

Helping people with disadvantages to achieve independence through employment  
Rhoi help llaw i bobl dan anfantaes ddod yn annibynnol drwy weithio

## ERTHYGL FLAEN AGORIAD



Ar gyfer y rhifyn hwn, gwahoddwyd Keith Simmonds, Cydlynnydd Gogledd Cymru dros Social Change Partnership o Social Firms Wales Ltd i gyfrannu'r erthygl flaen.

## Pwysigrwydd mentrau cymdeithasol wrth greu cyfleoedd i bawb

Menter gymdeithasol ydy busnes gyda'i brif bwmpas yn un cymdeithasol, ac un lle mae'r gwarged yn cael ei ail-fuddsoddi yn y busnes neu yn y gymuned, yn

• Parhad ar dudalen 2

# SWYDDI AR GYFER YR ANABL

## RHWYSTRO CENHEDLAETH ARALL RHAG GORFOD BODOLI AR FUDD-DALIADAU - RADAR

Mae'n rhaid gweithredu er mwyn sicrhau fod pobl anabl yn cael gwaith, ac yn gallu cadw eu swyddi, er mwyn osgoi creu cenhedlaeth arall o bobl anabl dibynnol ar fudd-daliadau. Byddai hynny'n eu halltudio rhag cymryd rhan lawn yn eu cymunedau, yn ôl y bobl anabl a holwyd ar gyfer adroddiad newydd gan y rhwydwaith ymgyrchu RADAR.



Mae'r adroddiad - 'Supporting Sustainable Careers' - yn argymhell fod pobl anabl yn dod yn rhan o brif ffrwd gwaith drwy gynnig cefnogaeth i bob person anabl i gael swydd o fewn y farchnad waith agored. Byddai hyn yn arwain at gyflogaeth a gyfaoedd mwy cynaliadwy i'r anabl, yn hytrach na'u gosod mewn unrhyw swydd sydd ar gael.

Yn ôl Prif Weithredwr RADAR, Liz Sayce, mae'n hen bryd i farn yr anabl gael ei gymryd o ddirif ynglŷn â chael pobl oddi ar Fudd-dal Analluogrwydd neu'r Lwfans Cyflogaeth a Chymorth.

"Rhan o'r broblem ydy fod gan ein cymdeithas ni ddisgwyliadau isel ynghylch yr hyn sy'n bosib i bobl anabl ei gyflawni; canlyniad hyn ydy fod

• Parhad ar dudalen 3

## Pwysigrwydd mentrau cymdeithasol wrth greu cyfleoedd i bawb

hytrach nag er mwyn cynyddu'r elw ar gyfer cyfranddalwyr neu berchnogion. Fel ymhob busnes, mae'n rhaid iddynt gystadlu wrth iddynt ddarparu nwyddau neu wasanaethau. Y prif wahaniaeth ydy mai'r amcan cymdeithasol sy'n sail i'w hymdrechion.heart of what they do.

Nid yw dull mentrau cymdeithasol o ailfuddsoddi'r gwarged bob amser yn amlwg. Mae llawer o fentrau yn ailfuddsoddi mewn ffordd gynnil, er enghraifft:

- Drwy gyflogi pobl sy'n llai deniadol i weithwyr eraill - pobl gydag anabledau, neu gyn-droseddwr
- Drwy weithio mewn ardaloedd sydd heb fod yn ddeniadol i fusnesau eraill - stadau o gartrefi cymdeithasol, ardaloedd gwledig sy'n isel eu poblogaeth
- Drwy gynnal busnes mewn meysydd sy'n deillio ar lai o elw nag a fyddai'n dderbyniol yn y sector preifat
- Drwy weithredu mewn meysydd penodol am resymau ideolegol - ailgylchu, ynni adnewyddol

Ceir mentrau cymdeithasol gweithredol yn y rhan fwyaf o ddiwydiannau. Er hynny, mae eu dulliau o weithredu'n wahanol i fusnesau arferol am mai cymhellid cymdeithasol a/neu amgylcheddol sydd ganddynt. Mae eu sylw wedi'i ganolbwyntio ar y gymuned a wasanaethir ganddynt. Hyn sy'n galluogi mentrau cymdeithasol i greu cyfleoedd i bawb.

