



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU



COVID-19: Eich Ymateb

Ebrill 2020

Croeso

Mae rhifyn mis Ebrill o'r e-fwletin yn canolbwyntio ar y ffordd y mae iechyd a lles unigolion a chymunedau yn cael eu cefnogi a'u cynnal trwy'r cyfnod digynsail hwn o gyfyngiadau symud, yn ogystal â darparu dolenni i'r wybodaeth ddiweddaraf am Coronafeirws Newydd (COVID-19).

Mae'r e-fwletin yn dangos rhai o'r ffyrdd y mae gwasanaethau a gweithgareddau sy'n cynorthwyo iechyd y cyhoedd wedi gorfod addasu'n gyflym i'r dirwedd newydd. Byddem wrth ein bodd yn clywed am unrhyw wybodaeth newydd, astudiaethau achos neu awgrymiadau i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedddehangach yng Nghymru mewn e-fwletinau yn y dyfodol ac ar eingwefan, felly cofiwch gysylltu â ni yn publichealth.network@wales.nhs.uk.

Yng ngoleuni ymateb sefydliadol Iechyd Cyhoeddus Cymru i COVID-19, gwnaed penderfyniad i ohirio ein cynhadledd flynyddol a seminar ar les meddwl oedd i fod cael eu cynnal ym mis Mawrth. Fel sefydliad iechyd y cyhoedd ar gyfer Cymru, mae ein staff yn canolbwyntio ar gefnogi'r ymateb COVID cenedlaethol. Fodd bynnag, byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am ein cynlluniau i aildefnu'r digwyddiadau hyn yn nes ymlaen yn y flwyddyn.

Cysylltu â Ni

Gallwch gysylltu â Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn amrywiaeth o ffyrdd

Drwy anfon e-bost
publichealth.network@wales.nhs.uk

Drwy'r post
Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus
Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru,
Llawr 5, Rhif 2 Capital Quarter,
Tyndall Stryd, Caerdydd, CF10 4BZ

Drwy ein sianeli cyfryngau
cymdeithasol
twitter
@PHNetworkCymru
facebook
[PublicHealthNetworkCymru](https://www.facebook.com/PublicHealthNetworkCymru)

Cynnwys

Gwybodaeth Covid-19



RICC: Podlediad



RICC: Press Play



Ar y Grawnwin



RICC: Penawdau



RICC: Calendr

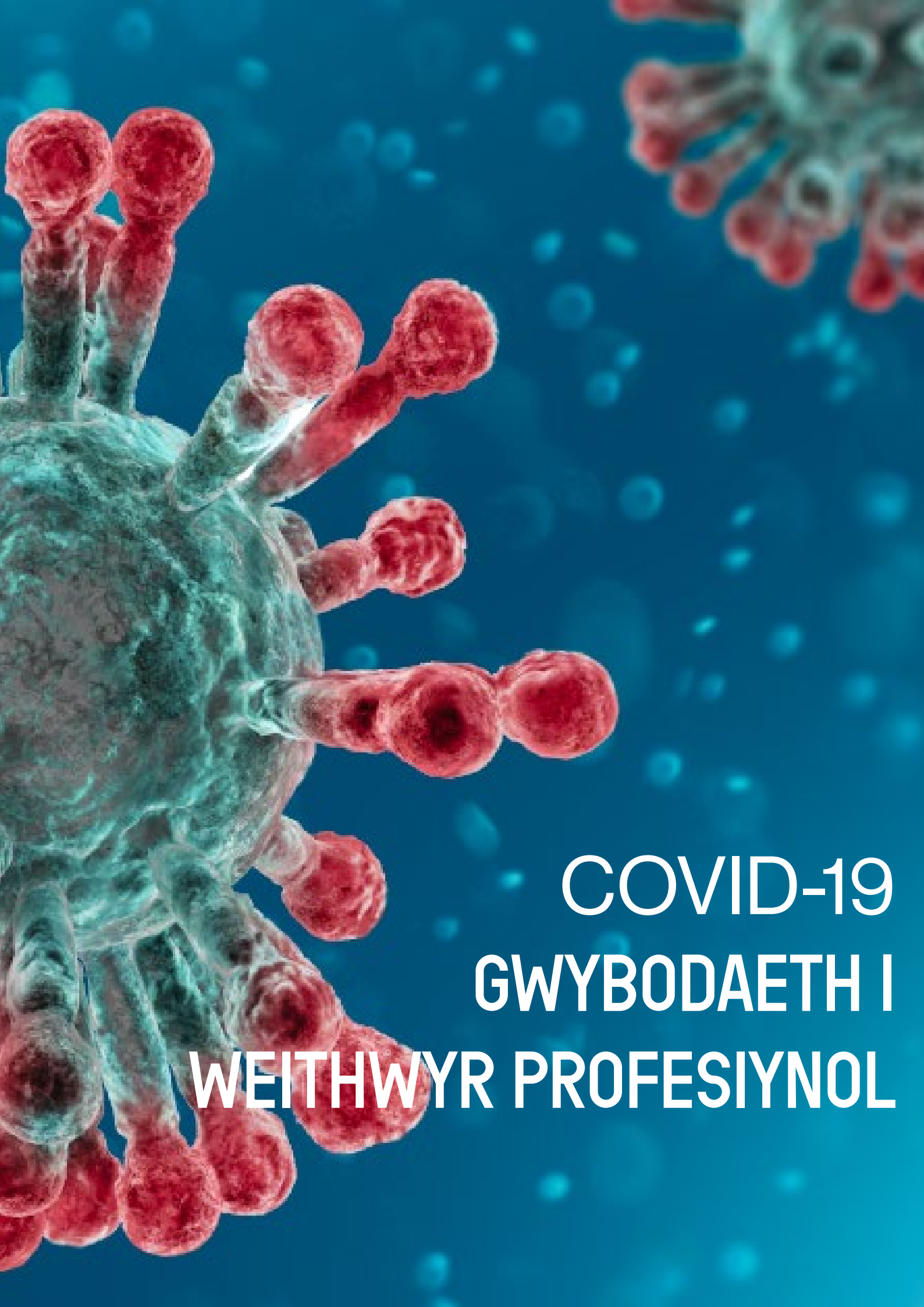


RICC: Pynciau



Rhifyn Nesaf





**COVID-19
GWYBODAETH I
WEITHWYR PROFESIYNOL**

Coronavirus Newydd (COVID-19)

Mae coronafeirws (COVID-19) yn salwch newydd all effeithio ar eich ysgyfaint a'ch llwybrau anadlu. Feirws o'r enw Coronafeirws sydd yn ei achosi

Mae lechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru ac asiantaethau iechyd cyhoeddus eraill y DU i fonitro'r sefyllfa yn Tsieina ac ar draws y byd yn ofalus, a gweithredu ein hymateb wedi'i gynllunio, gyda mesurau yn eu lle i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

Mae'r canllawiau ar y mesurau sydd eu hangen mewn ymateb i Coronavirus wedi bod yn newid yn gyflym. Mae bob amser yn werth gwirio'r [wybodaeth ddiweddaraf gan lechyd Cyhoeddus Cymru](#).

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru - Coronavirus (COVID-19)

Gallwch ddod o hyd i ddolenni i ystod eang o ffynonellau ar dudalen Rhwydwaith Iechyd y Cyhoedd Cymru's Coronavirus (COVID-19) [yma](#).

Rhwydwaith Iechyd y Cyhoedd Cymru yn croesawu adborth ar y detholiad hwn, ac awgrymiadau ar gyfer ffynonellau ychwanegol a allai fod o ddiddordeb i'r gymuned iechyd cyhoeddus yng Nghymru.



Iechyd Cyhoeddus Cymru'n lansio ymgyrch lles 'Sut wyt ti?'

Rydym yn gwybod bod ymgyrchoedd cyhoeddus yn agwedd hanfodol ar yr ymateb i Coronafeirws (COVID-19), yn sicrhau bod y cyhoedd yn cael y wybodaeth angenrheidiol mewn ffordd amserol gan ffynonellau dibynadwy. Fel corff iechyd y cyhoedd, mae gennym hefyd rôl yn helpu pobl i aros gartref.

Ynghyd ag ymgyrch gwytodaeth gyhoeddus 'Aros Gartref', mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn cyflwyno'r ymgyrch 'Sut wyt ti?'; ymgyrch cyfathrebu integredig sydd yn canolbwyntio ar fynd i'r afael ag effaith negyddol COVID-19 ar les cymdeithasol, meddyliol a chorfforol pobl yng Nghymru.

Cynhelir yr ymgyrch ar draws y cyfryngau cymdeithasol, y teledu a'r radio yn ogystal â gweithio gyda phartneriaid i alluogi ein cynulleidfaoedd i deimlo eu bod yn cael eu cefnogi. Bydd pob cynnwys yn cael ei gyfeirio at ein gwefan sydd newydd gael ei chreu – icc.gig.cymru/sutwytti



Coronafeirws a'ch Lles

Efallai eich bod yn poeni am Coronafeirws (COVID-19) a'r ffordd y gallai effeithio ar eich bywyd. Gallai hyn gynnwys gofyniad i chi aros gartref neu osgoi pobl eraill.

Gall hyn deimlo'n anodd neu achosi straen, ond mae llawer o bethau y gallwch roi cynnig arnynt a allai helpu eich lles.

Mae'r wybodaeth yma i'ch helpu i ymdopi:

- Os ydych yn teimlo'n bryderus neu'n poeni am Coronafeirws
- Os oes gofyniad i chi aros gartref neu osgoi mannau cyhoeddus, er enghraifft os bydd eich cyflogwr yn gofyn i chi weithio gartref
- Os oes rhaid i chi hunanynysu. Mae hyn yn golygu eich bod yn osgoi cyswllt â phobl eraill ac yn dilyn rheolau hylendid caeth. Mae gan y GIG [gyngor am hunanynysu](#). I ganfod am ba hyd y dylech hunanynysu, gweler [cyngor cyfredol y llywodraeth](#).

Ac mae'n cynnwys:

- [Cynllunio ar gyfer aros gartref neu i mewn](#)
- [Gofalu am eich iechyd a'ch lles meddwl](#)
- [Rhestr wirio: ydych chi'n barod i aros gartref am bythefnos?](#)

Cefnogi plant a phobl ifanc yn ystod Coronafeirws (COVID-19)

Mae nifer o sefydliadau wedi creu gwybodaeth benodol i gefnogi plant a phobl ifanc yn ystod y cyfnod cythryblus hwn.

Schoolwell – cyfeiriadur o ddolenni ar gyfer iechyd a lles meddwl staff ysgolion - <http://schoolwell.co.uk/coronavirus-resources-for-wellbeing-and-mental-health/>

Canllawiau Llywodraeth y DU ar gefnogi iechyd a lles plant a phobl ifanc yn ystod epidemig Coronafeirws (COVID-19)- <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

Hyb gwybodaeth Comisiynydd Plant Cymru ar Coronafeirws (COVID-19) mae'n rhoi cymorth i rieni, yn ogystal â gweithgareddau i blant, cyngor gofal a chyngor i blant a phobl ifanc.
<https://www.childcomwales.org.uk/>

Meic Cymru - <https://www.meiccymru.org/>

Mae llinell gymorth rithwir ar gael i gefnogi plant a phobl ifanc yn ystod argyfwng Coronafeirws (COVID-19). Gall plant, pobl ifanc, a'r gweithwyr proffesiynol sydd yn gweithio gyda nhw gael mynediad at wybodaeth hanfodol, cyngor ac eiriolaeth o'r llinell gymorth ddwyieithog hon, a ariennir gan Lywodraeth Cymru yn ystod argyfwng Coronafeirws (COVID-19).

Bydd y gwasanaeth yn parhau fel arfer, a gellir cysylltu trwy:

- Rhadffon: 080 880 23456
- Neges destun 84001
- Neges wib ar wefan Meic

Mae NSPCC Learning wedi cyhoeddi tudalen coronafeirws sydd yn dod â rhestr o wasanaethau ac adnoddau ynghyd i gefnogi gwaith gweithwyr proffesiynol gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd yn ystod pandemig coronafeirws. Mae'n cynnwys gwybodaeth a chyngor am: addysgu o bell yn ddiogel, canllawiau diogelu presennol llywodraeth y DU i ysgolion; sut i gael sgysiau anodd gyda phlant. <https://learning.nspcc.org.uk/safeguarding-child-protection/coronavirus>

Noder nad yw'r rhestr hon o sefydliadau yn holl-gynhwysol.



