

Mannau Croeso Cynnes yng Ngheredigion

Aberteifi

Neuadd Pentref Aberporth, Ffordd Newydd, Aberporth, Ceredigion, SA43 2EW	Mae tri lle cynnes ar gael, gan gynnwys bore coffi a chinio cymunedol	Dydd Mawrth 10-12: Bore coffi yng Nghanolfan Dyffryn. Dydd Iau 12pm-2pm: Cinio cymunedol yn Neuadd Aberporth, talwch yr hyn rydych chi'n ei deimlo. Dydd Gwener 10-12: Bore coffi yn Neuadd Bentref Aberporth	Julie Ward 07930 995314
Depo, 35 Pendre, Aberteifi, Ceredigion (11-25 oed yn unig)	Mae Depo yn lle diogel, mynediad agored, dan arweiniad ieuenctid yng nghanol Aberteifi, Nid oes angen cofrestru na chael eich cyfeirio - gallwch gerdded i mewn. Gall pobl ifanc ymlacio, cysylltu, neu gael cefnogaeth gan ein Gweithwyr Cymorth Ieuenctid, sydd ar gael i rhoi arweiniad a chefnogaeth emosiynol. Rydym yn darparu pryd o fwyd dyddiol am ddim, gyda ffrwythau a llysiau ffres i fynd adref, ac opsiynau caffi fforddiadwy – does dim ddisgwyliad i brynu unrhyw beth. Mae gweithgareddau a chyfleusterau am ddim ar gael trwy gydol oriau agor, gan gynnwys gemau, cyfrifiaduron a mynediad i'r	Dydd Mercher – Dydd Gwener: 1.00pm – 7.00pm Dydd Sadwrn - 1.30pm - 7.00pm (14–25 oed) Dydd Sadwrn: 12.00pm – 1.30pm (11–13 oed)	Sam King a Michelle Costigan 01239 614566

	rhyngrwyd, cerddoriaeth, offer ffitrwydd, a manau tawel. Mae Depo yn amgylchedd cynnes, tawel a chynhwysol sy'n cael ei redeg gan bobl ifanc, ar gyfer pobl ifanc.		
Eglwys New Life, Stryd y Cei, Aberteifi SA43 1HR	Cinio cynnes 2 gwrs, cyfeillgarwch a sgwrsio.	Dydd Mercher 12:30pm. Cynghorir archebu lle.	Janice Bell 01239 615864
Gardd Enfys, Cardigan SA43 2PB	Lluniaeth, garddio ysgafn dan do, awyrgylch cyfeillgar.	Dydd Mawrth 9:30-11:30 bob yn ail wythnos.	Ruth Davies 07815 658955
Canolfan Plant Jig-so, 1 Pont-y-Cleifion Aberteifi SA43 1DW	Sesiynau chwarae a digwyddiadau cymunedol o'n canolfan yn Aberteifi a lleoliadau allgymorth.	Amserlen y tymor: Dydd Mawrth 10am i 12pm yng Nghanolfan Plant Jig-so, 1 Pont-y-Cleifion, Aberteifi SA43 1DW Dydd Mawrth 3.30pm i 5pm Yng Nghapel Bethania, Stryd William, Aberteifi SA43 1EL Sgwrsio a Chwarae - Dydd Iau 10am i 12pm Llechryd Coracle Hall, Llechryd, SA43 2NR Mae'r amserlenni'n newid yn ystod hanner tymor a gwyliau - i gael y wybodaeth ddiweddaraf am sesiynau, dilynwch Jigso.cardigan ar Facebook.	Alison Sinclair 01239 615922

Neuadd Coracle Llechryd, Aberteifi SA43 2NR	Rydym yn cynnig lle cynnes croesawgar gyda te a choffi (tost os oes angen) ac awyrgylch hamddenol. Anogir mynychwyr i ddod â beth bynnag maen nhw eisiau - gwau, jig-so ac ati.	Dydd Sadwrn cyntaf a thrydydd y mis 10am-12pm	Chris (hi) 07890 648385 llechrydcoraclehall@mail.com
Ein Cegin CIC ym Marchnad Ffermwyr Aberteifi	Cawl a diod boeth am ddim	Bob dydd Gwener 1af a 3ydd o'r mis	Sophie Bennett 07450429814

