



RHWYDWAITH IECHYD
CYHOEDDUS CYMRU
PUBLIC HEALTH
NETWORK CYMRU



**COVID-19 a
Chymunedau BAME
Ionawr 2021**

Croeso

Blwyddyn Newydd Dda i'n haelodau i gyd!

Croeso i rifyn mis Ionawr o'r e-fwletin sydd, fis yma'n canolbwyntio ar COVID-19 a Chymunedau BAME.

Tuag at ddiwedd y llynedd, cynhaliodd Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru ddwy weminar, un yn disgrifio gwaith Grŵp Cynghori'r Prif Weinidog ar anghydraddoldebau iechyd oherwydd COVID-19 mewn Cymunedau Pobl Dduon ac Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME), a'r llall yn archwilio goblygiadau pandemig COVID-19 o ran anghydraddoldebau iechyd. Mae mwy o wybodaeth a'r recordiadau byw o'r ddwy weminar ar gael ar ein gwefan.

Rydym newydd gynnal gweminar ar y Bartneriaeth Cyflawni Adferiad Gwyrdd fydd eto ar gael ar ein gwefan ac mae nifer o weminarau i ddod dros yr ychydig fisoedd nesaf.

Byddem wrth ein bodd yn clywed am unrhyw wybodaeth ychwanegol, astudiaethau achos neu awgrymiadau i'w rhannu gyda'r gymuned iechyd y cyhoedd ehangach yng Nghymru mewn e-fwletinau yn y dyfodol ac ar ein gwefan felly cysylltwch â ni yn publichealth.network@wales.nhs.uk.

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

4

Penawdau

6

Podlediad

10

Fideos

11

Ar y Grawnwin

12

Newyddion

14

Calendr

15

Pynciau

16

Rhifyn Nesaf

17

COVID-19 GWYBODAETH I WEITHWYR PROFESIYNOL

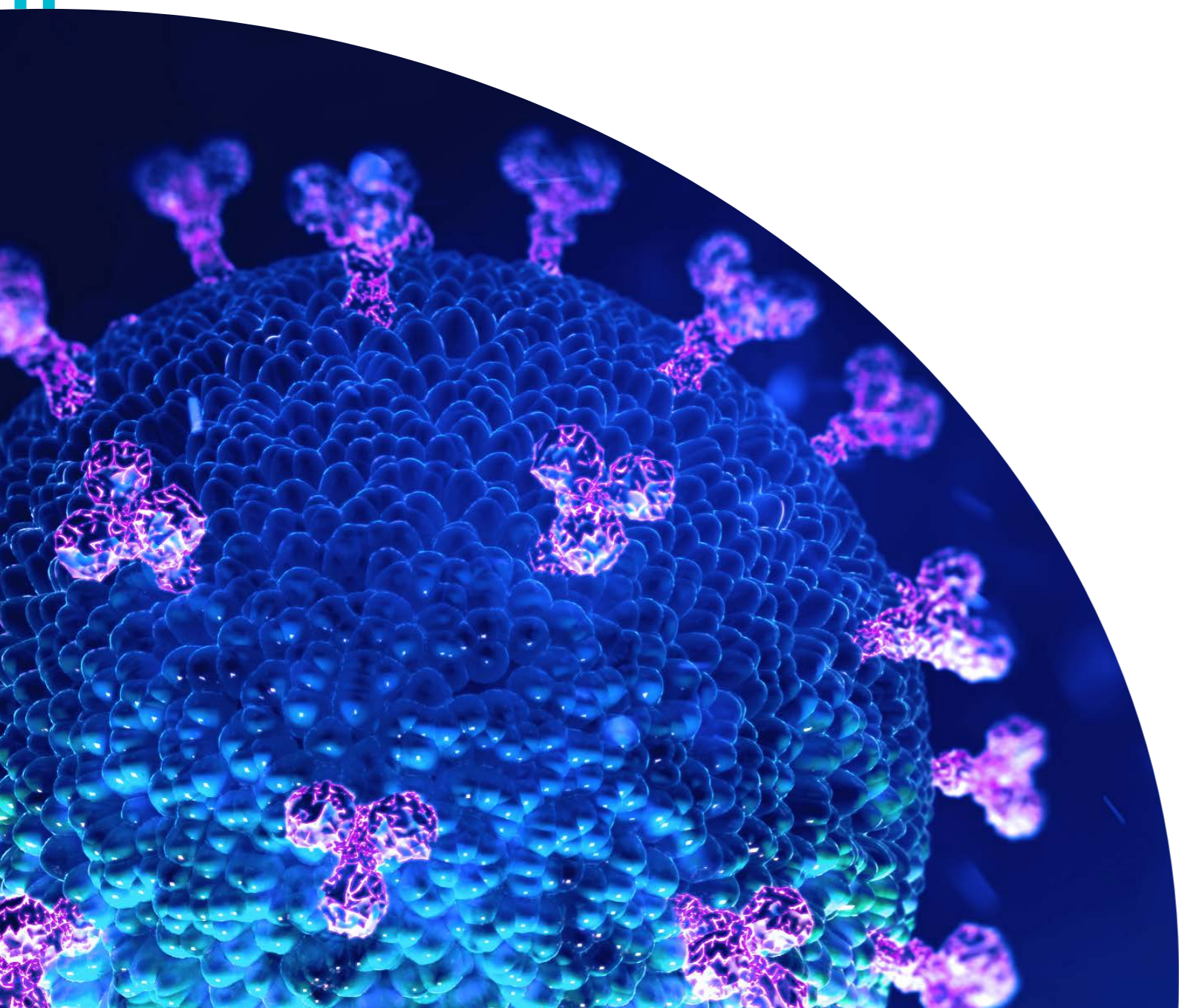
Gwybodaeth ddiweddaraf am Coronavirus Newydd (COVID-19)

