

BETH SY' 'MLAEN AC YM MHLE YN SIR Y FFLINT I BOBL HÛN

I gael mwy o wybodaeth, neu i rannu manylion am grwpiau/gweithgareddau nad ydynt ar y rhestr, cysylltwch â:

Sandra Donoghue, rhif ffôn: 07748 528505 neu E-bost: Sandra.donoghue@flintshire.gov.uk

ARDAL	GWEITHGAREDD	BLE	PRYD
Bagillt	Grŵp Caffi Dementia	Tafarn Boot & Ship CH6 6HE	4 ^{ydd} dydd Iau 12:00 – 14.45
Brychdyn	Clwb 50+ Airbus	The Wings Club, Airbus	Dydd Mawrth 13:00 – 16:00
Brychdyn	Gweu a Sgwrsio	Y Llyfrgell CH4 0QQ	Dydd Llun 10:00 – 12:00
Brychdyn	Bowlio Dan Do	Neuadd Gymunedol CH4 ORD	Dydd Iau 13:45 – 16:00
Brychdyn	Grŵp Crefftau	The Wings Club, Airbus	Dydd Gwener 10:00 – 12:00
Brychdyn	Clwb Dydd Mercher	Sefydliad Brychdyn	Dydd Mercher 13:30 – 16:00
Brychdyn	Sefydliad Y Merched Brychdyn a Bretton	Sefydliad Brychdyn	2 ^{il} ddydd Llun
Bwcle	Criw Clebran	Our Lady of the Rosary	Dydd Llun 10:30 - 12:30
Bwcle	Grŵp yr Eglwys Fethodistaidd	Canolfan Gymunedol, Tabernacle Street	Dydd Mawrth 1 ^{af}
Bwcle	Clwb Dydd Gwener y Jiwbilî	Canolfan Gymunedol Jubilee Court	Dydd Gwener 10:00 - 11:30
Bwcle	Grŵp Taiso (ymarfer)	Canolfan Gymunedol Jubilee Court	Dydd Llun 10:00 - 11:00
Bwcle	Grŵp Caffi Cof	Tafarn The Horse and Jockey	2 ^{il} ddydd Mawrth 13:00 – 15:00
Bwcle	Zumba Aur	Stiwio Ddawns Academy, CH7 2JA	Nos Lun 18:00 - 18:45
Bwcle	Chreffft a Chlebran	Y Llyfrgell CH7 2EF	Dydd Iau 11:00 – 12:00
Bwcle	Ffrindiau Darllen	Y Llyfrgell CH7 2EF	Dydd Mercher 1 ^{af} 11:00 – 12:00
Bwcle	Buckley Singers	Eglwys Y Groes, Bwcle CH7 3HG	Dydd Iau 19:30 – 21:30
Carmel	Bore coffi	Neuadd Bentref Carmel	2 ^{il} ddydd Iau 10:00 - 12:00
Carmel	Grŵp Crefftau	Neuadd Bentref Carmel	Dydd Llun 13:30 – 15:30
Carmel	Dosbarthiadau Tai-Chi	Neuadd Bentref Carmel	Dydd Gwener am 14:00
Cei Connah	Grŵp Gweithred 50+, croeso i bawb	Adeilad CAB, Cable Street	3 ^{ydd} dydd Mawrth 14:00 – 16:00
Cei Connah	Mix & Mingle	Clwb Llafur CH5 4PQ	Dydd Gwener 13:00 - 15:00
Cei Connah	Cymdeithas Pobl Hŷn	Adeilad CAB, Cable Street	Dydd Mercher 13:00 - 15:00
Cei Connah	Gwasanaeth sy'n Gyfeillgar i Dementia	Eglwys Sant Marks CH5 4AD	Dydd Llun olaf 13:00 - 14:00
Cei Connah	Grŵp Cefnogi Arthritis	Swyddfeydd Neuadd y Dref, Fron Road, CH5 4PJ	Dydd Mercher olaf, 17:30- 19:30
Cei Connah	Bore coffi	Byddin yr Iachawdwriaeth, Dee Road CH5 4NX	Dydd Mercher 09:30 - 12:00