Llandysul

Eglwys Talgarreg	Man croeso cynnes. Lluniaeth.	Dydd Sadwrn 10am	Beth Davies 07901716957
Ffynnon Llandysul SA44 4HP	Awr Gymraeg - Dysgu Cymraeg Caffi Ffynnon - caffi sy'n gweini diodydd poeth a bwydlen syml Ffy-Nom - caffi i bobl ifanc 13-21 oed Man Gwaith - Hot desking Coffi a Chlonc - Bore coffi	Awr Gymraeg - Dydd Llun 10:30-11:30 Caffi Ffynnon - Dydd Llun 10:00 - 2:00 Ffy-Nom - Dydd Llun 3:30 - 5:30 Man Gwaith – Dydd Mawrth a Mercher 9am - 4pm Coffi a Chlonc - 9:30 - 12:30	Rhys Hughes rhysrhughes15@gmail.com
Grŵp Crafts4Wellbeing Llandysul. Pafiliwn Clwb Criced Llandysul. Tirdref, Ffordd Newydd,	Mae ein grŵp crefftau yn bodoli i hyrwyddo lles cymunedol a darparu lle cynnes, croesawgar a chyfeillgar i bobl o bob oed yn ein hardal leol a'r cyffiniau. Rydym yn cwrdd unwaith yr wythnos i fwynhau creadigrwydd, cwmniaeth, a chymuned ac ystod eang o grefftau. Mae pawb yn helpu i gyfrannu at yr awyrgylch o gynhesrwydd,	Dydd Mawrth 10.30 - 1.00	Linda 0788724358

Llandysul SA44 4QS	cefnogaeth a pharch. Mae aelodau hefyd yn dod â chacennau a bwydydd cartref eraill, ac rydym yn cael cinio bach gyda'n gilydd ac mae cawl, te a choffi ar gael. Os ydych chi'n teimlo y gallai hyn fod i chi, galwch heibio am baned o de.		
--------------------	--	--	--

Llanbedr Pont Steffan

Yr Hwb (Cymrodoriaeth Gristnogol Emmaus), 78 Stryd y Bont Llanbedr Pont Steffan SA48 7AB	Man cynnes. Pryd poeth a lluniaeth	Ar agor bob dydd Gwener rhwng 12.00 - 2.00pm	Pip Warr emmaus.lampeter@yahoo.com
Eglwys Mydroilyn, Llanbedr Pont Steffan SA48 7AH	Gwau a chlonc, Man cynnes, lluniaeth.	Dydd Llun 10am.	Beth Davies 07901716957
Coedtir Gymunedol Longwood, Llanbedr Pont Steffan SA48 8NE	Man cynnes, lluniaeth, gwau a chrosio.	Yn ystod y gaeaf, dydd Llun a dydd Mercher 10am-3pm a dydd Gwener 11am-1pm.	Robert Joyce 07710226621 info@longwood-lampeter.org.uk
Cyngor Cymuned Ceulanamaesmaw, Cwtsh Cynnes	Man cynnes, lluniaeth, sgwrsio, ysbryd cymunedol.	10am-12pm bob dydd Mawrth tan ddiwedd Mehefin, ac eithrio wythnos y Pasg. 10am-12pm bob dydd Mawrth tan ddiwedd Mehefin, ac eithrio wythnos y Pasg.	Nia Richards niarhiwlan@yahoo.com

Tal-y-bont Gwaelod Neuadd Goffa Tal-y-bont		Ar gau yn ystod haf 2026 – bydd yn ailagor ar 1 Medi, 2026.	
Ymddiriedolaeth Ddatblygu Llambod, Neuadd Fictoria, Heol y Bryn, SA48 7EE	Nod Neuadd Victoria yw cynnig lle diogel, cynhwysol a chroesawgar lle gall y gymuned gysylltu, dysgu a theimlo eu bod yn cael eu cefnogi. Rydym yn darparu te a cacen am ddim ym mhob sesiwn, gyda'r posibilrwydd o gynnig prydau mwy sylweddol pan allwn. Gall ymwelwyr gael cyngor ar bynciau fel lles ariannol, iechyd, a hygyrchedd digidol, ac mae'r ofod yn gweithredu fel canolbwynt cyfeillgar lle gall pobl rannu gwybodaeth, ceisio arweiniad, a theimlo'n llai ynysig. Mae ein Caffi Celf Cymunedol yn darparu deunyddiau celf, sesiynau anffurfiol, a dosbarthiadau mewn lleoliad creadigol, ac rydym hefyd yn cynnig gweithdai am ddim mewn gwnïo, ffeltio nodwyddau, ysgrifennu er lles, coginio, ymwybyddiaeth ofalgar, ac uwchgylchu. Mae cysylltiad cymdeithasol yn cael ei annog ymhellach trwy gemau bwrdd, sgysiau cymunedol, a	Dydd Llun 10am-5pm Dydd Mawrth 3pm-5pm Dydd Gwener 12pm-5pm Sesiwn Sadwrn (16+) 2pm-4pm.	Perly Freeman 07771904973

