**Aberteifi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Depot  35 Pendre,  Aberteifi  Ceredigion  SA43 1JS | Caffi ddiogel ar gyfer pobl ifanc 14-25 oed.  Yn darparu mynediad at gefnogaeth, gwybodaeth, cyflogaeth â chymorth a chwnsela.  Bwyd cymorthdaledig | Dydd Llun i Ddydd Sadwrn  11:00 - 19:00 | [Depot@area43.co.uk](mailto:Depot@area43.co.uk) |
| Eglwys New Life  Mwldan Isaf  Aberteifi  SA43 1HR | Diodydd poeth, soffas a byrddau  Ardal chwarae meddal i blant ifanc. | Amser Tymor:  Dydd Iau, Dydd Gwener a Dydd Sadwrn 10:00- 17:00.  Gwyliau Ysgol:  Dydd Mercher, Dydd Iau, Dydd Gwener a Dydd Sadwrn 10:00 - 17:00 | Jenny Hewitt neu Mandy Faunch    [nlcc966@gmail.com](mailto:nlcc966@gmail.com) |
| Neuadd y Pentref Aberporth, Aberporth, Cardigan SA43 2EN | Cinio a bore coffi. | Cinio Ysgafn Dydd Llun 11:30 - 13:00  Cinio Poeth Dydd Iau 11:30 - 13:30  Bore coffi a rholiau poeth Dydd Gwener 10:00 - 12:00 | Sue Lewis  [avhprojectofficer@gmail.com](mailto:avhprojectofficer@gmail.com) |
| Canolfan Dyffryn Aberporth Cardigan , Ceredigion Sa432eu | Amrywiaeth o ddigwyddiadau cymunedol, y manylir arnynt yn yr amseroedd agor.  Mae Nic, y Cydlynydd yn Neuadd y Pentref Dydd Llun i Ddydd Iau 8:30 - 14:30 - mae yna ystafell ar gael yn y neuadd os oes unrhyw un eisiau galw heibio am baned. | Oergell Cymunedol Dydd Llun 10:00 - 12:00 Dydd Mawrth 10:00 - 12:00 Dydd Iau 10:00 - 12:00 Dydd Gwener 10:00 - 12:00 Dydd Sadwrn 10:00 - 12:00  Bore Coffi Dydd Mawrth 10:00 - 12:00  Gwau a Chlebran Dydd Mawrth 14:00 - 16:00  Clwb Digidol Dydd Mawrth11:00 - 12:00 Dydd Mercher11:00 - 12:00 | Sue Lewis  [avhprojectofficer@gmail.com](mailto:avhprojectofficer@gmail.com) |
| Neuadd y Dref Aberteifi, 1 Pendre, Aberteifi | Bendith- Sesiynau crefft rhieni a phlant bob dydd Gwener. Maent yn darparu lle cynnes gyda bwyd a gweithgareddau i deuluoedd â phlant yn ardal Aberteifi. | Maent yn cynnal clybiau ar ôl ysgol 2 waith y mis (prynhawn Gwener) a chlwb mamau 2 waith y mis (bore Gwener). Rhaid archebu lle drwy dudalen Facebook. | [suebrett1966@gmail.com](mailto:suebrett1966@gmail.com) |
| Mwldan  Ffordd y Bath-house, Aberteifi SA43 1JY | Mae croeso i bawb ddefnyddio Wi-Fi am ddim, caffi / bar heb unrhyw rwymedigaeth i brynu unrhyw beth. | Yn ystod y tymor: Dydd Mawrth - Dydd Sul 12:00-20:00.  Gwyliau’r Ysgol: Dydd Llun - Dydd Sul 12:00- 20:00 | [jasmine@mwldan.co.uk](mailto:jasmine@mwldan.co.uk)    01239 622 406. |
| Eglwys Sant Tudful Llechryd SA43 2NR | Man cynnes gyda chroeso cyfeillgar i bawb. Mae gennym de a choffi, cylchgronau a phapurau newydd am ddim. | Dydd Gwener 10:00 - 12:00 | [beman.co@btopenworld.com](mailto:beman.co@btopenworld.com) |