Cei Connah	Chreffft a Chlebran	Byddin yr Iachawdwriaeth, Dee Road CH5 4NX	Dydd Mawrth 10:00 - 12:00
Glannau Dyfrdwy	Grŵp Cymdeithasol Dydd Gwener	Canolfan Hamdden Glannau Dyfrdwy	Dydd Gwener 10:30 – 12:00
Ewlo	Grŵp Cyfeillgarwch Dros 50	Cwt y Sgowtiaid, Caeau Gladstone	Dydd Mercher 14:00 – 16:00
Ewlo	Bore coffi	Eglwys y Drindod Sanctaidd CH5 3BF	Dydd Iau 10:00 – 12:00
Ewlo	Butterflies After Stroke Club	Clwb Cymdeithasol CH5 3AU	Dydd Iau 10:30 - 14:00
Ewlo	Sefydliad y Merched	Canolfan Gymunedol Woodside	Dydd Mercher 1 ^{af} 19:00 - 20:30
Y Fflint	Bore Coffi	Neuadd y Dref y Fflint CH6 5NW	Dydd Mercher 10:00 – 12:00
Y Fflint	Grŵp Coffi Age Connects	Age Connects CH6 5BP	Dydd Llun 13:30 – 15:30
Y Fflint	Monday Mix Cafe	Eglwys Gatholig y Santes Fair	Dydd Llun 1 ^{af} 13:30 - 15:00
Y Fflint	Gwau a Sgwrsio	Y Llyfrgell CH6 5AP	Dydd Iau 09:30 - 12:00

Y Fflint	Coffi Eglwys Efengylaidd	Neuadd y Dref y Fflint CH6 5NW	Dydd Sadwrn 10:00 - 12:00
Y Fflint	Sesiwn Galw Heibio Connect	Canolfan Gymunedol Afon Dyfrdwy CH6 5PF	Dydd Iau 09:30 – 13:00
Y Fflint	Clwb Cinio Mynydd-y-Fflint	Bob yn ail ddydd Mawrth	Dydd Mawrth 12:00 - 14:00
Ffrith	Caffi Cymunedol	Canolfan Gymunedol	Dydd Gwener 10:00 - 11:00
Ffrith	Grŵp Crefftau	Canolfan Gymunedol	Dydd Llun 1 ^{af} a 3 ^{ydd} 14:00 – 16:00
Garden City	Grŵp Llygad yn Lygad	Canolbwynt Cymunedol Eglwys Sant Andrew	Dydd Mercher 10:00 – 14:30 a chinio
Gwernymynydd	Clwb Cinio	Clwb Golff Yr Wyddgrug CH7 5EH	Dydd Gwener olaf 12:00 - 14:00
Helygain	Grŵp 50+ Helygain a'r Dalgylch	Neuadd y Pentref	Dydd Llun 1 ^{af} 14:00 - 16:00
Penarlâg	Bore coffi	Eglwys y Drindod Sanctaidd	Dydd Iau 10:00 - 12:00
Penarlâg	Dawnsio	Sefydliad Penarlâg CH5 3NS	Dydd Llun 13:45 – 15:45
Penarlâg	Hawarden Singers	Sefydliad Penarlâg CH5 3NS	Dydd Mawrth 18:00 - 22:00
Penarlâg	Tennis Bwrdd	Sefydliad Penarlâg CH5 3NS	Dydd Llun a dydd Gwener 19:00-22:00
Penarlâg	Cinio Cawl a Phwdin	Tithe Barn CH5 3LT	Dydd Mercher 12:00 – 14:00
Penarlâg	Teithiau Cerdded Cymunedol	Sefydliad Penarlâg CH5 3NS	Dydd Gwener 09:45am – 12:00
Penarlâg	Cymdeithas Ffotograffig	Sefydliad Penarlâg CH5 3NS	Dydd Iau 19:00 – 22:00
Penarlâg	Dosbarth Dyfrlliw (Celf)	Canolfan Gymunedol Level Rd CH5 3SB	Dydd Iau 13:30 – 16:00
Treffynnon	Grŵp Bingo	Amgueddfa, Stryd Fawr	Bob yn ail ddydd Llun 12:00 - 14:00
Treffynnon	Caffi Cof	Tafarn Boot & Ship, Bagillt	Dydd Gwener olaf 13:00 – 15:00 - £2.50
