

A decorative banner at the top of the page features several triangular pennants. Some are green with white teapots, some are blue with white teapots, and some are green with white coffee cups. The background of the entire page is light blue with a pattern of white polka dots.

# Te am Deg



*Yn galw pawb sy'n  
hoffi te a choffi!*

**Adnoddau a chyngor i'ch helpu i gynllunio  
parti Te am Deg penigamp**



*Helo,*

Diolch yn fawr iawn am fod yn rhan o'n digwyddiad **Te am Deg** yr haf yma. Mae'n wych cael eich cefnogaeth!

Gall fod yn anodd addasu i'r hyn y mae'n ei olygu i fyw gyda chanser. Bydd un o bob deg person sy'n byw gyda chanser yn gofyn am gyngor gan weithiwr iechyd meddwl proffesiynol. Mae gan ein Cwnselwyr lawer o brofiad mewn helpu pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser i archwilio eu teimladau a'u hemosiynau. Trwy gynnal digwyddiad **Te am Deg** a chodi arian hanfodol, rydych chi'n helpu Gofal Canser Tenovus i fod yn gymorth i mwy o bobl sy'n byw gyda diagnosis.

Trwy wahodd eich anwyliaid am sgwrs a phaned, rydych chi'n helpu i gefnogi pobl sy'n byw gyda chanser. Onid yw hynny'n anhygoel? Mae pob paned wir yn helpu i estyn gobaith i'r rhai sydd eu hangen fwyaf.

*Diolch!*

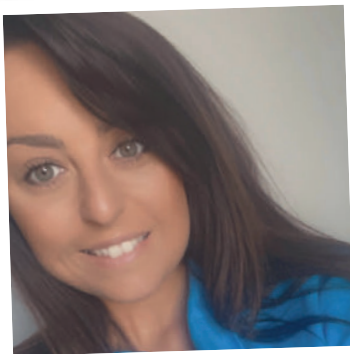
Gyda chofion cynnes,

*Emma, Elin and Erica*

**Eich tîm codi arian Te am Deg.**

*thanks!*

*diolch!*



*Emma*



*Elin*



*Erica*



# Dyma sut gall eich arian helpu

Mae gwasanaeth Cwmsela Gofal Cancer Tenovus yn helpu pobl i archwilio eu teimladau a'u pryderon ynghylch eu diagnosis cancer, neu ddiagnosis rhywun annwyl.

Gall siarad â chwmselwr hyfforddedig roi amser a man preifat i rywun fynegi ei deimladau a'i feddyliau. Gall ein tîm archwilio ffyrdd i'w helpu yn ystod cyfnod anodd iawn.

Dyma sut gall eich paned a chacennau helpu!

Dw i ddim yn gwybod sut i ddweud wrth fy mhlant!

Dw i'n teimlo mor grac a diymadferth

Dwi wedi blino'n llwyr â chael cancer

Dw i'n poeni cymaint am sut rydw i'n edrych, dw i ddim eisiau colli fy ngwallt.

Gall **£1,710** ariannu diwrnod cyfan o'n Gwasanaeth Cwmsela.

**£1,710**

Gall **£660** ddarparu cyfres o sesiynau cwmsela i rywun sydd â diagnosis o ganser a'i anwyliaid.

**£660**

Gall **£330** ddarparu chwe sesiwn cwmsela i rywun sydd â diagnosis o ganser.

**£330**

Gall **£55** ddarparu awr o gwmsela i rywun sydd wedi'i effeithio gan ganser.

**£55**

# Joi codi arian...



Yn dibynnu ar ba mor fawr rydych chi am i'ch digwyddiad fod, mae yna lawer o opsiynau ar gyfer codi arian. Gosodwch eich blwch cyfraniadau ar y bwrdd i gasglu'r ceiniogau, neu defnyddiwch rai o'n dulliau llwyddiannus isod...

## Casglu arian ar-lein

Agorwch dudalen codi arian ar-lein ar gyfer cyfraniadau di-arian parod (cashless), a hyrwyddwch eich tudalen gan ddefnyddio'r URL neu god QR ar y diwrnod. Bydd yr arian yn cael ei anfon i Gofal Canser Tenovus yn uniongyrchol felly ni fydd angen i chi boeni am ei dalu i mewn.

## Rafflau a Swîpiau

Casglwch roddion neu eitemau diangen gan ffrindiau, teulu neu fusnesau lleol i'w gwobrwyo mewn raffl ar ddiwrnod eich digwyddiad. Gallwch hefyd ddefnyddio ein swîp Te am Deg sydd ynghlwm â'ch pecyn codi arian i gynyddu eich cyfanswm.

