

AR ÔL GWYLIAU'R NADOLIG, MAE LLAWER O BOBL YN TEIMLO LAWR, YN UNIG NEU DAN BWYSAU ARIANNOL

AGORWCH OFOD GALW HEIBIO

"DYDDIAU GOBAITH"

Defnyddiwch leoliadau cyfarwydd (llyfrgell, neuadd, eglwys, cornel caffi) Cynigiwch:

- Te & choffi am ddim & sgysiau
- Gemau bwrdd neu grefftau
- Llecyn tawel ar gyfer darllen neu gadw dyddlyfr
- Posterï llesiant a gwybodaeth am linellau cymorth

"MERCHER MEDDYLGAR" NEU "LLUN DDIM-AR-BEN-EICH-UN"

TREFNWCH DDIGWYDDIAD

"BLWYDDYN NEWYDD, CYSYLLTIADAU NEWYDD"

Trefnwch brynhawn anffurfiol er mwyn i bobl leol ail-gysylltu:

- Cerddoriaeth, te, a gweithgareddau llesiant cymunedol
- Gwahoddwch ymgynghorwyr lleol neu eiriolwyr llesiant i gynnal sgwrs anffurfiol
- Hyrwyddwch fudiadau lleol a chlybiau cymdeithasol

DEWCH INNI WNEUD IONAWR YN DISGLEIRIACH!

DECHREUWCH GRŴP CERDDED "CAMU I'R GWANWYN"

- Teithiau cerdded cymdeithasol byr gyda sgwrs
- Partnerwch gyda grwpiau natur neu grwpiau iechyd lleol
- Cynigiwch de ar y diwedd

LLANSIWCH "HER GALW HEIBIO"

Gofynnwch i bobl alw heibio un cymydog neu ffrind bob wythnos.

- Gofynnwch i bobl ddanfôn neges at un cymydog yr wythnos neu fynd i'w gweld trwy fis Ionawr
- Darparwch gerdyn cysylltiadau yn cynnwys llinellau cymorth a lle i rifau cefnogaeth lleol.
- Gweithiwch gyda grwpiau ieuenctid neu ysgolion lleol i ddylunio'r cardiau.

HYRWYDDWCH Y CALENDR CYMUNEDOL

Rhannwch wybodaeth trwy bosteri ac ar-lein

- Gweithgareddau wythnosol neu fisol am ddim/cost isel (crefftau, cerdded, cerddoriaeth, sesiynau galw heibio)
- Tynnwch sylw at rwydweithiau a grwpiau cefnogaeth gymunedol
- Cysylltwch gyda "Lleoedd Cynnes" neu foreau coffi sy'n digwydd yn barod

PPARTNERWCH GYDA MEDDYGFEYDD TEULU, SWYDDOGION PCSO, NEU EGLWYSI ER MWYN CYRRAEDD POBL SYDD WEDI'U HYNYSU

GYDA'N GILYDD, GALLWN WNEUD EIN CYMUNED YN LLE SY'N CYNNIG CYSYLLTIAD A GOFAL.

HYRWYDDWCH GEFNOGAETH IECHYD MEDDWL LEOL

Ychwanegwch restr glir, syml o:

- Linellau cymorth iechyd meddwl lleol y GIG
- Mind / Samariaid / hybiau llesiant lleol Cyngori am ddim neu grwpiau cyd-gynorthwyo
- Meddygon teulu a chysylltiadau rhagnodwyr cymdeithasol

CYNHWYSWCH GOD QR AR DDEUNYDDIAU HYRWYDDO

NOSWEITHIAU MEDDYLGAR NEU "ORIAU YMLACIO"

Cynigiwch sesiynau cymunedol tawel:

- Myfyrdod neu ymlacio dan arweiniad am ddim
- Gweithdai ymestyn, ioga, neu anadlu ysgafn
- Nosweithiau crefft er mwyn ymdawelu (lliwio, gwau, gwneud canhwyllau)
- Gwahoddwch ymarferwyr llesiant lleol i gynnig sesiynau blasu

BETH AM GREU TAFLEN NEU BECYN "CEFNOGAETH WEDI'R NADOLIG"

Cynhwyswch:

- Gyngor ar ddyledion / dolenni Cyngor Ar Bopeth Banciau bwyd ac oergelloedd cymunedol
- Llinellau cymorth ar gyfer ynni a chostau byw
- Cysylltiadau iechyd meddwl ac argyfyngau

DOSBARTHWCH NODYN NEU GERDYN PERSONOL I BOB AELWYD

MAE DYDDIAU BYR,
GOFID AM DDYLEDION,
AC YMNEILLTUO
CYMDEITHASOL OLL YN
GALLU EFFEITHIO
LLESIANT.
GALL CAMAU BACH YN Y
GYMUNED WNEUD
GWAHANIAETH MAWR

CYFNEWIDFA "RHANNU'R HWYL"

Parhau ysbryd rhoi dros y gaeaf:

- Cyfnewid llyfrau, posau, neu nwyddau hunan-ofal
- Cynhwyswch "Fwrdd Caredigrwydd" ar gyfer nodiadau neu ddyfyniadau codi calon
- Cyfuno gyda gofod cymunedol.

CAMAU BACH, ARGRAFF FAWR

- Dewiswch un syniad i'w arbrofi ym mis Ionawr
- Partnerwch gyda 2 grŵp lleol (ysgol, elusen, caffi)
- Hyrwyddwch trwy bosteri, Facebook, WhatsApp
- Rhannwch un neges gadarnhaol yr wythnos ar dudalennau cymunedol

GALLWN WNEUD Y GAEAF YCHYDIG YN LLAI GARW