Gorwelion Newydd a Mental Health Matters (Cymru) – Cwm Taf Morgannwg



Yn dilyn canllawiau'r Llywodraeth, mae'r ddwy elusen iechyd meddwl, Gorwelion Newydd a Mental Health Matters (Cymru) wedi gorfod addasu eu gwasanaethau yn gyflym iawn. Mae gwasanaethau wyneb yn wyneb, rheng flaen sy'n darparu cyrsiau'r Coleg Adferiad/cwnsela/cymorth cyfoedion/Celf ar gyfer Lles a llawer o wasanaethau eraill, wedi cael eu haddasu i gynnig cymorth dros y ffôn ac ar-lein gan ddefnyddio ffyrdd arloesol o gyfathrebu gyda'u myfyrwyr/defnyddwyr y gwasanaeth, sydd i gyd yn profi problemau iechyd meddwl, yn cynnwys:

- Cynnal llinell gymorth cyfeirio ar gyfer unrhyw un sydd eisiau gwybod mwy am y gwasanaethau sydd ar gael ar hyn o bryd gan bartneriaid – yn ymwneud ag iechyd meddwl a chymorth cyffredinol.
- Mae Mental Health Matters yn cynnig gwasanaeth cwnsela dros y ffôn ac rydym hefyd yn cyfeirio at sefydliadau cwnsela partner eraill sydd yn cynnig cwnsela dros y ffôn e.e. Eye to Eye a YCS.
- Darparu gwasanaeth cyfeillio dros y ffôn ar y cyd.
- Cynnal grwpiau cymorth cyfoedion celf a chreffft wythnosol ar Zoom.
- Postio syniadau rheolaidd ar gyfer celf a chreffft gartref.
- Sefydlu grŵp What's App ar gyfer defnyddwyr y gwasanaeth a gwirfoddolwyr i gefnogi ei gilydd a rhannu cwisiau a ryseitiau.
- Sefydlu arolwg ar-lein ar gyfer adborth am wasanaethau sydd yn cael eu cynnig ar hyn o bryd ar ffordd y gallwn eu gwella i'n helpu ni i ymateb i'r newidiadau i fywydau ein haelodau i gyd.

Gweler y dolenni sydd wedi eu hatodi isod am fwy o wybodaeth:

<http://www.newhorizons-mentalhealth.co.uk/>

<https://mhmwales.org.uk>

Dyfyniadau gan ddefnyddwyr y gwasanaeth:

“Diolch i'r staff cyfeillgar a chefnogol, gwirfoddolwyr a defnyddwyr y gwasanaeth sydd yn gysylltiedig â Gorwelion Newydd, mae'r sgysiau grŵp wedi gwneud y cyfnod dryslyd ac ynysig hwn yn haws ac yn llawer mwy o hwyl”

“Er gwaethaf yr ansicrwydd, mae wedi bod yn gysur gwybod bod gen i rywle i fynd pan fydd angen cymorth, sgwrs neu clust i wrando arnaf.”

Papur newydd cymunedol yng Ngorllewin Cymru yn casglu cymorth ac adloniant rhithwir i ysbrydoli pobl gartref



Mae'r papur newydd Life Seeker, adnodd digidol sydd yn rhoi ysbrydoliaeth ar gyfer byw cynaliadwy, cadarnhaol yng Ngorllewin Cymru, yn darparu gwybodaeth hanfodol a gobaith i gefnogi pobl sydd gartref yn ystod pandemig coronafeirws.

Mae'r papur newydd am ddim a gyhoeddir gan y fenter gymdeithasol, Life Seeker CIC, yn casglu ac yn cyfeirio aelodau o'r gymuned i wasanaethau a gweithgareddau defnyddiol yn yr ardal all eu helpu i reoli eu hiechyd meddwl a chorfforol.

Gyda newidiadau diweddar yn ei wneud yn ofynnol i bobl aros gartref, mae Life Seeker wedi addasu'r cynnwys i ganolbwyntio ar gymorth ac adloniant rhithwir yn ogystal â straeon am waith elusennol, byw'n iach a phethau cyffredinol i gnoi cil arnynt. Mae eu rhifyn diweddaraf yn cysylltu â COVID-19 Llywodraeth Cymru, Hyb Gwybodaeth Gymunedol Cyngor Sir Penfro, sesiynau ymlacio a myfyrio am ddim ar-lein a llyfr i blant i helpu rhieni i esbonio'r pandemig i'w plant, a llawer mwy.

Gellir gweld Rhifyn 11 yn: <https://lifeseeker.wales/newspaper-issue-11>

Sefydliad Prydeinig y Galon: Dod ag adsefydlu cardiaidd i'ch cartref

Jody Buttle, Rheolwr Cyfathrebu ac Ymgysylltu'r Gwledydd Datganoledig, Sefydliad Prydeinig y Galon Cymru

Mae trawiad ar y galon, neu lawdriniaeth ar y galon yn ddigwyddiadau sydd yn newid bywydau pobl – ond yr hyn nad ydym yn clywed amdano yn aml iawn yw'r hyn sydd yn digwydd wedyn.

Gall adferiad gymryd amser weithiau. Mae angen llawer o amynedd a dyfalbarhad ac mae'n bwysig bod y mesurau cywir yn eu lle i gefnogi person ar y daith hon.

Mae adsefydlu cardiaidd wedi ei ddylunio i wneud eich bywyd mor llawn â phosibl ar ôl digwyddiad neu ddiagnosis ar y galon – fel trawiad, neu driniaeth fel llawdriniaeth ar y galon neu osod stent.

Mae ymchwil wedi dangos y gall adsefydlu cardiaidd leihau'r risg o ddigwyddiadau pellach ar y galon a dychwelyd i'r ysbty. Mae'r rhaglen wedi ei dylunio i'ch helpu i ddeall a dod i delerau â'r hyn sydd wedi digwydd, rhoi cymorth ac arweiniad i chi ar ffactorau yn ymwneud â ffordd o fyw fel gweithgaredd corfforol, bwyta deiet iach a chytbwys a lles emosiynol, sydd i gyd yn gorfod canolbwyntio ar yr unigolyn. Mae adsefydlu cardiaidd yn cael ei gynnal mewn amrywiaeth o leoliadau yn aml ac mae'n golygu gadael y tŷ, am eu bod fel arfer yn cael eu cynnal mewn ysbtyai neu ganolfannau hamdden.

Fodd bynnag, oherwydd y cyfnod digynsail hwn, nid yw cael gwahoddiad i raglen adsefydlu cardiaidd yn ddewis ymarferol bellach. Wrth i ni addasu i'r byd newydd a mynd i'r afael â'r bygythiad y mae Covid-19 yn ei gyflwyno, mae'n bwysig ein bod yn cofio bod pobl yn dal i gael digwyddiadau cardiaidd a bod angen i ni gyflwyno rhaglenni i gynorthwyo eu hadferiad o hyd.

Mae llawer o wasanaethau cardiaidd lle mae'r person yn gorfod mynychu yn cael eu canslo oherwydd y coronafeirws. O ganlyniad, gall llawer o bobl gael eu rhyddhau o'r ysbty heb unrhyw fewnbwn adsefydlu cardiaidd, na chyngor ynghylch yr hyn y dylent fod yn ei wneud pan fyddant gartref, a dim lle arall i fynd am gymorth. Mae llawer o arweinyddion clinigol yr ydym wedi siarad â nhw yn ofni y bydd cleifion sy'n cael eu rhyddhau heb fynediad at y rhaglen hon sydd yn cynorthwyo pobl i newid eu bywyd, yn cael eu derbyn eto gyda phryderon iechyd oherwydd cyfuniad o ddim cymorth ar gyfer y galon a'r ansicrwydd yn ymwneud â coronafeirws Covid-19.

Mae sicrhau bod pobl â chyflyrau'r galon a chylchrediad y gwaed yn parhau i gael y gofal sydd ei angen arnynt yn dal yn flaenoriaeth i ni yn Sefydliad Prydeinig y Galon yn ystod pandemig Covid-19. Yn hyn o beth, mae angen i ni fod yn ddewr ac yn addasadwy.

Er mwyn sicrhau bod gan bawb sydd yn gymwys fynediad at adsefydlu cardiaidd ac yn gallu derbyn a chwblhau'r gofal hanfodol hwn, mae'n hanfodol ei fod yn cael ei gyflwyno mewn ffyrdd newydd ac arloesol.

Er mwyn helpu pobl gartref i gadw'n iach yn ystod y cyfnod hwn o ansicrwydd, dechreuwyd cynnig rhywbeth i bobl ei ddefnyddio heb adael y tŷ – cyflwynwyd cyfnod cyntaf Adsefydlu Cardiaidd yn y Cartref ddydd Gwener, 03 Mawrth.

I gyflwyno'r gofal hanfodol hwn, mae darn cyntaf ein DVD adsefydlu cardiaidd poblogaidd – My Personal Trainer – bellach ar gael ynghyd â'n canllaw cam wrth gam.

<https://www.bhf.org.uk/information-support/support/cardiac-rehabilitation-at-home/cardiac-rehabilitation-exercise-videos>

Mae'n bwysig bod y canllaw hwn, o'r enw My Personal Trainer: Canllaw cam wrth gam, yn cael ei lawrlwytho a'i ddarllen cyn defnyddio'r fideo am y bydd yn helpu i sicrhau eich bod yn manteisio i'r eithaf ar y fideo.

Mae'r fideo yn cynnwys ymarferion dwysedd isel i gymedrol fyddai'n cael eu dysgu mewn dosbarth adsefydlu cardiaidd, ond sydd yn hawdd i'w gwneud yn eich cartref eich hun.

Mae gennym bellach dudalen lanio sydd yn rhoi gwybodaeth am faeth a lles emosiynol, sydd fel arfer ar gael mewn dosbarthiadau wyneb yn wyneb.

<https://www.bhf.org.uk/information-support/support/cardiac-rehabilitation-at-home>

Rydym yn deall y gall adsefydlu cardiaidd fod yn ffordd o gysylltu ag eraill sydd yn mynd trwy brofiadau tebyg, cysylltiad sydd mewn perygl o fynd ar goll yn ystod y cyfnod hwn o ynysu. Mae'r cynnig o gymorth felly'n cyfeirio at fathau eraill o gymorth cyfoedion i helpu pobl i gysylltu ag eraill yn ystod y cyfnod hwn.

Cyhyd â bod yr achosion o Covid-19 yn parhau, byddwn yn parhau i gefnogi'r rheiny sydd angen ac yn dibynnu ar gymorth yr elusen, gyda mwy o adnoddau adsefydlu cardiaidd yn cael eu cyflwyno dros yr wythnosau a'r misoedd i ddod.

Os ydych cyn chwilio am fwy o gyngor neu rywun i siarad â nhw, ewch i:

- Dudalen ganllaw Llinell Gymorth y Galon. <https://www.bhf.org.uk/information-support/support/heart-helpline>
- Hyb cymorth emosiynol a lles <https://www.bhf.org.uk/information-support/support/emotional-support-and-wellbeing>

Mae llinell gymorth y galon BHF bellach wedi ymestyn ei horiau a'i gallu yn dilyn cynnydd sylweddol mewn galwadau a negeseuon ebost gan bobl sydd wedi eu heffeithio gan glefyd y galon a chylchrediad y gwaed yn ystod y pandemig presennol (0300 330 3322/ hearthepline@bhf.org.uk)

Bwyd a Lles Meddyliol yn ystod yr argyfwng COVID-19



Ar hyn o bryd, mae'n arbennig o bwysig bod yn garedig i'n hunain. Mae llawer ohonom yn treulio mwy o amser dan do ac yn mynd drwy newidiadau i'r ffordd rydym yn byw ac yn cysylltu ag eraill.

Diolch byth, mae gofalu amdanom ein hunain a'n gilydd yn rhywbeth y mae gennym ychydig mwy o reolaeth drosto. Mae bwyta ac yfed cystal ag y gallwn yn un ffordd bwysig o ofalu am ein cyrff a'n meddyliau.

TREFN

Gall prydau rheolaidd helpu i roi strwythur i drefniadau dyddiol newydd.



COGINIO

Gall ceginio ein hymlacio a rhoi hoe braf o'r newyddion i ni. Mae ceginio gyda phlant yn ffordd wych o dreulio amser gyda'ch gilydd a'u cadw'n brysus tra'u bod adref o'r ysgol. Mae cadw cynhwysion maethlon yn eich cwpwrdd (e.e. corbys, pysgod olewog mewn tun, llysiau wedi rhewi, wyau, reis brown) yn gallu helpu i gael prydau bwyd hawdd wrth law.



FFRWYTHAU A LLYSIAU

Mae ffrwythau a llysiau yn cynnwys amrywiaeth o faetholion sy'n bwysig i iechyd meddwl da. Mae rhai sych, ffres, wedi rhewi, mewn tun a'u sudd (gwydr bach bob dydd) i gyd yn cyfrif tuag at ein 5 y dydd.



CYDBWYSEDD

Bydd digon o ffrwythau a llysiau, bwydydd startshlyd grawn cyflawn a rhai bwydydd protein yn cynnig cyflenwad da o'r maetholion sydd eu hangen arnom ni. Mae cynnwys bwyd startshlyd ym mhob pryd bwyd yn helpu i gadw'r siwgr yn y gwaed yn sefydlog ac yn cynnig cyflenwad rheolaidd o glwcos i'r ymennydd.



Gall newidiadau i'n lefelau gweithgarwch corfforol effeithio ar arferion ein coluddyn. Gall yfed digon o hylifau a bwyta ffynonellau da o ffibr helpu i atal rhwymedd (e.e. grawn cyflawn, ceirch, ffrwythau a llysiau).

CYFNEWID BYRBRYDAU

I rai pobl, gall teimladau o straen a phryder arwain at fwy o snacio. Mae'n gallu bod yn anodd gwrthsefyll bisgedi, cacennau a siocled os ydych chi ni gartref gyda thrifts yn ein cypyrddau. Mae cyfnewid byrbrydau'n ffordd gadarnhaol o ofalu amdanom ein hunain. Mae dewisiadau maethlon yn cynnwys ffrwythau, llysiau wedi'u sleisio, tost grawn cymysg, grawnfwydydd cyflawn, cacennau ceirch neu lond drwn o gnau heb eu halltu.