Social Firms Wales ydy cangen Gymreig Social Firms UK, sef yr asiantaeth genedlaethol sy'n datblygu cwmnïau cymdeithasol. Busnes sydd wedi ymrwngwyo i greu cyflogaeth a hyfforddiant ar gyfer pobl sydd ymhell o gyrraedd y farchnad lafur ydy

cwmnïau cymdeithasol. Mae hwn yn un math o fenter gymdeithasol, ac mae'n cefnogi gwerthoedd mentergerwch, cyflogaeth a grymuso.

Bûm yn gweithio fel Cydlynnydd y Bartneriaeth dros Newid Cymdeithasol ers dros ddwy flynedd. Yn ystod y cyfnod hwnnw bûm yn sefydlu rhwydweithiau ar draws tiriogaeth y gwahanol awdurdodau lleol yng Ngogledd Cymru er mwyn helpu i ddatblygu a sefydlu mentrau cymdeithasol. Ar hyn o bryd rwy'n gweithio gyda'r awdurdodau lleol i edrych ar y posibilrwydd o symud rhai gwasanaethau cyhoeddus i gyfeiriad cael eu rhedeg yn annibynnol a thrwy hynny greu cyfleoedd am waith. Bûm hefyd yn gweithio gyda phobl busnes a chwmnïau i ddatblygu syniadau am fentrau cymdeithasol cynaliadwy.

Mae'r bobl rwy'n gweithio gyda nhw wedi ymrwngwyo i greu cyflogaeth real i bobl sydd dan anfantais yn y farchnad lafur, ond ar yr un pryd yn sicrhau fod eu busnesau yn rhai cynaliadwy, ac wedi'u strwythuro fel nad elw preifat yw eu hamcan. Un berthynas allweddol a sefydlwyd ydy'r un gydag Arthur Beechey, Prif Weithredwr Agoriad Cyf. Gyda'n gilydd, buom yn chwilio am ffyrdd o wneud y mentrau cymdeithasol a symblwyd ac a sefydlwyd gan Agoriad yn rhai cynaliadwy.

Mae Agoriad wedi ymrwngwyo i helpu pobl sydd dan anfantais i fod yn fwy annibynnol ac i gyflawni eu potensial fel aelodau gwerthfawr o'u cymunedau. Mae'n braf gweld canlyniadau'r gwaith a wnaed ganddynt yn creu cyfleoedd o'r math yma yng Ngogledd Cymru.

**Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am Social Firms Wales ewch i'n gwefan [www.socialfirmswales.co.uk](http://www.socialfirmswales.co.uk)**

# DROS 238 O BOBL MEWN SWYDDI DRWY GYFRWNG DARPARIAETH LLWYBR AT WAITH

Bu Agoriad yn hynod o lwyddiannus yn ei ymdrechion i gael swyddi i gleientiaid fu'n ddibynnol ar fudd-daliadau iechyd, drwy gyfrwng y rhaglen Llwybr at Waith.

Cawn gyfle i gyfarfod cleientiaid yn rheolaidd, gan eu helpu i werthfawrogi pwysigrwydd sgiliau cyflwyno. Byddwn hefyd yn eu cynorthwyo i lunio CV, ysgrifennu llythyrau yn cyflwyno'u hunain, a llenwi ffurflenni cais am swyddi. Rydym hefyd yn cynnal cyrsiau hybu hunanhyder, sef Directions, ac mae ymgynghorwyr rheoli ar gael sy'n eu hannog ac yn hyrwyddo'u gallu i ymddrin ag unrhyw anawsterau o fewn y gweithle drwy gynig cefnogaeth arbenigol.

Mae'r rhaglen Llwybr at Waith hefyd yn gysylltiedig â rhaglenni eraill fel Paratoi at Waith ac Adeiladu Sgiliau, sy'n rhoi hyblygrwydd i'r cleient ddewis y llwybr cywir i'w ddilyn wrth anelu at y nod o gael swydd. Er 2008 mae Agoriad wedi cynorthwyo dros 238 o gleientiaid fynd yn eu blaenau at gyflogaeth drwy gyfrwng y rhaglen Llwybr at Waith, gan eu grymuso drwy roi iddynt nhw'r sgiliau a'r cyngor sy'n eu galluogi i lwyddo ym myd gwaith.