## Gwerthu cacennau a gemau

Pobwch gacennau, pasteiod, neu gwcis blasus a gofynnwch am gyfraniadau. Cynlluniwch ymlaen llaw a gwnewch yn siŵr bod gennych ddigon o fagiau papur i bobl fynd ag eitemau i ffwrdd. Gallwch chi bobï a rhewi rhai cacennau, fel ei fod yn llai o frys ar y diwrnod. Neu gofynnwch i fecws lleol i ddarparu rhoddion. Gallwch hyd yn oed ddefnyddio eich danteithion blasus ar gyfer gemau fel 'Dyfalwch bwysau'r gacen'.

## Cystadleuaeth pobi

Pwy fydd y pobydd buddugol? Trefnwch gystadleuaeth sy'n debyg i'r 'bake-off' a gofynnwch am gyfraniad gan y cystadleuwyr.

## Arian Cyfatebol

Gwiriwch a yw'ch cyflogwr yn cynnig arian cyfatebol neu a ydych yn gymwys i wneud cais am arian cyfatebol trwy gyflogwr unrhyw un o'ch ymwelwyr.

## Gemau Gardd

Manteisiwch ar dywydd braf yr haf a chynhaliwch gemau gardd fel 'Taflu'r esgid' neu rownderi os ydych chi'n teimlo'n egniol! Gofynnwch am gyfraniadau i gymryd rhan.



Mae gennym ni adnoddau, offer a gemau **Te am Deg** y gallwch eu lawrlwytho a'u hargraffu. Sganiwch y cod QR neu ewch i [tenovuscancercare.org.uk/teaforten](https://tenovuscancercare.org.uk/teaforten)



# Sut i gynnal digwyddiad Te am Deg

Cynhaliwch barti te gyda gwerthiant cacennau, digwyddiad coffi a chrefftau, neu de mefus Wimbledon. Trefnwch ddigwyddiad bach gyda ffrindiau agos neu ddigwyddiad mawr gyda phawb rydych chi'n eu nabod. Does dim ots pa fath o ddigwyddiad rydych chi'n ei gynnal neu faint rydych chi'n ei godi, mae pob ceiniog a phob paned yn cyfrif.

## Cynllunio ymlaen llaw

- Dewiswch eich lleoliad - yn eich cartref, mewn canolfan gymunedol leol neu'r gweithle hyd yn oed.
- Dewiswch eich dyddiad - rhowch ddigon o rybudd i bobl fel eu bod yn fwy tebygol o allu dod. Os nad yw ein dyddiadau Te am Deg yn addas i chi, peidiwch â phoeni - gallwch gynnal eich parti unrhyw bryd yn ystod misoedd yr haf ar adeg sy'n gyfleus i chi a'ch cymuned.
- Dewch â'r gymuned gyfan at ei gilydd - gofynnwch a hoffai unrhyw grwpiau cymunedol lleol neu fusnesau bach ymuno yn y digwyddiad a sefydlu stondinau nwyddau.
- Nodwch fanylion eich digwyddiad ar ein posteri Te am Deg gwag i'w hysbysebu o amgylch eich cymuned.
- Ewch ar-lein a dywedwch wrth bawb am eich digwyddiad ar y cyfryngau cymdeithasol. Sefydlwch ddigwyddiad Facebook neu hysbysebu ar grwpiau cymunedol.
- Gofynnwch i bobl wneud cyfraniad tuag at y cacennau a lluniaeth.
- Anogwch bobl i gymryd rhan mewn gweithgareddau ychwanegol ar y diwrnod. Meddyliwch am gynnyg pethau fel raffl, cwis, cyfle i bleidleisio am y gacen orau neu gynnal arwerthiant ail-law.
- Gofynnwch i grefftwyr neu wneuthurwyr lleol i werthu eu heitemau, gan roi canran o'u helw i'r elusen.
- Gofynnwch i'ch archfarchnad, busnesau neu'ch becws lleol i gyfrannu eitemau i helpu i godi cymaint o arian â phosibl.
- Gwnewch yn siŵr bod gennych wirfoddolwyr cefnogol wrth law i helpu i baratoi, gweini lluniaeth, neu bobi cacennau ar gyfer y diwrnod. Dilynwch ganllawiau'r llywodraeth ar ddiogelwch bwyd. Gweler mwy o wybodaeth yma: [food.gov.uk](http://food.gov.uk)
- Mae'n bwysig bod eich digwyddiad yn ddiogel ac yn gyfreithlon. Wrth gynnal unrhyw ddigwyddiad codi arian, ystyriwch bwysigrwydd cynnal asesiad risg a sicrhau'r yswiriant priodol. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Tîm Codi Arian.