| Hen Ysgol Ferwig  Ferwig  Aberteifi  SA43 1PH | Rydym yn cynnal bore coffi ar y 3ydd bore Mercher o'r mis - ac mae croeso i unrhyw un ymuno - mae'n lle cyfleus a phaned a sgwrsio i bawb. | 3ydd Bore Mercher pob Mis | [post@henysgolyferwig.cymru](mailto:post@henysgolyferwig.cymru) |
| Home Start  Dyffryn Centre, Aberporth Cardigan , Ceredigion SA432EU | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, man cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant. | Bob dydd Iau 09:30-11:00 | [homestartaberaeron@gmail.com](mailto:homestartaberaeron@gmail.com) |

**Llandysul**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ffynnon,  Llandysul,  SA44 4HP | Bore Llun a Gwener - Caffi a Chlonc, (taliad am ddiodydd poeth)  Dydd Mawrth a Dydd Mercher - man gweithio i'r rhai sy'n gweithio o gartref  Bore Iau - grŵp rhieni a phlant, (rhodd daliad fach) | Dydd Llun 9:00 - 12:00  Dydd Mawrth 8:30 - 16:00  Dydd Mercher 8:30 - 16:00  Dydd Iau 9:30 - 11:30  Dydd Gwener 9:00 - 12:00 | Meirion Morris  [meirion@llechwedd.cymru](mailto:meirion@llechwedd.cymru) |
| Llandysul Library,  Canolfan Ceredigion,  Llandysul,  SA44 4QS | Te a choffi am ddim | Dydd Mawrth 10:00 - 16:00 Dydd Iau 10:00 - 13:00 Dydd Sadwrn 10:00 - 12:00 | Susan  [llyfrgell@llandysul.cymru](mailto:llyfrgell@llandysul.cymru) |

**Llanbedr Pont steffan**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Camfan,  4 Ffordd Drovers,  Llanbedr Pont Steffan  SA48 7AT | Te a choffi anghyfyngedig trwy gydol y dydd. Amrywiaeth o weithgareddau a mynediad i'r rhyngrwyd. | Dydd Llun i Ddydd Gwener  9.30 -15.30 |  |
| Eglwys Fethodistaidd Sant Thomas,  Stryd St Thomas',  Llanbedr Pont Steffan  SA48 7DQ | Bore coffi, te, coffi a bisgedi. Man cynnes a chroesawgar a chymdeithasol. | Dydd Mawrth 10.00 - 12:00 | Revd Flis Randall  [ceredigionsuper@outlook.com](mailto:ceredigionsuper@outlook.com) |
| Coedwig Cymunedol Longwood  Canolfan Longwood  Llanfair Clydogau  Llanbedr pont steffan  SA48 8NE | Mae Canolfan Ymwelwyr Coedwig Gymunedol Longwood ar agor ac yn gynnes yn ystod yr amseroedd agor isod. | Dydd Llun, Dydd Gwener a Dydd Sadwrn  10:00 - 16:00 | Robert Joyce  [info@longwood-lampeter.org.uk](mailto:info@longwood-lampeter.org.uk) |
| Canolfan Lles Llambed  Teras Peterwell, Llanbedr Pont Steffan SA48 7BX | Lle Croeso cynnes yng Nghanolfan Lles Llambed, croeso i bawb. | Dydd Llun 16.00-20.00  Dydd Mercher 16.00-20.00  Dydd Sadwrn 10.00-15.00 | [Elin.Evans2@ceredigion.gov.uk](mailto:Elin.Evans2@ceredigion.gov.uk) |
| Home Start  Swyddfeydd Home Start, Llanbedr Pont Steffan, SA48 7AW | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, lle cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant | Dydd Llun 12:30-14:00 | [homestartaberaeron@gmail.com](mailto:homestartaberaeron@gmail.com) |
