ben â mynd allan ddwy waith yr wythnos, ond os bydd gen i ddigon o fwyd, dw i ddim yn mynd.

Ro'n i'n arfer gyrru car, ond rwy wedi colli fy ngolwg mewn un llygad erbyn hyn. Dw i ddim yn hoffi gofyn i bobl fynd â fi i lefydd, rwy'n teimlo cywilydd. Rwy'n teimlo'n wael am ofyn i aelodau o'r teulu, er na ddylwn i rwy'n gwybod. Mae fy mab yn dweud na ddylwn i hefyd, mae

e'n dweud 'rwy'ti'n fam i fi, dyw hi ddim yn broblem o gwbl, a dim ond rhyw awr mae'n ei chymryd'.

Pan af i'r siop, rwy'n cadw pellter o bawb, a phan fydda' i'n mynd allan i sefyll ar fy slaben o flaen y giât, dyw pobl ddim yn dod i mewn ac rwy'n estyn dros y giât. Dim ond fy nheulu fy hun a'r wardeniaid rwy'n eu gweld. Dw i ddim yn gwisgo masg wyneb, hyd yn oed pan fydda i'n mynd i'r siop. Rwy'n gweld pobl ar hyd y lle yn gwisgo un, ond rwy'n cadw draw o bobl.

Byddwn i'n dweud wrth bobl i beidio â phoeni. Rwy'n poeni am bethau wrth gwrs, ond rwy'n ceisio peidio meddwl am y feirws. Rwy'n ddiolch i Dduw fy mod i'n fyw bob dydd."

Os nad yw'n bosibl cadw pellter o ddau fetr rhyngoch chi ac eraill, mae Llywodraeth Cymru yn awgrymu eich bod yn gwisgo masg wyneb.

PROFI – OLRHAIN – DIOGELU SUT MAE'N GWEITHIO?

- Os oes arnoch chi wres uchel, neu beswch cyson newydd, neu os bydd unrhyw newid i'ch synnwyr arogli neu flasau, gallwch ofyn am gael prawf. Mae'r prawf am ddim, ac mae digon ar gael i bawb – ffoniwch 119 neu ewch i <https://llyw.cymru/gwneud-cais-i-gael-prawf-coronafeirws>.
- Gallwch ddewis cael prawf mewn canolfan brofi neu gael pecyn profi y gallwch ei ddefnyddio gartref a'i anfon yn ôl drwy'r post.
- Cewch ganlyniadau'r prawf o fewn diwrnod neu ddau. Os bydd y coronafeirws arnoch chi, bydd angen ichi aros gartref ac osgoi dod i gysylltiad ag unrhyw un am wythnos. Bydd angen i'r bobl yn eich cartref aros gartref ac osgoi dod i gysylltiad ag unrhyw un am bythefnos.

- Gofynnir ichi siarad â "swyddog olrhain cysylltiadau" a fydd yn eich holi ynghylch unrhyw unigolion yr ydych chi wedi dod i gysylltiad â nhw yn ddiweddar.
- Yna, bydd "swyddog olrhain cysylltiadau" arall yn siarad â'r unigolion hynny i roi gwybod iddyn nhw eu bod wedi dod i gysylltiad agos â'r feirws – fyddan nhw ddim yn rhoi gwybod eich enw chi, oni bai eich bod yn caniatáu iddyn nhw wneud hynny.
- Gofynnir i'r bobl hynny, sydd wedi cael gwybod eu bod wedi dod i gysylltiad agos â'r feirws, aros gartref ac osgoi unrhyw gysylltiad â phobl am bythefnos.
- Mae'r feirws yn un newydd – mae'n bosibl ichi ddal y feirws, a'i drosglwyddo i eraill, hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n iawn. Dim ond y prawf sy'n rhoi gwybod yn sicr – ac os oes posibilrwydd fod y feirws arnon ni, dim ond trwy ddiogelu eraill y gallwn ni atal y feirws.
- Nid yw Profi-Olrhain-Diogelu yn rhywbeth newydd – dyna beth yr ydyn ni'n ei ddefnyddio pan fydd achosion o heintiau fel y frech goch ledled y wlad. Felly, rydyn ni'n gwybod sut mae'n gweithio.