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru ac asiantaethau iechyd y cyhoedd eraill y DU i fonitro pandemig COVID-19 a rhoi ein hymateb wedi ei gynllunio ar waith, gyda mesurau yn eu lle i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

Mae'r canllawiau ar y mesurau sydd eu hangen mewn ymateb i COVID-19 yn newid yn gyflym. Mae'n werth gwirio'r [wybodaeth ddiweddaraf gan Iechyd Cyhoeddus Cymru](#). Mae'r tudalennau'n cynnwys ystod eang o wybodaeth gynhwysfawr ar gyfer y cyhoedd a gweithwyr proffesiynol.

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

Rydym yn croesawu adborth ar y detholiad hwn, ac awgrymiadau ar gyfer ffynonellau ychwanegol a allai fod o ddiddordeb i'r gymuned iechyd y cyhoedd yng Nghymru.



Penawdau

Datblygu cyfalaf cymdeithasol tra'n cadw pellter cymdeithasol

Ers mis Mai 2019, mae'r prosiect 'Asedau Cymunedol, Cyfranogiad ac Integreiddio: Gweithredu'n Lleol' (CAPITAL) wedi edrych ar ddatblygu cyfalaf cymdeithasol fel penderfynnydd iechyd a llesiant, trwy ddod â grwpiau yr ystyrir yn 'agored i niwed' neu wedi eu 'hallgáu yn gymdeithasol' ynghyd yn y gymuned. Mae'r prosiect yn rhan o raglen y Sefydliad Iechyd o 'Weithredu ar benderfynnyddion cymdeithasol iechyd' a chaiff ei reoli gan Iechyd Cyhoeddus Cymru mewn partneriaeth â Tai Pawb a Phartneriaeth Mudo Strategol Cymru. Mae'r prosiect yn profi effaith cydgynhyrchu cynhwysol ar lefel cymdogaeth yn Nhreforys, Abertawe, gan weithio gyda thenantiaid tai cymdeithasol yn bennaf sydd yn chwilio am noddfa (ceiswyr lloches a ffoaduriaid).

