**Aberteifi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Depot35 Pendre, Aberteifi Ceredigion SA43 1JS  | Caffi ddiogel ar gyfer pobl ifanc 14-25 oed. Mae'n darparu mynediad at gefnogaeth, gwybodaeth, cyflogaeth â chymorth a chwnsela. Bwyd cymorthdaledig | Dydd Llun i Ddydd Sadwrn 11:00 - 19:00  | Depot@area43.co.uk  |
| Eglwys y Bedyddwyr Mount Seion, Stryd y Priordy, Aberteifi SA43 1BU  | Bydd Torth i Bawb yn cynnig croeso cynnes a phryd poeth rhwng 4.30pm ac 8pm ar y nosweithiau Mawrth canlynol:  | 28 Tachwedd. 5ed, 12 a 19 Rhagfyr 2023. 9fed 16eg, 23ain a 30 Ionawr 2024  |  Kerry Hackett office@cardigan.church  |
| Eglwys New LifeMwldan Isaf Aberteifi SA43 1HR  |   Diodydd poeth, soffas a byrddau Ardal chwarae meddal i blant ifanc.  |   Dydd Mercher, Iau, Dydd Gwener a Dydd Sadwrn 10:00 - 18:00  | Jenny Hewitt neu Mandy Faunch  nlcc966@gmail.com  |
| Canolfan Dyffryn Aberporth Cardigan , Ceredigion Sa432eu  | Rydym yn cynnig boreau coffi wythnosol a chlybiau crefft prynhawn am ddim. Clwb cinio wythnosol. Wifi am ddim. Oergell gymunedol - rheilen ddillad - cyfnewid llyfrau/dvd am ddim - clwb gwau.  |   Dydd Llun: 10:00 - 12:00 Dydd Mawrth: 10:00 - 16:00 Dydd Mercher: 10:00 - 14:30 Dydd Gwener: 10:00 - 12:00 Dydd Sadwrn: 10:00 - 12:00  | Sue Lewis avhprojectofficer@gmail.com  |
| Neuadd y Dref Aberteifi, 1 Pendre, Aberteifi  | Bendith- Sesiynau crefft Mam a phlant bob dydd Gwener. Maent yn darparu lle cynnes gyda bwyd a gweithgareddau i deuluoedd â phlant yn ardal Aberteifi.    | Maent yn cynnal clybiau ar ôl ysgol 2 waith y mis (prynhawn Gwener) a chlwb mamau 2 waith y mis (bore Gwener). Rhaid archebu lle drwy dudalen Facebook.  | suebrett1966@gmail.com  |
| Mwldan Ffordd y Bath-house, Aberteifi SA43 1JY  | Mae croeso i bawb ddefnyddio Wi-Fi am ddim, caffi / bar heb unrhyw rwymedigaeth i brynu unrhyw beth.  | Amser tymor: Dydd Mawrth - Dydd Sul 12:00-20:00. Gwyliau Ysgol: Dydd Llun - Dydd Sul 12:00- 20:00  | jasmine@mwldan.co.uk   01239 622 406.  |
| St Tydfil's Church Llechryd SA43 2NR  | Man cynnes gyda chroeso cyfeillgar i bawb. Mae gennym de a choffi, cylchgronau a phapurau newydd am ddim.  | Dydd Gwener 10:00 - 12:00  | beman.co@btopenworld.com  |
| Hen Ysgol Ferwig Ferwig Aberteifi SA43 1PH  | Rydym yn cynnal bore coffi ar y 3ydd bore Mercher o'r mis - ac mae croeso i unrhyw un ymuno - mae'n lle cyfleus a phaned a sgwrsio i bawb.  | 3ydd Bore Mercher y Mis  | post@henysgolyferwig.cymru  |
| Home Start  Dyffryn Centre, Aberporth Cardigan , Ceredigion SA432EU  | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, man cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant.  | Bob dydd Iau 09:30-11:00  | homestartaberaeron@gmail.com  |

**Llandysul**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ffynon, Llandysul, SA44 4HP  | Bore Llun a Gwener - Caffi a Chlonc, (taliad am ddiodydd poeth)Dydd Mawrth a Dydd Mercher - man gweithio i'r rhai sy'n gweithio o gartrefBore Iau - grŵp rhieni a phlant, (rhodd daliad fach) |   Dydd Llun 9:00 - 12:00 Dydd Mawrth 8:30 - 16:00 Dydd Mercher 8:30 - 16:00 Dydd Iau 9:30 - 11:30 Dydd Gwener 9:00 - 12:00  |  Meirion Morris meirion@llechwedd.cymru  |
| Llandysul Library, Canolfan Ceredigion, Llandysul, SA44 4QS  |  Te a choffi am ddim  |   Dydd Mawrth 10:00 - 16:00 Ail a'r pedwerydd dydd Sadwrn 10:00 - 12:00  | Susan llyfrgell@llandysul.cymru  |