# SWYDDI AR GYFER YR ANABL

RHWYSTRO CENHEDLAETH ARALL RHAG GORFOD BODOLI AR FUDD-DALIADAU - RADAR

• parhad o dudalen 1



Rydym ni yn Agoriad yn awyddus i drafod gyda busnesau lleol er mwyn rhannu'n profiad o osod pobl anabl mewn gwaith. Am dros 15 mlynedd llwyddodd Agoriad i helpu pobl dan anfantais a gwella dealltwriaeth busnesau lleol o'u hanghenion a'r gwasanaethau cefnogol sy'n angenrheidiol. Ffoniwch ni ar 01248 361 392 i drefnu trafodaeth anffurfiol.

**Ydych chi'n cael trafferth dod o hyd i waith, neu'n gyflogwr sy'n awyddus i lenwi swydd, neu'n fodlon cynnig lleoliad gwaith?**

**Ffoniwch er mwyn trefnu i un o'n Swyddogion Gwaith gysylltu â chi.**

**01248 361392**

pobl yn methu cael y cymwysterau sydd eu hangen arnynt, neu eu bod mewn gwaith nad yw'n defnyddio'u galluoedd yn llawn, ac yn aml iawn, mae'n golygu fod llawer heb fod mewn gwaith o gwbl," meddai.

"Dan amodau dirwasgiad yn y gorffennol, ceid pobl anabl yn byw ar fudd-daliadau am ddegawdau" eglurodd. "Mae'n hanfodol ein bod yn rhwystro hynny rhag digwydd unwaith eto wrth i swyddi yn y sector preifat gael eu torri, drwy ddefnyddio adnoddau prin yn effeithiol ar y math o gefnogaeth swyddi sy'n amlwg yn gweithio.

"Mae hynny'n golygu y dylai pob person anabl gael y cyfle i gael swydd gyffredin wrth iddynt ddod ar gael unwaith yn rhagor, yn ogystal â chymorth i ennill y sgiliau fyddai'n ddefnyddiol i'r economi, a chyda cyflog sydd o leiaf gymaint â'r isafswm cenedlaethol," meddai. "Gallai hyn fod yn sail i Raglen Waith newydd y Llywodraeth Honlymlaid. Os na all y llywodraeth hon gynnig cefnogaeth i helpu pobl anabl gael gwaith, bydd hefyd yn methu lleihau'r bil budd-daliadau."

Rhoddir cefnogaeth i'r adroddiad newydd hwn gan Remploi. Dywedodd Tim Matthews, Prif Weithredwr Remploi: "Mae'n amlwg o'r adroddiad y gall y rhan fwyaf o bobl anabl weithio mewn swyddi agored o gael y math iawn o gefnogaeth cyn gweithio, a dal i gael cefnogaeth o fewn y swydd honno. Mae'n bwysig fod y bobl hynny sy'n bellach o'r farchnad lafur yn derbyn y math hwn o gefnogaeth er mwyn eu galluogi i chwarae rhan lawn mewn cymdeithas."

# AGORIAD YN AGOR SWYDDFA NEWYDD YNG NGHAERGYBI

Cafodd swyddfa newydd Agoriad yn Neuadd y Dref, Caergybi ei hgorio yn swyddogol gan y Maer, y Cynghorydd J V Owen a'r Aelod Seneddol, Mr Albert Owen ar 25 Awst eleni. Dywedodd y ddau wr gwadd eu bod yn "hynod falch o weld sefydliad fel Agoriad yn agor swyddfa yng Nghaergybi, gan fod y math o wasanaeth sy'n cael ei ddarparu ganddo yn hanfodol i aelodau llai ffodus cymdeithas. Mae'r gwasanaethau hynny'n rhoi cymorth i bobl dan anfartais gael swyddi, ac mae hynny wedi cael ei brofi dros gyfnod o flynyddoedd."

*Ar y dde: Y Maer ac Albert Owen, A.S. yn ystod agoriad swyddogol y swyddfa newydd.*



## HELP LLAW I FYND YN ÔL I GYFLOGAETH DRWY GYFRWNG RHAGLEN Y FARGEN NEWYDD HYBLYG

Erbyn hyn, mae Agoriad yn darparu gwasanaethau'r Fargen Newydd Hyblyg ar Ynys Môn ac yn Ne Gwynedd ar ran Serco. Serco yw'r prif ddarparwr sy'n cynnig gwasanaethau'r Fargen Newydd Hyblyg yng Ngogledd Cymru.