Mae llawer o benderfynnyddion ehangach iechyd ar gyfer pobl sydd yn ceisio noddfa'n cael eu rheoligan bolisi mewn fudo nad yw wedi ei ddatganoli, sydd yn cyfyngu ar weithredu ar lefel lleol (Cymru). Mae pobl sydd yn ceisio noddfa yn aml yn nodi bod y broses o geisio lloches ei hun yn niweidiol i'w hiechyd a'u llesiant, iechyd meddwl yn arbennig (Mind Cymru, 2017). Mae tystiolaeth yn nodi bod tenantiaid tai cymdeithasol a phobl sydd yn ceisio noddfa yn fwy ynysig yn aml, yn fwy tebygol o ddiodef salwch meddwl a phrofi caledi economaidd na grwpiau eraill o bobl. Mae'r annhegwch hwn yn debygol o gael ei waethgu gan bandemig COVID-19. Fodd bynnag, mae buddsoddi mewn cyfalaf cymdeithasol ac integreiddio yn ei wneud yn haws i bobl gael mynediad at y gwasanaethau, mae'n lleihau anghydraddoldebau addysgol ac iechyd, yn eu helpu i ddod o hyd i swyddi ac, yn hanfodol, yn tanatgu cydlyniant cymdeithasol a grymuso cymunedol (Smith, 2015).

Erbyn i'r pandemig daro, roedd prosiect CAPITAL wedi dod â grŵp cymysg o denantiaid tai

cymdeithasol oedd yn bobl oedd yn ceisio noddfa a'r rheiny nad oeddent yn ceisio noddfa ynghyd ac roeddent yn cyfarfod yn rheolaidd ac yn gweithio gyda'i gilydd. Trwy sesiynau wedi eu hwyluso, roedd y 'Grŵp Gweithredu' hwn wedi edrych ar faterion a heriau gwahanol yn Nhreforys, ac wedi cytuno ar syniadau i ddefnyddio eu hasedau ar y cyd i ddatblygu prosiect datblygu cymunedol yn seiliedig ar asedau i fynd i'r afael â'r rhain.

Peryglodd mesurau'r cyfnod clo gynaliadwyedd y prosiect, a llesiant ei gyfranogwyr. Byddai effaith y cyfnod clo ar gyfalaf cymdeithasol yn enfawr, yn arbennig i bobl â lefelau isel o gyfalaf cymdeithasol yn y lle cyntaf. Yn ogystal, roedd mesurau'r cyfnod clo yn peryglu eithrio grwpiau 'anodd i'w cyrraedd' ymhellach o brosesau gwneud penderfyniadau. Yn dilyn egwyl fer yn ystod dechrau'r cyfnod clo, addasodd y prosiect yn gyflym i gyd-destun y pandemig er mwyn sicrhau bod momentwm i'r prosiect ac nad oedd y buddion i'r cyfranogwyr yn mynd ar goll. Dyma'r prif gamau a gymerwyd:

- Darparu pecynnau data symudol i bob cyfranogwr er mwyn sicrhau eu bod yn gallu cadw mewn cysylltiad â'r prosiect trwy gyfarfodydd rhithwir ar Zoom.
- Gweithio mewn partneriaeth i ddarparu'r cymorth angenrheidiol i'r Grŵp Gweithredu hyd yn oed pan oedd adnoddau iechyd y cyhoedd yn cael eu symud i ymateb i ddiogelu iechyd yn sgîl COVID-19.
- Canolbwyntio ar yr hyn y gellir ei wneud yn rhithiol a 'pharcio' syniadau eraill y prosiect ar gyfer y dyfodol.
- Ehangu'r diffiniad o gyfranogiad a chymryd rhan y tu hwnt i fynychu cyfarfodydd; mae'r cyfranogwyr wedi rhannu syniadau, cymryd rhan a chyfathrebu ar lwyfan What's App y grŵp.

