

# CALON TÂN



Gwasanaeth Tân ac Achub  
Canolbarth a Gorllewin Cymru

Mid and West Wales  
Fire and Rescue Service

## DIWRNOD PROFIAD EARLSWOOD

TUDALEN 6



## CADETIAID TÂN

TUDALEN 4



SWYDDI CYFREDOLA  
LLAWN AMSER / AR ALWAD  
TUDALEN 10-14

SGWRS MENOPOS  
CAROLYN HARRIS AS  
TUDALEN 14-15

AROLWG DWEUD  
EICH DWEUD  
TUDALEN 16

# CYNNWYS

CLWB CHWARAEON A CHYMDEITHASU	3
CADETIAID TÂN	4
DIWRNOD PROFIAD EARLSWOOD	6
SIOE FRENHINOL CYMRU 2023	8
SWYDDI	10
SGWRS MENOPOS CAROLYN HARRIS AS	14
AROLWG DWEUD EICH DWEUD	16
DIGWYDDIADAU	17

## YSTAGEDAU DIGWYDDIADAU GORFFENNAF 2023



CLWB CHWARAEON A CHYMDEITHASU  
SPORTS & SOCIAL CLUB

**Dewch i ymuno  
HEDDIW  
Become a member  
TODAY**

I gael rhagor o wybodaeth am y Clwb Chwaraeon a Chymdeithasol, anfonwch neges e-bost

For further information regarding the Sports & Social Club, please contact

**Steve Philpott - [S.philpott@mawwfire.gov.uk](mailto:S.philpott@mawwfire.gov.uk)**

Mae'r Clwb Chwaraeon a Chymdeithasu yn agored i holl aelodau presennol y Gwasanaeth, a'r aelodau sydd wedi ymddeol.

The Sports and Social Club is open to all current and retired members of the Service.

# GEMAU'R CADETIAID TÂN 2023

Ddydd Sadwrn, 12 Awst, mynychodd Cadetiaid Tân Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru (GTACGC) a masgot y Gwasanaeth, Sbarc, Gemau'r Cadetiaid Tân yng Nglannau Mersi. Ymunon nhw â mwy na 140 o gadetiaid, 18 tîm a 13 o wahanol Wasanaethau Tân ac Achub o bob rhan o'r DU i gystadlu mewn digwyddiadau o amgylch Doc Brenhinol Albert eiconig yn Lerpwl.

Cymerodd y Cadetiaid ran mewn gweithgareddau sy'n adlewyrchu'r hyn y mae pobl ifanc yn ei wneud yn eu huned Cadetiaid Tân, gan gynnwys achub o'r dŵr, archwiliadau diogelwch tân yn y cartref, ymgysylltu â'r cyhoedd, cyflwyniad, senarios cymorth cyntaf, a'r prif digwyddiad, sef ras gyfnewid y Gwasanaeth Tân.

Roedd ras gyfnewid gyntaf GTACGC yn erbyn Glannau Mersi A, a'r ail yn erbyn Cadetiaid Tân ac Achub De Cymru. Gyda chyfuniad o'u sgiliau clymau a rhaffau a gwybodaeth gyffredinol daeth enillodd y tîm ddwy allan o dair gornest.

Rhoddodd y Cadetiaid eu holl egni ym mhob digwyddiad a daethant yn gyntaf yn y digwyddiad senario Cymorth Cyntaf. Derbyniodd y Cadetiaid Tân a'r Hyfforddwyr Cadetiaid fedal goffa am gymryd rhan yn y gemau, fel hefyd y gwnaeth Sbarc!

Dywedodd Karen Mayze, Cydgysylltydd Cadetiaid Tân GTACGC: "Mae Unedau Cadetiaid Tân yn cynnig cyfleoedd cynhwysol heriol a llawn hwyl i bobl ifanc gyrraedd eu llawn botensial, gan roi'r wybodaeth iddyn nhw gyfrannu at gymunedau mwy diogel, cryfach ac iachach."

Daeth y penwythnos i ben gyda chyflwyniad gan Brif Swyddog Tân Glannau Mersi, Phil Garrigan, a ddiolchodd i'r holl Gadetiaid am gymryd rhan.

