

**Diweddariad Cylchlythyr Gwirfoddolwyr gan Adele Francis (Uwch Reolwr Rhanbarthol De Cymru) a Marian Williams (Reolwr Rhanbarthol Gogledd Cymru) Chwefror 2023.**

**Dydd Sant Ffolant Hapus i chi, ein cerdd ni i chi.**

Cyfarchion Sant Ffolant i chi hyfryd griw, Daliwch ati i ddarllen rhag colli’r un cliw,

Mae rhosod yn goch, glas yw fioledau, Does gennych chi ddim syniad faint rydyn ni'n gwerthfawrogi eich cyfraniadau. Diolch.

**Diweddariad Hobi**

**Hwylio**

Nod y Gymdeithas Hwylio â Nam ar y Golwg (Visa-gb) yw grymuso, cymell ac annog pobl â nam ar eu golwg a’u helpu i feithrin cyfeillgarwch parhaol drwy ryddid hwylio fel camp.

Mae Visa-gb yn darparu profiadau hwylio o amgylch y DU ar gyfer pobl dros 18 oed ar gychod hwylio 36 i 44 troedfedd gyda theithiau o hyd at 7 diwrnod. Mae hefyd yn gweithio gyda'r cymunedau lleol i sefydlu gwaddol parhaol i bobl â nam ar eu golwg.

Mae pob cwch yn cael cefnogaeth tri gwirfoddolwr hwylio profiadol gan gynnwys hyfforddwr Iotfeistr cymwys; mae nam ar olwg y tri aelod arall o’r criw a byddant yn cael y cyfle i brofi pob dyletswydd ar y cwch, o godi'r hwyliau i lywio ac angori'r cwch hwylio.

Mae Visa-gb yn cynnal taith tri chwch hwylio, saith diwrnod rhwng y 9fed a’r 16eg o Fehefin 2023 gan ddechrau a gorffen yn Aberdaugleddau am bris is o £375, gan gynnwys yr holl fwyd ar y cwch. Efallai y bydd hwyliau byrrach ar gael. Am ragor o wybodaeth, edrychwch ar y wefan: www.visa-gb.org.uk, E-bost: info@visa-gb.org.uk neu ffoniwch Dee ar 07920 144614.

**Golff**

Mae'r teulu Runcie yng Nghlwb Golff Abergele yn cynnal sesiwn blasu "Rhoi Cynnig Arni" am ddim i'r gymuned ddall a nam ar eu golwg yng Ngogledd Cymru ddydd Sadwrn 11 Mawrth 2023 am 1.30pm. Mae croeso i bobl â nam ar eu golwg o bob oedran; rhaid i riant neu warcheidwad fod gyda phlant dan 16 oed.

Rydym yn croesawu pawb, gan gynnwys pobl sy'n newydd i golff a'r rhai sydd wedi chwarae golff cyn colli eu golwg ac sy'n dymuno dychwelyd at y gêm. Mae hyfforddwyr yn cefnogi ac yn cynghori ar y diwrnod. Am fwy o wybodaeth ac i archebu ffoniwch 07507 641 325 neu 07542 828312. Geoff Morris - Ymddiriedolwr ar gyfer Golff Pobl Ddall Cymru a Lloegr.

**Ymchwil**

Sut gallai eich data chi chwarae rhan yn nyfodol gofal llygaid?

Mae Dr Wen Hwa Lee, prif swyddog gweithredol a phrif wyddonydd yr elusen Action Against AMD (AAAMD), wedi rhannu mwy am sut gallai eich data chi chwarae rhan yn nyfodol gofal llygaid.

Wrth ymuno â’n gweminar fisol My Macular and Me ym mis Ionawr, datgelodd Lee fwy o fanylion am brosiect newydd, a fydd yn gweld AAAMD yn gweithio ochr yn ochr ag optometryddion ac offthalmolegwyr i sicrhau bod mwy o luniau a sganiau retinal ar gael i ymchwilwyr.

Bydd y prosiect, a fydd yn cael ei lansio yn ddiweddarach eleni, yn annog y cyhoedd i gyfrannu data yn ddiogel ar gyfer ymchwil. Dywedodd Lee mai’r nod yw creu cronfa ddata fwyaf y byd o luniau retinal gan y cyhoedd, sy’n ddarn hollbwysig i’w ddadansoddi gan ddefnyddio deallusrwydd artiffisial (AI) i ddatblygu gwybodaeth newydd wrth ganfod clefyd macwlaidd, diagnosis cynharach a thriniaethau newydd.