Er bod COVID-19 wedi rhwystro cysylltiadau corfforol, mae wedi rhoi cyfle i gynyddu cyfathrebu trwy lwybrau gwahanol ar-lein, cyhyd ag yr eir i'r afael â rhwystrau i gynhwysiant digidol. Mae'r Grŵp Gweithredu wedi creu chwe chylchlythyr cymunedol yn ystod y pandemig, sydd wedi canolbwyntio ar rannu gweithgareddau i hybu llesiant y gellir eu gwneud gartref. Mae'r grŵp wedi ymgysylltu â rhanddeiliaid lleol allweddol fel rhoi cyflwyniad yn Fforwm Adfywio Treforys, grŵp partneriaeth sydd yn cydweithio i gefnogi adfywiad economaidd Treforys. Mae ymagwedd CAPITAL wedi grymuso'r Grŵp Gweithredu i ffurfio ei hunaniaeth ei hun, sef prosiect 'Caru Treforys' i weithio'n gydweithredol ag Iechyd Cyhoeddus Cymru a'n partneriaid prosiect, a sefydlu cynaliadwyedd y tu hwnt i oes prosiect CAPITAL. Mae mabwysiadu ymagwedd gydweithredol, gynhwysol, hyd yn oed o dan amgylchiadau mwyaf anodd y pandemig, wedi arwain at y cynnyrch ymarferol hyn wedi eu hysgogi gan gyfranogwyr.

Yn ogystal, mae gwerthuso'n dangos bod lefel y cyfalaf cymdeithasol yn y Grŵp Gweithredu wedi cynyddu o ganlyniad i brosiect CAPITAL. Nododd chwech o'r saith cyfranogwr eu bod yn teimlo'n agosach at eraill yn y grŵp. Roedd y rhesymau a ddisgrifiwyd yn cynnwys treulio amser gyda'i gilydd, p'un ai'n gorfforol neu ar-lein, a datblygu syniad gyda'i gilydd. Graddiodd yr holl gyfranogwyr eu cysylltedd â'u cymuned leol yn uwch ar ddiwedd y prosiect, gyda phob un o'r saith yn sgorio pump neu'n uwch allan o saith ar y diwedd, o'i gymharu ag 85% yn sgorio pedwar neu'n is ar y llinell sylfaen. Yn olaf, dywedodd pob un o'r saith cyfranogwr a gymerodd ran yn yr holiadur terfynol eu bod yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth well i greu cysylltiadau cymdeithasol oherwydd eu cyfranogiad ym mhrosiect CAPITAL. Mae maint y sampl yn rhy fach ar gyfer dadansoddiad ystadegol ond mae'r newid yn y data yn dangos newid cadarnhaol.

O'r cychwyn, nododd y cyfranogwyr ddiffyg cyfleoedd i gymhwyso eu galluoedd mewn bywyd. O ganlyniad, nodwyd newid cadarnhaol erbyn diwedd y prosiect, yn bennaf oherwydd eu cyfranogiad ym mhrosiect CAPITAL. Mae tueddiddiystyru asedau, galluogrwydd a chadernid cymunedau 'agored i niwed' (fel pobl sydd yn ceisio noddfa) oherwydd eu statws, yr amgylchedd a lefel dylanwad. Fodd bynnag, trwy gymhwyso mewn ffordd sydd o fudd i unigolion, mae gan gydgynhyrchu cynhwysol a chymuned yn seiliedig ar asedau y gallu i fynd i'r afael â phenderfynnyddion ehangach iechyd a lleihau annhegwch iechyd.

Mae cydgynhyrchu cynhwysol yn datblygu perthynas rhwng grwpiau gwahanol yn y gymuned ac yn hwyluso integreiddio ar gyfer newydd-ddyfodiaid,

waeth beth fo'u cefndir neu eu cenedligrwydd. Pobl yw arbenigwyr yr anghenion yn eu cymunedau, yn gwybod y ffordd orau o fynd i'r afael â materion sydd yn effeithio arnynt a dod o hyd i atebion. Mae gan gydgynhyrchu cynhwysol felly y pŵer i ddatblygu gwasanaethau ymatebol sydd yn addas ar gyfer anghenion cymunedau amrywiol, ond yn y broses, hefyd, mae ganddo'r potensial i ddatblygu cyfalaf cymdeithasol, sydd yn ddo'i hun yn benderfynnydd iechyd a llesiant. Mae prosiect CAPITAL wedi dangos, hyd yn oed yng nghyd-destun cadw pellter cymdeithasol, bod yr ymagwedd hon yn datblygu cyfalaf cymdeithasol.