| Prosiect Bwyd Cymunedol Llambed,  Ffordd y Gogledd, (cyferbyn y Clwb Rygbi) | Rydym yn darparu bwyd a hanfodion sylfaenol eraill i bobl mewn angen yn ystod y cyfnod anodd hwn. Mae elfen gymdeithasol i'r prosiect hefyd gan ein bod yn gallu darparu man gall pobl eistedd a sgwrsio, mwynhau paned o de neu goffi a phryd o fwyd poeth. | Dydd Mawrth 12:00- 14:00 | [food.project.lampeter@gmail.com](mailto:food.project.lampeter@gmail.com) |
| Yr Hwb - Cymrodoriaeth Gristnogol Emmaus  78 Stryd y Bont, Llanbedr Pont Steffan, SA487AB | Mae'n darparu man cynnes sy'n gweini bwyd poeth a the/coffi i'r rhai sy'n cael trafferth gyda chost cost ynni sy'n troelli. | Dydd Gwener 12:00-14:00 | 01570 400 126 |

**Ceinewydd**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Neuadd Goffa Cei Newydd  Ffordd Tywyn  SA45 9QQ | Hwb Cynnes yn cynnig lluniaeth, sgwrs a chyngor, Grŵp Cyfeillgarwch, Marchnad dan, Coffi a Chlonc. | Hwb Cynnes - Dydd Llun, Dydd Mawrth, Dydd Mercher 1yp – 3yp.    Grŵp Cyfeillgarwch Dydd Iau 12-2pm.  Marchnad dan do Dydd Gwener 9-12.  Coffi a Chlonc Dydd Mercher 10-11:30 | [development@nqch.org.uk](mailto:development@nqch.org.uk) / 01545 909585 |

**Tregaron**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Neuadd Goffa Tregaron  Sgwâr Tregaron,  Tregaron,  SY25 6JL | Lle cynnes cyfeillgar clyd a phryd cynnes am ddim. Mae sesiynau Aros a Chwarae i deuluoedd yn dechrau am 10:30, mae croeso i'r gymuned gyfan ymuno i gael pryd poeth am 12:00. | Dydd Mawrth  10:30 - 13:30  Ni fyddwn yn rhedeg yn ystod gwyliau'r ysgol. | Canolfan Deuluol Tregaron  [karlitregaron@plantdewi.co.uk](mailto:karlitregaron@plantdewi.co.uk) |
| Caffi a Siop Llangeitho,  SY25 6TL | Lle cynnes i eistedd a mwynhau mwg o de neu goffi a thost am ddim. | Dydd Llun - Iau  09:00 - 14:00 | Ceridwen Richards  [cridrich31@yahoo.com](mailto:cridrich31@yahoo.com) |
| Mynachlog Fawr,  Ffordd Abbey,  Pontrhydfendigaid  SY25 6ES | Bore coffi misol - diodydd poeth, cacennau, cylchgronau, grŵp cyfeillgar.  Dydd Mercher i ddydd Sadwrn bob wythnos - yn rhad ac am ddim i fynd i mewn i arddangosfa gyda lleoedd i eistedd ac archwilio ein llyfrau casglu a chyfeirlyfrau. | Bore Coffi - Dydd Llun olaf y mis  Arddangosfa - Dydd Mercher i Ddydd Sadwrn 11:00 - 15:00 (gwiriwch y wefan i gadarnhau) | [info@strataflorida.org.uk](mailto:info@strataflorida.org.uk) |
| Festri Bronant  SY23 4TG | Cyfle i gymdeithasu, i ddysgu mwy am hanes ein pentref, ac o bosib i chwarae gemau bwrdd neu wneud rhywfaint o waith crefft; cyfle hefyd i ddysgwyr ymarfer eu Cymraeg. Ond, yn bwysicaf oll, i fwynhau cwmni ei gilydd. | Dydd Sadwrn cyntaf bob mis  14:00 - 16:00 | Eirlys Morgan |

