Te am Deg

Mae'n amser i roi'r tegell 'mlaen!

Eich pecyn codi arian Te am Deg i'ch helpu chi i gynllunio'r digwyddiad perffaith

tenovuscancercare.org.uk
Elusen Gofrestredig Rhif 1054015

Cofrestrwyd gyda'r FUNDRAISING REGULATOR
RHEOLEIDDIWR CODI ARIAN

tenovus cancer care
gofal canser

Helo,

Diolch yn fawr iawn am ymuno â'n hymgyrch **Te am Deg** yr haf hwn. Mae'n wych i gael eich cefnogaeth.

Trwy gynnal eich digwyddiad **Te am Deg** eich hun a chodi arian hanfodol, rydych chi'n helpu Gofal Canser Tenovus i fod yno i fwy o bobl sy'n byw gyda diagnosis.

P'un ai eich bod yn cwrdd yn yr ardd, yn cynnal bore coffi yn y gwaith, neu gystadleuaeth cacennau, rydych chi'n ein helpu i wneud gwahaniaeth a bod yno i bobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser.

Oherwydd cefnogwyr anhygoel fel chi, rydyn ni'n gallu parhau i gynnig cymorth ymarferol, emosiynol a seicolegol i filoedd o bobl bob blwyddyn.

Mae pob cegaid, gwên a thafell yn helpu i gefnogi pobl sy'n cael eu heffeithio gan ganser – a phob cwpan yn lledaenu cysur a brwdfrydedd.

Diolch!

Cofion cynnes,

eich tîm codi arian Te am Deg

diolch!

Dyma sut y gall eich arian **helpu**

Mae gwasanaeth Cwnsela Gofal Canser Tenovus yn helpu pobl i archwilio eu teimladau a'u pryderon ynghylch eu diagnosis canser, neu ddiagnosis rhywun annwyl.

Gall siarad â chwnselwr hyfforddedig neilltuo 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.

"Roedd Tammy yn anhygoel wrth fy helpu i symud ymlaen ar ôl y gwaethaf o fy nhriniaeth canser. Byddwn yn edrych ymlaen at ein hamser bob dydd Mawrth, lle roeddwn i'n gallu archwilio fy ngwir emosiynau a phryderon am fy ngorffennol a dyfodol. Diolch yn fawr iawn."

"Roeddwn i'n teimlo'n ddigalon iawn pan orffennais gyda'r tîm gofal canser. Roedd Lisa yn anhygoel, fe helpodd hi i mi edrych ar fy sefyllfa yn wrthrychol. Roedd hi'n gefnogaeth aruthrol ymysg y newid mawr a ddigwyddodd yn ystod y flwyddyn ddiwethaf."

"Roeddwn mor ddiolchgar i gael siarad â chwnselwr o fewn dyddiau o ofyn. Diolch am y gwasanaeth yr ydych yn ei ddarparu a diolch enfawr i Sam am fod mor garedig a chymwynasgar."

Dyma sut y gall eich paned a chacennau **helpu!**

Gall...

£55

darparu awr o gwnsela i rywun a effeithir gan ganser.

£330

darparu chwe sesiwn cwnsela i rywun sydd â diagnosis o ganser.

£660

darparu cyfres o sesiynau cwnsela i rywun sydd â diagnosis o ganser a'i anwyliaid.

£1,710

ariannu diwrnod cyfan o'n Gwasanaeth Cwnsela.

JOIO *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 cyn-ddulliau llwyddiannus isod...

Chwarae gemau a gwerthu cacennau

Pobwch gacennau, pasteiod, neu fisgedi 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 bobi 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 bake-off

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

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.

Gemau gardd

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

Casglu arian arlein

Sefydlwch dudalen codi arian arlein am gyfraniadau. Hyrwyddwch eich diwyddiad drwy gynnwys linc i'n gwefan neu god QR. Bydd yr arian yn cael ei anfon yn syth at Gofal Canser Tenovus felly does dim angen poeni am ei dalu i mewn.

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.

Mae gennym ni adnoddau, offer a gemau **Te am Deg** y gallwch eu lawrlwytho a'u hargraffu ar **tenovuscancercare.org.uk/teaforten**

Sut i gynnal digwyddiad **Te am Deg**

P'un ai eich bod yn trefnu paned clyd gyda ffrindiau neu barti gardd mawr, bydd eich Te am Deg yn gwneud gwahaniaeth. Dyma sut i sicrhau bod eich digwyddiad yn disgleirio.

Cynllunio ymlaen llaw

Dewiswch eich lleoliad - cartref, gardd, swyddfa neu ganolfan gymunedol - ble bynnag rydych chi'n dymuno!

Dewiswch dyddiad - unrhyw ddiwrnod yn ystod yr haf! Rhowch ddigon o rybudd i westeion.

Dewiswch thema - dal lan dros goffi a chacen, celf a chrefft, neu frecwast hwyr!

Ychwanegwch adloniant - beth am raffl, cwis, cystadleuaeth 'y gacen orau' neu werthiant ail-law.

Rhannwch y wybodaeth

Llenwch ac arddangos eich posteri Te am Deg i hysbysebu'ch digwyddiad o fewn eich cymuned leol.

Rhannwch fanylion eich digwyddiad ar y cyfryngau cymdeithasol, gan gynnwys grwpiau Facebook.

Mae cymorth lleol yn werthfawr iawn

Estynnwch wahoddiad i grefftwyr lleol i sefydlu stondinau a rhoi % o'u helw i'r elusen.

Gofyn busnesau lleol i helpu neu gyfrannu eitemau.

Gofynnwch i'ch archfarchnad neu fecws 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.