Bydd mwy o adnoddau o brosiect CAPITAL ar gael ym mis Ionawr, yn cynnwys 'Map Ffordd i Gydgynhyrchu Cynhwysol'. Cysylltwch â Stepheni Kays, Ymchwilydd Datblygu Cymunedol, yn Stepheni.Kays@wales.nhs.uk am fwy o wybodaeth



Grwpiau/Sefydliadau BAME yng Nghymru

Fel rhan o Raglen Ymgysylltu BAME Cymru Gyfan, mae Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig ac Ieuencid Cymru (EYST Cymru) wedi bod yn gweithio ar fapio lled ac amrywiaeth sefydliadau BAME yng Nghymru.

Mae sefydliadau BAME wedi cael eu diffinio fel unrhyw sefydliad neu grŵp cymunedol sydd yn cael ei redeg yn bennaf ar gyfer neu gan bobl o gefndiroedd Du, Asiaidd, neu Leiafrifoedd Ethnig.

Cliciwch [yma](#) am fwy o wybodaeth

Gweminarau diweddaraf gan Rwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru

Tuag at ddiwedd 2020 cynhaliodd PHNC y ddwy weminar ganlynol:

COVID-19 a Chymunedau BAME – Ymateb Llywodraeth Cymru

Cyflwynwyd y weminar gan Dr Heather Payne, Uwch Swyddog Meddygol, Iechyd Mamau a Phlant, Llywodraeth Cymru.

Disgrifiodd y sesiwn hon gwaith Grŵp Cynghori Prif Weinidog Cymru ar anghydraddoldebau iechyd oherwydd COVID-19 mewn cymunedau Pobl Dduon ac Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME) ac ymateb Llywodraeth Cymru.

Y Pandemig Anghyfartal: COVID-19 ac Anghydraddoldebau Iechyd

Cyflwynwyd y weminar gan Clare Bamba, Athro Iechyd y Cyhoedd, Cyfadran y Gwyddorau Meddygol, Prifysgol Newcastle.

Archwiliodd y weminar oblygiadau pandemig COVID-19 i anghydraddoldebau iechyd. Amlinellodd dystiolaeth hanesyddol a chyfoes o anghydraddoldebau mewn pandemig – gan ddefnyddio ymchwil ryngwladol i bandemig fflw Sbaen yn 1918, yr achosion o H1N1 yn 2009, a'r amcangyfrifon rhyngwladol sydd yn dod i'r amlwg o anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol, ethnig a daearyddol cyfraddau heintio a marwolaethau COVID-19. Yna archwiliodd y ffordd yr oedd yr anghydraddoldebau hyn o ran COVID-19 yn berthnasol i anghydraddoldebau presennol mewn clefydau cronig a phenderfynyddion cymdeithasol iechyd, gan ddadlau ein bod yn profi pandemig systemig.

Yna archwiliodd ganlyniadau posibl y mesurau a weithredwyd yn rhyngwladol fel ymateb i bandemig COVID-19 yn ymwneud ag anghydraddoldebau iechyd, gan ganolbwyntio ar effeithiau iechyd anghyfartal tebygol yr argyfwng economaidd. Daeth y sgwrs i ben trwy adlewyrchu ar yr ymatebion polisi iechyd y cyhoedd tymor hwy sydd eu hangen i sicrhau nad yw pandemig COVID-19 yn cynyddu anghydraddoldebau iechyd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.

Mae'r recordiadau byw o'r ddwy weminar ynghyd â gweminarau eraill a gynhaliwyd yn 2020 ar gael i'w gweld ar [wefan PHNC](#).

Lansio Llinell Gymorth newydd BAME yng Nghymru i ymateb i Covid-19

Mae cymunedau BAME wedi cael eu heffeithio'n anghymesur gan Covid-19 ac mae angen cyngor a chymorth arbenigol arnynt. Mae TUC Cymru yn falch o fod yn rhan o linell gymorth aml-ieithog genedlaethol newydd fydd yn ymateb i'r galw hwn.