Dywedodd Lee: “Gyda’r ymdrech hon a ninnau’n dangos y diddordeb arbennig yma mewn iechyd llygaid, ni yw un o’r gwledydd cyntaf i symud y dull diffodd tân cyfan i ddeall sut mae’r clefyd yn digwydd er mwyn ceisio ei atal yn gynnar.”

Tynnodd Lee sylw hefyd at sut gallai'r prosiect helpu i leihau'r pwysau ar wasanaethau'r GIG. Dywedodd: “Gyda chymaint o bwysau ar y GIG, yn enwedig mewn gofal eilaidd lle mae offthalmoleg wedi bod yn arbenigedd cleifion allanol prysuraf ers sawl blwyddyn yn olynol, mae bellach nid yn unig yn rhesymegol ond yn angenrheidiol i wneud defnydd o ofal sylfaenol.”

Ychwanegodd: “Os gall optometryddion gael adnoddau i’w helpu i anfon dim ond y bobl sydd wir angen mynd i’r ysbyty yno, rydyn ni eisoes yn cynyddu cynhyrchiant y GIG heb i un bunt gael ei chwistrellu i’r system.”

Bydd y prosiect yn gweld ymchwilwyr yn defnyddio'r data i hyfforddi adnoddau AI i ychwanegu at yr optometryddion i gynyddu ymhellach eu gallu i ganfod clefyd ymhlith pobl nad ydynt wedi cael diagnosis eto, i ganfod cyflyrau lluosog yn gynharach neu hyd yn oed cyn y gallant achosi unrhyw niwed. Drwy gasglu data gan gyfranogwyr ‘iach’ (neu ‘cyn bod yn gleifion’), bydd hyn yn sicrhau bod yr algorithmau AI yn gynrychioliadol o’r boblogaeth ac yn gallu cael effaith tymor hwy ar ein hiechyd yn y dyfodol.

Cadwch lygad yn ystod y misoedd nesaf oherwydd byddwn yn datgelu mwy am y prosiect hwn a sut gallwch chi, a’ch teulu, gymryd rhan.

**Digwyddiadau**

**Diwrnod Agored Golwg Gwan** yn cefnogi pob maes o Golled Golwg, Dydd Mercher 29ain Mawrth 2023, ar agor rhwng 10am a 2pm Canolfan Gymunedol Castell-nedd, 10-12 Stryd y Berllan, **Castell-nedd,** SA11 1DU.

Dydd Llun 20 Mawrth 2023, ar agor rhwng 10am a 3pm, Canolfan ASK, 9 Stryd y Dŵr, **Y Rhyl,** LL18 1SP.

Hoffech chi ddysgu mwy am gefnogaeth, gwasanaethau, a grwpiau? Cwrdd â'ch elusennau a’ch cymdeithasau lleol; gofyn unrhyw gwestiynau sydd gennych chi? Ennill profiad ymarferol gyda chynhyrchion a thechnoleg i'ch cynorthwyo yn eich gweithgareddau o ddydd i ddydd? Chwyddwydrau, Electroneg, peiriannau darllen, byrddau gwaith a llawer mwy. Mae’r mynediad am ddim ac nid oes angen apwyntiad. Edrychwn ymlaen at gwrdd â chi yno!

**Pentref Golwg (cyfle gwych am drip grŵp)**

Mae Sight Village, QAC, yr arddangosfa ar gyfer pobl sydd â cholled golwg, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda nhw, yn dychwelyd i Gymru. Cynhelir y digwyddiad undydd yng Nghanolfan yr Holl Genhedloedd, Caerdydd, CF14 3NY ar 18fed Ebrill. Bydd y drysau’n agor o 10am tan 3.30pm ac fel bob amser, mae’r Pentref Golwg AM DDIM i’w fynychu.

Mae’n gyfle i gael gwybodaeth am y dechnoleg ddiweddaraf, cynhyrchion a gwasanaethau cymorth i bobl â cholled golwg gan arddangoswyr gan gynnwys elusennau, cwmnïau masnachol a sefydliadau gwirfoddol. Gallwch gofrestru ymlaen llaw ar gyfer y digwyddiad drwy ffonio un o’r tîm ar 0121 803 5484.

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am unrhyw un o’r pynciau sydd wedi’u codi yn y cylchlythyr, cysylltwch â mi ar **07494468007** neu Marian ar **07495 054 053** neu gallwch ffonio’r rhif Cyngor a Gwybodaeth ar 0300 3030 111.

Cofion cynnes, Adele a Marian.