**Llanbedr Pont steffan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Camfan, 4 Ffordd Drovers, Llanbedr pont steffan SA48 7AT  | Te a choffi anghyfyngedig trwy gydol y dydd. Amrywiaeth o weithgareddau a mynediad i'r rhyngrwyd.  |   Dydd Llun i Ddydd Gwener 9.30 -15.30  |   |
| Eglwys Fethodistaidd Sant Thomas, Stryd St Thomas', Llanbedr pont steffan SA48 7DQ  | Bore coffi, te, coffi a bisgedi. Man cynnes a chroesawgar a chymdeithasol.  |  Dydd Mawrth 10.00 - 12:00  | Revd Flis Randall ceredigionsuper@outlook.com  |
| Coedwig Cymunedol Longwood Canolfan Longwood Llanfair Clydogau Llanbedr pont steffan SA48 8NE  | Mae Canolfan Ymwelwyr Coedwig Gymunedol Longwood ar agor ac yn gynnes yn ystod yr amseroedd agor isod. | Dydd Llun, Dydd Gwener a Dydd Sadwrn 10:00 - 16:00  | Robert Joyce info@longwood-lampeter.org.uk  |
| Canolfan Lles Llambed Teras Peterwell, Llanbedr Pont Steffan SA48 7BX    | Lle Croeso cynnes yng Nghanolfan Lles Llambed, croeso i bawb.   | Dydd Llun 16.00-20.00 Dydd Mercher 16.00-20.00 Dydd Sadwrn 10.00-15.00  | Elin.Evans2@ceredigion.gov.uk  |
| Home Start  Swyddfeydd Home Start, Llanbedr Pont Steffan, SA48 7AW  | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, lle cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant  | Dydd Llun 12:30-2:00  | homestartaberaeron@gmail.com  |
| Prosiect Bwyd Cymunedol Llambed, Ffordd y Gogledd, (gyferbyn â'r Clwb Rygbi)  | Rydym yn darparu bwyd a hanfodion sylfaenol eraill i bobl mewn angen yn ystod y cyfnod anodd hwn. Mae elfen gymdeithasol i'r prosiect hefyd gan ein bod yn gallu darparu man gall pobl eistedd a sgwrsio, mwynhau paned o de neu goffi a phryd o fwyd poeth.  | Dydd Mawrth 12:00- 14:00  | food.project.lampeter@gmail.com  |
| Yr Hwb - Cymrodoriaeth Gristnogol Emmaus 78 Stryd y Bont, Llanbedr Pont Steffan, SA487AB  | Mae'n darparu man cynnes sy'n gweini bwyd poeth a the/coffi i'r rhai sy'n cael trafferth gyda chost cost ynni sy'n troelli.  | Dydd Gwener 12:00-14:00  | 01570 400 126  |

**Ceinewydd**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Neuadd Goffa Cei Newydd Ffordd Tywyn SA45 9QQ  | Hwb Cynnes yn cynnig lluniaeth, sgwrs a chyngor Dydd Llun, Dydd Mawrth, Dydd Mercher 1yp – 3yp. Grŵp Cyfeillgarwch Dydd Iau 12-2pm. Dydd Gwener Marchnad dan do 9-12. Coffi a Chlonc Dydd Mercher 10-11:30   | Hwb Cynnes yn cynnig lluniaeth, sgwrs a chyngor Dydd Llun, Dydd Mawrth, Dydd Mercher 1yp – 3yp. Grŵp Cyfeillgarwch Dydd Iau 12-2pm. Dydd Gwener Marchnad dan do 9-12. Coffi a Chlonc Dydd Mercher 10-11:30 | development@nqch.org.uk / 01545 909585  |
| Home Start  Neuadd y Capel, Llanarth, SA47 0NR  | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, man cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant.  | Bob dydd Mercher 12:00-13:30  | homestartaberaeron@gmail.com  |