Rhaglen orfodol ar gyfer pobl ddi-waith sy'n derbyn Lwfans Ceisio Gwaith ydy hon. Y Ganolfan Byd Gwaith sy'n darparu Rhan 1, 2 a 3 o ddyddiad y cais cyntaf am Lwfans Ceisio Gwaith dros gyfnod o ddeuddeg mis.

Ar ôl cyfnod o ddeuddeg mis yn ddi-waith, caiff y person hwnnw ei gyfeirio at Serco er mwyn iddo ddilyn rhan 4 o'r Fargen Newydd Hyblyg. Mae 3 cham i Ran 4, ac mae camau 1 a 2 yn cael eu darparu gan gyrff eraill yn Ne Gwynedd ac Ynys Môn. Bydd y person di-waith yn aros ar gam 1 am 20 wythnos, ac ar gam 2 am 12 wythnos.

Pan fyddent wedi cyflawni cam 2, caiff y person di-waith ei gyfeirio at Agoriad ar gyfer Cam 3 o'r rhaglen, sy'n parhau am gyfnod o 20 wythnos. Drwy gydol y cyfnod hwn, bydd y person di-waith yn cael ei weld dair gwaith bob pythefnos, ac yn cael cyngor manwl ynglŷn â chwilio am waith, ac yn cael cefnogaeth gan Swyddogion Cyflogaeth a Hyfforddiant i'w cefnogi a rhoi help llaw iddynt fynd yn ôl i weithio.

Mae'n bleser gennym gyhoeddi fod Stad enwog Rhug yn cynnig ein dŵr mwynol naturiol - Dŵr Cerist Cyf, o'n menter gymdeithasol. Rhoddir brand arbennig Stad Rhug ar y poteli ar gyfer ei werthu. Mae hwn yn wasanaeth newydd a gynigir gan Dŵr Cerist; gallwn gynllunio a chyflenwi eich label arbennig eich hun ar gyfer ei roi ar eich cyflenwad o boteli, sy'n gyfle gwerthu euraid. Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y gwasanaeth hwn gan [Sioned@agoriad.org.uk](mailto:Sioned@agoriad.org.uk)

## DWR MWYNOL PUR NATURIOL O ERYRI I STAD RHUG

Mae Stad Rhug yn ymestyn dros 12,500 o aceri gan gynnwys Gwyddelwern yn y gogledd, Carrog i'r dwyrain, Cynwyd i'r de a Maerdy i'r gorllewin. Craidd daearyddol y stad yw'r fferm organig sydd dros 2,500 o aceri, ynghyd â Phlasty Rhug, y prif gartref.



Ceir oddeutu 170 o denantiaethau ar weddill y stad gan gynnwys ffermydd wedi'u gosod, coedwigoedd wedi'u gosod, bythynnod ar rent, safleoedd masnachol a storffeydd; ceir hefyd chwaraeon hamdden traddodiadol fel saethu a physgota, chwaraeon mwy modern fel gyrru ceir rali, cerdded ceunentydd, beicio mynydd, canŵio a digwyddiadau cyhoeddus.

Mae'r mynydd yn Safle o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig, ac yn cael ei reoli mewn cynllun amgylcheddol dros gyfnod o bum mlynedd dan arolygaeth Cyngor Cefn Gwlad Cymru. Mae'r tir gwaelod yn cael ei reoli drwy gyfrwng cynllun Tir Gofal ar gytundeb o ddeng mlynedd.

Daeth Stad Rhug i feddiant teulu'r Wyniaid drwy briodas yn ystod yr 1700au. Roedd prif gartref y teulu, a'r brif stad, yng Nglynllifon, ger Caernarfon yng Ngogledd Cymru. Roedd y stad honno'n ymestyn o Fae Colwyn yn y gogledd i lawr at Ynys Enlli tu hwnt i Benrhyn Llŷn. Roedd yna hefyd dir ar Ynys Môn. Gyda threigl amser, ymunodd stad Rhug â Glynllifon, ond gan fod cyfres o dollau marwolaeth wedi gorfod cael eu talu, bu'n rhaid gwerthu rhannau o'r ddwy stad.