Mae'r llinell gymorth ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener 10.30 – 2.30. Bydd y llinell gymorth yn fan galw cychwynol am wybodaeth am ystod o sefydliadau arbenigol, prif ffrwd a chymunedol, gyda'r bobl sydd yn ateb y galwadau yn siarad ystod o ieithoedd cymunedol.

Gellir atgyfeirio neu gyfeirio'r rheiny sydd yn chwilio am gymorth ar nifer o faterion fel; cyflogaeth a llesiant, addysg, tai, diogelwch personol ac iechyd at ystod o sefydliadau prif ffrwd neu gymunedol am fwy o gyngor a chymorth.

Sut mae pethau yng Nghymru?

Arolwg Ymgysylltu'r Cyhoedd ar Iechyd a Llesiant yn ystod Mesurau Coronafeirws: Ffocws ar ethnigrwydd

Mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod coronafeirws a chyfyngiadau'r cyfnod clo yn cael mwy o effaith ar iechyd a lles meddwl trigolion Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig (BAME) yng Nghymru. Nododd traean o ymatebwyr BAME eu bod yn teimlo'n ynysig a bod 1 mewn 5 yn poeni tipyn am eu cyllid. Fodd bynnag, mae ymatebwyr BAME hefyd yn gweddio mwy ac yn gwneud mwy o weithgareddau meddwlgarwch, a allai gynnig ffordd gadarnhaol o ymdopi gyda'r straen presennol.



Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda phartneriaid o gymunedau BAME i roi sylw i anghydraddoldeb hiliol yng Nghymru

Mae [Llywodraeth Cymru](#) wedi dyfarnu 25 o grantiau gwerth cyfanswm o £115,580 i grwpiau cymunedol ar draws Cymru er mwyn helpu sicrhau bod lleisiau Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME) yn cael eu clywed wrth ddatblygu Cynllun Gweithredu Cydraddoldeb.

Podlediadiad

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

Mae'r Podcast Diweddaraf yn y gyfres ar Anabledau Dysgu.

Os oes gennych ddi-ddordeb yn recordio podlediadiad gyda ni yn y dyfodol, cysylltwch â ni ar ebost: publichealth.network@wales.nhs.uk

Anabledau Dysgu: Aml-gamp



More Podcasts

Y Celfyddydau ac Iechyd: Sioe Deithiol



Maeth: Andrea Basu



Iechyd Rhyngwladol: Iechyd Mudwyr



Cliciwch i weld y Tudalennau Sain a Llun

Gwefan

Fideos

Croeso i Press Play, yma gallwch gael fideos diweddaraf PHNC o YouTube!



Y Pandemig Anghyfartal: COVID-19 ac Anghydraddoldebau Iechyd

Yr Athro Clare Bambra o Brifysgol Newcastle yn amlinellu sut mae anghydraddoldebau COVID-19 yn gysylltiedig ag anghydraddoldebau presennol mewn clefydau cronig a phenderfynyddion cymdeithasol iechyd.

Pwyswch chwarae i wyllo' r fideo ar sianel YouTube Rhwydwaith Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Mwy o Fideos



COVID-19 a Chymunedau BAME – Ymateb Llywodraeth Cymru

Disgrifio gwaith Grŵp Cyngori Prif Weinidog Cymru ar anghydraddoldebau iechyd oherwydd COVID-19 mewn #cymunedau Pobl Dduon ac Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig ac ymateb Llywodraeth Cymru, gyda Dr Heather Payne.



COVID-19 a Gwyddor Ymddygiad

Trafod cymhwyso gwyddor ymddygiad i bolisi a chyfathrebu i wella cydymffurfio ag ymddygiad diogel o ran COVID yng Nghymru, gydag Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gwylwch ein cyfres lawn o Weminarau COVID-19 ar YouTube

YouTube

Wedi mwynhau gwyllo gweminar? [Byddem yn gwerthfawrogi eich adborth yn yr arolwg byr hwn.](#)

Ar y Grawnwin

The Mentor Ring

Mae The Mentor Ring yn elusen fentora gofrestrddig wedi ei lleoli yng Nghaerdydd, Cymru. Mae'r elusen yn canolbwyntio ar gymorth ac arweiniad mentora neilltuol i bobl o bob oed a chefnidir, yn eu helpu i oresgyn rhwystrau sylweddol i gynhwysiant cymdeithasol.