FITAMIN D

Mae amlygiad i olau'r haul yn helpu ein cyrff i wneud fitamin D. Gan eich bod dan do yn amlach, gallech gymryd ychwanegyn dyddiol sy'n cynnwys 10 microgram o fitamin D. Gallwch brynu'r rhain o'r rhan fwyaf o archfarchnadoedd a fferyllfeydd. Os oes gardd gennyh, manteisiwch arni i gael amser yn yr awyr agored.



HYDRADU

Gall yfed digon o hylifau (tua 6-8 cwpaned y dydd) ein helpu i ganolbwyntio a meddwl yn glir. Mae caffein yn amharu ar gwsg rhai pobl, felly mwynhewch rai diodydd heb gaffein yn rhan o'ch patrwm dyddiol. Dŵr yw'r dewis gorau ar gyfer torri syched.



ALCOHOL

Gallai cael diod ymddangos fel ffordd dda o ymlacio. Gall alcohol effeithio ar ein pwysau a'n hiechyd meddwl, felly ceisiwch gadw o fewn yr uchafswm a argymhellir, sef 14 uned yr wythnos.



I gael gwybodaeth ddibynadwy am faeth ewch i <https://www.bda.uk.com/food-health/food-facts.html> a www.nhs.uk

Nid yw'r uchod yn cymryd lle cyngor dietegol unigol a roddir gan ddietydd.

CYCA yn Trechu Covid

Mae CYCA (Cymdeithas Ieuenctid a Phlant Sir Gaerfyrddin), yn Llanelli, yn ganolfan ragoriaeth ar gyfer helpu plant a theuluoedd i ddatblygu cadernid ac yn cefnogi pobl o bob oed i addasu i fyfyrdd sydd yn newid. Yn hyn o beth, roedd gennym y feddylfryd iawn i addasu'n gyflym i ganfod ffyrdd newydd o gynnig cymorth yn y byd newydd hwn o gyfyngiadau symud.

Mae ein gwasanaeth yn cynnwys meithrinfa a grŵp chwarae, cyrsiau hyfforddiant mewn sgiliau bywyd ymarferol ac emosiynol i rieni a chymorth mwy pwrpasol trwy brosiect presgripsiynu cymdeithasol, wedi ei ariannu gan feddygon teulu Llanelli. Rydym hefyd yn hyfforddi gweithwyr proffesiynol mewn ffyrdd gwell i helpu teuluoedd a mabwysiadu safbwynt systemig, ehangach o heriau a'r ffordd y gellir mynd i'r afael â nhw trwy gynnwys safbwynt teuluol ehangach.

Yn ôl ym mis Mawrth, fe wnaethom sylweddoli bod cyfyngiadau symud yn dod, a galwyd cyfarfod staff i drafod pa rannau o'n gwasanaethau fyddai'n gallu cael eu cynnig yn wahanol, pa rai yr oedd angen eu terfynu a pha rai i'w parhau. Cytunwyd y byddai ein meithrinfa yn aros ar agor ar raddfa lai ar gyfer plant gweithwyr allweddol. Cytunwyd y byddai ein rhaglen presgripsiynu cymdeithasol yn 'mynd yn ddigidol'.

Er mwyn gwneud hyn, fe wnaethom y canlynol:

- Adolygu polisi – nodi pa rai oedd yn addas at y diben, pa rai oedd angen eu diweddarau ac unrhyw rai newydd oedd eu hangen. E.e. defnydd priodol o'r rhyngwryd ar gyfer staff, cyfrinachedd cleientiaid a pholisi diogelu data.
- Llywodraethu – sicrhau bod bwrdd yr ymddiriedolwyr wedi cael y wybodaeth ddiweddaraf ac wedi cytuno â'r cynlluniau.
- Adolygu technoleg/offer. Sicrhau bod gan staff allweddol yr offer cywir yn eu catref, gliniadur, clustffonau a ffôn symudol.
- Adolygiad cyfathrebu – creu dogfennau 'sut i ar gyfer staff' a 'gwybodaeth ar gyfer cleientiaid'. Cytuno a chyfathrebu negeseuon allweddol ar gyfer cleientiaid, staff, comisynwyr a gweithwyr proffesiynol eraill.
- Hyfforddiant – cyflwyno hyfforddiant (trwy webcam) ynghylch sut i ddefnyddio webcam, problemau cyffredin a sut i'w datrys. Annog staff i ymarfer mewn grwpiau llai neu barau.

Gyda chynlluniau cefndir ar waith, dechreuwyd cyflwyno'n ddigidol cyn gynted ag y dechreuodd y cyfyngiadau symud. Yn ymarferol, fe wnaeth rhai teuluoedd gael anhawster yn ymgysylltu trwy lwybrau amgen ond er gwaetha'r ffaith fod y rhan fwyaf o'n cleientiaid wedi profi heriau cymhleth a lluosog, mae'r rhan fwyaf wedi llwyddo i aros mewn cysylltiad. Mae hyn yn cynnwys ein cynnig hyfforddiant, lle mae rhieni'n mynychu cyrsiau fel sgiliau gwranddo neu hunan-barch ar zoom a chwrsela ar gyfer plant a rhieni lle mae'r cleientiaid yn ymgysylltu ar zoom neu WhatsApp.

Dywed Gwilym, ein cwnselydd, "Yr hyn rwy'n ei hoffi am gwrsela plant yn aml yw cyflymder y newid a'r parodrwydd i roi cynnig ar bethau newydd. Maent yn addasu'n anhygoel i wybodaeth newydd. Rwyf wedi siarad (ar-lein) â dau o'm cleientiaid yr wythnos hon ac yn dechrau cael teimlad cryf bod y ffaith fod yr ysgol wedi cael ei ganslo yn newyddion gwych! Mwy o amser ar y PlayStation neu'r Xbox. Fodd bynnag, gyda ffrwd Covid yn y cefndir, 'Gobeithio na fydd fy mam-gu yn mynd yn sâl', byddwn yn teimlo effaith yr argyfwng hwn am beth amser i ddod."

Rydym yn sicr y bydd 'nôl i normal' yn bell i ffwrdd i bawb ohonom. Yr hyn yr ydym yn gwybod hefyd yw bod pobl yn addasu ac yn gydnerth a gallwn wneud ein gorau i roi'r cymorth cywir yn y cyfnod cythryblus hwn er mwyn dod trwy hyn cystal ag y gallwn.

Rydym ar hyn o bryd wrthi'n cynllunio cynnig syniadau wythnosol ar gyfer ein teuluoedd roots trwy ein cymorth ar-lein, yn cynnwys:

- Zoom ROOTS /Bore Coffi, sgwrs ac ymgynghoriad ar Messenger.
- Bore Cyfoedion Gwirfodd Roots – wedi ei gynnal gan gyfoedion sy'n fentoriaid, yr hyn sydd wedi gweithio / sydd heb weithio gartref, rhannu anawsterau a chyflawniadau yn y cartref, normaleiddio teimladau a defnyddio'r sgiliau a ddysgwyd trwy gymorth Cadernid ar gyfer cyfoedion gwirfoddol, celf a chreffft syml o fodelu sbwriel cartref / ryseitiau syml.

Bydd gwirfoddolwyr yn gallu cael mynediad i'n tudalen breifat ar FB a bydd Staff CYCA yn cefnogi ac yn sicrhau diogelu ar gyfer cyfoedion gwirfoddol.

- Cyrsiau hyfforddiant cyflwyniadol Roots i'w cyflwyno gyda'r nos a datblygu amserau addas ar gyfer teuluoedd pan fydd y plant yn y gwely.
- Cwisiau a Gemau Ar-lein Roots: cwis cyffredinol wedi ei gynnal gan staff CYCA. Bydd yr enillydd yn cael tystysgrif drwy'r post!
- Sesiwn ymlacio byr gydag arweiniad a sesiynau Meddylgarwch ar zoom neu FB messenger.

Am fwy o wybodaeth ewch i <http://cycaonline.org/>

Dewch i Symud Gogledd Cymru

Mae Dewch i Symud Gogledd Cymru (LGMNW) yn gydweithrediad o sefydliadau gwahanol sydd wedi dod ynghyd i gefnogi ac annog pobl yng Ngogledd Cymru i symud mwy, eistedd llai a gwella eu hiechyd a'u lles.

Yn ystod cyfnod arferol, mae cydweithrediaeth LGMNW yn hybu buddion symud mwy ac yn dathlu prosiectau gweithgaredd corfforol ei aelodau trwy ddiweddariadau rhwydwaith a gwybodaeth ar y cyfryngau cymdeithasol sawl gwaith yr wythnos. Mae'r prosiectau a'r gweithgareddau hyn yn yr awyr agored yn bennaf ac yn annog pobl i ddefnyddio tirwedd hardd Gogledd Cymru.

Ewch ymlaen ychydig wythnosau ac mae llawer wedi newid ers cyfyngiadau symud COVID 19.

Mae cydweithrediaeth LGMNW wedi addasu'n gyflym i'r cyfyngiadau symud. Ar ôl rhannu negeseuon cychwynnol "aros gartref", gwneud ymarfer corff ar drothwy'r drws, peidio ymweld ag Eryri neu ardaloedd eraill o harddwch ar draws Gogledd Cymru am nawr, mae'r rhwydwaith wedi addasu ac mae bellach yn rhoi gwybodaeth, cymorth ac adnoddau i helpu'r boblogaeth leol i fod yn egniol gartref.

Mae negeseuon cyfryngau cymdeithasol LGMNW wedi parhau gyda phwyslais ar edrych ar ôl ein lles corfforol a meddyliol yn y cyfnod anodd hwn. Mae'r gydweithrediaeth yn ystyriol o'r effaith y gallai'r cyfyngiadau presennol ei gael ar bobl ar draws y rhanbarth ac yn cydnabod y straen y mae pobl yn ei wynebu gyda lefelau uchel o orbryder, poeni am anwyliaid, pryderon ariannol a phwysau diddanu plant o ddydd i ddydd tra'n aros gartref.

Mae cydweithrediaeth LGMNW yn cydweithio i helpu pobl i ddatblygu gweithgaredd corfforol yn eu harferion bob dydd i wella eu cwsig, codi eu hysbryd a'u cadw'n iach. Mae'r gweithgareddau a'r syniadau sy'n cael eu hybu i gyd am ddim ac yn hawdd cael mynediad iddynt neu'n hawdd eu hefelychu. Maent hefyd yn cynnwys negeseuon meddylgarwch, sydd yn gysylltiedig â'r 5 Ffordd at Les, i annog pobl i gymryd sylw o'u gofod y tu allan a chysylltu gydag eraill.

Mae'r post ar y cyfryngau cymdeithasol i gyd yn canolbwyntio ar weithgareddau y gall pob eu gwneud gartref, o ymuno ag un o sesiynau ffirwydd rhithwir partner LGMNW sydd am ddim i wneud gardd fach gyda'ch plant gyda'r hyn sydd gennych wrth law. Mae'r neges yn glir, mae cadw symud yn ystod sefyllfa'r coronfeirws yn ffordd wych o gadw eich hun yn iach yn gorfforol ac yn feddyliol.

Rachel Lewis, arweinydd Rhaglen LGMNW Tîm Iechyd y Cyhoedd Lleol Betsi Cadwaladr:

"Rwy'n hynod falch o'r ffordd y mae cydweithrediaeth LGMNW wedi addasu'n gyflym ac wedi ymateb i anghenion pobl leol ar draws Gogledd Cymru. Roeddem yn teimlo ei fod yn bwysig nid yn unig o roi'r gorau i'r hyn y byddem yn ei wneud fel arfer, ond i weld hyn fel cyfle i gefnogi pobl a chynnwys gweithgaredd corfforol yn eu harferion dyddiol a helpu i roi rhywfaint o ysbrydoliaeth i bobl wneud hynny".

Gyda thua 3,000 o ddilynwyr rheolaidd ar dudalennau cyfryngau cymdeithasol LGMNW a thros 150 o sefydliadau gwahanol yn gysylltiedig, bydd y gydweithrediaeth yn parhau i roi negeseuon, syniadau ac ysbrydoliaeth reolaidd i gynorthwyo pobl ar draws Gogledd Cymru i oroesi'r cyfnod digynsail hwn.

Am fwy o wybodaeth, gweler y dolenni isod i'n tudalennau ar y cyfryngau cymdeithasol:



#BethAmSymud | #LetsGetMoving

facebook.com/BethAmSymudLetsGetMoving



@BethAmSymudGC | @LetsGetMovingNW



@LetsGetMovingNorthWales



Cwmni Byw'n Iach yn Annog Trigolion i

Gadw'n Heini wrth Aros Gartref

Guto Williams, Rheolwr Rhaglen, Byw'n Iach

Mae Cwmni Byw'n Iach yn gyfrifol am reoli 11 o safleoedd Hamdden yng Ngogledd Orllewin Cymru ar ran Cyngor Gwynedd. Ein pwrpas fel cwmni yw "Cynnig gwasanaethau hamdden a ffitrwydd cynaliadwy o'r ansawdd uchaf i'n cymunedau, er mwyn gwella iechyd, lles, ffitrwydd a sgiliau pawb".