Gellir olrhain teulu'r Wyniaid yn ôl i'r unfed ganrif ar ddeg, a bu cartref y teulu bob amser yng Nghymru. Rhoddwyd y Farwniaeth i'r teulu yn 1760 ar gyfer amddiffyn mynedfa orllewinol yr Afon Menai rhag ymosodiad o gyfeiriad Ffrainc. Bryd hynny y codwyd Caer Belan, a llunwyd byddin o 450 o ddynion a ddatgymalwyd yn 1845 wrth ddod yn fyddin ogleddol y Ffiwsilwyr Cymreig. Arhosodd Plas Glynllifon yn gartref i'r teulu tan 1948 pan werthwyd y tŷ, a daeth Rhug yn brif gartref o hynny ymlaen.

Bu'r Arglwydd Niwbwrch, sef y seithfed Barwn, yn ffermio Rhug pan ddychwelodd o'r rhyfel, ac er mai tiriogaeth weddol fach oedd yno, roedd yn rhan o stad lawer iawn ehangach oedd dan ddwylo tenantiaid. Dioddefodd y stad a'r fferm o gael ei hesgeuluso ac o ddiffyg buddsoddiad, ond oherwydd ymroddiad, gwaith caled a phenderfyniad Arglwydd Niwbwrch a dreuliodd ei fywyd yn ei hadfer ac yn sefydlu'r fenter, llwyddodd i sicrhau fod y stad yn dal mewn bodolaeth heddiw. Yn dilyn ei farwolaeth yn ystod hydref 1998 daeth ei fab, Robert Wynn, sef yr Arglwydd Niwbwrch presennol (8fed), yn etifedd i'r fferm a'r stad, gan weithio i greu un o'r ffermydd organig mwyaf yng Nghymru.

Llwyddodd y fferm i gael ei thystysgrif organig yn hydref 2000, ac fe ddeilliodd hynny ar weledigaeth newydd ac arloesol o ffermio ar y stad ar gyfer y ganrif newydd.

*"Mae Siop Fferm Rhug yn cynnig amrywiaeth eang o gynnyrch blasus, llawer ohonyn nhw'n lleol ac yn organig, ac wedi'u dewis o blith y cynnyrch gorau sydd ar gael. Rydym o hyd yn chwilio am fwydydd blasus newydd i'ch denu fel bod eich ymweliad yn brofiad gwahanol bob tro y galwch i mewn. Gellwch alw yn Rhug i gael pryd ar glud a chael tamaid bach blasus i fynd hefo chi, cwpanaid o goffi grawn ardderchog, neu bryd mwy sylweddol. Mae dros 90% o'r bwyd a werthir gennym, gan gynnwys pob byrger, stiw, cawl neu frechdan, i gyd wedi'u paratoi gennym o'n cynhwysion ein hunain. Gellwch ddiybnu felly fod eich bwyd wedi teithio cyn lleied â phosib, ac na ddewch ar draws unrhyw fwydydd parod wedi'u taro yn y ficrodon!"*





Mae gennym fwydlen newydd gyffrous o *fwyd Bistro* ar nosweithiau Gwener a Sadwrn rhwng 6.30 a 9 y nos ac amsercinio dydd Sul rhwng 12.00 a 3 y pŵn



Dewch draw i fwynhau cinio Sul gwych neu bryd min nos.  
**Cofiwch neilltuo'ch burdd!**

**NEILLTUO LLE**  
ffôn: 01248 602550  
neu e-bost:  
karena@agoriad.org.uk

# SGILIAU GWYCH, WEDI CYMHWYSO AC YN GAFFAELIAD I UNRHYW GYFLOGWR

Fel cyflogwr, efallai nag ydych chi'n sylweddoli fod pobl sy'n dioddef o rai mathau o awtistiaeth (ASD neu ddiffyg cyfnod canolbwyntio), fel Asperger Syndrome er enghraifft, weithiau'n meddu ar sgiliau gwych, wedi cymhwyso'n uchel, ac efallai'r union fath o berson i'w gyflogi.