	gweithgareddau sy'n dod â gwahanol genedlaethau at ei gilydd.		
--	---	--	--

Cei Newydd

Neuadd Eglwys Llanarth SA47 0NJ	Lluniaeth, gweithgareddau amrywiol, digwyddiadau arbennig, crefftau, ymweliadau gan ysgolion lleol	Dydd Llun 2pm.	Beth Davies 07901716957
Hwb Cymunedol Cei Newydd	Lluniaeth a byrbrydau sylfaenol.	Yn ystod mis Ionawr a mis Chwefror bydd y Man cynnes yn cymryd rhan ar ddydd Iau 11.30-1.30pm. O 20 Chwefror ymlaen bydd yn newid i ddydd Gwener 9am-12.30pm.	Sharon Evans 07949426609 Corin Attrill 07500 897072

Tregaron

Caffi Dewi, Neuadd Gymunedol Llanddewi Brefi	Rydym yn gwahodd gwahanol asiantaethau i gynnal gweithdai, cynnal cyngherddau, cyfarfod misol gyda'r PCSO lleol a gweithgareddau eraill fel sesiynau cyfnewid dillad, teganau a llyfrau.	Dydd Mawrth 10:00am-12:30pm Dydd Sul 1:30pm – 4:30pm	Sion Jones 07870 299370
Capel Bronant (Eglwys Bresbyteraidd Cymru)	Cyfarfu yn Festri Bronant Amrywiaeth o weithgareddau - gemau, loga ac ymarferion i gadw'n heini.	Dydd Gwener gyntaf pob mis.	Eirlys Morgan 01974251610 m.morgan620@outlook.com

	Bwyd poeth ym mis Ionawr, Chwefror, a Mawrth.	Yn ystod mis Ionawr, Chwefror a Mawrth rydym ar agor rhwng 12.30pm a 3pm Ebrill ymlaen, mae rhwng 2pm a 4pm.	
--	---	---	--

Aberaeron

Canolfan Deuluol RAY Ceredigion, Pengloyn, Stryd y Tabernacl, Aberaeron SA46 0BN	Canolfan Deuluol ar gyfer rhieni, gofalwyr, babanod a phlant bach	- Dydd Llun a Dydd Mercher Canolfan Deulu RAY 'Aros a Chwarae' 9.30-2.30 - Dydd Llun i Ddydd Gwener Clwb ieuenctid galw heibio 3.30-6 - Dydd Iau Grŵp Gofalwyr Hŷn 11-2 - Dydd Gwener Grŵp cymorth dementia RAY Forget Me Knot 10:30-1	Gill Byrne 01545 570 686
---	---	---	-----------------------------

Gogledd Ceredigion

Hwb Cymunedol y Borth Heol Clarach Borth	Ymweliadau gan sefydliadau cymorth eraill yn ogystal â chefnogaeth gan ein staff a'n gwirfoddolwyr hyfforddedig. Mae'r sefydliadau cymorth yn cynnwys Cymhorthfa	Dydd Gwener 09.30 i 14.30. (Cinio am 12.15pm)	Helen Williams 07896616857 helen@borthcommunityhub.co.uk
---	--	---	--

SY24 5LW	Cyngor ar Bopeth misol; sesiynau galw heibio'r Cysylltwyr Cymunedol a chefnogaeth ddigidol Age Dyfed bob deufis. Am 12:15pm ar ddydd Gwener rydym yn cynnal cinio poeth 'talw beth chi'n teimlo'. Mae diodydd poeth ar gael ar adegau eraill. Ar ôl 13.30 tan tua 14.30 mae grŵp crefft, crosio a gwau. Mae gennym hefyd gornel llyfrau lle gall pobl gyfnewid llyfrau. Rydym yn sefydlu llyfrgell o bethau lle gall pobl fenthyg eitemau e.e. rhawiau, offer plant, cadair olwyn ac ati.		
Clwb leuenctid Talybont, Neuadd Bentref Talybont. Plant Blwyddyn 6 i fyny.	Mae Clwb leuenctid Talybont yn ddarpariaeth Clwb leuenctid dwyieithog, dan arweiniad gwirfoddolwyr sy'n agored i bobl ifanc blwyddyn 6 i 16 oed. Ei nod yw darparu man diogel a chynhwysol i bobl ifanc ymlacio a mwynhau gyda ffrindiau. Mae'r Clwb leuenctid yn cefnogi pobl ifanc i ddatblygu'n bersonol ac yn gymdeithasol, wrth annog iechyd meddwl a lles cadarnhaol. Mae gweithgareddau wythnosol yn cynnwys chwaraeon, celf a chrefft a choginio. Mae'r clwb yn darparu lluniaeth a byrbrydau, ac yn	Yn ystod tymor yr ysgol yn unig. Dydd Gwener 6.30pm - 8.30pm	Lowri Evans 07730667126