Mae gennym ddeunyddiau gwych i'w darparu sy'n arddangos brand Gofal Canser Tenovus, fel baneri, balŵns, crysau-t a thaflenni i helpu eich digwyddiad i ddisgleirio.

Hefyd, mae gennym duniau casgliadau i'w gosod o gwmpas y safle.

**Cysylltwch â ni: 029 2076 8863**  
[fundraising@tenovuscancer.org.uk](mailto:fundraising@tenovuscancer.org.uk)

MURROUGHS  
**Welsh**  
BREW  
TEA

Hoffem ddweud DIOLCH yn fawr iawn i gwmni Paned Gymreig am gyflenwi eu bagiau te blasus ar gyfer y pecyn hwn. Felly rhowch y tegell ymlaen, ac ymlaciwch gyda phaned wrth i chi gynllunio'ch digwyddiad.



# Ar ôl y digwyddiad

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn diolch i bawb a oedd wedi helpu a rhowch wybod iddynt faint o arian wnaethoch chi ei godi!
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn postio'r cyfanswm terfynol a godwyd ynghyd ag unrhyw luniau ar eich tudalen(nau) cyfryngau cymdeithasol.




Tagiwch ni fel y gallwn hoffi a rhannu eich postiadau ac ymuno â'r sgwrs. Defnyddiwch yr hashnodau #TeaforTen #TeamDeg neu #TeamTenovus.



- Anfonwch ddatganiad i'r wasg i'ch papur newydd lleol, ynghyd ag unrhyw luniau a'r cyfanswm a godwyd.
- Ceiswch gyfri'r arian rydych chi wedi'i godi mewn man diogel ac nid mewn man agored. Lle mae'n bosib, gwnewch yn siŵr fod yr arian yn cael ei gasglu, ei gyfri a'i gofnodi gan ddau berson.

Does dim ots faint o arian rydych chi'n ei godi, mae pob ceiniog yn cyfrif!

## Mae sawl ffordd o anfon yr arian a godwyd:

-  **Drwy'r post:** Anfonwch sic yn daladwy i Gofal Canser Tenovus, Llawr gyntaf, Jones Court, Womanby Street, Caerdydd, CF10 1BR
-  **Dros y ffôn:** Ffoniwch 02920 768850 i dalu gyda cherdyn dros y ffôn
-  **Ar-lein:** Talwch ar-lein drwy [www.tenovuscancercare.org.uk/donate](http://www.tenovuscancercare.org.uk/donate)  
Neu gallwch dalu yn uniongyrchol drwy eich tudalen codi arian ar-lein os ydych wedi creu un.

## O'r Tîm Cwnsela, diolch yn fawr iawn am gefnogi ein hymgyrch Te am Deg

"Mae'n hanfodol ein bod yn darparu lle diogel a phreifat i bobl archwilio sut mae canser wedi effeithio ar eu bywydau. Diolch o galon i'n gwirfoddolwyr a'n codwyr arian anhygoel am bopeth rydych chi'n ei wneud i gefnogi ein helusen. Oherwydd chi, rydym yn gallu darparu cymorth seicolegol cyfannol i gynifer o bobl. **Diolch!**"

### Cerys Morris - Rheolwr y Gwasanaethau Cwnsela

Ar hyn o bryd, dim ond drwy atgyfeiriadau cytûn gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yng Nghymru y mae ein gwasanaethau Cwnsela ar gael.

Rydym yn cynnig Gwasanaeth Grŵp Rhithwir sy'n darparu amrywiaeth o gymorth i unrhyw un sydd wedi'u heffeithio gan ganser. Am fanylion ewch i'n gwefan neu ffoniwch ein Llinell Gymorth.

[tenovuscancercare.org.uk](http://tenovuscancercare.org.uk) neu 0808 808 1010



Mae gen i ddealltwriaeth well o fy emosiynau mewn perthynas â fy niagnosis a'r ffaith fy mod i angen bod yn fwy caredig â fy hun. Fydd bywyd byth yr un peth eto, ond mae hynny'n iawn, gall bywyd gwahanol dal fod yn dda.

Mae'r cyfan wedi newid fy mywyd. Mae trafod pethau gyda fy nghwrselwr wedi tawelu fy meddwl a fy helpu i feddwl yn fwy rhesymegol.

# Cyngor defnyddiol gan ein ffrindiau yn Llandeilo

**Mae mwynhau paned 'pwylllog' yn gysyniad Prydeinig fel arfer. Ond, mae ein grŵp Cyfeillion Gofal Canser Tenovus Llandeilo wedi'i droi yn rhywbeth Cymreig hefyd - gyda Bara Brith a chwtsh.**

Mae boreau te a choffi yn ddigwyddiad arferol i Gyfeillion Gofal Canser Tenovus ers 40 mlynedd. Dros baned a chacen, maen nhw wedi codi miloedd o bunnoedd, yn ogystal â chodi ysbryd y rhai sy'n cymryd rhan.