**Tregaron**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   Caffi Riverbank a Siop Fferm, Glanbrennig, Tregaron, SY25 6QS  | Uwd am ddim a chawl cartref, gemau, diodydd poeth a lliwio. Mae rac dillad ar gael.  | Dydd Llun: 15:00 - 18:00 Dydd Mercher: 09:30 - 12:00 Dydd Gwener: 15:00 - 18:00  | Sue Kemp 01974 298008  |
| Neuadd Goffa Tregaron Sgwâr Tregaron, Tregaron, SY25 6JL  | Lle cynnes cyfeillgar clyd a phryd cynnes am ddim. Mae sesiynau Aros a Chwarae i deuluoedd yn dechrau am 10:30, mae croeso i'r gymuned gyfan ymuno i gael pryd poeth am 12:00. |   Dydd Mawrth 10:30 - 13:30 Ar gau ar gyfer y Nadolig 22/12 - 09/01  | Canolfan Deuluol Tregaron karlitregaron@plantdewi.co.uk |
| Caffi a Siop Llangeitho, SY25 6TL  | Lle cynnes i eistedd a mwynhau mwg o de neu goffi a thost am ddim. | Dydd Llun - Iau 09:00 - 14:00  |  Ceridwen Richards cridrich31@yahoo.com  |
| Mynachlog Fawr, Ffordd Abbey, Pontrhydfendigaid SY25 6ES  | Bore coffi misol - diodydd poeth, cacennau, cylchgronau, grŵp cyfeillgar. Dydd Mercher i ddydd Sadwrn bob wythnos - yn rhad ac am ddim i fynd i mewn i arddangosfa gyda lleoedd i eistedd ac archwilio ein llyfrau casglu a chyfeirlyfrau.  | Bore Coffi - Dydd Llun olaf y mis Arddangosfa - Dydd Mercher i Ddydd Sadwrn 11:00 - 15:00 (gwiriwch y wefan i gadarnhau)  | info@strataflorida.org.uk  |
| Festri Bronant SY23 4TG  | Cyfle i gymdeithasu, i ddysgu mwy am hanes ein pentref, ac o bosib i chwarae gemau bwrdd neu wneud rhywfaint o waith crefft; cyfle hefyd i ddysgwyr ymarfer eu Cymraeg. Ond, yn bwysicaf oll, i fwynhau cwmni ei gilydd.  | Dydd Sadwrn cyntaf bob mis 14:00 - 16:00  | Eirlys Morgan  |

**Aberaeron**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tafarn y Vale, Felinfach, Llanbedr pont steffan SA48 8AE  | Croeso cynnes a mynediad i gemau bwrdd a deunydd darllen yn nhafarn gymunedol Y Fro Aeron yn Felinfach.  | Dydd Llun: 6pm - 11pm Dydd Mawrth: 6pm - 11pm Dydd Mercher: 6pm - 11pm Dydd Iau: 6pm - 11pm Dydd Gwener: 4pm - 12am Dydd Sadwrn: 3pm - 1am Dydd Sul: 3pm - 7pm  | Carys Lloyd carys@tafarn.cymru  |
| Home Start  Neuadd Goffa Felinfach, SA48 8 AH  | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, man cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant.  | Bob dydd Mercher 09:30-11:00  | homestartaberaeron@gmail.com  |
| Canolfan Gymunedol Pennant Pennant Llanon Ceredigion SY23 5PA  | Gweithgareddau rheolaidd: Dosbarthiadau ioga, cylch chwarae Amser i ‘Tadau’, Clwb ieuenctid, dawns, dosbarthiadau ymarfer corff hygyrch, nosweithiau ffilm, côr, celf a chrefft, boreau coffi. Gwiriwch y wefan am fwy o wybodaeth  |   | cympencom@gmail.com  |
| Neuadd Eglwys y Drindod Sanctaidd, Aberaeron, Ceredigion, SA46 0AY  | Lle cynnes a chroesawgar i bawb fwynhau sgwrsio, cynhesrwydd, gemau a chyngor. Bydd diodydd poeth, cawl a chacennau am ddim ar gael. Mae gennym hefyd wybodaeth am ein banc bwyd 5K +. Mae croeso i bawb.  | Dydd Gwener : 10:00 - 16:00  | Mrs Lee Oldale leeoldale56@gmail.com  |
|    |    |    |    |

**Aberystwyth a'r ardal gyfagos**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ystafelloedd y Castell, Seaview Place, Aberystwyth SY23 1DZ  |   Y Ffynnon Pŵl, gemau, sgwrsio, diodydd poeth, a phryd poeth am 12:30  | Dydd Llun 11:00 - 15:00 Dydd Gwener 11:00 - 15:00  | Liz Rees liz@stmikes.net  |
| Canolfan Fethodistaidd Sant Paul, Ffordd y Frenhines, Aberystwyth SY23 2NN  | Diodydd poeth, prydau wedi'u coginio a gemau bwrdd. Cinio - Dydd Mawrth a Dydd Iau rhwng 12:00 a 13:30.  | Dydd Mawrth 11:00 - 14:00 Dydd Iau 11:00 - 14:00 Dydd Gwener 19:00 - 21:00  | Ruth  |
