

PECYN CYMORTH

CYD-GYNHYRCHIAD GAN FRÂN WEN A THEATR Y SHERMAN

DYNOLWAITH

GAN
LEO
DRAYTON

Cyflwyniad gan Kay R. Dennis

Croeso i becyn cymorth Dynolwaith. Fy enw i yw Kay (nhw/nhw) a fi yw'r Ymgynghorydd Traws ar gyfer y cyd-gynhyrchiad hwn rhwng Frân Wen a Theatr y Sherman.

Mae Dynolwaith, wedi'i hysgrifennu a'i pherfformio gan Leo Drayton, yn sioe ddewr ac angenrheidiol am stori un dyn traws. Nid yw'r ddrama'n osgoi'r heriau cyfredol i bobl draws, anneauaid neu unigolion nad ydynt yn cyd-fynd ag unrhyw rhywedd penodol, ond mae hefyd yn enghraifft o'r dewrder, y gwydnwch a'r gobaith a ddangosir gan y gymuned bob dydd.

Dim ond 0.5% o'r boblogaeth ydym ni, ond rydym yn cael llawer iawn o sylw negyddol, yn cael ein defnyddio fel gwystlon gwleidyddol ac yn wynebu troseddau casineb cynyddol. Yn ogystal, nid yn unig y mae teimlad gwrth-draws yn ein niweidio ni - mae'n torri hawliau pawb, o ymreolaeth y corff i fynediad at ofal iechyd.

Isod fe welwch restr gynhwysfawr o ddolenni defnyddiol i unrhyw un o'r gymuned sy'n chwilio am gymorth pellach, yn ogystal â chefnogwyr traws a'r rhai sydd eisiau gwneud gwahaniaeth a chefnogi eraill.

Mae angen undod a chefnogaeth weithredol arnom. Felly, dewch o hyd i brotest, ysgrifennwch at eich AS, cyfrannwch at ddigwyddiadau codi arian. Cyflogwch ni. Rhannwch ein straeon. Dydyn ni ddim yn mynd i unman - ond allwn ni ddim cario'r baich hwn ar ein pennau ein hunain.

Cymorth cyffredinol i unigolion traws a chwïar

Gendered Intelligence

genderedintelligence.co.uk

Darparu cyngor ac arweiniad i bobl draws, eu teuluoedd a gweithwyr proffesiynol

Switchboard

switchboard.lgbt

0800 0199 100

Llinell gymorth i bobl LHDTG+

Mindline Trans+

mindinsomerset.org.uk/our-services/adult-one-to-one-support/mindline-trans/

0300 330 5468

Llinell gymorth i bobl Traws+, ar gael nosweithiau Gwener

Gender Construction Kit

genderkit.org.uk

Siop-un-stop ar gyfer popeth sy'n ymwneud â thrawsnewid, gyda chyngor ac arweiniad ynghylch newidiadau enwau, mathau o gymorth meddygol sydd ar gael

LGBT Foundation

lgbt.foundation

Elusen ledled y DU gyda ffocws ar iechyd a lles LHDTG+

Trans Legal Clinic

translegalclinic.com

Cefnogaeth gyfreithiol i bobl draws

TIN Wardrobe

tinwardrobe.org.uk

[instagram.com/tin_wardrobe](https://www.instagram.com/tin_wardrobe)

Dillad 'affirming' rhywedd am ddim i bobl draws

G(end)er Swap

genderswap.org

Gweithdai ac adnoddau ffasiwn a cholur

Umbrella Cymru

umbrellacymru.co.uk

Ystod eang o gefnogaeth i bobl draws ledled Cymru

Galop

galop.org.uk

cefnogaeth i ddioddefwyr a goroeswyr camdriniaeth a thrais LHDTG+

AKT

akt.org.uk

Elusen digartrefedd ieuenctid LHDTG+

Black Trans Foundation

linktr.ee/blacktransfoundation

Adnoddau i bobl traws Ddu

Resource Hub by Sabah Choudrey

sabahchoudrey.com/supporthub

Hunan-ofal

Grwpiau cymorth i unigolion traws a chwïar

Trans Aid Cymru

transaid.cymru

Grwpiau lleol yng Nghaerdydd, a chefnogaeth ledled Cymru

Unique Transgender Network (Gogledd Cymru)

uniquetg.org.uk

North Wales TINN (Gogledd Cymru)

instagram.com/northwalestinn

GISDA

Elusen digartrefedd ieuenctid sydd gyda clybiau LHDTC+ (Gogledd Cymru)