**Aberaeron**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tafarn y Vale,  Felinfach,  Llanbedr Pont Steffan  SA48 8AE | Croeso cynnes a mynediad i gemau bwrdd a deunydd darllen yn nhafarn gymunedol Y Fro Aeron yn Felinfach. | Dydd Llun, Dydd Mawrth, Dydd Mercher, Dydd Iau: 6pm - 11pm  Dydd Gwener: 4pm - 12am  Dydd Sadwrn: 3pm - 1am  Dydd Sul: 3pm - 7pm | Carys Lloyd  [carys@tafarn.cymru](mailto:carys@tafarn.cymru) |
| Canolfan Gymunedol Pennant  Pennant  Llanon  Ceredigion  SY23 5PA | Gweithgareddau rheolaidd: Dosbarthiadau ioga, cylch chwarae Amser i ‘Tadau’, Clwb ieuenctid, dawns, dosbarthiadau ymarfer corff hygyrch, nosweithiau ffilm, côr, celf a chrefft, boreau coffi. Gwiriwch y wefan am fwy o wybodaeth | Dydd Iau 9.30-12.30 | [cympencom@gmail.com](mailto:cympencom@gmail.com) |
| Neuadd Eglwys y Drindod Sanctaidd,  Aberaeron,  Ceredigion,  SA46 0AY | Lle cynnes a chroesawgar i bawb fwynhau sgwrsio, cynhesrwydd, gemau a chyngor. Bydd diodydd poeth, cawl a chacennau am ddim ar gael. Mae gennym hefyd wybodaeth am ein banc bwyd 5K +. Mae croeso i bawb. | Dydd Gwener : 10:00 - 16:00 | Mrs Lee Oldale  [leeoldale56@gmail.com](mailto:leeoldale56@gmail.com) |
|  |  |  |  |

**Aberystwyth a'r ardal gyfagos**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ystafelloedd y Castell,  Seaview Place,  Aberystwyth  SY23 1DZ | Y Ffynnon  Pŵl, gemau, sgwrsio, diodydd poeth, a phryd poeth am 12:30 | Dydd Llun 11:00 - 15:00  Dydd Gwener 11:00 - 15:00 | Liz Rees  [liz@stmikes.net](mailto:liz@stmikes.net) |
| Canolfan Fethodistaidd Sant Paul,  Ffordd y Frenhines,  Aberystwyth  SY23 2NN | Diodydd poeth, prydau wedi'u coginio a gemau bwrdd.  Cinio - Dydd Mawrth a Dydd Iau rhwng 12:00 a 13:30. | Dydd Mawrth 11:00 - 14:00  Dydd Iau 11:00 - 14:00  Dydd Gwener 19:00 - 21:00 | Ruth |
| Eglwys Sant Anne,  Penparcau,  Aberystwyth  SY23 1RY | Dydd Llun (tymor yr ysgol): Grŵp Babanod a Phlant Bach. Cyfle i'r plant chwarae ac i oedolion mwynhau diod gynnes yng nghwmni eraill sydd mewn sefyllfa debyg. Ddarperir diodydd a byrbrydau.  Dydd Mawrth: Gemau, cwmni, diodydd poeth a bwyd. | Dydd Llun 09:30 - 12:00  Rhodd-daliad £1  Dydd Mawrth 10:00 - 14:00  Am ddim. | Liz Rees  [liz@stmikes.net](mailto:liz@stmikes.net) |
| Canolfan Morlan  Ffordd y Frenhines  Aberystwyth  SY23 2HH | Diodydd poeth, cinio ysgafn, lle i ymlacio, cael sgwrs a chyngor ar faterion bob dydd. | Bob dydd Mercher  11:00 - 14:00 | Eifion Roberts  [morlan.aber@gmail.com](mailto:morlan.aber@gmail.com) |