Rydym yn ymwybodol bod cau ein canolfannau wedi bod yn ergyd drom i nifer fawr o unigolion sydd yn ddefnyddwyr rheolaidd o'n cyfleusterau. Mae rhai yn ymweld yn ddyddiol ac yn cael budd mawr o'r gweithgaredd corfforol a'r cysylltiadau cymdeithasol. Rydym yn awyddus iawn i barhau i gyfrannu at iechyd a lles ein trigolion lleol yn ystod cyfnod mor heriol.

Penderfynwyd ein bod am fynd ati i gynnal y berthynas rhwng ein staff a chwsmeriaid trwy gyfres o fideos iechyd a ffitrwydd i'w darlledu trwy amrywiaeth o gyfryngau cymdeithasol.

Ein gweledigaeth fel cwmni yw "Pob trigolyn yn gwsmer- pob teulu'n gwella eu hiechyd a'u lles- pob Cymuned yn elwa" felly roedd yn hanfodol teilwra deunydd at grwpiau penodol. Rhannwyd y cyfrifoldeb o greu cynnyrch rhwng sawl tîm:

Mae'r Tîm Ffitrwydd wrthi'n cynhyrchu fideos ffitrwydd o bob math gydag apêl eang, yn targedu rhannau gwahanol o'r corff drwy ymarferion y dydd, heriau ffitrwydd a fideos hwy.

Yn eu deunydd nhw, mae'r Tîm NERS wedi canolbwyntio ar gleientiaid yn hŷn a/neu'n ymdopi gyda chyflyrau iechyd penodol. Maent, felly, yn weithgareddau dwysedd is ac ychydig yn llai heriol ar y cyfan.

Mae Tîm Pobl Ifanc Egniol Gwynedd yn gweithio ar sesiynau hwyliog sydd yn targedu plant ysgol gynradd ag uwchradd.

Mae yna o leiaf tri fideo yn cael eu rhyddhau'n wythnosol ac ar ben hyn mae yna fideo byr 'Ymarfer Y Diwrnod' yn mynd allan yn ddyddiol (Llun - Gwener) . Mae 'Sialens Y Penwythnos' yn mynd allan ar fore Sadwrn a byddem yn ychwanegu eitem newydd 'Cyngor Yr Wythnos' yn fuan. Bydd hwn yn cynnwys cyngor ar faeth, bwytan iach, ymdopi gyda straen a phwysau gweithio o adref ayb. Mae ein holl ddeunydd ar gael yn ddwyieithog ac ar gael trwy gyfrifon FaceBook, Twitter, YouTube ac Instagram Byw'n Iach.

Mae ymateb ein cwsmeriaid wedi bod yn wych hyd yma ac rydym hefyd wedi llwyddo i ymestyn allan i gwsmeriaid newydd, gan obeithio gallu datblygu'r berthynas newyd hon pan fydd y canolfannau'n ailagor.

Mae'n rhaid pwysleisio na fydda hyn oll yn bosib heb ein staff ffitrwydd a chwaraeon gwych a'n tîm bach o ddau yn yr adran farchnata sydd yn golygu a llwytho'r holl ddeunydd a'i hyrwyddo'n ddyddiol. Mae pawb wedi gorfod dysgu sgiliau newydd ac addasu eu ffyrdd o weithio.

Os hoffech cael golwg ar ein fideos a rhoi cynnig ar y gweithgareddau, dyma'r ddolen i'n safle YouTube:

https://www.youtube.com/channel/UCBxDNXE3P8om1KZF8HFWo_w/

Span Arts: Drysau rhithwir yn dal ar agor i raglen fywiog ar-lein



Celfyddydau
Span Arts

Yng nghanol mis Mawrth 2020, fe wnaeth Span Arts, elusen celfyddydau cymunedol gyda hanes o 30 mlynedd o wneud cyfraniad sylweddol i'r celfyddydau yn Sir Benfro, gau drysau ei hadeilad cymunedol fel rhan o'r ymdrech genedlaethol i arafu lledaeniad Covid-19. Ers hynny, mae ein tîm bach, ond sionc, wedi bod yn gweithio'n galed o'u cartrefi i ddod o hyd i ffyrdd amgen o ddarparu cymorth, cyswllt ac ysbaid ar gyfer y rheiny sydd fwyaf agored i niwed trwy'r arferion yr ydym fwyaf cyfarwydd â nhw, sef celfyddydau a cherddoriaeth.

Diolch i'n prosiect Digidol diweddar sydd wedi amlygu potensial a'r cyfle i ddefnyddio technoleg ddigidol yn greadigol i gynyddu lles a brwydro yn erbyn ynysu cymdeithasol mewn ardaloedd gwledig fel Sir Benfro ac rydym yn barod iawn am yr her. Mae ein prosiectau fel Côr o Bell, Memortal a Map Digi Penfro wedi arwain at ddatblygu cyfres o weithdai rhyngweithiol yn amrywio o ganu ar gyfer sesiynau lles i bit-bocsio ac eco-argraffu.

Clwb Digi Cares

Yng Nghanol yr argyfwng iechyd y cyhoedd presennol rydym hefyd wedi dechrau prosiect newydd yn ceisio cysylltu plant a phobl ifanc â phobl hŷn, wedi eu hynysu, yn eu cartrefi. Ariennir Clwb Digi Cares gan Gronfa Mae Gorllewin Cymru yn Garedig o Bartneriaeth Ofal Gorllewin Cymru ac mae'n rhan o Ymgyrch Caredigrwydd newydd ar gyfer Sir Benfro. Caiff y prosiect ei lansio fel y Prosiect Caredigrwydd – Ei Ddangos a'i Rannu! Cyfle unigryw i blant a phobl ifanc yn Sir Benfro fod yn rhan o gymuned ddigidol yn rhannu eu syniadau a'u dawn greadigol trwy fideos cyfarwyddiadol yn ysbrydoli'r bobl hynny sydd wedi eu hynysu ar hyn o bryd ac yn unig i fod yn greadigol. Nod y prosiect yw meithrin caredigrwydd trwy'r gymuned ar-lein newydd hon.

Creu a Chysylltu

Mae gwirfoddolwyr bob amser wedi chwarae rôl hanfodol yn Span Arts ac mae hyn yn arbennig o wir nawr. Mae llawer o'n gwirfoddolwyr naill ai'n byw gyda chyflwr iechyd meddwl (45% +), dros 65 oed, neu'n byw ar eu pen eu hunain, sydd yn gwneud ein tîm gwirfoddoli yn grŵp agored i niwed wedi eu cysylltu gan ddi-ddordeb cyfredin yn y celfyddydau yn hytrach na daearyddiaeth. Mae Gwirfoddolwyr Span wedi bod yn cynnal eu rhaglen Rhannu Sgiliau eu hunain ar-lein, gan rannu testunau o ystyr enwau lleoedd yng Nghymru i bobî, meddylgarwch a garddio, hyd yn oed yn cynllunio dewis amgen ar-lein i Arwerthiant Planhigion MAWR poblogaidd Span, un o brif ddigwyddiadau calendr garddio Sir Benfro ers 25 mlynedd.

Theatr Sofa

Ym mis Mehefin, bydd Span Arts yn cynnal cynllun peilot o fenter newydd gyda'n tîm o wirfoddolwyr wrth i ni gyflwyno Under Milk Wood trwy fideo-gynadledda ar-lein. Theatr Sofa yw ymgais Span Arts i ddod o hyd i ffordd newydd o wneud theatr yn rhywbeth o bell gan fod Covid-19 wedi ein caethiwo i'n cartrefi. Efallai nad ydym yn gallu ymweld â'n hoff fannau ar lan y môr neu wneud ein gweithgareddau dyddiol arferol ond gallwn freuddwydio o hyd. Yn wir, nid oes drama well i'w chynhyrchu o fewn cyfyngiadau symud am i Dylan Thomas gael ei gloi mewn ystafell er mwyn sicrhau ei fod yn gorffen drafft cyntaf ei ddrama oriau yn unig cyn ei darlenniad cyntaf ar lwyfan!

Rydym yn credu bod gan y celfyddydau y grym i wella ansawdd bywyd, iechyd a lles pobl ac rydym bob amser wedi ymdrechu i leihau allgáu cymdeithasol gan fynd i'r afael â materion ynysu gwledig trwy ymgysylltu ystyrlon a chymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol yn y gymuned. Mae'n bwysicach nag erioed i frwydro yn erbyn ynysu ac unigrwydd nawr a helpu pobl i deimlo'n well, yn hapus ac yn gysylltiedig yn Sir Benfro. Trwy ein arwyddair Celf fel newid cymdeithasol yng Nghymru Wledig, mae gennym y dull o gynnig profiadau ymgysylltiol ac ystyrlon ar adeg

Chwarae: iechyd a lles meddwl

Chwarae Cymru

Mae chwarae yn ganolog i iechyd a lles corfforol, meddyliol, cymdeithasol ac emosiynol plant. Trwy chwarae, gall plant ddatblgu cadernid a hyblygrwydd, sydd yn cyfrannu at les corfforol ac emosiynol. Mae chwarae yn golygu bod plant yn gwneud yr hyn y maent yn dymuno ei wneud yn eu hamser eu hunain, yn eu ffordd eu hunain. Mae ganddo nodweddion allweddol hwyl, ansicrwydd, hyblygrwydd a dim cynhyrchiant.

Mae gan blant hawl i chwarae, fel sy'n cael ei gydnabod yn Erthygl 31 o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC). Chwarae yw un o agweddau pwysicaf ac uniongyrchol eu bywydau – maent yn gwerthfawrogi amser, rhyddid a manau o ansawdd i chwarae ynddynt. Fel arwydd o'r arwyddocad y mae'r Cenhedloedd Unedig yn ei roi i fannau chwarae plant, mae wedi cyhoeddi Sylw Cyffredinol ar Erthygl 31. Mae hwn yn ddatganiad swyddogol sydd yn ehangu ar ystyr agwedd ar UNCRC sydd yn gofyn am ddehongliad neu bwyslais pellach. Mae'r Sylw Cyffredinol yn datgan yn benodol bod chwarae yn 'hanfodol i iechyd a lles plant ac yn hybu datblygiad creadigrwydd, dychymyg, hunan-hyder, hunan-effeithlonrwydd, yn ogystal â chryfder a sgiliau corfforol, cymdeithasol, gwybyddol ac emosiynol.'

Chwarae a lles emosiynol

Mae chwarae yn caniatáu rhyngweithio rhwng cyfoedion, sydd yn gydrannau pwysig lles cymdeithasol ac emosiynol. Wrth chwarae ar eu pen eu hunain, mae plant yn dechrau sylweddoli eu hemosiynau, eu teimladau a'u meddyliau eu hunain, yn ogystal â'r ffordd i'w rheoli. Mae plant hefyd yn teimlo'n gyfforddus ar eu pen eu hunain ac yn dysgu ffyrdd newydd o reoli eu diflastod ar eu pen eu hunain.

Trwy chwarae, mae plant yn profi ystod o emosiynau yn cynnwys rhwystredigaeth, penderfynoldeb, cyflawniad, siom a hyder, a thrwy ymarfer, gallant ddysgu sut i reoli'r teimladau hyn.

Sut mae chwarae'n cyfrannu at les emosiynol plant:

- Mae creu a dod ar draws cyfleoedd chwarae ansicr neu sy'n cyflwyno risg yn datblygu cadernid plant a'u gallu i addasu – a gall gyfrannu at eu hyder a'u hunan-barch.
- Mae cymdeithasu gyda'u ffrindiau ar eu telerau eu hunain yn rhoi cyfle i blant ddatblygu cadernid emosiynol, i gael hwyl ac ymlacio.
- Mae chwarae ffantasi yn caniatáu dychymyg a chreadigrwydd, ond gall hefyd fod yn ffordd i blant wneud synnwyr a 'gweithio drwy' agweddau anodd a helbulus o'u bywydau.

Chwarae ar adegau o argyfwng

Mae epidemig a phandemig yn cael eu rhestr fel sefyllfa o argyfwng, gan Gymdeithas Ryngwladol Chwarae (IPA) yn ei becyn cymorth Mynediad at chwarae mewn sefyllfaoedd o argyfwng. Diffinnir Argyfwng yn gyffredinol fel sefyllfa anodd neu beryglus sydd yn galw am sylw brys. Er gwaethaf y straen newydd y mae coronafeirws yn ei greu, bydd plant yn dal eisiau ac angen chwarae. Yn ystod adegau o ansicrwydd, mae chwarae:

- yn helpu i roi teimlad o normalrwydd a llawenydd i blant yn ystod profiad o golled, ynysu a thrawma
- yn helpu plant i oresgyn poen emosiynol ac adfer rheolaeth dros eu bywydau
- yn helpu plant i ddod o hyd i ystyr yn yr hyn sydd wedi digwydd iddynt, a'u galluogi i brofi hwyl a mwynhad
- yn rhoi cyfle i blant archwilio eu creadigrwydd eu hunain.

I gynorthwyo staff sy'n gofalu am blant agored i niwed a phlant gweithwyr hanfodol, mae Chwarae Cymru wedi llunio rhestr o [awgrymiadau defnyddiol](#) ar gyfer lleoliadau ysgol.