Treffynnon	Bore coffi	Capel Bethel y Bedyddwyr	Dydd Mercher 10:00 - 12:00
Treffynnon	Clwb Brecwast	Capel Bethel y Bedyddwyr	Dydd Sadwrn 1 ^{af} 09:00 - 10.30
Treffynnon	Grŵp sy'n Deall Dementia ac sy'n gyfeillgar i oedran	Cyngor y Dref	3 ^{ydd} dydd Iau 14:00 – 16:00
Treffynnon	Sesiwn ganu	Eglwys Sant Pedr	2 ^{il} ddydd Gwener 10:00 -12:00 - £3
Yr Hôb	Sesiwn Alw Heibio - Coffi a Chacen	Neuadd y Plwy Yr Hôb	Dydd Iau 13:00 i 15:00
Yr Hôb	Sesiwn Gerddoriaeth a Symud	Canolfan Gymunedol Yr Hôb	Dydd Mawrth 10:00 - 11:00
Yr Hôb	Grŵp Bingo	Canolfan Gymunedol Yr Hôb	Dydd Mawrth 13:00 – 15:00
Coed-llai	Club Dros 60oed	Canolfan Gymunedol	Bob yn ail ddydd Mercher 14:00 – 16:00
Coed-llai	Grŵp Crefftau	Canolfan Gymunedol	Bob yn ail ddydd Llun 10:00 – 15:00
Coed-llai	Grŵp Clytwaith a Chwiltio	Canolfan Gymunedol	Dydd Mawrth 10:00 - 16:00
Coed-llai	Caffi Cymunedol Sunshine	Canolfan Gymunedol	Dydd Iau 10:30 - 12:00
Mancot	Pensiynwyr	Neuadd y Pentref CH5 2AH	Dydd Mercher 13:30 – 15:00
Yr Wyddgrug	Canu Er Lles Yr Ymennydd	Y Llyfrgell CH7 1AP	3 ^{ydd} dydd Iau 10.30 -12:00
Yr Wyddgrug	Bore coffi	Eglwys Ebenezer CH7 1PA	Dydd Mawrth 10.30 - 12:00
Yr Wyddgrug	Grŵp DEEP (Dementia)	Clwb Rygbi'r Wyddgrug	Dydd Mercher 10:00 – 12:00
Yr Wyddgrug	Ioga	Y Tŷ Clwb, Park Avenue CH7 1RY	Dydd Mawrth 10:00 - 11:00
Yr Wyddgrug	Diwrnod Cymunedol Outside Lives	Clwb Rygbi CH7 1UF	Dydd Mercher 10:00 - 15:00
Yr Wyddgrug	Diwrnod Cymunedol Outside Lives	Canolfan Gymunedol Parkfields CH7 1TB	Dydd Llun 10:00 - 15:00

Yr Wyddgrug	Clwb Derby & Joan	Grosvenor Hall CH7 1ES	Dydd Mercher 13:45 -15:15
Yr Wyddgrug	Ffrindiau Darllen	Y Llyfrgell CH7 1AP	2 ^{il} ddydd Iau 11:00 - 12:00
Yr Wyddgrug	Caffi Celf y Cof	Canolfan Daniel Owen CH7 1AP	Dydd Llun olaf 13:00 - 15:00
Yr Wyddgrug	Grŵp Cymorth Canser y Coluddyn	Canolfan Daniel Owen CH7 1AP	3 ^{ydd} dydd Iau 19:00 – 21:00
Yr Wyddgrug	Canolfan Glyd gyda chawl a rôl	Canolfan Daniel Owen CH7 1AP	Dydd Gwener 10:00 – 12:00
Yr Wyddgrug	Clwb cinio	Canolfan Daniel Owen CH7 1AP	Dydd Gwener 12:30 - 14.30
Mostyn	Grŵp Gymunedol	Canolfan Gymunedol Maes Pennant	Dydd Mercher 10:00 - 12:00
Mostyn	Clwb Dydd Llun	Canolfan Gymunedol Mostyn	Dydd Llun 14:00 - 16:00
Mostyn	Celf a Chrefft	Canolfan Gymunedol Mostyn	Dydd Mercher 10:30 – 11:30