Fel Gwasanaeth, hoffem ddweud llongyfarchiadau a diolch i'r holl Gadetiaid a'r Hyfforddwyr am eu hymrwymiad a'u hymroddiad i'r penwythnos, ac am yr amser y maent yn ei roi i'r cynllun Cadetiaid Tân.

Am fwy o wybodaeth am Gemau'r Cadetiaid Tân, ewch i [www.ukfirecadets.org.uk/Cadet-Games-2023](http://www.ukfirecadets.org.uk/Cadet-Games-2023)



Mae rhagor o wybodaeth am sut i wneud cais i fod yn Gadét Tân ar gyfer GTACGC ar gael yn:

[Cadetiaid Tân - Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru \(mawwfire.gov.uk\)](http://www.mawwfire.gov.uk)

# DIWRNOD PROFIAD CYFLEUSTER HYFFORDDI EARLSWOOD

Ddydd Mawrth, 22 Awst 2023, cynhaliwyd Diwrnod Profiad y Gwasanaeth Tân ac Achub yng Nghyfleuster Hyfforddi Earlswood Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru yng Nghastell-nedd Port Talbot.

Mae Diwrnodau Profiad Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru yn rhoi cyfle i unrhyw un sydd â diddordeb mewn bod yn ddiffoddwr tân gael dealltwriaeth o rôl diffoddwr tân modern, agweddau amrywiol y broses recriwtio, pwysigrwydd ffitrwydd yn ogystal â gwisgo cit a defnyddio offer ymladd tân. Mae hyn yn galluogi'r unigolion hynny i wneud penderfyniad gwybodus cyn dechrau'r broses ymgeisio.

Yn ystod Diwrnod Profiad Earlswood, cafodd y rhai a fynychodd gyfle i wisgo cit ymladd tân llawn cyn cwblhau profion cryfder a dygnwch a chymryd rhan mewn digwyddiad ffug tra'n gwisgo mwgwd dros eu llygaid i brofi amodau realistig, cyn cael taith o amgylch injan dân a sesiwn holi ac ateb. Trwy gydol

y dydd, roedd arbenigwyr hyfforddiant Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru wrth law i esbonio a goruchwyllo pob ymarfer, yn ogystal ag ateb cwestiynau a rhoi cymaint o arweiniad â phosibl i ddarpar ddiffoddwyr tân.

Un o fynychwyr Diwrnod Profiad Earlswood oedd Ethan, gyrrwr cyflenwi hunangyflogedig 23 oed o Orseinon. Dros y flwyddyn ddiwethaf, mae Ethan wedi datblygu ei ddiddordeb mewn bocsiio trwy hyfforddiant rheolaidd ac mae am ddefnyddio ei alluoedd newydd i helpu pobl.

Wrth siarad am ei ddiddordeb mewn bod yn ddiffoddwr tân, dywedodd Ethan: *"Rwy'n ymwybodol bod cymuned wrth wraidd yr hyn y mae diffoddwyr tân yn ei wneud, boed hynny'n gweithio gyda'i gilydd fel tîm neu'n mynychu digwyddiadau amrywiol yn eu hardal leol i gadw cymunedau'n ddiogel. Hoffwn i fod yn rhan o hynny a gwasanaethu fy nghymuned leol."*

Gydag ymgyrchoedd recriwtio rheolaidd ar gyfer staff ar alwad yn ogystal â chyfleoedd recriwtio staff amser llawn, bydd y Diwrnod Profiad hwn yn amhrisiadwy i bawb a fynychodd wrth iddyn nhw baratoi eu cais a mynd drwy'r broses recriwtio.

Mae rhagor o wybodaeth am Ddiwrnodau Profiad Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru, gan gynnwys dyddiadau a sut i gofrestru, ar gael ar [wefan y Gwasanaeth](#).



# Wedi eu gweld YN Y SIOE!



## SWYDDI

# MAE GWASANAETH TÂN AC ACHUB CANOLBARTH A GORLLEWIN CYMRU YN EDRYCH I RECRIWTIO DIFFODDWYR TÂN LLAWN AMSER

Er mwyn cael eich ystyried, bydd angen i chi arddangos eich bod yn rhannu ein Gwerthoedd Craidd a'ch bod yn fodlon ymrwymo i'r lefel o hyfforddiant a ffitrwydd sydd ei hangen i gwrdd â gofynion heriol y rôl.