I gynorthwyo'r cynnydd mewn angen i gynorthwyo hawl plant i chwarae, mae Cymdeithas Ryngwladol Chwarae (IPA) wedi datblygu'r adnodd newydd [Chwarae mewn Argyfwng yr IPA: Cymorth i Rieni a Gofalwyr](#).

Am fwy o wybodaeth i gynorthwyo rhieni ewch i wefan [Plentyndod Chwarae](#).

Côr Forget-me-not: Cadernid trwy Gân

Sarah Teagle, Cyfarwyddwr Gweinyddol, Côr Forget-me-not

Mae Côr Forget-me-not, elusen sydd yn cefnogi pobl sydd yn byw gyda neu ar y cyd â dementia mewn cymunedau, cartrefi gofal ac ysbytai, wedi dyfeisio cyfres o ymarferion rhyngweithiol, rhithwir i sicrhau y gallwn gefnogi'r grŵp agored i niwed hwn trwy argyfwng Covid-19. Mae'r ymarferion rhithwir hyn yn dechrau gyda chynhesu corfforol a lleisiol i gynyddu curiad y galon a llif y gwaed ac ocsigen ar draws y corff. Mae'r ymarferion yn annog llawenydd a chwerthin gyda chaneuon bywiog, ymgysylltiol a llon. Mae'r ymarferion rhithwir yn addas i'w defnyddio mewn cartrefi gofal, ysbytai a lleoliadau cymunedol a gellir eu dosbarthu trwy ddolen YouTube breifat, DVD a/neu CD. Mae hyn yn sicrhau eu bod mor hygyrch â phosibl ar gyfer ein cantorion, wrth i ni addasu'r dull cyflwyno i gyd-fynd â'r dechnoleg sydd gan bob unigolyn.

Credwn ein bod yn cynnig achubiaeth i lawer o'n cantorion a bod yr achubiaeth honno yn fwy hanfodol nag erioed. Er nad oes dim yn well na chyfarfod mewn person, trwy ein cyfres o ymarferion rhithwir, byddwn yn cadw ein cymuned Forget-me-not yn gysylltiedig ac yn cynnig profiad cadarnhaol sydd yn codi'r ysbryd ac yn bywiogi trwy gân. Yn ogystal, rydym yn cadw mewn cysylltiad trwy dderbyn ceisiadau a recordio negeseuon penodol ar gyfer ein cantorion, gan leihau ynysu a dangos ein hymrwymiad parhaus i'w hiechyd a'u lles. Mae'r teimlad yma o berthyn a rhannu profiadau yn hanfodol i gefnogi ein teulu Forget-me-not, sydd yn byw gyda ac ar y cyd â dementia.

www.forgetmenotchorus.com

Live Music Now Cymru

Diolch i gyllid gan Sefydliad Moondance ac Arian i Bawb, mae Live Music Now Cymru yn addasu eu gwaith ar gyfer plant ag anghenion arbennig a'r rheiny sy'n wynebu heriau iechyd meddwl mewn sawl ffordd.

I ddechrau, bydd cyngherddau wedi eu recordio ymlaen llaw wedi eu hanelu at blant ag anghenion arbennig i'w gwyllo gartref gyda'u teuluoedd, neu mewn hybiau ysgol, yn cael eu dangos fel rhan o gyfres wedi ei recordio, "Together at Home" cenedlaethol LMN UK ym mis Mai. Bydd pob perfformiad 30 mun yn rhyngweithiol ac yn benodol ar gyfer anghenion y gynulleidfa, gyda digon o gyfle i ymuno o'r soffâ! Diolch i gyllid gan Sefydliad Rayne a chronfa South Hook, bydd cyngherddau tebyg ar gyfer pobl hŷn a'r rheiny mewn Catrefi Gofal hefyd yn cael eu dangos trwy gyfryngau cymdeithasol LMN UK, adnodd gwych i staff a phreswylwyr ei fwynhau yn rheolaidd.

Mae'r cyllid hefyd yn galluogi sesiynau rhithwir 1-1 ar Zoom ar gyfer cerddorion a phlant ag anghenion arbennig neu'r rheiny sydd yn byw gyda heriau iechyd meddwl gartref. Mae'r cyfleoedd hyn yn agored i unrhyw blentyn ar draws Cymru ac ar gael yn ddwyieithog. Maent yn gwbl rhyngweithiol ac yn benodol i anghenion unigol. Cânt eu cyflwyno'n wythnosol yn ystod y cyfnod o gyfyngiadau symud.

Mae prosiect cerddoriaeth "Trac Sain" ac iechyd meddwl LMN Cymru hefyd yn mynd ar-lein ar ffurf gwefan, yn cynnig cwrs chwe wythnos yn defnyddio cerddoriaeth i archwilio meysydd allweddol bod yn agored i niwed o ran iechyd meddwl pobl ifanc fel y cyfryngau cymdeithasol, ymddangosiad corfforol a chyfeillgarwch. Bydd pob sesiwn yn cael ei harwain gan un o'u cerddorion proffesiynol fydd hefyd yn addysgu sgiliau creadigol parhaus i helpu unigolion i reoli eu hiechyd meddwl eu hunain gartref fel ysgrifennu caneuon a bit-bocsio. Cefnogir y sesiynau gan restrau chwarae thema Spotify ac anogir y defnyddwyr i lunio eu rhestrau chwarae thema eu hunain ar ôl iddynt gwblhau bob sesiwn. Er y bydd yr adnodd hwn o fudd i ieuencid ar draws y DU yn ystod y cyfnod o gyfyngiadau symud, bydd hefyd o fudd i arweinwyr ieuencid ac athrawon i'w ddefnyddio yn yr tymor hwy.

Cysylltwch â: Claire Cressey, Cyfarwyddwr, LMNW am fwy o wybodaeth. Claire.cressey@livemusicnow.org.uk
www.livemusicnow.org

KiN: Connected – menter ar-lein newydd i gysylltu artistiaid a chynulleidfaoedd trwy ddawns

Bydd Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru (NDCCymru) yn lansio ei raglen ar-lein newydd, KiN: Connected, ar ddydd lau 16 Ebrill ar draws ei wefan a'i gyfryngau cymdeithasol fel rhan o ddyddmuniad y Cwmni i greu cymuned ar gyfer dawns ar-lein gyda chynulleidfaoedd, cyfranogwyr a'r sector.

Yn ystod y cyfnod enbyd hwn, mae'r ffordd yr ydym yn dweud straeon trwy ddawns yn hanfodol bwysig. Bydd KiN: Connected yn rhaglen ar-lein fydd yn cynnwys rhai o'r gweithiau mwyaf poblogaidd, ac anadnabyddus yn flaenorol, yn ogystal â chynnal dosbarthiadau dawns ar gyfer oedolion a phlant, a lansio cyfle comisiynu newydd i gefnogi'r sector ac artistiaid llawrydd yn ystod y cyfnod hwn o angen creadigol.

Mae Cwmni Dawns Cenedlaethol Cymru yn creu dawnsfeydd gwych ar gyfer pob math o bobl ym mhob man, gan deithio ar draws Cymru, y DU ac yn rhyngwladol. Gydag arloesedd a dychymyg, mae NDCCymru eisiau ehangu sbectrwm yr hyn y gall dawns fod er mwyn i fwy o bobl allu gwneud, gwyllo a chymryd rhan a dysgu am ddawns yng Nghymru ac ar draws y byd.

Mae KiN: Connected yn rhan o uchelgais digidol y Cwmni i gefnogi artistiaid y tu hwnt i'r stiwdio yn ogystal â chyrraedd cymunedau gwahanol. Yn ystod y 12 mis diwethaf, mae NDCCymru wedi bod yn archwilio ffyrdd newydd o ddefnyddio digidol fel rhan o'u gwaith, fel dawnsywyr yn gweithio o bell gydag artistiaid rhyngwladol; datblygu syniadau fel rhan o lwyfan arbrofol, Laboratori, yn ogystal â bod yn rhan o ddiwrnod digidol BBC Dance Passion. Mewn ymateb i Covid-19, mae NDCCymru wedi cyflymu lansiad ei raglen ddigidol i gefnogi ac ymgysylltu artistiaid a chynulleidfaoedd sydd yn hunanynysu, a helpu i gysylltu cymunedau trwy fudiad creadigol.

Mae KiN: Connected yn cynnwys 4 haen sylfaenol: Gwyllo Gyda'n Gilydd, Dawnsio Gyda'n Gilydd, Creu Gyda'n Gilydd a Dysgu Gyda'n Gilydd, gyda chynnwys ym mhob haen ar gyfer Oedolion, Plant a dawnsywyr Proffesiynol neu o dan hyfforddiant.

Mae KiN: Connected yn cael ei lansio Ddydd lau (16 Ebrill) gyda'r perfformiad cyntaf erioed i gael ei ffrydio'n fyw gyda phob un o 8 dawnsiwr y cwmni a'i 2 ddawnsiwr prentisiaeth sy'n ynysu yn eu cartrefi eu hunain yn dod ynghyd i roi fersiwn wedi ei aildefnu o Time and Time and Time: 2067 Alexandra Waierstall, a grewyd yn wreiddiol gyda'r cwmni ar gyfer taith Gwanwyn 2020. Bydd y ddawns fyw gyntaf i gadw pellter cymdeithasol yn cael ei pherfformio ar Zoom a Facebook Live ar Ddydd lau 16 Ebrill am 2pm. Ar Ddydd lau (23 Ebrill) bydd ffilm ddawns fer wedi ei hysbrydoli gan Why Are People Clapping!? Ed Myhill mewn ymateb i'r 'Curo Dwylo ar gyfer ein Gofalwyr' wythnosol wrth i ni ddiolch i'r GIG a Gweithwyr Allweddol ar nos lau, fydd yn cael ei rannu ar-lein yn dilyn y curo dwylo cenedlaethol am 8pm.

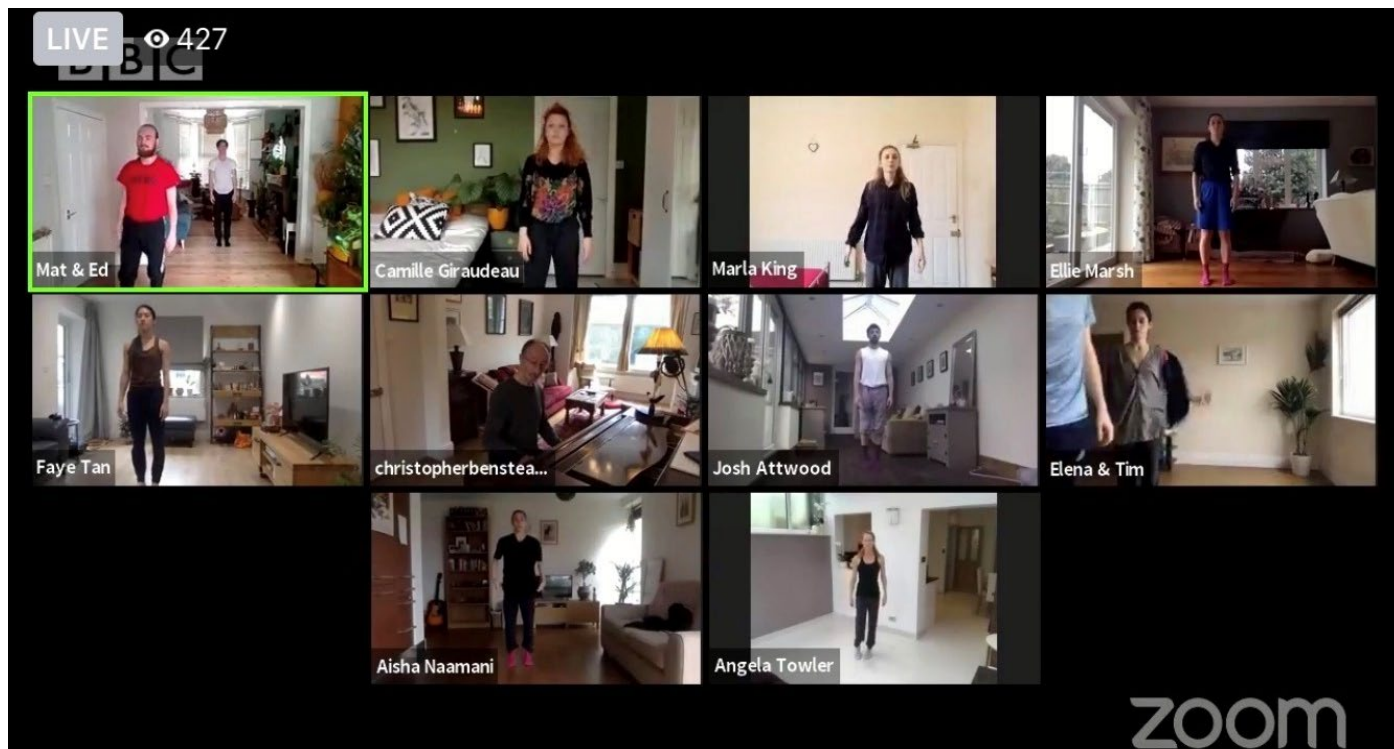
Mae NDCCymru hefyd yn gweithio mewn partneriaeth â BBC Culture in Quarantine a BBC Cymru Wales i gyrraedd y rheiny sydd yn hunanynysu dros yr wythnosau nesaf. Bydd y digwyddiad cyntaf yn cael ei ddarlledu ar BBC iPlayer ar ddydd Gwener 17 Ebrill, am 11am pan fydd dosbarth dyddiol NDCCymru yn cael ei rannu ar draws Cymru a'r DU. Yr wythnos hon bydd dosbarth bale'n cael ei ddysgu i ddawnsywyr y cwmni sydd yn ynysu, a gall gwylwyr hefyd ymuno o'u cartrefi. Dros yr wythnosau nesaf, bydd y Cwmni hefyd yn lansio ei fenter newydd, Llwybrau Dilyniant Cymru, fydd yn gomisiwn newydd ar gyfer pobl llawrydd.