Glitter Cymru (Caerdydd)

instagram.com/glittercymru

The Queer Emporium (Caerdydd)

queeremporium.co.uk

Primavera Inclusive Wellbeing Space (Llanelli)

instagram.com/primavera_therapy

Sadie's Butterflies (Abertawe)

facebook.com/groups/295279178033795

Swansea and Neath Port Talbot LGBTQIA+ Hub

facebook.com/groups/632319847939502

Consortium (ledled y DU)

consortium.lgbt/member-directory

LGBT Hero (arlein, ledled y DU)

lgbthero.org.uk/lgbtq-hangouts

Cymorth i bobl ifanc

Impact LGBT+ (Caerdydd)

cathays.org.uk/youth/impact

Viva LGBTQ+ youth group (Wrecsam)

vivalgbt.co.uk

Gwir (Casnewydd, De Cymru)

mediaacademycymru.wales/newport-lgbtq

Trans Kids Deserve Better (yn sefydlu Pennod Cymraeg)

transkidsdeservebetter.org

instagram.com/p/DOtB6WUDG-A

Mermaids

mermaidsuk.org.uk/young-people

Adnoddau, a sgwrs arlein ar gael

The Proud Trust

theproudtrust.org/young-people

Adnoddau i bobl ifanc LHDTG+

Gendered Intelligence's "Good Practice for Supporting Young Trans People"

genderedintelligence.co.uk/page/good-practice-tips-for-working-with-young-trans-people

Stonewall

stonewall.org.uk/resources/best-practice-toolkits-resources

Prifysgolion

Prifysgol Aberystwyth

aber.ac.uk/en/studentservices/accessibility/name-change-trans-support/#changing-your-name

abersu.co.uk/advice/healthandwellbeing/lgbtqsupport/

Cymdeithas LHDTTC+

abersu.co.uk/society/aberpride/

Prifysgol Caerdydd

cardiff.ac.uk/study/student-life/student-support/dedicated-support-services/support-for-trans-and-non-binary-students

Cymdeithas LHDTTC+

cardiffstudents.com/activities/society/lgbtsoc/

Met Caerdydd

Cymdeithas LHDTTC+

cardiffmetsu.co.uk/organisation/6384/

Prifysgol De Cymru

southwales.ac.uk/student-life/lgbtq-students/

southwales.ac.uk/current-students/advice-zone/a-z/lgbtq-support-and-information/trans-support-and-resources

Prifysgol Bangor

bangor.ac.uk/inclusive-community/valuing-identity/index.php.en

Cymdeithas LHDTG+

undebbangor.com/groups/bangor-university-lgbtq-society

Cymorth i rieni / warcheidwaid

FFLAG

fflag.org.uk/booklets-posters-forms/#toggle-id-3

Trans Aid Cymru

transaid.cymru/resources-for-parents-and-carers/
Adnoddau i rieni/warcheidwaid

Just Like Us

justlikeus.org/lgbt-guide-for-parents/

Mermaids

mermaidsuk.org.uk/families/resources-for-parents/

Mermaids Parent's group

mermaidsuk.org.uk/families/parents-group/

Cymorth i gefnogwyr a'r rhai sydd eisiau dysgu mwy

Trevor Project

thetrevorproject.org/resources/guide/a-guide-to-being-an-ally-to-transgender-And-nonbinary-youth

Bod yn gefnogwr i ieuencid traws ac anneauidd.

GLAAD

glaad.org/transgender/allies

Argymhellion i gefnogwyr bobl trawsryweddol

Trans Equality

transequality.org/resources/supporting-transgender-people-your-life-guide-being-good-ally

Cefnogi bobl traws yn dy fywyd

Priysgol Caerfaddon

bath.ac.uk/publications/being-a-trans-ally/attachments/being-a-trans-ally.pdf

Bod yn gefnogwr traws

Them

them.us/story/inqueery-transgender

Beth mae'n ei olygu i fod yn drawsryweddol?