Mae gan lawer o bobl sy'n dioddef o ASD - yn arbennig rhai sy'n dioddef o Asperger Syndrome - ystod o sgiliau rhyfeddol weithiau fyddai'n eu galluogi i ffynnu mewn swyddi sy'n amrywio o fod yn gweithio mewn siop i raglennwr cyfrifiaduron, newyddiadurwr neu ystadegydd, i enwi ychydig yn unig. Fodd bynnag, maen nhw'n aml yn cael anhawster i gael swydd a'i chadw oherwydd prinder o sgiliau trin pobl, a diffyg dealltwriaeth am y cyflwr ymysg y cyhoedd.

Fel arfer, mae pobl sy'n dioddef o ASD yn cael problemau wrth gyfathrebu, ymwneud ag eraill a delio gyda newid yn nhrefn arferol pethau. Gallent fod angen cefnogaeth syml o fewn y gweithle o'r herwydd. Er hynny, mae llawer yn llwyddo mewn swyddi sydd angen y sgiliau hyn, gan gynnwys rhai swyddi uchel eu safle. Heblaw am fod â sgiliau a thalentau fel unigolion, mae'n amlwg fod gan rai dioddefwyr ASD hefyd sgiliau gwell na'r arfer yn y meysydd canlynol:

- *gallu eithriadol i ganolbwyntio*
- *eu bod yn ddibynadwy, yn gydwybodol ac yn ddyfalbarhaus*
- *fod ganddynt gywirdeb, manylder, a'r gallu i weld camgymeriadau*
- *gallu technegol, fel technoleg gwybodaeth er enghraifft*
- *gwybodaeth ffeithiol fanwl, a chof ardderchog*

Oherwydd hyn, gall person sy'n dioddef o ASD fod yn well am wneud swydd arbennig na phobl heb gyflwr felly. Wrth ddod i ddeall mwy am y cyflwr, gallwch greu cyfleoedd newydd i'ch sefydliad, a hefyd ar gyfer pobl dan fantais. Yn y cyfamser, mae cyflogi rhywun sy'n dioddef o'r cyflwr yn dangos eich ymrwymiad i gydraddoldeb ac amrywiaeth, a bod gennych agwedd iach tuag at bobl gydag anabledau. Mae bod â gweithlu amrywiol yn dod â manteision i'r staff ac i'r busnes, ac mae rheolwyr a chydweithwyr yn aml yn sôn am weithio gyda rhywun sy'n dioddef o ASD fel profiad sydd wedi'u cyfoethogi, sydd wedi'u hannog i roi mwy o ystyriaeth i'w ffordd eu hunain o gyfathrebu, ac o drefnu a blaenori eu gwaith.

*Ffynhonnell: Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth*

# IONA WYN JONES AC ELEN ROWLANDS YN TREULIO'U LLEOLIAD GWAITH OLAF GYDAG AGORIAD

"Myfyrwyr Therapi Galwedigaethol ydym ni yn ein hail flwyddyn sef y flwyddyn derfynol, ac mae'n rhaid i ni gwblhau lleoliad gwaith dros 12 wythnos a chael ein gwerthuso. Dros yr haf, buom yn hynod lwcus o gael y cyfle i dreulio'r cyfnod ar leoliad gydag Agoriad yn gweithio tuag at ddatblygu rôl therapydd galwedigaethol o fewn Agoriad.

Gweithiodd Iona o'r swyddfa ym Mangor, a bu Elen yn gweithio o Bwllheli a Dolgellau. Gan mai datblygu swyddogaeth therapyddion galwedigaethol o fewn Agoriad oedd un o amcanion y lleoliad, buom yn gweithio gyda chleientiaid oedd ar wahanol raglenni cyflogaeth. Roedd yr rhaglenni hyn yn cynnwys rhaglenni Llwybr at Waith, Cam at Waith a Pharatoi at Waith.



Daeth yn amlwg i ni y gallai'r mwyafrif o gwsmeriaid Agoriad gael budd o therapi galwedigaethol, gan y byddai'n gwella'u gallu i ddychwelyd i fyd gwaith neu i waith gwirfoddol. Roeddem yn gallu cynnig cefnogaeth fuddiol wrth reoli pryder a meddyliau negyddol ac wrth hybu hyder a dysgu technegau ymlacio. Roeddem hefyd yn gallu graddoli pa mor gyflym roedd y cleient yn dychwelyd at waith, a chwilio am fathau addas o leoliadau gwaith fyddai'n helpu'r cleient ddatblygu sgiliau defnyddiol ar gyfer byd gwaith. Wrth gyfuno'n sgiliau therapi galwedigaethol gyda gwybodaeth a phrofiad swyddogion cyflogaeth Agoriad, llwyddwyd i gynnig gwasanaeth effeithiol o gyfleoedd gwaith cynyddol ar gyfer pobl oedd yn dioddef o wahanol fathau o broblemau iechyd.