	aml bydd gweithgaredd coginio yn caniatáu i bobl ifanc gael pryd cynnes hefyd.		
Neuadd Bentref Ysbyty Ystwyth	Te a choffi. Weithiau mae gennym sefydliadau sy'n mynychu i roi cyngor. Mae ymweliadau gan CAVO a'r PCSO's lleol yn dod bob pythefnos ac yn cynnig sgysiau ar bynciau gwahanol.	Dydd Mercher 11.00am i 13.00pm	Ian Williams 07547202144
Cymdeithas Gymunedol Ystrad Meurig Canolfan Edward Richard Ystrad Meurig		Ail ddydd lau bob mis, 10:30am i 12pm: Bore coffi a chyfnewid llyfrau. Trydydd dydd lau bob mis, 12.30 pm: Cinio Trydydd dydd lau misol 7pm-9pm: Gemau Trydydd dydd Mercher misol 7:30pm: Bingo	Celia Bailey Jones 01974282294 canolfanedwardrichard@gmail.com
Pwyllgor Henoed Llangynfelyn Neuadd Llanfach	Coffi a sgwsio.	Trydydd dydd Mercher y mis 10.30am -12pm.	Meinir Fleming 07754155482 Meinirfleming@hotmail.co.uk
Yr Ystafell Haeearn Eglwysfach.	Lluniaeth, sgwsio, gweithgareddau amrywiol. Mae yna gynnig cludiant i'r rhai sydd ei angen i'r holl ddigwyddiadau.	Chwefror 20fed, 7pm: Bingo Chwefror 28ain, 3pm: Te Cymreig a Chwis prynhawn Noswyl Gŵyl Dewi	Alison Swanson 07834884096

		Mawrth: Cyngor gan NatWest Bank a sgwrs ar Dwyll a Sgamiau mewn bywyd bob dydd (dyddiad i'w gadarnhau).	
Neuadd Pentref Ponterwyd yn Ysgol Syr John Rhys.	Man croeso cynnes gyda lluniaeth a chacen. Cawl poeth a rholyn a ddarperir gan fusnesau lleol. Rhaglen ymgysylltu â'r gymuned amrywiol gyda gweithgareddau o grefft i sgysiau diddordeb lleol, cymorth cyntaf a sesiwn ymarfer corff.	Dydd Sadwrn 14 Chwefror 2026 10:00-13:00 Dydd Sadwrn 14 Mawrth 2026 10:00-13:00	Patricia Vellender 07356053800

Aberystwyth

Fforwm Cymunedol Penparcau Aberystwyth SY231RU	Mae ein Hwb yn cynnes a chroesawgar ac ar agor i bobl i cwrdd, meithrin cysylltiadau cymdeithasol a dysgu sgiliau newydd. Mae cyllid man cynnes yn ein galluogi i gynnig bowlen o gawl am ddim ar ddiwrnodau penodol (diwrnod newydd i'w benderfynu eto) ac wedi ein helpu i brynu llawer o gemau cynhwysol oedran y gellir eu benthyg gan unrhyw berson sy'n ymweld. Rydym ar agor ar ddydd Sadwrn i gynnig byrbryd am ddim (grawnfwydydd a ffrwythau fel arfer), darparu cyflenwadau	Man cynnes a chroesawgar: 6 diwrnod yr wythnos, 9-5pm Llun-Gwener, 10-1pm Dydd Sadwrn Bowlen o gawl am ddim diwrnod yr wythnos i'w gadarnhau – cysylltwch â Sam am fanylion pellach.	Sam Hughes-Evans 01970 611099
--	--	---	-------------------------------