Mae'r grŵp wedi bod yn cynnal boreau te a choffi yn y pentref ers 1983. Sefydlwyd y grŵp gan Gwyneth Owen a phenodwyd Carol Owen, 88, fel Llywydd yn 2018.

**Dywedodd Adeline Davies, sef merch Carol ac aelod o Gyfeillion Gofal Canser Tenovus:**

"Mae ein grŵp wedi bod yn cynnal partïon te a boreau coffi ers blynnyddoedd, ac wedi codi swm sylweddol o arian ers yr 80au cynnar.

"Mae ein llyfr cofnodion yn dangos faint rydyn ni wedi'i gasglu dros y blynnyddoedd, ac mae un peth yn gyson; y cysylltiad mae'n ei greu. Mae dod ynghyd dros baned a sgwrs yn gysur go iawn ac yn codi'r ysbryd.

Mae'n wych bod yn rhan o bwyllgor gyda merched o gefndiroedd, sgiliau, a grwpiau cyfeillgarwch gwahanol, sy'n gweithio'n dda fel un tîm. Mae gallu dod at ein gilydd dros baned a sgwrs yn fendigedig. Byddem yn annog cymaint o bobl â phosibl i ymuno â'r digwyddiad Te am Deg ym mis Gorffennaf."



**Cododd un o foreau coffi grŵp Llandeilo dros £7,000 yn 2022. Rhannodd Claire Jones, ysgrifennydd y grŵp, ei chyngor ar gyfer llwyddiant:**

"Er mwyn cynnal parti te llwyddiannus mae angen trefnu a chynllunio yn dda. Fel arfer, ein hincwm mwyaf yw'r brif raffl sy'n gwerthu am tua £2,000. Mae Tombola yn llawer o hwyl hefyd ac mae hynny bob amser yn gwerthu'n dda.

Mae ein grŵp o gefnogwyr yn fach ond maen nhw'n hynod ymroddedig. Mae un gwirfoddolwr anhygoel yn darparu jamiau a siyntni i'w gwerthu ar y diwrnod. Gall ei hymdrechion a'i gwerthiannau yn unig godi mwy na £1,500. Rydym yn codi tâl mynediad o £1 sy'n cynnwys te a bisgedi – neu fins pei dros y Nadolig. Mae hyn yn annog pobl i aros yn hirach ac yn creu nawws gymdeithasol hyfryd, prysur i'r neuadd.

Yn aml, rydyn ni'n gofyn i rywun o'n cymuned leol i agor y digwyddiad ac maen nhw bob amser yn teimlo anrhydedd go iawn o gael gwneud. Caiff hyn ei barchu a'i fwynhau gan y bobl sy'n mynychu, sydd wrth eu bodd yn gweld wyneb cyfarwydd ar y llwyfan."

Mae Gofal Canser Tenovus yn ffodus iawn i gael 21 o grwpiau 'Cyfeillion' gwirfoddol ledled Cymru. Gall digwyddiadau cymunedol fel bore coffi Cyfeillion Gofal Canser Tenovus Llandeilo godi cymaint â £150,000 i'r elusen bob blwyddyn. Mae hyn yn profi bod pob paned wir yn cyfroi!

*Diolch am ymuno â'n haf hwn gyda'ch digwyddiad Te am Deg.*



# Yma i chi

Gall byw â chanser achosi straen a phryder. **Rydyn ni yma i helpu.**

**Mae Gofal Canser Tenovus yma ar eich cyfer o adeg y diagnosis, yn ystod triniaeth a thu hwnt.**

Rydyn ni'n deall sut beth yw byw â chanser a sut mae'n effeithio ar deuluoedd a ffrindiau hefyd. Mae ein hystod eang o wasanaethau ar gael i gynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol ac emosiynol ac i ateb eich cwestiynau am driniaeth a'i sgil-ffeithiau a helpu gyda phryderon ariannol. Os ydych chi angen siarad â rhywun, rydyn ni yma.

Mae llawer o'n gwasanaethau ar gael yn ddwyieithog yn Gymraeg neu Saesneg.

Gallwch gael mynediad at ein gwasanaethau a darganfod mwy am sut y gallwn eich helpu trwy ffonio ein **Llinell Gymorth** am ddim.

Ffoniwch ein Llinell Gymorth rhadffôn

**0808 808 1010**

Elusen Gofrestredig Rhif 1054015.

Estyn gobaith. Estyn llaw.  
**tenovuscancercare.org.uk**

**tenovus**  
cancer care  
gofal canser