Er yr hyfforddir Diffoddwyr Tân i ddelio ag amrywiaeth o ddiwyddiadau achub ac ymladd tân, mae'n bwysig hefyd eu bod wedi'u harfogi i weithio o fewn ein cymunedau i leihau risg, ymweld â chartrefi, ysgolion a grwpiau cymunedol wrth ddarparu gwybodaeth diogelwch.

Os hoffech ymgeisio, bydd angen i chi gofnodi eich diddordeb drwy law ein system ar-lein a ellir ei gyrchu ar dudalen Gyrfaedd ein gwefan, yn ystod y dyddiadau a'r amseroedd isod:-

**Mae cofrestru ar-lein yn agor -  
09:00 ddydd Gwener, 07 Medi 2023**

**Mae cofrestru ar-lein yn cau -  
12:00 ddydd Iau, 14 Medi 2023**

Mae'r cofrestru hwn yn cymryd cyfanswm o tua 30 munud a gellir dod o hyd i'r holl fanylion o fewn y Pecyn Gwybodaeth i'r Ymgeisydd (dolen isod). Mae modd i chi ymgeisio ar unrhyw adeg, ddydd neu nos, o fewn y dyddiadau ac amseroedd cofrestru. Fe ystyrir pawb sy'n cofrestru o fewn y dyddiadau cofrestru. A fydechystal â nodi na fydd mynediad i gofrestru y tu allan i'r dyddiadau a'r amseroedd uchod ac ni ystyrir ceisiadau neu ddatganiadau o ddiddordeb drwy unrhyw ffordd eraill.

## A OES GENNYCH CHI'R HYN SYDD EI ANGEN I YMUNO Â'R TIM?

Rydym yn chwilio am unigolion deinamig a disgybledig sy'n ymroddedig i wneud Cymru'n lle mwy diogel.

Er mwyn dysgu mwy am y broses recriwtio, cliciwch y linc isod i gyrchu'r Pecyn Gwybodaeth i Ymgeiswyr.

### [Pecyn Gwybodaeth](#)

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, mae croeso i gysylltu â'n tîm recriwtio Ymladdwr Tân Llawn Amser pwrpasol drwy e-bostio:-

[recriwtio@tancgc.gov.uk](mailto:recriwtio@tancgc.gov.uk)

Peidiwch â chysylltu ag unrhyw un o'n swyddfeydd - rhoddir gwybodaeth drwy'r cyfeiriad e-bost dynodedig yn unig.

Mae Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru yn adnabod gwerth cael gweithlu amrywiol ac rydym yn annog ymgeiswyr sy'n cynrychioli'r cymunedau yr ydym yn eu gwasanaethu ledled Cymru.

Cewch gwblhau'r broses recriwtio hon drwy gyfrwng y Gymraeg neu'r Saesneg.



**LLAWN AMSER**  
Recriwtio Diffoddwyr Tân  
**WHOLETIME**  
Firefighter Recruitment

**RECRIWTIO  
NAWR!** | **RECRUITING  
NOW!**

## GWEITHIO GYDA NI!

Pan fydd pobl yn meddwl am yrfa yn y Gwasanaeth Tân ac Achub, maen nhw'n tueddu meddwl am Diffoddwyr Tân yn ymateb i ddigwyddiadau brys, ond nid Diffoddwyr Tân yn unig sy'n gwneud canolbarth a gorllewin Cymru yn lle mwy diogel.

Y tu ôl i'r sefyllfa weithredol, mae gan y Gwasanaeth ystod eang o swyddi eraill mewn gwahanol adrannau sydd naill ai wedi'u lleoli mewn swyddfa neu yn ein gweithdai, ac rydym yn cyflogi pobl mewn swyddi proffesiynol, technegol a gweinyddol.