| Eglwys Sant Anne, Penparcau, Aberystwyth SY23 1RY  | Dydd Llun (tymor yr ysgol): Grŵp Babanod a Phlant Bach. Cyfle i'r plant chwarae ac i oedolion mwynhau diod gynnes yng nghwmni eraill sydd mewn sefyllfa debyg. Ddarperir diodydd a byrbrydau.Dydd Mawrth: Gemau, cwmni, diodydd poeth a bwyd. | Dydd Llun 09:30 - 12:00 - £1 rhodd Dydd Mawrth 10:00 - 14:00 - AM DDIM  | Liz Rees liz@stmikes.net  |
|   Cymunedau MHA Aberystwyth, Hafan Y Waun, Waunfawr, Aberystwyth SY23 3AY  | Pob Dydd Mawrth - Talwch fel chi'n teimlo: cwmni a diodydd poethPob Dydd Iau - sesiwn cerdd agored am ddim | Dydd Mawrth 14:00 - 16:00 Dydd Iau 11:00 - 12:00  | Karen Rees Roberts Karen.ReesRoberts@mha.org.uk 01970 636 020  |
| Canolfan Morlan Ffordd y Frenhines Aberystwyth SY23 2HH  | Diodydd poeth, cinio ysgafn, lle i ymlacio, cael sgwrs a chyngor ar faterion bob dydd.  | Bob dydd Mercher 11:00 - 14:00  | Eifion Roberts morlan.aber@gmail.com  |
| Hwb Eco Aber Yr Arcêd, Stryd y Baddon, Aberystwyth, SY23 2NN  | Rydym yn ofod annibynnol sy'n cynnig desgiau a wifi, sy'n addas ar gyfer cadw'n gynnes a mynd ar-lein i gael mynediad at gyfryngau cymdeithasol neu e-byst. Mae'n ofod naturiol ag hardd gyda phlanhigion a golygfa o'r môr, gyda mynediad anabl ar un lefel. Mae ein gofod wedi'i gynllunio i godi ymwybyddiaeth i bobl leihau carbon, chynyddu bioamrywiaeth ac annog sgwrs amgylcheddol i leihau pryder am yr hinsawdd. Bydd gemau bwrdd hefyd. | 10am-2pm Dydd Iau  | ecohubaber@gmail.com  |
|   Llyfrgell Genedlaethol Cymru Aberystwyth Ceredigion SY23 3BU  | Man cyfforddus i bobl ymweld i ddarllen, ymlacio, cymdeithasu a chael mynediad i'r rhyngrwyd am ddim.  | Ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener: 09:00-17:00; Dydd Sadwrn 09:30:16:30  | Nia Wyn Dafydd enquiry@library.cymru 01970 632800  |
| The Bookshop by the Sea, 7 Market St, Aberystwyth SY23 1JX  | Lle cynnes i bobl ddod i eistedd. Mae gofod gwaith ar gael i fyfyrwyr ac aelodau'r cyhoedd, bydd diodydd boeth ar gael.  | 11:00 - 17:00 Dydd Mercher i Ddydd Sadwrn 12:00 - 16:00 Dydd Sul  | Freya Blythe thebookshopbythesea@gmail.com  |
| Canolfan Gymunedol Ffordd Penparcau, Penparcau Aberystwyth SY23 1RU  |  Powlen o gawl a rhôl am ddim yn ardal y caffi i drigolion Penparcau a theganau i helpu i ddiddanu plant. Bydd jig-sos a gemau i oedolion ar gael hefyd. |  Dydd Llun: 11:00 - 16:00  |  Sam Hughes-Evans 01970 611099 neu contact@penparcau.cymru  |
| Home Start  Canolfan Gymunedol Penparcau, Ffordd Penparcau, Aberystwyth SY23 1RU  | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, lle cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant  | Dydd Mawrth 12:00-13:30  | homestartaberaeron@gmail.com    |
| Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth, Prifysgol Aberystwyth, Aberystwyth SY23 3DE  |  Mae croeso i bawb ddod i weithio neu gymdeithasu yn y bar theatr. Mae'n gynnes ac mae Wi-Fi am ddim.  | Dydd Llun i Ddydd Sadwrn 9:00 - 22:00  |  Louise Amery 01970 62 32 32 e-bost artsadmin@aber.ac.uk  |
