****

**Diweddariad Cylchlythyr Rhanbarthol gan Adele Francis Cymdeithas Macwlaidd (Uwch Reolwr Rhanbarthol De Cymru) Mehefin 2022.**

Helo bawb,

Byddwn ni’n dathlu Jiwbilî Blatinwm y Frenhines cyn bo hir. Ers hynny rydyn ni wedi dathlu ei Jiwbilî Aur yn 2002 a’i Jiwbilî Ddiemwnt yn 2012. Ydych chi’n cofio sut rydych chi wedi dathlu yn y gorffennol? Gobeithio byddwch chi’n yfed iechyd da iddi wythnos nesaf.

**Galwadau Grŵp Cymru Gyfan y Gymdeithas Faciwlaidd**

Gan fod y rhan fwyaf o grwpiau yng Nghymru yn dechrau cynnal cyfarfodydd wyneb yn wyneb eto, rydyn ni wedi sefydlu pedair galwad **ffôn Cymru gyfan** wythnosol i helpu’r rhai sy’n methu mynychu cyfarfodydd. Cysylltwch â **Adele ar 07494 468 007** am fwy o wybodaeth.

Dydd Mercher cyntaf o bob mis am 11am – Saesneg

Ail ddydd Mercher o bob mis am 2pm – Cymraeg yn unig

Trydydd dydd Mercher o bob mis am 2pm – Saesneg

Pedwerydd dydd Mercher o bob mis am 11am – Saesneg

Adele Francis (De Cymru) a Marian Williams (Gogledd Cymru) fydd yn cynnal y rhain. Mae croeso i chi ymuno â’r galwadau hyd yn oed os ydych chi’n mynychu’r cyfarfodydd wyneb yn wyneb a bod angen rhagor o wybodaeth arnoch chi.

**Colli golwg ac atal cwympiadau**

Rwy’n siŵr eich bod yn gwybod bod colli golwg yn gallu arwain at gwympo. Dyma rai awgrymiadau i helpu i leihau nifer y cwympiadau sy’n gysylltiedig â nam ar y golwg ymysg pobl hŷn; efallai ei bod hi’n amser da gwahodd rhywun i’ch grŵp i siarad gyda’ch aelodau am y pwnc hwn.

* Neu, fe allwch chi atgoffa eich aelodau o’r canlynol:
* Fe ddylen nhw gael prawf llygaid yn rheolaidd
* Fe ddylen nhw oleuo eu cartref cyfan yn dda
* Byddan nhw’n llai cywir wrth bennu pellter a dyfnder – fel camdybio uchder gris neu risiau
* Ni fyddan nhw’n gallu gweld cystal mewn sefyllfaoedd cyferbyniad isel – fel dweud y gwahaniaeth rhwng celfi neu ddodrefn â lliwiau tebyg
* Bydd eu llygaid yn cymryd hirach i addasu i newidiadau mewn lefelau golau – er enghraifft wrth symud o ystafell dywyll i un olau
* Felly cymerwch eich amser a chymryd gofal!!

**Cyfri’r Dyddiau tan yr Wythnos Faciwlaidd – 20-26 Mehefin 2022**

Yr Wythnos Faciwlaidd yw ein cyfle i ddweud wrth weddill y byd am effaith clefyd maciwlaidd, i godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd iechyd llygaid da, ac i dynnu sylw at pam mae cyllid ymchwil i ddod o hyd i wellhad yn hollbwysig.

Mae’r Wythnos Faciwlaidd yn rhedeg o **ddydd Llun 20 Mehefin i ddydd Sul 26 Mehefin** ac mae llawer o ffyrdd o gymryd rhan, o siarad i bobl eraill am y cyflwr i drefnu eich digwyddiad codi arian eich hun. Os hoffech chi syniadau neu adnoddau, cysylltwch â’n hadran codi arian ar community@macularsociety.org neu **01264 560 222**. Os byddwch chi’n cynnal digwyddiad, yn cael bore coffi arbennig neu’n cynnal ffair sbarion, byddwn i wrth fy modd yn gweld y lluniau.

**Arolygon**

Gwahoddiad i gleifion a chynorthwywyr gymryd rhan mewn arolwg ar AMD sych. Mae cwmni ymchwil gwyddonol yn cynnal arolwg byd-eang i archwilio profiadau pobl o fyw â dirywiad maciwlaidd sych datblygedig sy’n gysylltiedig â henaint (AMD).

Mae’n awyddus i ddeall sut mae AMD sych datblygedig yn effeithio ar fywyd pobl, a’r rhai sy’n rhoi cymorth iddyn nhw, o ddydd i ddydd.

Mae pobl dros 60 sy’n byw ag AMD sych datblygedig a’u prif gynorthwyydd di-dâl (person nad yw’n cael ei dalu sy’n rhoi cymorth i berson ag AMD sych neu y mae rhywun ag AMD sych yn effeithio ar ei fywyd) sy’n byw yn y DU, UDA, Awstralia, yr Almaen a Ffrainc yn cael eu gwahodd i gymryd rhan.

Bydd gofyn i gleifion a chynorthwywyr lenwi arolwg 30-45 munud yn electronig neu dros y ffôn, a bydd tâl i’r rhai sy’n cymryd rhan. Ni fydd unrhyw driniaeth feddygol yn cael ei darparu fel rhan o’r astudiaeth hon. Os ydych chi neu rywun rydych chi’n ei adnabod yn gymwys (cleifion neu gynorthwywyr) a’ch bod chi neu nhw’n dymuno cymryd rhan, cysylltwch â **Global Patients ar 01603 577 062** neu contact@global-patients.com

**Ac i gloi, gair o helo gan ein rheolwr datblygu gwirfoddolwyr newydd**

‘Helo bawb,

Fi yw rheolwr datblygu gwirfoddolwyr y Gymdeithas Faciwlaidd. Rwyf wedi bod yn gweithio yn y trydydd sector am bron i 10 mlynedd mewn nifer o rolau datblygu cymunedol. Rwyf wedi gweithio gyda phobl ifanc, ffoaduriaid a cheiswyr lloches, yn ogystal ag unigolion o gefndiroedd economaidd-gymdeithasol isel. A minnau wedi gwirfoddoli fy hun i nifer o elusennau, ynghyd â gweithio gyda gwirfoddolwyr yn bennaf dros y blynyddoedd diwethaf, rwy’n gwerthfawrogi pa mor amhrisiadwy yw gwirfoddoli go iawn. Rwy’n credu bod gwirfoddolwyr yn adnodd eithriadol i unrhyw sefydliad gan eu bod yn cyfrannu eu hamser, eu sgiliau a’u profiad, am ddim, at achos sy’n agos at eu calon. Mae hynny mor werthfawr. Felly, roeddwn i’n awyddus i adeiladu ar hyn ac ar fy mhrofiad o gefnogi a mentora gwirfoddolwyr er mwyn eu galluogi i wneud beth maen nhw’n ei wneud orau.

Rwy’n edrych ymlaen yn arw at weithio i sefydliad ffantastig sy’n seiliedig ar werthoedd, ac at gwrdd â chi gyd dros yr wythnosau nesaf wrth i fi gymryd rhan mewn cyfarfodydd ar-lein a galwadau... yn ogystal ag ambell gyfarfod wyneb yn wyneb!’

- Aaishah

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am unrhyw bwnc sydd wedi’i godi yn y cylchlythyr hwn, cysylltwch â fi ar 07494 468 007 neu fe allwch chi ffonio’r rhif Cyngor a Gwybodaeth ar 0300 3030 111.

Cofion gorau,

Adele.