	celf a chrefft a dangos cartwnau trwy ein taflunydd a'n sgrin fawr.		
Cymdeithas Gymunedol Waunfawr, Neuadd Gymunedol Waunfawr.	Man cynnes gyda gweithgareddau, te a bisgedi.	Dydd Gwener 2pm-4pm.	Duncan Tibbit 07885819261
Capel y Morfa, Stryd Portland, Aberystwyth SY23 2DX	Te, Coffi, bisgedi, cawl, bara a chaws.	Dydd Mercher 11am i 2pm.	Eifion Roberts 01970822095
Y Ffynnon - Ystafelloedd y Castell, Sea View Place, Aberystwyth	Rydym yn cynnig lle cynnes diogel ar gyfer sgwrsio, chwarae gemau ac ati. Mae prydau poeth, te/coffi a bisgedi ar gael. Y cyfan am ddim, ar sail rhodd.	Dydd Llun a dydd Gwener 11am i 3pm. Bob yn ail ar y dydd Sul (o tua 11:30).	Rev Liz Rees yn Eglwys Sant Mihangel 01970 617184
Gamepark 2 Northgate St Aberystwyth SY23 2JS	Gêm cardiau a gêm fwrdd i oedolion ifanc.	Bob dydd yr wythnos o 5pm ymlaen	Jace Hope 01970624900
Byddin yr Iachawdwriaeth, 2 Ffordd Alexandra Aberystwyth SY23 1LE	Grŵp 'Dewch i gwrdd â'ch gilydd'.	CAMEO - Dydd Mercher am 2pm; Galw Heibio – Dydd Iau 10am-1pm	Paul Sass 07774625842 aberystwyth@salvationarmy.org.uk

Eco Hub Aber Cyf, 12 Lôn Cambria, Aberystwyth SY23 1NT	Man cynnes gyda chyfres o weithdai crefft sy'n canolbwyntio ar wneud a thrwsio. Cael lle tawel i ddysgu sgiliau newydd neu ddod â'ch gwaith eich hun. Bydd sesiynau dyfrlliw i gysylltu â rhywogaethau planhigion y gaeaf yn y tymhorau. Bydd clwb braslunio misol i ymuno ag ef hefyd yn 2026 i ddysgu am fraslunio i bawb ar unrhyw lefel. Mae'r gweithdai hyn yn agored i bawb ond gwiriwch isafswm oedran, fel arfer 10+ ac archebwch i ecohubaber@gmail.com. Talwch fel rydych chi'n teimlo.	14 Chwefror - Brodwaith Anifeiliaid gyda Megan Elinor 21ain Chwefror - Clwb Braslunio gyda Megan Elinor 28fed Chwefror - Basgedi Rhaff Dorchog Ffabrig gyda Maeve Moran Maker 7 Mawrth - Caffi Atgyweirio Aberystwyth Bandstand 11-1pm. 14 Mawrth - Trwsio Tecstilau Gweladwy gyda Maeve Moran 21 Mawrth - Clwb Braslunio gyda Megan Elinor 28 Mawrth - Argraffu cyanoteip gyda Maeve Moran	Kate a Cath ecohubaber@gmail.com
Clwb Cinio (Mature Munch) Ystafelloedd y Castell Stryd y Faenor Aberystwyth	Rydym yn darparu lleoliad cynnes gyda phryd o fwyd 2 gwrs, te a choffi am £5.00 a awgrymir. Mae pobl yn cwrdd am gwmnïaeth, sgwrsio ac mae sgwrs fer a chanu emynau ar ôl y pryd. Gellir trefnu liffitiau i unrhyw un sy'n cael trafferth cyrraedd y lleoliad o ardal Aberystwyth.	Ar gau dros yr Haf – bydd yn ailagor ar 10 Medi, 2026.	Hannah Green 01970 617184

Canolfan Fethodistaidd Sant Paul, Queen's Road, Aberystwyth, SY23 2NN	Prydau poeth 'Pay-as-you-feel' a nosweithiau gemau	Dydd Mawrth a Dydd Iau 10.30 - 14.00 - bwyd poeth rhwng 12.15-13.15. Nosweithiau Gwener 19.00- 21.00 gemau bwrdd.	Ruth 07482 312860
Pantri Aber, Morlan Centre, Aberystwyth SY23 2HH	Diodydd, bisgedi, ffrwythau ffres a sgwrs gyfeillgar	2pm i 4pm pob dydd Gwener.	Catherine Griffiths pantriaber@gmail.com