Mae hon yn adeg ansicr i ni i gyd, ond a ydych chi wedi stopio i ofyn i chi'ch hun 'Sut wyt ti?'

- Ydych chi'n llwyddo i aros mewn cysylltiad ag anwyliaid?
- Beth am aros yn iach yn gorfforol? Beth bynnag mae hynny'n ei olygu i chi
- Sut ydych chi'n teimlo? Cymerwch gip ar rai o'n prif awgrymiadau ar gyfer cadw'n iach gartref.

Llesiant Meddyliol

Ceisiwch ddefnyddio'r technegau canlynol er mwyn aros yn iach yn feddyliol.

Gweithgareddau sy'n eich tawelu – p'un a yw'n ymarferion cerdded, darlunio, neu ymwybyddiaeth ofalgar, gwnewch rywbeth sy'n gwneud ichi deimlo'n ymlaciedig.

Sicrhau eich bod chi'n bodloni'ch anghenion sylfaenol – bwyta, cysgu ac yfed yn dda. Gallwch chi gynllunio hyn os yw hynny'n eich helpu chi i gadw at ddeiet a threfn gytbwys.

Dysgu i ailfeddwl – canolbwyntiwch ar yr hyn y gallwch chi ei wneud, meddyliwch am 3 pheth sy'n mynd yn dda bob dydd. Gallant fod yn bethau bach.

Gwneud i'ch hun deimlo'n dda – cadwch mewn cysylltiad ag eraill, gwnewch bethau rydych chi'n eu mwynhau, cynlluniwch deithiau ar ôl y cyfnod cloi.



Aros yn iach yn gorfforol

Mae'n bwysig cadw'n actif gartref Ceisiwch symud o gwmpas yn rheolaidd a gwneud ymarfer corff ar lefel sy'n addas i chi.

Mae bwyta prydau cytbwys gyda llawer o faetholion yn dda i'ch system imiwnedd. Beth am fod yn greadigol yn y gegin?

Ydych chi wedi sylwi y gallech chi fod yn yfed neu'n ysmegu mwy? Gall hyn fod yn ddrwg i'ch iechyd corfforol a meddyliol yn y tymor hir. Ceisiwch feddwl am ffyrdd y gallwch chi leihau faint rydych chi'n yfed neu'n ysmegu.

Gall gosod trefn arferol eich helpu i gadw'n actif, i osgoi cael byrbrydau ychwanegol, i ddewis bwyd iachach a'ch helpu i deimlo'n wych.



Sut wyt ti?

Aros yn iach gartref yn ystod COVID-19

Teir teuluoedd o bob lliw llun, ond gall gwneud weithgareddau ymlaciedig gyda'ch gilydd eihau tensiwn a thawelu neddwl plant



Mae pobl hŷn mewn mwy o berygl o gael eu heintio â COVID-19. A allech chi helpu neu gae help i gael siopa bwyd wedi'i ddsbarthu ac aros mewn cysylltiad ag eraill heb eu rhoi nhw na chi'ch hun mewn perygl?



P'un a yw'n rhestru bethau sydd wedi mynd yn dda neu heb fynd yn dda neu gofnodi awyrdadau gwych ar gyfer yr hyn rydych chi am ei wneud ar ôl y cyfnod cloi ceisiwch wneud jar awenydd), mae yna llawer o bethau y gallwch chi eu gwneud i geisio aros yn bositif

Mae llawer o bobl yn rhoi cynnig ar ffyrdd newydd o gadw'n brysur. O bobi a chrefftau i ysgrifennu a mwy, mae yna llawer o bethau y gallwch chi roi cynnig arnyn nhw.