Mae NDCCymru yn adnabyddus am ei ddrws agored i stiwdios yn ystod dobarthiadau ac ymarferion ac mae ganddo ethos o wneud dawns mor hygyrch â phosibl. Mae'r rhaglen ar-lein yn ddilyniant o rywffaint o'r rhaglen bresennol, ac adborth gan gynulleidfaoedd ac artistiaid am yr hyn yr hoffent ei weld. Yn ystod eu hwythnos gyntaf o ynysu, defnyddiodd dawnsywyr y Cwmni eu sgiliau creadigol trwy greu, cyfansoddi a golygu ffilm fer "Dawnsio Gyda'n Gilydd, Ar wahân" fel rhan o #Digithon Adolygiad Celfyddydau Cymru, a helpodd i godi dros £6500 ar gyfer artistiaid Llawrydd a gollodd waith yn ystod y cyfyngiadau symud.

Dyweodd y Prif Weithredwr, Paul Kaynes: "Mae dawnsywyr yn cyfathrebu mewn ffordd sydd yn bwysig i'r byd ar hyn o bryd – trwy ddweud straeon trwy symud gweledol, gan gyfuno ffitrwydd â chreadigrwydd. Rydym yn gwahodd

pobl i ymuno â ni trwy wyllo a dawnsio eu hunain: mae dawns yn ffordd wych o fwydo ein hochr artistig, a chadw'n heini yn ein hystafell fyw ar yr un pryd."

Mae manylion llawn KiN: Connected ar gael yn www.ndcwales.co.uk ac ar y cyfryngau cymdeithasol @NDCWales.



Dydd Mercher Llesiant: Menter Lles Meddwl gan Dîm Iechyd y Cyhoedd Betsi Cadwaladr

Dywed Emma Girvan, Uwch Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd Tim Iechyd y Cyhoedd Betsi Cadwaladr:

"rydym yn ymfalchïo yn ein gwaith yn cefnogi lles meddwl ein tîm 'cymunedol' yn arbennig yn ystod y cyfnod anodd hwn. Mae hyn yn ein galluogi i gael y feddylfryd orau posibl i gefnogi ein partneriaid a'n cymunedau ac mae'n ein hysbrydoli i gydnabod pwysigrwydd lles meddwl pobl eraill."

"Yng ngoleuni'r ethos hwn, rydym wedi sefydlu ebost 'Dydd Mercher Llesiant' sydd yn mynd at bob aelod o'r tîm gyda thema wahanol bob wythnos. Er bydd y themâu'n amrywio, maent i gyd yn hybu lles meddwl mewn rhyw ffordd ac yn gyfle i staff roi ychydig o funudau yn eu diwrnod ar gyfer hunan-ofal."

"Mae themâu sy'n cael eu rhannu yn y negeseuon ebost wythnosol hyn i'r staff yn annog ein syniadau am y cymorth y gallai ein cymunedau fod ei angen yn ystod y cyfnod hwn, ac mae staff yn cyflwyno syniadau ar y cyd o'r ffordd orau o gyflawni hyn ar gyfer y cyhoedd yng Ngogledd Cymru."

Am fwy o wybodaeth am y fenter hon, cysylltwch â emma.girvan@wales.nhs.uk

Y Celfyddydau ac Iechyd ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg: Ymatebion i Bandemig

Esyllt George, Cydlynnydd y Celfyddydau ac Iechyd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Rwy'n gweithio fel Cydlynnydd y Celfyddydau ac Iechyd ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg ac fel cymaint ohonom, rydym wedi bod yn addasu i ffyrdd newydd o weithio yn ddiweddar tra'n edrych ar y ffordd y gallai datrys problemau yn greadigol a defnyddio'r celfyddydau a creadigrwydd ar gyfer lles ein cynorthwyo ni yn y sefyllfa bresennol.

Mae creadigrwydd yn offeryn ac yn adnodd gwych yn ystod cyfnodau o ansicrwydd, ynysu a her. Trwy ddefnyddio syniadau creadigol a defnyddio'r dychymyg i archwilio ac addasu, mae'n bosibl cael eich ysbrydoli a chanfod gwerth yn ein straeon creadigol personol ein hunain, yn ogystal â dod o hyd i gysylltiadau gyda'n gilydd trwy rannu ein straeon. Yn fy rôl yn y Celfyddydau ac Iechyd, rwyf wedi ymuno ag eraill yn y Bwrdd Iechyd a'r gymuned ehangach, i gydweithio i annog pobl i ddefnyddio cyfryngau creadigol ar gyfer lles a chysylltedd cymunedol.

Un agwedd ar y gwaith yma yw rhannu galwad cymunedol creadigol, gan wahodd pobl i ddefnyddio a rhannu eu gwaith gyda ni ar unrhyw ffurf celfyddydol neu greadigol, fel barddoniaeth, ysgrifennu dyddiadur, tynnu llun ac arlunio, ffotograffiaeth, gwau a phwytho, cerddoriaeth a gwneud gludwaith, er mwyn archwilio teimladau am eu taith personol yn ystod ynysu cymdeithasol a'u hymatebion i bwysigrwydd cymuned a gwerthfawrogiad ar gyfer ein gweithwyr rheng flaen. Rydym wedi cael ymatebion amrywiol i'r alwad hon – gwaith creadigol gan blant, yr henoed, myfyrwyr prifysgol, grwpiau cymunedol ac unigolion, a chan artistiaid proffesiynol, gan gydnabod hefyd gyfleoedd i artistiaid arddangos gwaith.

Rydym yn rhannu'r ymateb cymunedol, creadigol hwn mewn ffyrdd amrywiol, yn cynnwys copïo a lamineiddio rhywfaint o'r gwaith i'w arddangos mewn ystafelloedd lles staff yn ein hysbytai, gan ddathlu cefnogaeth gymunedol ar gyfer staff rheng flaen y GIG, tra'n gwahodd y staff i ymuno hefyd er mwyn helpu eu straeon a'u pryder. Rydym yn annog cymryd rhan trwy ystod o lwyfannau ar-lein a'r cyfryngau cymdeithasol, yn ogystal â thrwy gydlynwyr cymunedol er mwyn ymgysylltu pobl yn y gymuned nad oes ganddynt fynediad i'r rhyngwyl. Ar ddiwedd y cyfnod o gyfyngiadau symud, ein bwriad yw ymweld â'r rheiny sydd wedi cymryd rhan er mwyn dathlu a dod ynghyd, fydd yn cynnwys arddangosfa, digwyddiad cerddoriaeth a'r gair llafar yn un o'n hysbytai. Yn y digwyddiad hwn bydd pobl yn gallu cyfarfod, rhannu a datblygu cysylltiadau creadigol a sefydlwyd yn ystod y cyfnod rhyfedd hwn o ynysu cymdeithasol.

Am fwy o wybodaeth neu i rannu syniadau, cysylltwch ag

Esyllt George, Cydlynnydd y Celfyddydau ac Iechyd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Ebost: e.george20@ntlworld.com

Gweledigaeth Liberty Care o'r ffordd y byddwn "NI" yn dod trwy'r angen i Gadw Pellter Cymdeithasol neu Hunanynysu

Polly Dawe, Therapydd Galwedigaethol, Liberty Care Ltd

Ar yr adeg pan y gwnaethom sylweddoli bod pob gwasanaeth yn mynd i orfod gweithredu cadw pellter cymdeithasol a hunanynysu, dechreuais feddwl sut brofiad byddai hyn i ddefnyddwyr y gwasanaeth yr ydym yn eu cefnogi (oedolion ag Anableddau Dysgu, cyflyrau Iechyd Meddwl neu Ymddygiad Heriol). Byddai ganddynt staff yn eu cefnogi o hyd, byddent yn dal i gael galwadau fideo gyda'u teuluoedd ond ar gyfer y rhan fwyaf o'u rhyngweithio cymdeithasol, yn arbennig gyda'r rheiny yn ein cwmni ni a chydag anghenion cymhleth, byddai'r rhain yn cael eu hatal.

Gydag unigolion bellach yn methu mynychu eu gweithgareddau arferol yn ystod y dydd yn y gymuned, mynd ar deithiau neu fynychu disco misol Liberty Care, sut gallwn i, fel yr unig therapydd galwedigaethol yn y cwmni, helpu i hwyluso'r cysylltiadau hyn ar adeg pan oedd y llwybrau hyn yn cael eu cau i lawr oherwydd Covid. A sut gallwn wneud hynny tra'n cadw pellter cymdeithasol fy hun ac yn methu ymweld â gwasanaethau. Roeddwn yn gwybod y byddai gan y gweithwyr cymorth yn y 13 o dai byw â chymorth yr wyf yn eu goruchwylio eu syniadau eu hunain ac yn ceisio parhau i gefnogi pobl yn dda trwy eu gweithgareddau, ond sut gallwn helpu i ategu eu hadnoddau gweithgaredd a'u syniadau ... a sicrhau ymagwedd ar y cyd a syniad o gymuned yn y cyfnod anodd o'n blaenau.

Roedd yr holl ganllawiau ar gyfer lles yn sôn am gadw cysylltiadau cymdeithasol, bod hyn yn rhan allweddol o gynnal lles, felly sut gallwn alluogi hyn? Yn awtomatig, ceisiais gysylltu â therapyddion galwedigaethol eraill a phenderfynu llunio dogfen drosfwaol ar gyfer ein staff cymorth yn cysylltu fy ngwybodaeth o:

- Gydbwysedd galwedigaethol
- Gweithgareddau hygyrch y gellir eu cyflawni
- Diddordebau / doniau unigol (ffocws ar gryfderau pobl ynghyd ag anghenion corfforol a phrosesu)
- Cymorth gweithredol
- Cymorth Ymddygiadol Cadarnhaol
- Cyngor gan Goleg Brenhinol y Therapyddion Galwedigaethol (RCOT)

Asicrhau bod taflenni gweithgaredd gwybodaeth hygyrch ar gael ar gyfer pethau fyddai'n cael eu cyflawni yn y cartref – ac felly cafodd syniad Her wythnosol Liberty Care ei ddatblygu a rhannwyd gweithgareddau trechu diflastod. Nod hyn oedd galluogi unigolion i gymryd rhan ar lefelau sgil gwahanol a chynnwys ystod enfawr o dasgau; a galluogi trafodaeth ar draws gwasanaethau a theimlad o gymuned, ar adeg pan na ellir cyflawni hyn yn gorfforol.

Anfonwyd dogfen ar ebost yn cynnwys yr her wythnosol gyntaf; coginio cyri, gyda chardiau gwybodaeth hygyrch. Ynghyd â hyn, roedd 4 neu 5 gweithgaredd creadigol arall y gellid eu gwneud gartref. Roeddwn yn ystyriol na fyddai'r staff a Defnyddwyr y Gwasanaeth yn gallu mynd i'r siop fel arfer, felly crewyd pecyn gweithgaredd sylfaenol fesul cartref a hybu athroniaeth menter gymdeithasol ailddefnyddio, ailgylchu a chanfod diben arall i eitemau cartref. Yn yr un modd, mae cyd-gynhyrchu yn un arall o'n hathroniaethau menter gymdeithasol a gofynwyd am fewnbwn gan staff a defnyddwyr y gwasanaeth ynghylch beth nesaf.

Defnyddio fformat Pwy, Pam, Ble, Beth a Sut i gael teimlad o 'ni' yn ystod Covid-19

Pwy

- Staff a Defnyddwyr y Gwasanaeth (ag anghenion cymorth uchel yn aml)
- Teulu sydd yn gallu teimlo'n gysylltiedig ag anwyliad ar y ffôn, facetime, ebost, cyfryngau cymdeithasol
- Cyfathrebu'n annisgwyl gydag aelodau o staff neu weithwyr iechyd proffesiynol sydd yn methu ymweld oherwydd cadw pellter cymdeithasol

Pam

- Ewch <https://www.rcot.co.uk/staying-well-when-social-distancing>

Mae'r ddogfen ar-lein hon yn cynnwys lles emosiynol a chorfforol wrth gadw pellter cymdeithasol fel sefydlu trefn ddyddiol, gosod nodau, adnabod sbardunau, cadw mewn cysylltiad.