Mostyn	Grŵp Sglerosis Ymledol	Abakhan Fabrics	2 ^{il} ddydd Mawrth 10:30 – 12:00
Mynydd Isa	Tai Chi	Canolfan Gymunedol CH7 6UH	Dydd Iau 10:30 – 12:00
Mynydd Isa	Boccia	Canolfan Gymunedol CH7 6UH	Dydd Gwener 13:30 – 15:30
New Brighton	Caffi Galw Heibio	Canolfan Gymunedol	Dydd Mawrth 13:00 – 14:30
Llaneurgain	Dawnsio gyda Dementia	Neuadd Goffa Edith Banks	Dydd Mawrth 14:15-15:30
Northop Hall	Clwb Dydd Iau	Yr Eglwys Fethodistaidd CH7 6HT	Dydd Iau 14:00 – 16:00
Pentre Helygain	Bore coffi dydd Llun	Canolfan Gymunedol Pentre Helygain	Dydd Llun 10:30 - 12:30
Pentre Helygain	Cawl a rhôl i ginio	Canolfan Gymunedol Pentre Helygain	Dydd Llun 1 ^{af} 11:45 - 13:00
Penyffordd	Grŵp Gweu	Capel y Drindod CH4 OJE	Dydd Llun 14:00 - 16:00
Penyffordd	Bore coffi	Capel y Drindod CH4 OJE	Dydd Iau 10:30 - 12:30
Penyffordd	Caffi Cof	The Millstone CH4 OJE	Dydd Gwener olaf 13:00 - 15:00
Rhes y Cae	Grŵp cymdeithasol crefft nodwyddau	Neuadd y Pentref	Dydd Mawrth 19:00 - 21:00
Rhes y Cae	Grŵp Ewe Can Craft	Neuadd y Pentref	Bob yn ail ddydd Mercher 19:00 – 21:00
Rhes y Cae	Grŵp Ioga	Neuadd y Pentref	Dydd Iau 19:00 – 21:00
Rhosesmor	Grŵp Crefftau	Neuadd y Pentref	2 ^{il} ddydd Mawrth 13:30 – 15:30
Queensferry	Aerobeg cadair	Canolfan Tŷ Calon	Dydd Llun 11:00 - 11:30
Saltney	Grŵp Atgofion Cerddorol	Canolfan Gymunedol Douglas Place	2 ^{il} ddydd Mawrth 14:00 – 16:00
Saltney	Bore coffi	Canolfan Gymunedol Sandy Lane	Dydd Mercher 10:00 - 12:00
Saltney	Grŵp Gweu a Sgwrsio	Canolfan Gymunedol Sandy Lane	Dydd Llun 10:00 - 12:00
Saltney	Bore coffi Oddfellows	Neuadd Oddfellows CH4 8SG	Dydd Iau 10:30 – 12:00
Sandycroft	Bore coffi	Yr Eglwys Fethodistaidd CH5 2PE	Dydd Gwener 10:30 - 12:00
Sealand	Grŵp Hapus	Clwb Ieuenctid Sealand	Ar ddydd Mawrth bob pythefnos 12:30 - 15:00
Sealand	Caffi Dementia	Caffi Fig Tree, St Bartholomew's	Dydd Llun, Mawrth a Mercher 10:00 – 14:00
Shotton	Bore coffi Manley Court	Lolfa Gymunedol Manley Court	Dydd Llun a dydd Iau 11:00 – 12:00
Shotton	Canolfan Glyd, coffi a thost	Eglwys Rivertown	Dydd Llun, Mawrth a Mercher 10:00 – 12:00
Shotton	Clwb Crefft	Eglwys Rivertown	2 ^{il} a 4 ^{ydd} dydd Mercher 19:00-21:00
Sychdyn	Wood Turners	Neuadd Goffa CH7 6RH	4 ^{ydd} dydd Iau 19:00 – 22:00
Trelawnyd	Grŵp Cyfeillgarwch	Y Neuadd Goffa	3 ^{ydd} dydd Iau 14:00 – 16:00
Ysgeifiog	Ffrindiau dydd Gwener	Neuadd y Pentref	Dydd Gwener olaf 14:00 - 16:00