Rydym yn helpu unigolion a chymunedau i fynd i'r afael â'u heriau personol – p'un ai'n iechyd a llesiant, addysg, hyfforddiant, cyflogaeth neu ymgartrefu yn y DU. Rydym yn cynnig gweithdai ar rianta, profedigaeth, troseddau ieuencid, iechyd meddwl, amrywiaeth a rhannu diwylliannau. Mae gweithgareddau grŵp amrywiol fel dosbarthiadau gwnïo, iechyd a llesiant, grwpiau mamau a phlant a sesiynau boreau coffi yn cael eu cynnig trwy fentora grŵp. Dros y deng mlynedd diwethaf, rydym wedi helpu dros 480 o bobl yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol.

Oherwydd COVID-19, mae gwirfoddolwyr / hwyluswyr / cydlynwyr The Mentor Ring yn cyflwyno mentora i unigolion trwy feddalwedd fideo-gynadledda fel Zoom, Skype a WhatsApp.

Ein slogan yw 'ni ddylai unrhyw un deimlo'n unig ac yn ynysig'. Rydym eisiau sicrhau nad yw unigolion yn teimlo'n ynysig. Rydym yn ymgysylltu defnyddwyr ein gwasanaeth trwy ioga, sesiynau dawnsio (Salsa, Indiaidd, Clasuro), celf a chreffft ar-lein. Yn ogystal, mae ein gwirfoddolwyr hefyd yn casglu negeseuon ar gyfer pobl agored i niwed sydd wedi eu hynysu. Iechyd a llesiant fydd ein prif flaenoriaeth eleni.

Mae'r plant yn ymgysylltu â sesiynau Celf a Cherddoriaeth ar-lein wedi eu goruchwylio gan rieni. Rydym hefyd yn sicrhau bod y sesiynau ioga a salsa yn ysgafn iawn ac yn addas i ddechreuwyr, gan gadw at brotocolau iechyd a diogelwch. Yn ogystal, rydym yn gwneud masgiau wyneb ac mae ein gwirfoddolwyr yn dosbarthu masgiau wyneb i aelodau'r gymuned.

Mae mwy o wybodaeth ar gael yn: www.MentorRing.org.uk



TMR supporting communities
with mentoring services via Online



YOGA & Coffee Morning
Monday to Friday
9:45 to 10:30 am



SALSA DANCE
Monday
12:30 to 1 pm



BOLLYWOOD FITNESS
Tuesday
2 to 3 pm



CHILDREN'S SESSION
Wednesday
4:30 to 5:15 pm



EMBROIDERY/SEWING
Wednesday
12:30 to 1:15 pm



HEALTHY EATING
Thursday
10:30 to 11:30 am



CREATIVE SESSION
Thursday
1:30 to 2:30 pm



INDIAN CLASSICAL DANCE
Friday
3 to 4 pm



**YOGA FOR
PEOPLE WITH DIABETES**
Saturday; 11 to 12 pm

In addition to regular sessions, we also provide **Bespoke Mentoring to individuals, Employment support, Beauty sessions, Personal development, Career/Professional development, CV/Interview skills, Footcare education workshops.**



For more information, please follow us on **Twitter:** @TheMentorRing; **Instagram:** thementoringwales; **Facebook:** @thementoringcardiff; **Website:** www.MentorRing.org.uk / Registered Charity: 1149605

Newyddion

Lansio ap yng Nghymru i helpu i gefnogi pobl sydd â symptomau COVID hir

Cafodd ap i helpu pobl i adfer eu hiechyd yn dilyn COVID ei lansio fel rhan o gymorth ehangach a gynigir i unigolion sy'n byw gydag effeithiau hirdymor wedi iddynt gael y coronafeirws.

[Darllen Myr](#)

Gweinidogion yn cyhoeddi Cronfa Diogelu Chwaraeon Gwylwyr gwerth £17.7 miliwn

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi pecyn ariannu gwerth £17.7 miliwn, i helpu chwaraeon gwylwyr sydd wedi dioddef yn ddifrifol oherwydd y pandemig.