Ble

- Yn y cartref neu'r ardd
- Staff yn gweithio gartref yn annisgwyl ac aelodau'r teulu
- Fel arfer trwy gydol yr wythnos
- Lle y bo'n bosibl, gwneud gweithgareddau tebyg yn lle mynediad cymunedol defnyddwyr y gwasanaeth e.e. Methu mynychu prosiect celf cymunedol ar ddydd Mawrth felly creu grŵp Celf Dydd Mawrth yn y Tŷ yn ei le
- Ar gyfer defnyddwyr y gwasanaeth sydd yn cael llawer o gysur o arferion a defodau fel "pan mae dad yn ymweld ar ddydd Mercher mae'n dod â photel o diet coke a chreision i mi" – newid hwn am Facetime gyda dad a gweithiwr cymorth yn darparu'r creision ar pop

Beth

- Her Wythnosol:
 - Wythnos 1 – Coginio cyri gyda chynhwysion crai

- Wythnos 2 – Het Basg
- Wythnos 3 – Torch Basg a thyfu berw'r dŵr ar blisgyn ŵy
- Wythnos 4 – Ysgrifennu creadigol (cerdd y tŷ, sgetsh fer / drama gomedi, stori fer)
- Rhannu pecynnau gweithgaredd gydag adnoddau crefft, cynhwysion coginio ac offer garddio, compost a hadau i alluogi pobl i gael pethau er mwyn rhoi cynnig arni
- Tafenni gweithgaredd hygyrch
- Defnyddio fideo-gynadledda i gynnal bingo byw a chwisiau tafarn
- Tai yn gwneud prosiectau mwy fel ailaddurno ystafelloedd, tacluso'r ardd neu recordio fideos TIC TOC
- Cymryd rhan mewn cysyniadau gwladol fel curo dwylo ar gyfer gofalwyr ac enfys i gefnogi gweithwyr allweddol

Mae mwy i ddod yn yr wythnosau i ddod. Rydym yn ystyried yr heriau wythnosol canlynol cyn gynted ag y byddaf yn anfon ebost yr wythnos honno

Sut

- Brwdfrydedd ac ymrwymiad defnyddwyr y gwasanaeth a staff
- Sicrhau bod hyn yn flaenoriaeth a'i fod wedi ei osod felly yn yr agenda a'r cyfathrebu rhyngof i a rheolwyr eraill yn Liberty Care
- Cysylltu ac ysgogi ar ebost a Facebook lle gall pobl gydsynio i'w delwedd gael ei defnyddio ar y cyfryngau cymdeithasol – Ewch i'n tudalen Facebook, mae mor brysur ag erioed gyda lluniau anhygoel o bobl yn cymryd rhan mewn gweithgareddau
- Hiwmor
- Cael person sydd yn gallu cyfathrebu ei fod yn bwysig bod pobl yn cael ffocws i'w diwrnod ac yn gwerthfawrogi cyswllt trwy weithgareddau yn ystod cyfnodau anodd

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

Polly Dawe, Therapydd Galwedigaethol, Liberty Care Ltd pollydawe@libertycareltd.com





Ymateb Coed Lleol i Bandemig COVID-19

Mae Coed Lleol yn cysylltu pobl a natur trwy goetir. Rydym yn helpu unigolion a choetir yng Nghymru i ffynnu a thyfu trwy weithgareddau coetir, digwyddiadau a hyfforddiant yn eu hardaloedd lleol.

Yn fwy nawr nag erioed, mae Coed Lleol yn cydnabod pwysigrwydd natur a'r ffordd y gall gefnogi lles meddwl unigolion trwy fuddion lleihau straen a gwella cwsgr. Er mwyn cefnogi cyfranogwyr presennol a newydd yn ystod y cyfnod hwn, rydym yn datblygu ystod o adnoddau ar-lein i alluogi pobl i barhau i gysylltu â natur naill ai ar deithiau cerdded, o'u gardd gefn neu o'u sofffa.

Byddwn yn defnyddio ein harweinwyr profiadol iawn a'n mentoriaid coetir i greu pethau fel fideos addysgiadol ar YouTube, gweithgareddau grwpiau galwadau fideo a hyd yn oed galwadau 'Cyfaill Natur' i rannu awgrymiadau, cyngor ac ysbrydoliaeth dros y ffôn.

Mae'r sesiynau'n agored i bawb ac rydym yma i gynnig help llaw a gwneud hygrychedd yn bosibl i bawb.

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am yr hyn sydd ar gael neu i gysylltu â ni er mwyn sicrhau nad ydych yn colli'r cyfle, ewch i www.coedlleol.org.uk

Rhwydwaith Cyhoeddus Cymru Podlediad

Podlediad Diweddaraf

Croeso i Dudalen Podlediad newydd PHNC o'r Efwletin. Yma gallwch wrando ar y Podlediadau sydd wedi cael eu rhyddhau.

Os oes gennych ddiddordeb yn recordio podlediad gyda ni yn y dyfodol, cysylltwch â ni ar ebost: publichealth.network@wales.nhs.uk

Cliciwch i weld y
Tudalennau Sain a Llun



Iechyd

WMIU

Anableddau Dysgu: Aml-gamp ▶

Y Celfyddydau ac Iechyd: Sioe Deithiol ▶

Asesu'r Effaith ar Iechyd: WHIASU ▶

Iechyd y Galon: Sefydliad Prydeinig y Galon ▶

Maeth: Andrea Basu ▶

Iechyd Rhyngwladol: Iechyd Mudwyr ▶

Gofal Cymunedol: OP sydd yn Niwroamrywiol ▶

Dementia: Diwrnod Toiledau'r Byd ▶

Cynaliadwyedd: Sue Toner a Bronia Bendall ▶

Caru Gweithgaredd, Casau Ymarfer Corff ▶

Iechyd Rhywiol ▶

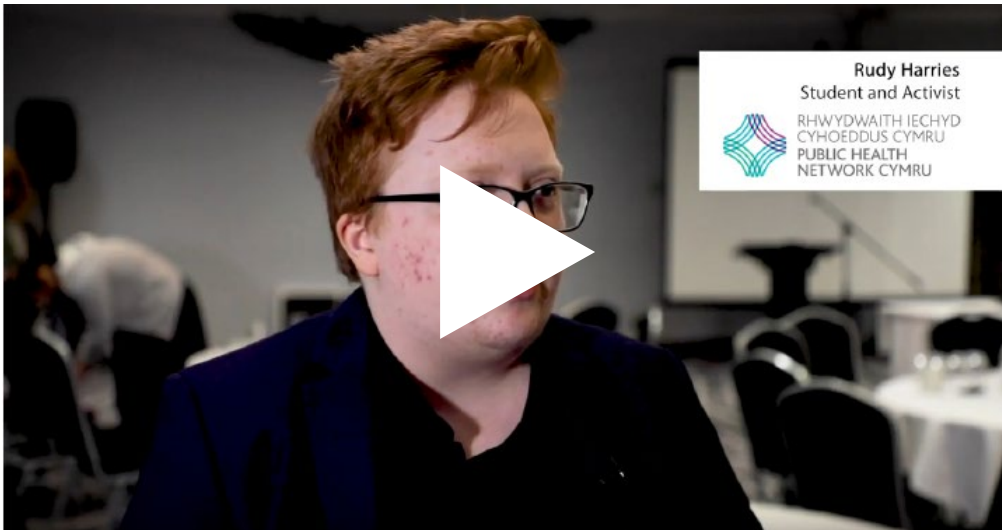
Alcohol: Yfed Doeth Heneiddio'n Dda ▶

Diogelwch yn yr Haul: Canser y Croen ▶

Gamblo: Yr ystafell fyw ▶

Public Health Cymru Press

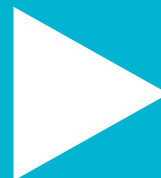
Fideo Diweddaraf



Croeso i Press Play, yma gallwch gael fideos diweddaraf PHNC o youtube! Bob mis byddwn yn ychwanegu fideos newydd wrth iddynt gael eu lanlwytho. Mae gennym nifer o ddigwyddiadau wedi eu cynllunio dros y misoedd nesaf felly cadwch eich llygaid ar agor am y ffrydiau diweddaraf ar twitter neu dewch yn ôl at Gwasgu Chwarae ar ôl y digwyddiad!

Mae ein fideo diweddaraf o'n Seminar Digartrefedd a gynhaliwyd yng Nghaerdydd.

Cliciwch i weld y
Tudalennau Sain a Llun



th Network

Play

Beth Jones - Digartrefedd ▶

Dr Peter Mackie - Digartrefedd ▶

Emma Williams - Digartrefedd ▶

Seminar LD: Simon Rose a Karen Warner ▶

Seminar LD: Sam Dredge ▶

Seminar LD: Ruth Northway ▶

Seminar LD: Karen Everleigh a Hazel Powell ▶

Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn Niferoedd ▶

Llunio ein Dyfodol: Cat Tully ▶

Llunio ein Dyfodol: Sophie Howe ▶

Llunio ein Dyfodol: Uchafbwyntiau ▶

Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Uchafbwyntiau ▶

Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Andrea Basu ▶

Maeth y Blynyddoedd Cynnar: Judith John ▶

Ar y Grawnwin

Prosiect yn mynd i'r afael ag anghydraddoldeb bwyd a thlodi bwyd yn ardaloedd Sir y Fflint a Wrecsam o Ogledd

Yn y flwyddyn ddiwethaf, mae gwaith wedi cael ei wneud ar brosiectau sydd yn ceisio mynd i'r afael â thlodi bwyd ar draws Bwrdeistrefi Sir y Fflint a Wrecsam yng Ngogledd Cymru.

I ddechrau, mae Deieteg Iechyd y Cyhoedd wedi gweithio mewn partneriaeth â Thimau Dechrau'n Deg Sir y Ffling i ddatblygu sesiwn gyda'r nod o gyfleu i rieni nad oes rhaid i fwya'n iach fod yn ddrud, gan annog teuluoedd i edrych ar fwya'n iach mewn ffordd ychydig yn wahanol. Darparwyd yr holl gyllid ar gyfer datblygu/cyflwyno sesiynau/cynhwysion gan Dechrau'n Deg Sir y Ffling, a datblygwyd yr adnoddau a chyflwynwyd y sesiynau gan Ddeieteg Iechyd y Cyhoedd.

Datblygwyd bag siopa o gynhwysion yn costio cyfanswm o £9.36 (o dan £10) oedd yn cynnwys eitemau bwyd o dan y pedwar prif grŵp bwyd yn y Canllaw Bwyta'n Iach. Cafodd 19 o eitemau bwyd eu cynnwys yn y bag siopa i gyd.

Cafwyd yr eitemau bwyd o'r prif archfarchnadoedd (Asda, Aldi, Tesco, Lidl a Morrisons) er mwyn sicrhau tegwch i'r holl gyfranogwyr (yn dibynnu ble roeddent yn siopa). Defnyddiwyd yr archfarchnadoedd agosaf yn dibynnu ble roedd y sesiwn yn cael ei chynnal.

Gwnaed ymchwil i ddod o hyd i'r mathau rhataf o'r bwydydd hyn tra'n dal i ddarparu cydbwysedd a gwerth maethol. O'r eitemau bwyd hyn, datblygwyd llyfr ryseitiai yn cynnwys syniadau am frecwast, cinio, byrbrydau a phwddin. Roedd yr holl ryseitiau'n gallu cael eu creu gan ddefnyddio'r eitemau bwyd yn y bag siopa * gyda rhai eitemau dros ben. Cafodd y llyfr ryseitiai ei ddylunio fel bod yr holl eitemau bwyd yn gallu cael eu defnyddio ar draws y ryseitiai i leihau gwastraff bwyd.

Cafodd canllaw gweledol ei ddatblygu hefyd yn dangos ffotograffau o'r eitemau bwyd oedd eu hangen allan o'r bag siopa i wneud y ryseit penodol, y cynhwysion wedi eu paratoi a'r pryd gorffenedig, oedd yn ei wneud yn haws i'r gyfranogwyr weld pa eitemau oedd eu hangen ac yn haws iddynt baratoi'r ryseitiai.

Derbyniodd yr holl gyfranogwyr fag siopa o'r eitemau bwyd, llyfr ryseitiai a chanllaw gweledol i fynd gartref gyda nhw.

Strwythur y sesiwn

Roedd y sesiwn yn seiliedig ar y Canllaw Bwyta'n Iach. Defnyddiwyd y mat Bwyta'n Iach ar y cyd â'r eitemau bwyd o'r bag siopa ac ysgogodd hyn drafodaeth am yr eitemau bwyd, meintiau prydau, mathau gwahanol o frasterau, dulliau coginio, cost bwydydd a llawer mwy!

Yna rhoddwyd taflen waith i'r cyfranogwyr ac roedd yn rhaid iddynt amcangyfrif cost pob eitem o fwyd yn y bag siopa a chyfanswm cost y bag, roedd yr amcangyfrifon yn amrywio o £12-£18.50, cafodd yr holl gyfranogwyr syndod bod y bag siopa'n costio llai na £10.

Cafodd pob cyfranogwr ffurflen werthuso a gofynnwyd iddynt a ellid cysylltu â nhw dros y ffôn bythefnos ar ôl y sesiwn i weld sut hwyl yr oeddent wedi ei gael wrth ddefnyddio'r eitemau bwyd i wneud y ryseitiau.