Cafodd y ddwy ohonom fwynhad mawr o weithio yn Agoriad, ac rydym yn gwerthfawrogi'r holl gefnogaeth a gawsom dros y cyfnod o ddeuddeg wythnos. Rydym wedi cael profiad newydd a chynhyrfus yn y sector gyflogaeth hon. Diolch i bawb o'r staff a'r cleientiaid a wnaeth hyn i gyd yn bosib."

**Agoriadcyf**  
realising your potential  
gwredu eich potensial

**Mae cymaint i'w weld ar ein gwefan**  
**Cymerwch olwg ar yr holl gyrsiau sydd ar gael, a gwahanol ddulliau y gallem eich helpu**

[www.agoriad.org.uk](http://www.agoriad.org.uk)

# DYMA DDULL CAFFI COED-Y-BRENIN O WNEUD

# Cacenn Gri

## GWNEWCH RAI BLASUS I'W PROFI

- 225g/8owns blawd codi, wedi'i ridyllu
- 110g/4owns o fenyn wedi'i halltu  
(Cymreig os oes modd)
- 1 wy
- dyrnaid o syltanas
- llaeth, os oes angen
- 85g/3owns siwgr mân
- menyf, i iro'r radell



### Cyfarwyddiadau:

Rhwbiwch y braster i'r blawd nes bod y gymysgedd yn edrych fel briwsion. Ychwanegwch y siwgr, y ffrwythau ac yna'r wy. Cymysgwch y cyfan, ac yna gasglu'r toes at ei gilydd, gan ddefnyddio mymryn o laeth os oes angen.

Rholiwc y toes nes ei fod tua chwarter modfedd neu 5mm o drwch, a'i dorri'n gylchoedd gyda thorwr rhychiog tua 3-4 modfedd neu 7.5-10cm ar draws.

I'w coginio, byddwch angen radell drom o haearn neu faen. I'wch y radell gyda mymryn o fenyn. Gosodwch hi ar y gwres ac aros nes mae'n boeth cyn gosod y cacennau arni, a'u troi unwaith. Byddent angen rhwng 2 a 3 munud bob ochr. Dylent fod yn frown lliw taffi ar un ochr cyn eu troi, er bod rhai pobl yn hoffi iddyn nhw fod bron â llosgi.

Codwch bob un o'r badell a'u taenu gyda siwgr mân tra'n dal yn gynnes. Bydd rhai pobl yn hepgor y ffrwythau, ac yn eu hollti pan maen nhw wedi oeri a'u llenwi gyda jam.

Paratoi: llai na hanner awr

Coginio: llai na deg munud

Cymysgedd sy'n gwneud tua 20-25

**Cacenn draddodiadol Gymreig ydy cacennau cri neu deisenni cri.** Pice ar y Maen ydy enw arall arny'n' nhw gan eu bod yn cael eu coginio ar faen neu radell. Mae'r radell tua 1.5cm o drwch ac yn cael ei gosod ar y tân neu wres wrth eu coginio.

Cynnwys y cacennau ydy blawd, menyf neu lard, wyau, siwgr, a chyrens, syltanas neu/a rhesins. Maen nhw'n grwn, tua dwy fodfedd neu 4-6cm ar draws, a thua hanner modfedd neu 1-1.5cm o drwch.

Gellir eu gweini'n gynnes neu'n oer, gyda siwgr mân wedi'i daenu drostyn nhw. Yn wahanol i sgon, maen nhw'n cael eu bwyta heb unrhyw ychwanegiad arall, er y gwelwch chi nhw weithiau'n cael eu gwerthu wedi'u hollti a'u llenwi gyda jam. Mae rhai pobl yn hoffi taenu menyf arny'n nhw, ond yr arfer bob amser ydy eu bwyta gyda phaned o de.