[Darllen Myr](#)

Cynnydd o chwarter miliwn o bunnoedd i'r Gronfa Gymorth i Ofalwyr

Mae swm ychwanegol o £250,000 wedi'i gyhoeddi i helpu gofalwyr di-dâl Cymru i ymdopi â phwysau ariannol pandemig y coronafeirws.

[Darllen Myr](#)

£3 miliwn arall ar gyfer prosiectau'r economi bob dydd

Mae Llywodraeth Cymru yn darparu £3 miliwn arall ar gyfer prosiectau sy'n cefnogi, gwella a darparu'r nwyddau a'r gwasanaethau bob dydd a ddefnyddiwn ac y mae eu hangen arnom i gyd.

[Darllen Myr](#)

Cyfleoedd Gwyrdd - Gaeaf 2020

Mae'r pandemig yn alwad i'r ddynoliaeth ddi-huno. Mae wedi cyflwyno heriau anhygoel ac wedi datgelu anghydraddoldebau strwythurol dwfn yn ein heconomi a'n cymdeithas, gan gynnwys anghydraddoldebau iechyd, tlodi bwyd a gwahaniaethau rhwng hiliau.

[Darllen Myr](#)

Calendr

ACE: Adeiladu Gwydnwch yn wyneb Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod

Dydd Mawrth 2 Chwefror
Ar-lein

Bydd y cwrs hwn yn archwilio Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod, hawliau plant a'r cysyniad o blentyndod, gwydnwch da a sut i adeiladu gwydnwch mewn plant i ymdopi â lliniaru effeithiau Profiadau Plentyndod Cynnar.

[Darllen Myr](#)

'Dod o Hyd i Heddwch mewn Byd Ffrantig.' Cwrs ymwybyddiaeth ofalgar 8

Dydd Llun 8 Chwefror
Ar-lein

Mae Plant yng Nghymru yn gweithio gyda Deryl Dix, i gynnig cwrs ymwybyddiaeth ofalgar 8 wythnos ar-lein, gan ddilyn y cwricwlwm 'Dod o Hyd i Heddwch mewn Byd Ffrantig'. Bydd yr holl gyfranogwyr hefyd yn derbyn copi o'r llyfr a ysgrifennwyd gan Mark Williams a Danny Penman i gyd-fynd â'r cwrs.

[Darllen Myr](#)

Gweld y rhestr lawn o ddigwyddiadau ar ein gwefan

Diwrnod Amser i Siarad 2021

Dydd Iau 4 Chwefror

Digwyddiad Cenedlaethol

Diwrnod Amser i Siarad yw'r diwrnod yr ydym yn annog y genedl i siarad am iechyd meddwl. Efallai fydd y digwyddiad eleni ychydig yn wahanol, ond ar adegau fel hyn mae sgysiau agored am iechyd meddwl yn bwysicach nag erioed.

[Darllen Myr](#)

Creu Cynhadledd Ddigidol Iach Cymru

Dydd Iau 25 Chwefror

Ar-lein

Ymunwch â Senedd Mewnwelediad ar gyfer ein Cynhadledd Ddigidol Iach Cymru i archwilio effaith COVID-19, integreiddio ac arloesi. Bydd rhanddeiliaid blaenllaw yn archwilio effaith barhaol COVID-19 ar y gweithlu, cleifion a gwasanaethau.

[Darllen Myr](#)

[Ewch i'n Gwefan](#)

Pynciau

Alcohol

Atal Damweiniau ac Anafiadau

Camddefnyddio Sylweddau

Clefydau Anhrosglwyddadwy

Cwsg ac Iechyd

Datblygu Iechyd Rhyngwladol

Gamblo

Gordewdra

Gweithgaredd Corfforol

Hawliau Dynol

Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Iechyd Meddwl

Iechyd y Geg

Maeth

Polisi

Iechyd Rhywiol

Trais a Chamdriniaeth

Y Celfyddydau ac Iechyd

Ysmygu

Rhifyn Nesaf

COVID-19 A Chyfleoedd Am Adferiad Gwyrdd

