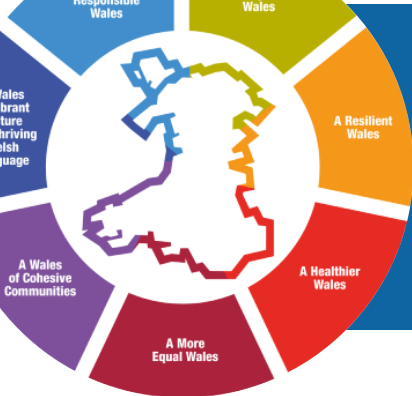




Cynnal Llesiant ac Iechyd Meddwl yn ein Cymunedau



Beth yw Llesiant?

Mae llesiant yn fwy na iechyd. Mae'n cynnwys:

Llesiant cymdeithasol – perthnasoedd cryf, lleihau unigrwydd.

Llesiant amgylcheddol – lleoedd diogel, gwyrdd, glân.

Llesiant economaidd – cyfleoedd ar gyfer gwaith, dysgu, a sgiliau.

Llesiant diwylliannol – dathlu'r iaith Gymraeg, ein treftadaeth, a'n hunaniaeth.

Llesiant emosiynol – teimlo'n ddiogel, a'ch bod yn cael eich gwerthfawrogi a'ch cefnogi.

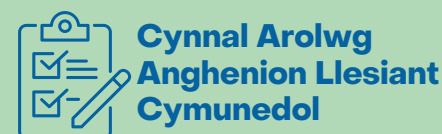
Asesu Anghenion Llesiant y Gymuned

- ✓ Adnabod gwasanaethau a gofodau llesiant sydd ar gael yn barod.
- ✓ Ymgysylltu â phobl leol trwy arolygon neu grwpiau.
- ✓ Adnabod beth sy'n rhwystro pobl rhag cymryd rhan – trafnidiaeth, stigma, cost.
- ✓ Asesu prif anghenion y gymuned – pobl ifanc & hŷn, gofalcwyr ac ati.
- ✓ Mapio partneriaethau lleol – GIG, ysgolion, sector gwirfoddol ac ati.
- ✓ Adolygu ffynonellau data – Iechyd Cyhoeddus Cymru, cynlluniau llesiant lleol.

Datblygu Mentrau Llesiant Lleol

Mae mentrau llesiant lleol ar eu mwyaf llwyddiannus pan maen nhw'n cael eu harwain gan y gymuned, yn gynhwysol, ac wedi'u gwreiddio mewn cryfderau lleol. Mae gan gynghorau cymuned a thref rôl unigryw yn meithrin amgylcheddau lle y mae pobl yn teimlo'n gysylltiedig, a'u bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi.

Gall mentrau fel caffis cymunedol, gerddi llesiant, grwpiau cerdded, neu weithdai creadigol gynnig gofodau diogel ar gyfer cyswllt cymdeithasol, lleihau unigrwydd, a gwella llesiant meddyliol ac emosiynol.



- ? Sut ydych chi'n meddwl mae eich llesiant ar hyn o bryd?
- ? Beth yw'r heriau mwyaf i'ch llesiant?
- ? Pa leoedd neu weithgareddau lleol sy'n gwneud ichi deimlo'n gysylltiedig?
- ? Pa gefnogaeth hoffech chi ei chael gan eich cyngor

Cychwynnch yn fach gyda gweithgareddau prawf neu brosiectau byrdymor er mwyn profi syniadau a chael adborth

Cydweithwch gyda phartneriaid lleol fel byrddau iechyd, elusennau, ac ysgolion

Gwrandewch ar brofiadau byw pobl leol er mwyn deall eu blaenoriaethau



Gwylwch ein Gweminar Cynnal Llesiant

Strategaeth iechyd meddwl a llesiant Llywodraeth Cymru

Gyda'n Gilydd dros Newid

Plattform4yp Maniffesto Pobl Ifanc

Gall cynghorau cymuned a thref helpu **trwy weithio gyda'r awdurdod lleol a'r Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus**. Gallant wrando ar bobl leol a rhannu'r hyn sydd bwysicaf yn eu cymuned nhw.

Gall cynghorau **gefnogi gweithgareddau sy'n helpu gwneud i bobl deimlo'n ddiogel**, iach ac wedi'u cysylltu megis grwpiau a digwyddiadau lleol. Trwy **weithio gyda'i gilydd** a chynllunio ymlaen, gall cynghorau helpu gwella iechyd meddwl a llesiant.

