**Cylchlythyr Diweddar Gymdeithas Macwlaidd gan Adele Francis (Uwch Reolwr Rhanbarthol De Cymru) Ebrill 2022.**

Helo, gobeithio bod pawb yn cadw’n iawn.

**Diweddariad Grwpiau**

**Ammanford -** Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, ail ddydd Iau o bob mis am 10.30yb yn Neuadd Bentref Goffa Gyhoeddus Llandybie, Rhydaman, SA18 3UR

**Ysbyty Brenhinol Morgannwg –** Galwadau grŵp cefnogi dros y ffôn a chyfarfodydd caffi chwarterol

**Aberdaugleddau –** Galwad grŵp cefnogi dros y ffôn

**Sir Fynwy (aelodaeth)** – Grŵp cefnogi dros y ffôn a grŵp coffi ar y trydydd dydd Iau o bob mis yn yr Estero Lounge

**Abertawe** – Cyfarfodydd caffi ddwywaith y mis

**Llanelli** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y trydydd dydd Mercher o bob mis am 10am yng Nghanolfan Lantern Stryd y Neuadd, Llanelli SA15 3BB

**Caerfyrddin** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y pedwerydd dydd Iau o bob mis am 10.30am yng Nghlwb Bowlio Caerfyrddin, The Green, Maes Parcio San Pedr SA31 1QP

**Pen-y-bont ar Ogwr** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y trydydd dydd Gwener o bob mis am 10.30am yn The Zone 46-48 Dunraven Place Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 1JB

**Castell-nedd** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y pedwerydd dydd Mawrth o bob mis am 1pm yn Llyfrgell Castell-nedd 35 Gerddi Victoria, Castell-nedd SA11 1HE

**Ystradgynlais** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y pedwerydd dydd Llun o bob mis am 10.30am yn y Neuadd Les, Heol Aberhonddu, Ystradgynlais SA9 1JJ

**Aberhonddu** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, yr ail ddydd Mawrth o bob mis am 1pm yng Nghwt Sgowtiaid Aberhonddu, Lôn y Sgowtiaid, Aberhonddu, Powys, LD37DX

**Llandrindod** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y trydydd dydd Iau o bob mis am 1pm yn Wooden Blue Gate Stryd Middleton (rhwng siop Snap Cymru a siop Cefn Llys) Llandrindod Powys

**Caerffili** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y trydydd dydd Mercher o bob mis am 10.30am yn Llyfrgell Caerffili, 2, Y Twyn, Caerffili, CF83 1JL, yn yr ystafell ddarllen.

**Casnewydd** – Galwad grŵp cefnogi dros y ffôn

**Dinbych-y-pysgod** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y dydd Iau olaf o bob mis am 2pm, Y Ganolfan Gymunedol, Augustus Place, Dinbych-y-pysgod, SA70 7DJ

**Llanbedr Pont Steffan** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, yr ail ddydd Mercher o bob mis am 2pm yn Eglwys Fethodistaidd Sant Thomas, 7 Stryd Sant Thomas, Llanbedr Pont Steffan SA48 7DQ

**Aberteifi** – Cyfarfod Grŵp Wyneb yn Wyneb, y trydydd dydd Mawrth o bob mis am 1pm yn Neuadd Hen Ysgol y Santes Fair, Aberteifi

**Sightlife Caerdydd (aelodaeth)** – Cefnogaeth ar sail un i un yn ôl yr angen

**Bridgeviz (aelodaeth)** – Cyfarfod grŵp wyneb yn wyneb, y dydd Gwener cyntaf o bob mis am 11:30am yng Nghanolfan Hyfforddiant Ambiwlans Sant Ioan, Stryd Minerva, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 1TD

**Grwpiau Oedran Gweithio a Phobl Ifanc a Chysylltu drwy Dechnoleg** – Cyfarfod Zoom ar y pedwerydd dydd Gwener o bob mis am 10.30am

**Galwadau Grŵp Cymdeithas Facwlaidd Cymru Gyfan**

Gan fod mwyafrif y grwpiau yng Nghymru yn ailddechrau cyfarfodydd wyneb yn wyneb, rydym wedi sefydlu pedair galwad ffôn Cymru Gyfan wythnosol i helpu'r rhai na allant ddod i gyfarfodydd wyneb yn wyneb.