Cynnal digwyddiad diogel a syml

Dilynwch ganllawiau diogelwch bwyd - food.gov.uk

Cynhaliwch asesiad risg cyflym i gadw'n ddiogel a gwirio a oes angen yswiriant..

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 casglu arian i'w gosod o gwmpas y safle.

Ffoniwch ni ar 029 2076 8863
neu ebostiwch fundraising@tenovuscancercare.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 rhoi gwybod 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 negeseuon ac ymuno â'r sgwrs. Defnyddiwch yr hashnodau **#TeaforTen** neu **#TeamTenovus**.

  facebook.com/tenovuscancercare
  @tenovuscancer

- Anfonwch ddatganiad i'r wasg i'ch papur newydd lleol, gyda unrhyw luniau a'r cyfanswm a godwyd.
- Cyfrwch yr arian rydych chi wedi'i godi mewn man diogel ac nid mewn man agored. Lle bo'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 siec yn daladwy i Tenovus Cancer Care, i:
Gofal Canser Tenovus, Cwrt Jones, Stryd Womanby, Caerdydd CF10 1BR

Dros y ffôn - Ffoniwch **029 2076 8850** i dalu gyda cherdyn dros y ffôn.

Arlein - Talwch ar-lein drwy **tenovuscancercare.org.uk/donate**
Neu gallwch dalu yn uniongyrchol drwy eich tudalen codi arian arlein os ydych wedi creu un.

Diolch enfawr gan bob un o'r Tîm Cwnsela am gefnogi ein hymgyrch Te am Deg..

"Mae'n fraint wirioneddol cael arwain ein gwasanaeth Cwnsela, a chefnogi pobl a'u teuluoedd trwy un o adegau anoddaf eu bywydau. Mae eich cefnogaeth barhaus yn amhrisiadwy i'n helpu i ddiogelu'r gwasanaeth hanfodol hwn i bawb yr effeithir gan ganser. Rydyn ni mor ddiolchgar am eich amser, egni ac ymdrechion, sy'n ein helpu ni i helpu eraill."

Jennifer Williams - Rheolwr Gwasanaethau Cwnsela

Mae gen i ddealltwriaeth well o fy emosiynau mewn perthynas â fy niagnosis. Mae angen i mi fod yn fwy caredig â mi fy hun. Ni fydd bywyd byth yr un peth eto, ond mae hynny'n iawn. Gall llwybr wahanol dal fod yn dda.

Mae wedi newid fy mywyd yn wirioneddol. Mae trafod pethau gyda fy nghwnselwr wedi fy ngwneud yn fwy pwyllog gyda'r gallu i feddwl yn fwy rhesymegol.

Ar hyn o bryd, dim ond trwy lwybrau atgyfeirio y cytunwyd arnynt gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yng Nghymru y mae ein gwasanaeth Cwnsela ar gael.

Rydym yn cynnig Gwasanaeth Grŵp Rhithwir gydag amrywiaeth o gymorth y gall unrhyw sydd wedi'u heffeithio gan ganser gael mynediad ato.

Am fanylion ewch i'n gwefan neu ffoniwch ein Llinell Gymorth.
tenovuscancercare.org.uk neu 0808 808 1010

Cyngor defnyddiol gan ein ffrindiau yn Llandeilo

Mae boreau te a choffi yn ddigwyddiad arferol i Ffrindiau Gofal Canser Tenovus ers 40 mlynedd. Dros baned a theisen, 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. Dywedodd Adeline Davies:

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

Mae dod ynghyd dros baned a sgwrs yn gysur go iawn ac yn codi'r ysbryd. Mae'n wych bod yn rhan o bwyllgor sy'n cynnwys merched o gefndiroedd, sgiliau, a grwpiau ffrindiau gwahanol, sy'n gweithio'n dda fel un tîm. Byddem yn annog cymaint o bobl â phosibl i ymuno â'r digwyddiad Te am Deg yr haf yma."

Cododd un o foreau coffi grŵp Llandeilo dros £7,000. Rhannodd Claire Jones, Trysorydd y grŵp, rai o'i chynghorion 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 codi 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 siytni 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. Mae hyn yn annog pobl i aros yn hirach ac yn creu naws 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 'Ffrindiau' gwirfoddol ledled Cymru. Gall digwyddiadau cymunedol fel bore coffi Ffrindiau Gofal Canser Tenovus Llandeilo godi cymaint â £150,000 i'r elusen bob blwyddyn. Mae hyn yn profi bod pob paned wir yn cyfri!

diolch!

Yma pan fyddwch chi ein hangen

Gall byw â chanser achosi pryder a straen.
Gallwn ni eich helpu.

Rydyn ni'n rhoi cymorth, gobaith, a llais i bawb a effeithir gan ganser.

Rydyn ni'n deall sut gall canser effeithio ar bob agwedd o fywyd a sut mae'n effeithio ar deuluoedd a ffrindiau hefyd. Mae ein hystod eang o wasanaethau yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth arbenigol i bobl sy'n byw â chanser, a'u hanwyliaid.

Mae nifer o'n gwasanaethau ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

Gallwch ddarganfod mwy am sut y gallwn eich helpu trwy ffonio ein **Llinell Gymorth** di-dâl.

Cysylltwch â ni

Hoffem rannu'r diweddaraf am ein gwaith, gweithgareddau a ffyrdd o gymryd rhan gyda chi.

Ymunwch â'n rhestr bostio ar

tenovuscancercare.org.uk/keepintouch

Ymunwch â ni ar y cyfryngau cymdeithasol

facebook.com/tenovuscancercare

@tenovuscancer

Elusen Gofrestredig Rhif 1054015

Estyn gobaith. Estyn llaw.

tenovuscancercare.org.uk

tenovus cancer care
gofal canser