Powers

Gall grymoedd a chyfiawnhadau wahaniaethu, a dylai cynghorau ystyried eu hamgylchiadau penodol nhw. Er mwyn cael cynngor ac arweiniad, efallai y hoffai cynghorau gysylltu â'u Swyddog Datblygu Un Llais Cymru. gweinydd@unllaiscymru.cymru

Gwylwch ein gweminar 'Iechyd Meddwl: Paratoi eich cymuned ar gyfer mis Ionawr'



Camau i Gryfhau Llesiant Cymunedol



Mae **rhagnodi cymdeithasol** yn cysylltu pobl gyda chefnogaeth gymunedol, anfeddygol er mwyn gwella eu hiechyd a'u llesiant.



Partneru gyda'ch **Cysylltwyr Cymunedol** lleol sy'n helpu cysylltu pobl gyda gweithgareddau a gwasanaethau.



Mae cynghorau cymuned a thref yn chwarae rôl allweddol gan fod rhagnodi cymdeithasol yn dibynnu ar rwydweithiau, asedau, a pherthnasoedd lleol.



Hyrwyddo cyfleoedd **cynhwysol a hygyrch** i bobl o bob oed a chefnidir.



Helpu pobl i **gymryd perchnogaeth** o brosiectau llesiant lleol.



Cynnal digwyddiadau **llesiant cymunedol** neu **ddyddiau "beth sydd mlaen"** i gysylltu pobl leol gyda chyfleoedd.



Mynd i'r afael â'r **pethau sy'n rhwystro pobl rhag cymryd rhan** a rhannu gwybodaeth am beth sydd ar gael yn lleol.

Gwasanaethau & Phrosiectau Presennol:

Mae Hwb Cefnogi'r Gymuned **Cyngor Dinas Bangor** yn cynnig gofod croesawgar heb stigma lle y gall pobl o bob oed gael cynngor ariannol a chefnogaeth gyda'u llesiant.



Cyngor Tref Prestatyn
Singing Strummers

Partneru gyda MIND i ddod ag aelodau'r gymuned at ei gilydd i rannu eu cariad at gerddoriaeth.

Mae **Cyngor Tref Blaenafon** yn cynnal nifer o Ddyddiau Llesiant blyneddol ac yn cynnig nifer o weithgareddau megis eu Clwb Cyfeillio Sinema i gefnogi pobl leol.



Mae **Cyngor Tref Crymych** a **Chyngor Dinas Tŷ Ddewi** wedi gweithio gyda Gyda'n Gilydd dros Newid i greu Cynlluniau Llesiant ar gyfer eu cymunedau.

Gwybodaeth am Gyllid & Chyfleoedd Posib

Arian i Bawb Y Loteri Genedlaethol

Arian Loteri ar gyfer y Celfyddydau, Iechyd a Llesiant

Mae Un Llais Cymru yn cynnig modiwl hyfforddiant ar 'Gwneud ceisiadau grant effeithiol'

Eisiau Gwybod Mwy?

Er mwyn cael gwybod mwy am brosiect Argyfwng Costau Byw Un Llais Cymru cysylltwch â'r tîm yn:



CoLC@onevoicewales.wales



<https://bit.ly/3KYHftK>



[Un Llais Cymru](#)

Pa Gefnogaeth sydd ar gael?

Mae mudiadau lleol a chenedlaethol all gynnig cefnogaeth.

Llesiant Meddyliol

NHS111 adnoddau sy'n ddiogel, am ddim a does dim rhaid ichi gael atgyfeiriad

Every Mind Matters – eich helpu i ofalu am eich llesiant meddyliol

C.A.L.L. – Mental Health Helpline for Wales – Llinell Gymorth Iechyd Meddwl i Gymru sy'n cynnig cefnogaeth a gwybodaeth 24/7/365 Ffôn: 0800132737

Samaritans: Cysylltu pobl mewn argyfwng gyda gwirfoddolwyr wedi'u hyfforddi fydd yn gwrandao bob tro. Ffoniwch am ddim: 116 123

CALM – Mae gan Ymgyrch Yn Erbyn Byw'n Ddiflas linell gymorth atal hunan-laddiad Ffôn/Whatsapp: 0800585858 5PM–Ganol nos

Shout UK's Gwasanaeth testun 24/7 am ddim ar yr holl brif rwydweithiau symudol i unrhyw un mewn argyfwng, unrhyw bryd, unrhyw le. Testun 85258