Bydd y rhain yn cael eu cynnal ar:

Dydd Mercher cyntaf y mis am 11am – Saesneg

Ail ddydd Mercher y mis am 2pm – Cymraeg yn Unig

Trydydd dydd Mercher y mis am 2pm – Saesneg

Pedwerydd dydd Mercher y mis am 11am – Saesneg

Ar yr amser gofynnol deialwch 01264 601 037 a phan ofynnir i chi gwasgwch rif 1, dyma'ch rhif pin (codir cyfradd leol am bob galwad) wedyn byddwn ni i gyd yn gallu siarad gyda'n gilydd. Bydd y rhain yn cael eu cynnal gan Adele Francis (De) a Marian Williams (Gogledd Cymru).

Mae croeso i chi ymuno â'r galwadau hyd yn oed os ydych chi’n mynychu'r cyfarfodydd wyneb yn wyneb ac angen rhagor o wybodaeth.

**Diweddariad Sgiliau Gweld**

Cyngor un-i-un ar sut mae gwneud y defnydd gorau o’r olwg sy’n dal gennych i barhau i wneud y pethau sy’n agos at eich calon. Gan gyfuno gwybodaeth ymarferol arbennig am olwg, chwyddo, goleuo ac, os yw’n gweithio i chi, y technegau ‘gwylio allganol’ a’r ‘strategaeth llygad diwyro’.
Mae galw uchel o hyd am Sgiliau Gweld felly byddwn yn recriwtio gwirfoddolwyr newydd i ddarparu sesiynau dros y ffôn a sesiynau digidol yn nes ymlaen eleni. Os oes gennych ddiddordeb yn y rôl ac yn dymuno gwybod mwy, cysylltwch â Hannah Keegan ar 01264 560 201 neu Hannah.Keegan@macularsociety.org

**Diweddariad Ymchwil**

Mae Apellis Pharmaceuticals, cwmni sydd wedi bod yn gweithio gyda ni ers sbel, wedi cyhoeddi eu bod ar fin gwneud cais am eu cyffur newydd ar gyfer AMD sych. Os caiff ei gymeradwyo, hon fydd y driniaeth cyffuriau gyntaf ar gyfer y math hwn o AMD. Yn ôl y cwmni, “Ddydd Mercher 16 Mawrth, cyhoeddodd Apellis ganlyniadau tymor hirach o Gam 3 yr astudiaethau clinigol DERBY ac OAKS, a oedd yn profi effeithiolrwydd a diogelwch *intravitreal pegcetacoplan*, meddyginiaeth ymchwiliol, mewn atroffi geograffyddol, neu ddirywiad macwlaidd sych datblygedig sy'n gysylltiedig â henaint. Mewn dadansoddiad a gynhaliwyd yn ystod mis 18 yr astudiaethau clinigol, roedd triniaeth *pegcetacoplan* bob mis a bob yn ail fis wedi parhau i ddangos twf llai mewn atroffi geograffyddol o’i chymharu â ffug bigiadau (dim triniaeth). Roedd *pegcetacoplan* wedi parhau i ddangos proffil diogelwch ffafriol yn y ddwy astudiaeth. Yn gyffredinol, mae’r data tymor hirach hyn yn darparu tystiolaeth bellach bod gan *pegcetacoplan* y potensial i arafu cynnydd y clefyd yn arwyddocaol, ac i gadw golwg am hirach.” Bydd Apellis yn ceisio cymeradwyaeth y Weinyddiaeth Bwyd a Chyffuriau yn yr Unol Daleithiau i ddechrau, cyn cymeradwyaeth yr Asiantaeth Feddyginiaethau Ewropeaidd ar gyfer yr Undeb Ewropeaidd. Gan nad ydyn ni yn yr UE, bydd rhaid iddynt wneud cais i’r Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd am gymeradwyaeth yn y DU hefyd. Mae’n werth nodi nad gwellhad yw hwn, na hyd yn oed cyffur a fydd yn atal AMD rhag cynyddu. Ond mae’n edrych fel ei fod yn arafu cynnydd, sy’n gynnydd ei hun, ac felly mae i’w groesawu’n fawr.

Os hoffech chi ragor o wybodaeth am unrhyw o’r pynciau sydd wedi’u codi, cysylltwch gyda fi ar **07494 468 007** neu ffonio’r rhif Cyngor a Gwybodaeth, **0300 3030 111.**

Dymuniadau gorau,

Adele