Ar adegau o straen, mae'n bwysig gallu dibynnu ar eich rhwydwaith cymorth – gallai hyn fod yn deulu, frindiau, cymdogion, cydweithwyr neu'ch cymuned ehangach.



BYWYD PLANT YN EU HARDDEGAU YN YSTOD YR ARGYFWNG

MAE COVID-19 WEDI
NEWID BYWYDAU PAWB.
MAE MARGARET (14 OED)
A MYOMI (15 OED) O
WRECSAM, WEDI RHANNU
EU PROFIADAU.

"Ers i'r cyfyngiadau symud gael eu cyflwyno rwy wedi'i chael hi'n anodd iawn i ymdopi. Mae wedi teimlo'n rhyfedd i beidio â mynd allan i weld fy ffrindiau neu aelodau eraill o'r teulu" meddai Margaret. "Rwy wedi teimlo'n isel, ac mae'r un drefn bob dydd yn gwneud ifi deimlo'n 'gaeth'. Ar adegau, rwy'n teimlo fel na alla i anadlu. Mae'n gwneud ichi feddwl mwy am bethau, sydd ddim yn beth da".

Mae Myomi yn teimlo'r un fath: "Mae'r cyfyngiadau symud wedi bod yn anodd dros ben. Mae fy mrawd bach yn sâl, felly rhaid inni ei drin e'n ofalus iawn. Allwn ni ddim cael pobl sydd ddim yn byw gyda ni i alw heibio oherwydd gallai hynny achosi iddo fe gael ei heintio. Rwy wedi teimlo'n ynysig iawn."

Mae gan y ddwy ferch deimladau cymysg ynghylch yr ysgol. Dywed Margaret, "Rwy'n gweld eisiau'r ysgol a'r strwythur mae'n ei rhoi, ond mae mami'n rhy nerfus i'n hanfon ni nôl". Mae Myomi'n teimlo ei bod "yn ddryslyd iawn inni yng Nghymru, gan fod rheolau gwahanol gan Loegr ar gyfer y cyfyngiadau symud. Mae hynny wedi gwneud pethau'n anoddach a dweud y gwir. Rwy'n teimlo'n gryf na ddylai ysgolion fod yn agor eto. Gallai hynny roi plant mewn perygl, sydd ddim yn iawn".

Mae wedi bod yn hollbwysig inni gael y dechnoleg iawn i gefnogi eu haddysg. Mae gan Margaret liniadur, ond mae pethau wedi bod yn anoddach i Myomi, "Does dim gliniaduron gyda ni yma, felly dw i ddim wedi gallu cael mynediad i unrhyw beth ar-lein. Rwy'n gobeithio y bydd hynny'n newid cyn hir."

MAE LEEANNE, SY'N FAM I DDAU O BLANT, YN BYW AC YN GWEITHIO YNG NGORLLEWIN CYMRU, YN RHANNU EI PHROFIAD O ADDYSGU EI PHLANT YN Y CARTREF.

"Rwyf wedi bod yn gwneud fy ngorau gyda dysgu fy mhlant yn y cartref. Mae wedi bod yn straen ar adegau, ac yn waith caled. Rwyf wedi gorfod swian ar fy mhlant i wneud eu gwaith ond mae tipyn o hwyl a chwerthin wedi bod hefyd.

Pan ddaeth y cyhoeddiad gan Lywodraeth Cymru fod ysgolion yng Nghymru yn mynd i ailagor ar y 29ain o Fehefin ac aros ar agor tan y 27ain o Orffennaf, cefais fy moddi gan negeseuon yn gofyn imi beth oeddwn yn mynd i'w wneud ac a oeddwn am anfon fy mhlant yn ôl i'r ysgol? Daeth y negeseuon hyn gan deulu a ffrindiau o'r gymuned Sipsiwn a'r gymuned sefydlog. Mae gennym i gyd yr un cwestiynau a phryderon am ein plant.