Canlyniadau

Hyd yn hyn mae 6 sesiwn wedi cael ei chyflwyno mewn partneriaeth â Dechrau'n Deg Sir y Fflint gyda mwy na 50 o deuluoedd yn cael budd o fynychu'r sesiynau.

Mae'r ymatebion i'r gwerthusiad wedi bod yn gadarnhaol iawn gyda 100% o'r cyfranogwyr yn nodi bod y sesiwn wedi bod yn ddefnyddiol.

Enghreifftiau o alwadau ffôn dilynol

Unwaith eto, cafwyd ymatebion cadarnhaol iawn o'r galwadau ffôn dilynol, gyda'r rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn nodi eu bod wedi coginio 7 allan o 10 o'r ryseitiau ar gyfartaledd. Roedd llawer yn dweud eu bod wedi gwneud y ryseitiau dro ar ôl tro.



Gweithio yn Ardal Wrecsam

Gan ddilyn ymlaen o lwyddiant y sesiynau yn Sir y Fflint, gwnaed cyswllt â Sally Ellison, Rheolwr Prosiect Banc Bwyd Wrecsam am weithio mewn cydweithrediad a Banc Bwyd Wrecsam.

Gan weithio'n annibynnol fel Maethegydd lechyd y Cyhoedd Cofrestredig (RNutr) ar y cyd â Sally Ellison (Banc Bwyd Wrecsam) cafodd cais ei ysgrifennu, ei gyflwyno a'i ganiatáu gan Ymddiriedolaeth Trussell i alluogi cyflwyno 12 o sesiynau dros gyfnod o 12 mis a chyllid i brynu'r cynhwysion ffres i'w cynnwys yn y bagiau siopa. Roedd yr holl fwydydd sych/tin wedi eu darparu trwy roddion i'r Banc Bwyd. Roedd hyn yn galluogi darparu bagiau bwyd cytbowys o ran maeth.

Hyd yn hyn, mae 6 sesiwn wedi cael eu cyflwyno ar draws lleoliadau amrywiol yn Wrecsam gan weithio gydag asiantaethau lluosog i recriwtio cyfranogwyr. Mae asiantaethau wedi cynnwys Hafan Cymru, Y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuencid, KIM Inspire (Elusen Cymorth lechyd Meddwl), The Venture (Canolfan Blant Integredig) ac eraill.

Mae'r sesiynau wedi gallu cynorthwyo unigolion a allai, ar adegau, fod angen defnyddio darpariaethau'r Banc Bwyd. Unwaith eto, cafodd y cyfranogwyr hyn sesiwn addysg maeth, bag siopa o eitemau bwyd, llyfr ryseitiau a chanllaw gweledol.

Hyd yma mae 30 o gyfranogwyr wedi mynychu'r sesiynau ac unwaith eto cafwyd canlyniadau cadarnhaol iawn gyda 100% o'r cyfranogwyr yn nodi ar y ffurflenni gwerthuso bod y sesiwn wedi bod yn ddefnyddiol.

*Enghreifftiau o eitemau bwyd a ddarparwyd yn y bag siopa



Gwaith gydag Addysg Oedolion Cymru

Datblygwyd y sesiwn hefyd i'w chyflwyno i aelodau o'r gymuned fel cwrs 5 wythnos yn cynnwys sesiwn o 2 awr bob wythnos, lle mae gwybodaeth am faeth yn cael ei thrafod a'r ryseitiau o'r bag siopa'n cael eu coginio fel grŵp. Mae'r cyrsiau wedi cael eu cyflwyno'n llwyddiannus ym Mhlas Madoc a Phentre Gwyn yn Wrecsam mewn partneriaeth â Chymunedau am Waith, unwaith eto'n cael adborth cadarnhaol iawn gan y Cyfranogwyr.

Cynorthwyo pobl ag Anableddau Dysgu

Yn olaf, mae'r cwrs wedi cael ei addasu unwaith eto a chwrs peilot wedi ei gyflwyno yn Sir y Fflint mewn partneriaeth â Hft, Hwb Cyfle, gan gynorthwyo cyfranogwyr ag anawsterau dysgu i fyw bywydau mwy annibynnol, gan gyfuno sgiliau coginio gyda gweithgareddau dysgu yn seiliedig ar faeth (wedi eu datblygu gan PH Dietetics).

Cafodd hyn ei groesawu gyda'r cyfranogwyr yn datblygu gwybodaeth am faeth a mwy o hyder yn paratoi bwydydd iach. Gwnaed cais am gwrs arall ar gyfer Gwanwyn 2020.

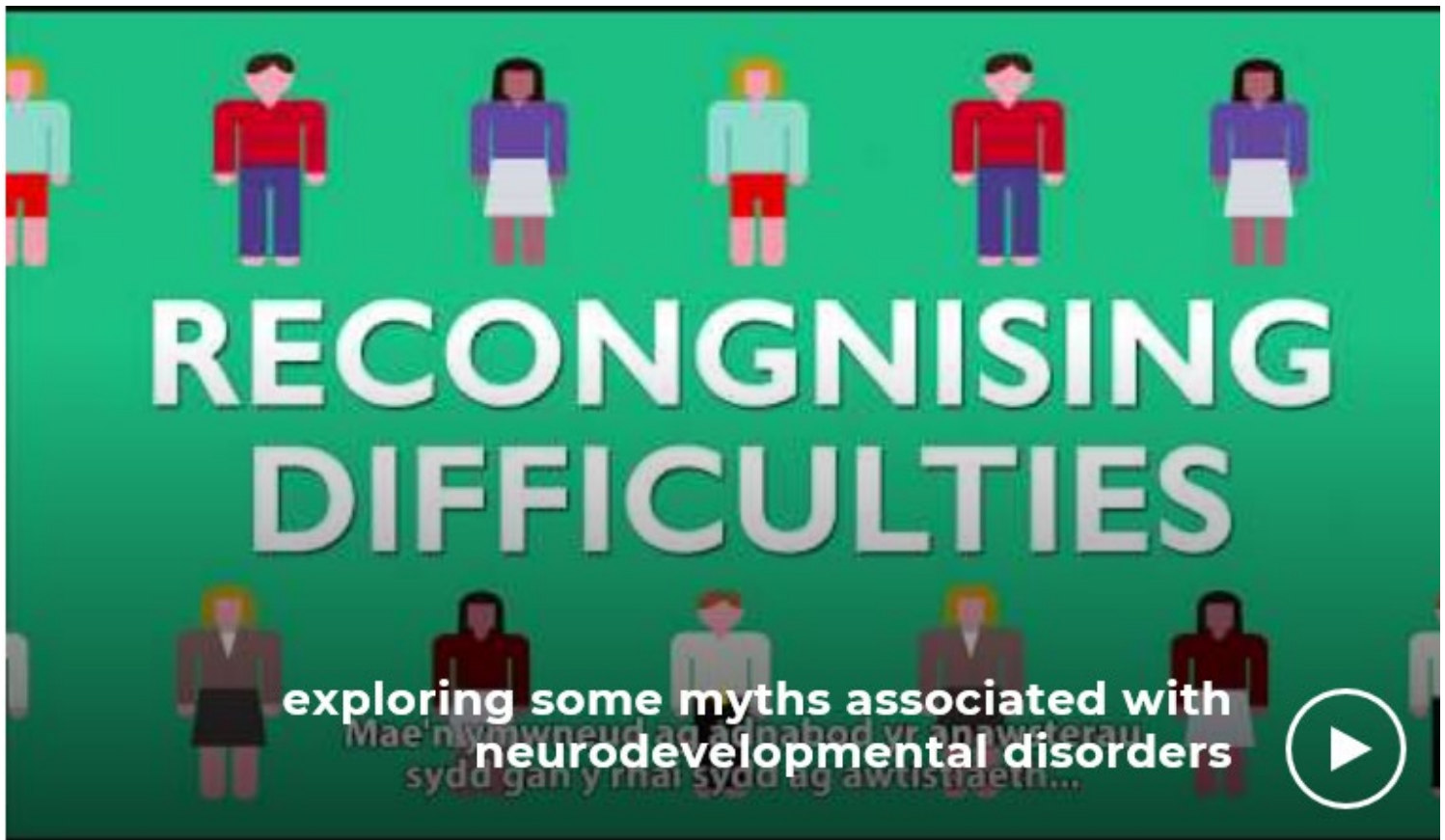
Igloi

Y gobaith yw y bydd yr holl waith amrywiol a amlygwyd uchod yn parhau ar draws Wrecsam a Sir y Fflint i gefnogi teuluoedd ac unigolion sydd yn wynebu annhegwch bwyd cynyddol ac, yn y pen draw, tlodi bwyd, yn ystod y cyfnod hwn.

Adnoddau Niwroddatblygiadol Digidol – Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Mae CARIAD (Gwasanaeth Niwroddatblygiadol Trydyddol) ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, wedi creu detholiad o adnoddau Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistiaeth ac Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd ar gyfer plant, pobl ifanc a'u rhieni/gofalwyr.

Gellir gweld yr holl adnoddau yn <https://www.rcpsych.ac.uk/members/devolved-nations/rcpsych-in-wales/news/digital-neurodevelopmental-resources/>



Rhwydwaith Cyhoeddus C Penawdau

Newyddion Diweddaraf

Coronafeirws: cefnogaeth etholaethol

Assembly Members and their staff are receiving constituency enquiries about coronavirus related to employment rights, benefits, business support, travel, cancellations, education and lots more.

Bydd Ymchwil y Senedd yn ateb cwestiynau'r Aelodau a'u staff trwy'r broses ymholiadau arferol, ond rydym hefyd wedi casglu ynghyd rhai lincs defnyddiol i wybodaeth ddibynadwy i helpu gyda'r gwaith etholaethol. Byddwn yn diweddarau'r rhestr hon mor aml â phosibl.

Dylid defnyddio'r tudalennau hyn fel priif ffynonellau ar gyfer gwybodaeth, yn hytrach na gwefannau newyddion neu gyfryngau cymdeithasol.

Hefyd, byddwn yn parhau i gyhoeddi erthyglau sy'n gysylltiedig â busnes y Cynulliad yn y Cyfarfod Llawn.

Gwaith a budd-daliadau

- Llywodraeth y DU, [COVID-19: guidance for employers](#)
- Llywodraeth y DU, [COVID-19: guidance for employees](#)
- Llywodraeth y DU, [Universal Credit and coronavirus](#)

[Darllenwch fyw yma](#)

Cliciwch i weld y
Tudalennau Newyddion



lechyd

ymru

Proffil newydd yn edrych ar lesiant meddyliol yng Nghymru



Gwybodaeth ddiweddaraf am Coronavirus Newydd (COVID-19)



Gwobr lechyd UE 2020 i hybu brechu a ffordd o fyw iach



Cymru'n rhoi terfyn ar werthu alcohol rhad a chryf



Gemau Stryd yn gweithio gyda NHS England ac NHS Improvement i greu canllaw cenedlaethol ar bresgripsiynu cymdeithasol ieuencid



Motivate2Move yn gwneud dalen ffeithiau yn crynhoi canllawiau gweithgaredd corfforol 2019 CMO



Rhwydwaith Cyhoeddus Cymdeithas



4

5
Iechyd Meddwl Myfyrwyr:
Ymateb i'r Argyfwng

6

11

12

13

18
Cynhadledd Flynyddol
Cymdeithas Alzheimer

19
Cynhadledd Flynyddol
Cymdeithas Alzheimer

20
Wythnos Ymwyb
Meddwl

25

26

27

Visit www.publichealthnetwork

lechyd

ymru Calendr

		1
	7	8
	14	15
Ymwybyddiaeth lechyd	21 Wythnos Ymwybyddiaeth lechyd Meddwl	22 Wythnos Ymwybyddiaeth lechyd Meddwl
	28	29

www.ymru.cymru for more info on events

Pynciau

Atal Damweiniau ac Anafiadau ▶

Gordewdra ▶

Alcohol ▶

Iechyd y Geg ▶

Y Celfyddydau ac Iechyd ▶

Gweithgaredd Corfforol ▶

Hyb Iechyd Brexit ▶

Polisi ▶

Gamblo ▶

Iechyd Rhywiol ▶

Iechyd a Gofal Cymdeithasol ▶

Cwsg ac Iechyd ▶

Hawliau Dynol ▶

Ysmygu ▶

Iechyd Rhyngwladol ▶

Camddefnyddio Sylweddau ▶

Iechyd Meddwl ▶

Ymwybyddiaeth o'r Haul ▶

Clefydau Anhrosglwyddadwy ▶

Trais a Chamdriniaeth ▶

Maeth ▶

Cymunedau ▶

Ffordd o Fyw ▶

Addysg ▶

Tlodi ▶

Yr Amgylchedd ▶

Diweithdra ▶

Chylch Cymdeithasol ▶

Gwaith ▶

Anghydraddoldebau Iechyd ▶

Y Blynyddoedd Cynnar



Pobl Hŷn



Mamau a'r Newydd-Anedig



Plant a Phobl Ifanc



Oedolion o Oedran Gweithio



Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid



LGB



Gofalwyr



Fudol



Grŵpiau Ethnig



^vRhieni



Grwpiau Ffydd



Pobl ag Anableddau Dysgu



Rhyw



Carcharorion



Sipsiwn



Cyn-filwyr



Digartrefedd



Rhifyn Nesaf





COVID-19 ac
Anghydraddoldebau