| Home Start  Llyfrgell Aberystwyth, SY23 2EB  | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, lle cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant  | Dydd Mawrth 09:30-11:00  | homestartaberaeron@gmail.com    |
| Man Croeso cynnes Padarn Sant, Ysgol Gatholig Padarn Sant, Ffordd Llanbadarn, SY23 1EZ  | Man Cynnes Padarn Sant. Te, coffi, cawl ar gael. Mae croeso i deuluoedd, gemau bwrdd ar gael, gwefrwch eich dyfeisiau trydanol am ddim. Gall elusen SVP gefnogi gydag amrywiaeth o bethau, a bydd rhywun ar gael i siarad â nhw os oes angen. | Bob dydd Sadwrn 11:00- 14:00  | madeleinestocks@hotmail.com 078666266519  |
| Ysbyty Ystwyth  Neuadd Bentref Pontrhydygroes & Ysbyty Ystwyth, Ysbyty Ystwyth, SY25 6DE.  | Bore Coffi a sgwrs yn Ysbyty Ystwyth, gofynnir am gyfraniad bach  | Dydd Mercher 11:00- 13:00  | kevinpenbont@gmail.com  |

**Gogledd Ceredigion**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Canolfan Gymunedol y Borth, Ffordd Clarach, Borth, SY24 5NL  | Caffi talu fel chi'n teimloArdal gemauDosbarth crosio a sgyrsiau a gweithgareddau eraill.Gweithgareddau, bwyd cynnes a lle i gymdeithasu ar gyfer pobl ifanc oed ysgol Uwchradd. |  Dydd Gwener 09:00 - 15:30  |  Helen Williams helen@borthfamilycentre.co.uk  |
| Home Start  Neuadd y Pentref Penrhyncoch, SY23 3ER  | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, lle cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant.  | Bob dydd Iau 12:30-14:00  | homestartaberaeron@gmail.com  |
| Neuadd Goffa Tal y Bont, Tal y Bont, SY24 5DY  |  Clwb ieuenctid ar gyfer pobl ifanc 10-16 oed.  |  Yn ystod y tymor, Dydd Gwener 18:30 - 20:30  | Lowri Evans lowri\_masonevans@hotmail.com  |
| Home Start  Neuadd Goffa Tal y Bont, Tal y Bont, SY24 5DY  | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, lle cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant.  | Bob dydd Iau 10:00-11:30  | homestartaberaeron@gmail.com  |
|   Cletwr Tre'r Ddol, Ceredigion, SY20 8PN  | Lle cynnes a groesawgar yng nghaffi Cletwr. Gall ymwelwyr gwybod y byddant yn cael lle i eistedd, yn ddiysgog yn ardal ein caffi wedi'i amgylchynu gan awyrgylch diogel a chyfeillgar, gyda staff wrth law i gynorthwyo gydag unrhyw anghenion ychwanegol. Mae plygiau trydan ar gael, mae croeso i ymwelwyr bori drwy'r adran llyfrau ail law. |   Llun - Sadwrn: 09:30 - 17:00 Dydd Sul 09:30 - 16:00  |  Chloe Birds cletwr@cletwr.com  |
|  Yr Ystafell Haearn, Ffwrnais, Eglwys Fach, SY20SY 8SY 8SY  |   Mae croeso cynnes ar brynhawn Mawrth, o 2-5pm i unrhyw un a hoffai fynd allan o'r tŷ am gwpl o oriau a chwrdd ag eraill o'r gymuned i sgwrsio, neu eistedd yn dawel mewn cwmni tra bod rhywun yn dod â phaned o de a bisgedi i chi.Fel o'r blaen, bydd rhai gemau bwrdd ar gael, CDs yn chwarae (dewch â'ch hoff i'w chwarae os hoffech chi), ac yn bennaf mae pobl yn sgwrsio dros ddiod gynnes. Y gobaith yw y bydd ambell ddigwyddiad arbennig neu weithgaredd arbennig wedi'i gynllunio. | Dydd Mawrth 14:00 - 17:00  |  Harry Toland a Claire Toland hht@aber.ac.uk clizztoland@gmail.com   |
| Neuadd Llanfach, Taliesin, Machynlleth SY20 8JG  | Coffi a Chlonc i blwyfolion a ffrindiau. | Ar y 3ydd dydd Mercher o bob mis am 10.30.  | kirst.manley@gmail.com    |