Rhoddais yr un ateb iddynt i gyd. Mae'n ddewis i bob rhiant yn unigol. Cofiwch beidio â barnu penderfyniadau rhieni eraill. Nid ydych yn rhiant gwael os ydych yn anfon eich plant yn ôl i'r ysgol ac nid ydych yn rhiant gwael os ydych yn penderfynu eu cadw adref am y tro. "



NÔL I'R YSGOL! COFRESTRU A DALA LAN – YN DDIOGEL

Felly, mae'n digwydd o ddifrif. Ail-agorwyd ysgolion yng Nghymru ar 29 Mehefin. Ydy hynny'n golygu y bydd pethau'n ôl i normal? Nac ydy!

Y tymor hwn, y prif nod fydd cadw'r disgyblion, eu teuluoedd a'r staff yn ddiogel. Bydd gan yr ysgolion fesurau llym ar waith ar gyfer cadw pellter a hylendid, a dim ond tua thraean o'r nifer arferol o ddisgyblion fydd yn mynychu bob dydd. Bydd gwahanol grwpiau blwyddyn yn mynychu ar wahanol ddiwrnodau – gan aros mewn grwpiau bach er mwyn gallu cadw pellter.

Bydd y disgyblion yn cael cyfle i gyfarfod â'r athrawon i gael sgwrs am ble maen nhw arni, ac i gael syniad am beth y gallen nhw fod yn ei wneud nesaf. Os nad yw rhai o'r disgyblion wedi gallu cysylltu â'r ysgol drwy'r rhyngwrdd, gall athrawon eu helpu drwy roi gwaith y gallan nhw ei wneud all-lein.

Y peth pwysig yw cadw mewn cysylltiad ac annog y disgyblion i barhau i ddysgu. Mae hynny'n golygu parhau i gadw mewn cysylltiad â'r ysgol ac osgoi bwlch rhy hir a allai wneud mynd yn ôl i'r ysgol ym mis Medi yn anoddach nag arfer.

Gallai hefyd fod yn dipyn o hwyl!

Mae'r ysgolion yn hyderus y bydd hwn yn brofiad da – a diogel.



CYFEIRIADUR GWASANAETHAU

OES ARNOCH ANGEN CEFNOGAETH, CYMORTH CYFREITHIOL,
NEU GYNGOR AM EICH HAWLIAU? OES ANGEN ICHI
GAEL GWYBOD AM WASANAETH NEU BROSIECT? DYMA
SEFYDLIADAU SY’N CYDWEITHIO Â SIPSIWN, ROMA A
THEITHWYR YNG NGHYMRU A ALL HELPŮ.

TEITHIO YMLAEN

www.travellingahead.org.uk/cymraeg

Cyngor a chymorth i blant, pobl ifanc ac oedolion o gymunedau Sipsiwn,
Roma a Theithwyr ledled Cymru.

0808 802 0025

GYPSY TRAVELLER WALES

Darparu cyngor a chymorth i Sipsiwn a Theithwyr am lety, digartrefedd,
lles, budd-daliadau etc.

02920 214411

CYMORTH CYNLLUNIO CYMRU

Cyngor a chymorth mewn perthynas â cheisiadau cynllunio ar gyfer
eich safle chi neu un eich teulu. Mae ganddynt arbenigedd mewn helpu
teuluoedd Sipsiwn a Theithwyr. Rhif eu llinell gyngor yw

02920 625000 rhwng 10.00am a 1.30pm, Dydd Llun i Ddydd Iau.

ROMANI CULTURAL AND ARTS ASSOCIATION

Sefydliad datblygu cymunedol a arweinir gan Sipsiwn, Roma a Theithwyr
sy’n gweithio drwy’r celfyddydau.

02920 786 439

GWASANAETH SIPSIWN A THEITHWYR GWENT

Cymorth i ddod o hyd i gartref, wrth ymgartrefu, ac ar gyfer budd-
daliadau, dyledion, biliau, chwilio am swydd, a chael addysg – os byddwch
chi’n byw yng Nghasnewydd, Torfaen, Blaenau Gwent.

07796 825565 / 07552 808168