### Buddion

- Cyfraddau cyflog cystadleuol - wedi'u hadolygu'n ddiweddar i sicrhau tegwch ar draws pob rôl; gyda chynyddrannau blynyddol hyd at frig eich band cyflog, wrth i chi feithrin gwybodaeth a magu profiad.
- Cynllun Pensiwn Llywodraeth Leol - Cynllun pensiwn hael, gyda'r Gwasanaeth yn gwneud cyfraniad sylweddol (15.1% ar hyn o bryd) i ariannu eich ymddeoliad, yn ogystal â'r opsiwn i gynyddu eich buddion drwy brynu pensiwn ychwanegol neu fuddsoddi mewn Cyfraniadau Gwirfoddol Ychwanegol (CGY).
- Gwyliau Blynyddol hael - 26 diwrnod ynghyd â gwyliau banc, gan gynyddu hyd at 33 diwrnod ar ôl 5 mlynedd o gyflogaeth.
- Cynllun Hyblyg - Cyfle i ystwytho eich oriau gwaith er mwyn helpu ymdopi â bywyd y tu allan i'r gwaith.
- Mynediad i gynllun disgownt Cerdyn Golau Glas
- Cynllun Aberthu Cyflog Prydlesu Ceir
- Cynllun benthyca offer TG Let's Connect
- Cyfleusterau ffreutur â chymhorthdal
- Clwb Chwaraeon a Chlwb Cymdeithasol
- Elusen Diffoddwyr Tân
- Parcio am ddim ar y safle
- Beico i'r Gwaith
- Cynllun disgownt i staff
- Iechyd a Lles

**GWELD SWYDDI GWAG CYFREDOL** ➔



**AR ALWAD**  
Recriwtio Diffoddwyr Tân  
**ON CALL**  
Firefighter Recruitment

# DIFFODDWYR TÂN AR ALWAD - MAE ANGEN CHI ARNOM!



**Ydych chi'n byw o fewn 5-10 munud i'ch Gorsaf Dân leol?  
Ar hyn o bryd mae gennym ni swyddi gwag ar gyfer diffoddwyr  
tân ar alwad - ewch draw i'n gwefan i ddarganfod mwy!**



# CAROLYN HARRIS AS YN CYNNAL SGWRS AR Y MENOPOS YNG NGORSAF DÂN TREFORYS

Ddydd Gwener, Awst 4ydd, fe wnaeth Carolyn Harris, Aelod Seneddol Dwyrain Abertawe, ymweld â Gorsaf Dân Treforys i gyflwyno sgwrs addysgiadol ac ysbrydoledig ar y testun 'Menopos yn y Gwaith'.

Mae'r menopos yn ddigwyddiad naturiol ac yn gyfnod o bontio y mae menywod yn eu profi. Fodd bynnag, mae amseru a symptomau'r menopos yn wahanol i bawb. Mae'r menopos a'r perimenopos (y cyfnod sy'n arwain at y menopos) yn gallu achosi amrywiaeth o symptomau corfforol a meddyliol fel niwl yr ymennydd, teimlo'n boeth yn sydyn, blinder, croen yn cosi, gorbryder, a hwyliau ansad.

Mae'r menopos yn effeithio ar bawb, naill ai'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol, boed yn fenyw sy'n profi'r broses neu ffrind gwrywaidd neu berthynas yn deall ac yn eu cefnogi yn ystod y cyfnod anodd hwn. Er bod y rhan fwyaf o'r boblogaeth yn cael eu heffeithio mewn rhyw ffordd neu'i gilydd, ac er yr amrywiaeth o symptomau, mae'r menopos yn rhywbeth sy'n aml yn cael ei gamddeall a'i gamddiagnosio – gyda 41% o ysgolion meddygol heb unrhyw hyfforddiant gorfodol ar y menopos.

Yn ystod y sesiwn, siaradodd Carolyn Harris AS, sydd hefyd yn Gadeirydd y Grŵp Seneddol Hollbleidiol ar y



Dyweddodd Carolyn Harris AS: *"Yn anffodus, dyw llawer o fenywod sy'n profi'r menopos ddim yn cael y gwasanaethau a'r cymorth cywir sydd ar gael iddyn nhw. Pan fydda i'n edrych yn ôl ar fy mhrofiad fy hun, roeddwn i'n meddwl mai chwalfa nerfol yr oeddwn i'n ei phrofi, ond symptomau'r menopos oedd yn effeithio arna i, mewn gwirionedd. Ers siarad o blaid cymorth menopos a cheisio triniaeth i fy hun, rwyf bellach yn gallu helpu a chefnogi menywod eraill trwy eu profiadau eu hunain. Mae un o bob deg menyw yn gadael eu gwaith oherwydd symptomau'r menopos, ond trwy godi ymwybyddiaeth o'r menopos ymhlith cyflogwyr, fy ngobaith yw y gellir gwneud addasiadau bach i gefnogi menywod sy'n mynd drwy'r broses hon."*

Menopos, yn agored ac yn onest am ei phrofiad hi ei hun o'r perimenopos, gan gynnwys yr effeithiau y mae'r menopos yn gallu eu cael ar fywydau menywod yn y cartref ac yn y gwaith. Siaradodd hefyd am y cymorth a'r triniaethau sydd ar gael.

