Climb Any Mountain

Grisathon Flynyddol Tros Gynnal

Promoting Children's Rights

TROS GYNNAL Hawliau Plant

Charity No. 1099878 Rhif Elusen

Rhif Elusen: 1099878

Her elusen Gymreig i'r teulu cyfan

Gweithio gyda phlant Cymru

Grisathon Flynyddol Tros Gynnal

Dringo Everest? Pwy ddywedodd na all eich teulu wneud hynny? Beth amdani! Y mis Hydref hwn! Camwch ymlaen i gymryd rhan yn y Grisathon Cymreig blynyddol. Dringwch unrhyw fynydd, gwnewch les i chi eich hun – a helpwch rhai o blant mwyaf difreintiedig Cymru.

♫ Every step you take..... ♫

Fe wyddoch sut mae nofathon yn gweithio (mae x hyd yn golygu eich bod wedi nofio'r Sianel...). Wel, dyma fersiwn grisiau Cymru. Y fantais yw y gall unrhyw un gymryd rhan – yn blentyn neu'n famgu. Ac, os nad ydych yn byw mewn bynglo, does dim rhaid i chi adael y tŷ!Credwn fod grisiau mewn

unrhyw dŷ yn codi 10tr. Dringwch hwy10 gwaith y dydd, a dyna 100tr. Gwnewch hynny am fis cyfan a dyna chi bron â dringo 3,500tr – i ben yr Wyddfa!

Gofynnwch i'ch partner a'r ddau blentyn i ymuno â chi a byddwch fel teulu wedi dringo Mont Blanc (14,000tr). Dim problem. Gofynnwch i Wncl Wil (a allai wneud ag ychydig o ymarfer corff) a'i deulu o bedwar i gymryd rhan a rhyngoch fe ddringwch Kilimanjaro (19,340tr) heb chwysu dim. Perswadiwch eich Cydweithwyr/ffrindiau yn y swyddfa/tafarn/clwb ac fe ddywedwch "Everest, wedi bod yno, wedi cyrraedd y copa. Beth nesaf?"

"Digwyddiad elusennol y gall pawb gymryd rhan ynddo"

♫Every move you make...♫

Pam ymuno?

- **Am ei fod yn hwyl i'r teulu!**
- **Am ei fod yn ffordd wych o gystadlu yn erbyn ffrindiau!**
- **Am ei fod yn eich cael i godi ar eich traed!**
- **Am y gallwch wneud 50tr yn ystod yr hysbysebion!**
- **Am y gallwch ei wneud yn unrhyw le!**
- **Am y gwyddoch y bydd yn gwneud i chi deimlo'n wych**

♫Every vow you make...♫

Fel hyn mae'n gweithio. Cewch eich noddi am bob troedfedd a ddringwch, gan wybod y caiff pob ceiniog ei gwario ar rai o'r plant mwyaf anghenus yng Nghymru. Waeth gennym ni pa mor uchel y dringwch na pha risiau a ddefnyddiwch i gyrraedd yno – yn y cartref,yn y swyddfa, yn yr orsaf neu ar wyliau i fyny Tŵr Eiffel!

"Gwnaeth Tros Gynnal yn siŵr fy mod yn cael y gofal cywir"

♫ They'll be thanking you♫

Yn Tros Gynnal, rydym yn cynorthwyo rhai o'r plant a'r bobl ifanc mwyaf difreintiedig yng Nghymru.

Pa un a ydynt yn wynebu anawsterau yn yr ysgol, gyda'r Gwasanaethau Cymdeithasol neu o fewn y teulu, ein nod yw rhoi llais iddynt – a'u helpu i ddod o hyd i ffordd ymlaen yn eu bywydau. Cewch wybod mwy yn **www.trosgynnal.org.uk**

"Rhoddodd Tros Gynnal help i'n cadw gyda'n gilydd"

Cyswllt Tros Gynnal: E-bost: seb@trosgynnal.org.uk
Ffôn: 02920 396 974

Gyda'n gilydd ♫...oh can't you see?♫

Mae'n hawdd!

Cam 1: Ffonio Seb neu Jan ar 02920 396 974 i gael eich pecyn Grisathon swyddogol

Camau 2 - 20,000:
Dringwch y grisiau!
Mwynhewch!
Gwnewch ymarfer corff!

Camau bach i chi, camau mawr ymlaen i blant Cymru.

Gallwch fod yn sicr y bydd eich rhodd gyfan yn aros yng Nghymru i helpu rhai o'r plant a'r bobl ifanc mwyaf anghenus

Diolch i Chi

I fyny â ni!

I gael rhagor o wybodaeth anfonwch y ffurflen hon i:
Tros Gynnal 12 Ffordd y Gogledd, Caerdydd CF10 3DY
neu anfonwch e-bost at: seb@trosgynnal.org.uk
neu ffoniwch Seb ar: 0845 476 7915

Enw .....Dyddiad Geni.....

Cyfeiriad .....

.....

.....Cod post.....

E-bost .....

Ffôn .....