| Hwb Eco Aber  Yr Arcêd, Stryd y Baddon, Aberystwyth, SY23 2NN | Cyfres o weithdai crefft sy'n canolbwyntio ar wneud tecstilau a'u trwsio, gan ddefnyddio dulliau treftadaeth o grefftio cynaliadwy, cymunedol a chlyd.   Dydd Gwener 7 Chwefror - Crosio ar gyfer dechreuwyr llwyr Dydd Gwener 21 Chwefror - Gwehyddu Loom Frame ar gyfer Dechreuwyr Dydd Gwener 7 Mawrth - Atgyweirio Gweladwy - Darnio Dydd Gwener 21 Mawrth - Atgyweirio Gweladwy - Clyto  Mae archebu yn hanfodol - maeverosemoran@gmail.com Welwch gwefan ecohubaber.com am fwy o wybodaeth | Dydd Gwener 13:00 - 16:00 Mae archebu yn hanfodol | [ecohubaber@gmail.com](mailto:ecohubaber@gmail.com) |
| Llyfrgell Genedlaethol Cymru  Aberystwyth  Ceredigion  SY23 3BU | Man cyfforddus i bobl ymweld i ddarllen, ymlacio, cymdeithasu a chael mynediad i'r rhyngrwyd am ddim. | Ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener: 09:00-17:00; Dydd Sadwrn 09:30:16:30 | Nia Wyn Dafydd  [gofyn@llyfrgell.cymru](mailto:gofyn@llyfrgell.cymru)  01970 632800 |
| The Bookshop by the Sea,  7 Market St,  Aberystwyth  SY23 1JX | Lle cynnes i bobl ddod i eistedd.  Mae gofod gwaith ar gael i fyfyrwyr ac aelodau'r cyhoedd, bydd diodydd boeth ar gael. | 11:00 - 17:00 Dydd Mercher i Ddydd Sadwrn  12:00 - 16:00 Dydd Sul | Freya Blythe  [thebookshopbythesea@gmail.com](mailto:thebookshopbythesea@gmail.com) |
| Canolfan Gymunedol Ffordd Penparcau, Penparcau Aberystwyth SY23 1RU | Powlen o gawl a rhôl am ddim yn ardal y caffi i drigolion Penparcau a theganau i helpu i ddiddanu plant. Bydd jig-sos a gemau i oedolion ar gael hefyd. | Dydd Llun: 16:00 - 18:00 | Sam Hughes-Evans  01970 611099 neu [contact@penparcau.cymru](mailto:contact@penparcau.cymru) |
| Home Start  Canolfan Gymunedol Penparcau,  Ffordd Penparcau,  Aberystwyth  SY23 1RU | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, lle cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant | Dydd Mawrth 12:00-13:30 | [homestartaberaeron@gmail.com](mailto:homestartaberaeron@gmail.com) |
| Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth, Prifysgol Aberystwyth, Aberystwyth SY23 3DE | Mae croeso i bawb ddod i weithio neu gymdeithasu yn y bar theatr. Mae'n gynnes ac mae Wi-Fi am ddim. | Dydd Llun i Ddydd Sadwrn 9:00 - 22:00 | Louise Amery  01970 62 32 32 e-bost [artsadmin@aber.ac.uk](mailto:artsadmin@aber.ac.uk) |
| Home Start  Llyfrgell Aberystwyth, SY23 2EB | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, lle cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant | Dydd Mawrth 09:30-11:00 | [homestartaberaeron@gmail.com](mailto:homestartaberaeron@gmail.com) |
| Ysbyty Ystwyth  Neuadd Bentref  Ysbyty Ystwyth  SY25 6DE. | Bore Coffi a sgwrs, gofynnir am gyfraniad bach | Dydd Mercher 11:00- 13:00 | [kevinpenbont@gmail.com](mailto:kevinpenbont@gmail.com) |