Scarleteen

scarleteen.com/read/culture/rethinking-how-we-talk-about-sex-and-gender

Ailfeddwl sut rydym yn trafod rhyw a rhywedd

Cymorth i sefydliadau ynghylch hyfforddiant ymwybyddiaeth traws

Andro & Eve

androandeve.com/gender-awareness-training/

Yn cynnig hyfforddiant ac ymgynghoriad
ymwybyddiaeth rhywedd

Mermaids

mermaidsuk.org.uk/training

Sesiynau hyfforddi wedi'u targedu gan gefnogi pobl
ifanc, felly ymwybyddiaeth o niwroamrywiaeth ac
iechyd meddwl

Trans Actual

genderedintelligence.co.uk/services

Ystod eang o hyfforddiannau ac ymgynghori (o
therapyddion, ysgolion, chwaraeon ac yn ehangach)

Kay R. Dennis

linktr.ee/kayrdennis

Yn cynnig hyfforddiant ymwybyddiaeth, ac yn cynnig
ymgynghoriad

Cymorth ac adnoddau pellach

Trawsffobia

Galop

galop.org.uk/resources/transphobia

Mind

mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/lgbtqiaplus-mental-health/self-care-for-lgbtqiaplus-people/

Adnoddau hunan ofal

Galop

galop.org.uk/resources/wellbeing-and-self-care

Hunan ofal a llesiant

Cam-drin emosiynol, esgeulustod, a chwalfa deuluol

Galop

galop.org.uk

AKT

akt.org.uk

Problemau delwedd y corff, dysffforia, a hunan-gasineb

LGBT Foundation

lgbt.foundation/help/support-when-experiencing-suicidal-thoughts/

SHOUT

Tecstiwch SHOUT i **85258**

giveusashout.org

Young Minds

youngminds.org.uk/young-person/coping-with-life/gender-and-mental-health/#Waystosupportyourmentalhealth

Cymorth ar gyfer ieuchyd meddwl

Trans Actual

transactual.org.uk/wellbeing

Ymosodiad rhywiol, gorfodaeth, a chyfarfyddiadau rhywiol annïogel

Galop

galop.org.uk/sexual-violence

Cymorth ymosodiad rhywiol

RASASC

www.rasawales.org.uk

Cymorth ymosodiad rhywiol (Gogledd Cymru)

Victim Support

victimsupport.org.uk

Galop

galop.org.uk/resources/hook-up-apps-and-safety

Cefnogaeth o amgylch apiau 'hook up'

Trais ac ymosodedd corfforol

Victim Support

victimsupport.org.uk

Pontio meddygol a rhwystrau systemig i ofal

Umbrella Cymru

umbrellacymru.co.uk

Trans Actual

transactual.org.uk/medical-transition/

Defnyddio sylweddau a chymryd risgiau byrbwyl

Dan 24/7

dan247.org.uk/

LGBT Hero

lgbthero.org.uk/Pages/Category/alcohol-and-drugs

Y DAITH THE TOUR

CAERDYDD

Theatr y Sherman
26 Medi/Sep -
4 Hydref/Oct 2025

ABERYSTWYTH

Canolfan Arad Goch
7 Hydref/Oct 2025

CAERNARFON

Galeri
9 Hydref/Oct 2025

BANGOR

Pontio
10 Hydref/Oct 2025

Y BALA

Theatr Derek Williams
11 Hydref/Oct 2025

Manylion tocynnau ar
FRANWEN.COM neu drwy'r
theatrau yn uniongyrchol.

HYGYRCHEDD ACCESSIBILITY

Capsiynau Saesneg a
Chymraeg ym mhob
perfformiad.

Gweler y wefan am
berfformiadau iaith Arwyddion
Prydain (BSL).

*All performances captioned in
English and Welsh.*

*See website for BSL
performances.*

DYNOLWAITH

Gan Leo Drayton

**Mae'n 2015. Mae Jac yn ddyn traws
ifanc, wedi'i eni yn y corff anghywir,
yn dechrau chwilio am y bywyd mae
o wir eisiau ei fyw.**

Wrth iddo gychwyn ar y daith o drawsnewid, mae
tensiynau'n codi, mae perthnasoedd yn dechrau
teimlo'r straen ac mae'r gefnogaeth sydd wastad
wedi bod yn gadarn yn dechrau teimlo'n fregus.
Pan gaiff ei wrthod mae'n ei cholli hi ac yn
gwthio'i gorff a'i feddwl i'r eithaf.

Wedi ei 'sgwennu a'i berfformio gan Leo Drayton,
dyma stori hynod bersonol ac emosynol am
hunan-ddarganfod, dewrder a thrawsnewidiad
fydd yn aros yn y cof ymhell ar ôl i'r llenni gau.

*Written and performed by Leo Drayton,
Dynolwaith is a deeply personal and heartfelt
Welsh-language story of self-discovery,
resilience, and transformation that will resonate
long after the curtain falls.*

Canllaw oed/Age guidance 16+

*Rhybuddion cynnwys / Content warning
FRANWEN.COM/SIOE/DYNOLWAITH*