The Silver Line – gwasanaeth am ddim i bobl hŷn sy'n cynnig cyfeillgarwch, sgwrs, a chefnogaeth. Ffôn: 08004708090

Veterans NHS Wales – Helpu Cyn-filwyr I Gael Eu Bywydau Ar Y Trywydd lawn Eto

Melo – hunan-gymorth am ddim ar gyfer eich iechyd meddwl a'ch llesiant

Mind Cymru Infoline yn cynnig gwybodaeth, cefnogaeth a gwasanaethau iechyd meddwl

Silvercloud – triniaeth therapi ar-lein rhad ac am ddim a hyrwyddir gan y GIG yng Nghymru

Cefnogaeth i Bobl Ifanc

Childline 0800 1111

Papyrus – mae'n darparu cefnogaeth a chynghor cyfrinachol i bobl ifanc sy'n cael eu poeni gan deimladau am ladd eu hunain, ac unrhyw un sy'n pryderu am berson ifanc. **Hopeline**: 08000684141

Meic Cymru i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Ffôn/Whatsapp: 08088023456

The Mix –adnoddau a chefnogaeth ar-lein. Testun:85258 i gael cefnogaeth frys.

Kooth – cynghor a chefnogaeth iechyd meddwl ar-lein yn rhad ac am ddim.

The Roots Foundation Wales –cynghor a chefnogaeth un ac un ac mewn grwpiau.

Step by Step – gwasanaeth cynghori rhad ac am ddim

Area43 – Gwasanaeth cynghori ar-lein rhad ac am ddim ar gyfer pob person ifanc sy'n byw yng Ngheredigion, Sir Benfro, Sir Gaerfyrddin a Phowys

Platform4yp – Llwyfan ar gyfer pobl ifanc gan bobl ifanc

Gwasanaethau Cyngor & Chefnogaeth

Dewis Cymru – helpu i ddod o hyd i wasanaethau lleol a rhyngwladol

Shelter Cymru – cyngor rhad ac am ddim, cyfrinachol ac annibynnol
Ffôn:08000495495

Wales Dementia Helpline yn cynnig cefnogaeth a gwybodaeth i unigolion a gafodd ddiagnosis dementia a'r rhai sy'n cynnig gofal iddynt. Ffôn: 08088082235

Welsh Womens Aid chefnogaeth gyfrinachol 24 awr y dydd 7 diwrnod yr wythnos Ffôn:08088010800

Victim Support: mae timau lleol yn helpu cefnogi pobl i ymdopi a symud ymlaen.

DAN24/7 – Cefnogaeth gyda phroblemau cyffuriau ac alcohol. Ffôn:08088082234

LGBT Foundation gwasanaethau & gweithgareddau llesiant. Ffôn:03453303030

Beat– cyngor ar anhwylderau bwyta. Ffôn:08088010433

Rape Crisis –maen nhw'n darparu gwasanaethau arbenigol i bobl sy'n cael eu heffeithio gan drais a chamdrin rhywiol. Ffôn:08085002222

2WishCymru Cefnogaeth ar gyfer pobl sy'n cael eu heffeithio gan bobl ifanc yn marw'n sydyn

Cruse – yn cynnig cefnogaeth gyda phrofedigaeth. Tel:08088081677

Marie Curie – maen nhw'n cynnig cefnogaeth amrywiol i deuluoedd yn byw gyda salwch terfynol. Ffôn:02922679740

Compassionate Cymru yn cynnig cefnogaeth gyda phrofedigaeth

NHS Hapus Programme – lle y caiff syniadau ac adnoddau eu rhannu i helpu ysbrydoli pob un ohonom i weithredu i ddiogelu a gwella ein llesiant meddyliol ein hunain ac eraill.

Healthy Working Wales – cyngor i wella iechyd a llesiant yn eich gweithle.

Cymorth Ariannol

Citizens Advice Cymru yn cynnig cyngor a gwybodaeth rhad ac am ddim, cyfrinachol ar faterion o bob math

Advicelink Cymru – mae'n cynnig cyngor rhad ac am ddim, cyfrinachol ar fudd-daliadau, dyledion, cyflogaeth, addysg; tai a gwahaniaethu

Moneyhelper yn cynnig cyngor ariannol rhad ac am ddim a diduedd

National Energy Wales yn cynnig cyngor ar ynni a chefnogaeth gyda budd-daliadau Ffôn:08003047159