**Gogledd Ceredigion**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Canolfan Gymunedol y Borth,  Ffordd Clarach,  Borth,  SY24 5NL | Caffi talu fel chi'n teimlo  Ardal gemau  Dosbarth crosio a sgyrsiau a gweithgareddau eraill.  Gweithgareddau, bwyd cynnes a lle i gymdeithasu ar gyfer pobl ifanc oed ysgol Uwchradd. | Dydd Gwener 09:00 - 15:30 | Helen Williams  [helen@borthfamilycentre.co.uk](mailto:helen@borthfamilycentre.co.uk) |
| Home Start  Neuadd y Pentref Penrhyncoch,  SY23 3ER | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, lle cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant. | Pob dydd Iau 12:30-14:00 | [homestartaberaeron@gmail.com](mailto:homestartaberaeron@gmail.com) |
| Neuadd Goffa Tal y Bont,  Tal y Bont,  SY24 5DY | Clwb ieuenctid ar gyfer pobl ifanc 10-16 oed. | Yn ystod y tymor, Dydd Gwener 18:30 - 20:30 | Lowri Evans  [lowri\_masonevans@hotmail.com](mailto:lowri_masonevans@hotmail.com) |
| Cwtsh Cynnes Neuadd Goffa Tal y Bont,  Tal y Bont,  SY24 5DY | Dewch i gael sgwrs, cwrdd a ffrindiau hen a newydd a mwynhau cynhesrwydd cwmni. Mae’r man cynnes yn cael ei gynnal yn Ystafell Waelod, Neuadd Goffa Talybont. Mae paned a bisgedi ar gael.  Croeso i bawb gan gynnwys plant. Mae rhai teganau a gemau a llyfrau lliwio i blant. | Dydd Mawrth 10:00 - 12:00 | Ellen ap Gwynn [ellen.apgwynn@gmx.com](mailto:ellen.apgwynn@gmx.com) |
| Home Start  Neuadd Goffa Tal y Bont,  Tal y Bont,  SY24 5DY | Grŵp cyn-ysgol. Rydym yn cynnig teuluoedd, lle cynnes, lluniaeth poeth a bwyd i'r plant. | Bob dydd Iau 10:00-11:30 | [homestartaberaeron@gmail.com](mailto:homestartaberaeron@gmail.com) |
| Cletwr  Tre'r Ddol,  Ceredigion,  SY20 8PN | Lle cynnes a groesawgar yng nghaffi Cletwr. Gall ymwelwyr gwybod y byddant yn cael lle i eistedd, yn ddiysgog yn ardal ein caffi wedi'i amgylchynu gan awyrgylch diogel a chyfeillgar, gyda staff wrth law i gynorthwyo gydag unrhyw anghenion ychwanegol. Mae plygiau trydan ar gael, mae croeso i ymwelwyr bori drwy'r adran llyfrau ail law. | Llun - Sadwrn:  09:30 - 17:00  Dydd Sul 09:30 - 16:00 | Chloe Birds  [cletwr@cletwr.com](mailto:cletwr@cletwr.com) |
| Yr Ystafell Haearn, Ffwrnais, Eglwys Fach, SY20SY 8SY 8SY | Mae croeso cynnes ar brynhawn Mawrth, o 2-5pm i unrhyw un a hoffai fynd allan o'r tŷ am gwpl o oriau a chwrdd ag eraill o'r gymuned i sgwrsio, neu eistedd yn dawel mewn cwmni tra bod rhywun yn dod â phaned o de a bisgedi i chi.  Fel o'r blaen, bydd rhai gemau bwrdd ar gael, CDs yn chwarae (dewch â'ch hoff i'w chwarae os hoffech chi), ac yn bennaf mae pobl yn sgwrsio dros ddiod gynnes. Y gobaith yw y bydd ambell ddigwyddiad arbennig neu weithgaredd arbennig wedi'i gynllunio. | Dydd Mawrth  14:00 - 16:00 | Harry Toland a Claire Toland  hht@aber.ac.uk clizztoland@gmail.com |
| Neuadd Llanfach, Taliesin, Machynlleth SY20 8JG | Coffi a Chlonc i blwyfolion a ffrindiau. | Ar y 3ydd dydd Mercher o bob mis am 10.30. | [kirst.manley@gmail.com](mailto:kirst.manley@gmail.com) |