Roedd y sgwrs, a glywyd gan staff gweithredol a chymorth benywaidd a gwrywaidd, yn gyfle i gael trafodaeth agored ar effeithiau'r menopos, a dilynwyd y sgwrs gan sesiwn holi ac ateb.

Hefyd yn bresennol oedd Prif Swyddog Tân Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru, Roger Thomas, a ddywedodd: *"Rydw i, a phawb arall yma heddiw, wedi dysgu llawer iawn a hoffwn ddiolch i Carolyn Harris AS am gynnal sgwrs mor agored ac onest heddiw."*

*Mae'r Gwasanaeth wedi ymrwymo i fod yn sefydliad mwy cynhwysol ac rwy'n credu y bydd sesiynau fel yr un heddiw nid yn unig yn helpu i godi ymwybyddiaeth ond hefyd yn dadstigmateiddio cyflyrau fel y menopos er mwyn i ni addasu'r ffordd rydyn ni'n gweithio i gefnogi ein cydweithwyr sy'n profi'r broses hon."*

Roedd Aelod Awdurdod Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru a Chynghorydd Ward y Castell, Patience Bentu, hefyd yn bresennol. Dywedodd y Cynghorydd Bentu: *"Rwy'n falch iawn fy mod i wedi cael fy ngwahodd*

*yma heddiw ar gyfer sgwrs Carolyn, ac rwyf wedi ei chael yn hynod werthfawr, yn enwedig ar gyfer sgwrsiau yn y gweithle.*

*"Rwyf wedi gwerthfawrogi'r cyfle i ddysgu mwy am y cyngor, y cymorth a'r triniaethau sydd ar gael i fenywod sy'n profi symptomau'r menopos ac fel Hyrwyddwr Amrywiaeth a Chydaddoldeb Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru, rwy'n edrych ymlaen at fod yn rhan o wneud y Gwasanaeth yn fwy cynhwysol!"*

Mae symptomau'r menopos yn gallu para am fisoedd neu flynyddoedd – mae'r cyfartaledd oddeutu pedair blynedd – ac maen nhw'n gallu newid gydag amser. Mae'r gair 'menopos' yn cyfeirio at un – pan nad ydych chi wedi cael mislif am 12 mis yn olynol – a gelwir y cyfnod pontio sy'n arwain at y diwrnod hwn yn perimenopos.

Bydd 90% o fenywod yn profi symptomau'r menopos. Os am help a chymorth, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu fferylllydd lleol.

Mae gwybodaeth, canllawiau a chefnogaeth ar gael yma:

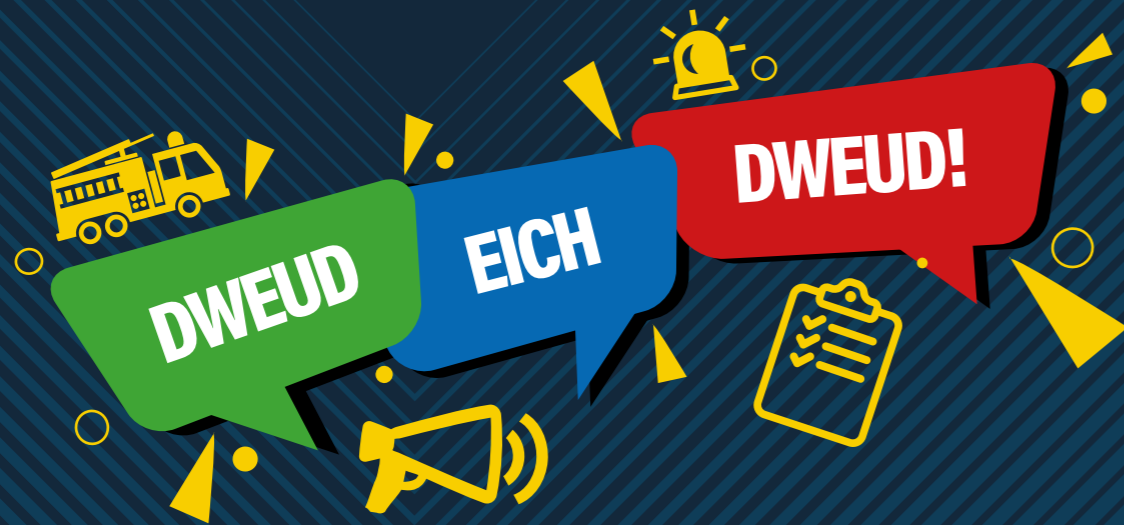
[Gwefan y GIG](#)

[Elusen y Menopos](#)

[Age UK](#)







# DWEUD EICH DWEUD! HELPWCH I LUNIO DYFODOL EICH GWASANAETH TÂN AC ACHUB!

A wyddoch chi fod ardal Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru bron yn 12,000 cilomedr sgwâr - sef bron i ddwy ran o dair o Gymru? Mae'r Gwasanaeth yn gyfrifol am ddarparu gwybodaeth diogelwch i'r cyhoedd, rhaglenni atal ac amddiffyn, a darpariaeth ymateb brys ar gyfer ardal canolbarth a gorllewin Cymru.

Byddem wrth ein bodd yn clywed eich barn ar beth yw eich disgwyliadau o'r Gwasanaeth, yn ogystal â'r hyn sy'n bwysig i chi a'r hyn y credwch y dylem ei flaenoriaethu. Felly, beth am gymryd rhan yn y

drafodaeth a rhannu eich barn ar y gwerth a roddwch ar y gwasanaethau a ddarparwn, a'r hyn y dylem ei wneud i'w diogelu?

Gwerthfawrogir eich cymorth a'ch cefnogaeth a bydd cwblhau'r arolwg hwn yn ein helpu i gasglu gwybodaeth am y cymunedau yr ydym yn ymgysylltu â nhw, a fydd yn ein helpu i deilwra ein gwasanaethau yn briodol, gan ein galluogi i ddarparu'r gwasanaeth gorau posibl i'r cymunedau yr ydym yn eu gwasanaethu.

Mae'r ffurflen yn ddiennw ac yn gyfrinachol, felly ni fyddwch yn cael eich adnabod gan unrhyw wybodaeth a roddir. Os hoffech gael yr holiadur hwn mewn iaith/fformat gwahanol, cysylltwch â ni ar 0370 6060699.

Rydym yn cydnabod bod gwranddo ar eich barn yn hanfodol os yw'r Gwasanaeth am barhau i ddarparu gwasanaeth effeithiol, effeithlon a gwell i'ch cadw chi a'ch teuluoedd yn ddiogel. Cymerwch ran yn y draffodaeth trwy rannu eich barn ar ddyfodol eich Gwasanaeth Tân ac Achub. I gael gwybod mwy a chymryd rhan yn ein harolwg ar-lein ewch i'n gwefan [www.tancgc.gov.uk/cym](http://www.tancgc.gov.uk/cym). Diolch am eich cefnogaeth a chyfranogiad.

## DIWRNODAU AGORED

Diwrnod Agored y Pencadlys - Medi 1af

Diwrnod Agored Hwlfordd - Medi 9fed



**GORSAF  
CAERFYRDDIN /  
PENCADLYS**

Heol Llwyn Pisgwydd,  
Caerfyrddin, SA31 1SP

**CARMARTHEN  
STATION / HQ**

Lime Grove Avenue,  
Carmarthen, SA31 1SP

**DIWRNOD AGORED  
OPEN DAY**

**BWYD BARBECIW**  
**ARDDANGOSIADAU BYW**  
**PROFION FFITRWYDD**  
**RAFFL**

**BBQ FOOD**  
**LIVE DEMONSTRATIONS**  
**FITNESS TESTS**  
**RAFFLE**





Gwasanaeth Tân ac Achub  
Canolbarth a Gorllewin Cymru

Mid and West Wales  
Fire and Rescue Service

**#MwyNaDimOndTanau**  
**#MoreThanJustFires**



[www.tancgc.gov.uk](http://www.tancgc.gov.uk)

CYLCHGRAWN CALON TÂN - AWST 2023