

Prosiect Argyfwng Costau Byw

CEFNOGI LLES CYMUNEDOL

“

...mae'n dipyn o hwyl, ac ar gyfer eich lles meddyliol maen'n beth anhygoel

”



Cefnogi Llesiant ac Iechyd Meddwl

Cysylltiad. Perthyn. Gwelededd. Cymorth ymarferol.

Yn aml cyngorau cymuned a thref yw curiad calon bywyd lleol ac maent yn chwarae rhan hanfodol wrth lunio lleoedd lle mae pobl yn teimlo'n ddiogel, wedi'u cysylltu, a'u cefnogi.

Mae cyngorau mewn sefyllfa unigryw i gryfhau yr amgylcheddau bob dydd sy'n amddiffyn ac yn hyrwydd lles.

Cyngor
Tref
Prestatyn

Singing
Strummers



11eg-17eg Mai Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl

Gyda chreadigrwydd partneriaeth a thosturi gall cyngorau droi un wythnos ym mis Mai yn gefnogaeth lles drwy gydol y flwyddyn sy'n newid bywydau go iawn. Gall gweithio ar y cyd a phartneriaid a sefydliadau eraill gryfhau effaith a chynaliadwydd.

MATERION CYFATHREBU

Yn ystod Wythnos
Ymwybyddiaeth Iechyd
Meddwl:



- Diweddarau tudalen gartref eich gwefan
 - Defnyddiwch fyrddau hysbysebion a chylchythyrau
 - Rhannwch bostiadau cyfryngau cymdeithasol bob dydd
 - Hyrwyddo llinellau cymorth cenedlaethol
 - Arddangos posteri mewn adeiladau cymunedol
- Gall arwyddion syml achub bywydau.

Pam mae Cyngorau'n Bwysig wrth Gefnogi Llesiant ac Iechyd Meddwl

Mae iechyd meddwl yn effethio ar sut mae pobl yn meddwl, yn teimlo, ac yn cysylltuag eraill. Yn awl, teimlir heriau fel unigrwydd, straen ariannol, profedigaeth, ac ynysu cymdeithasol gryfaf ar y lefel leol. Drwy flaenoriaethu lles, mae cyngorau'n helpu i:

- Lleihau unigrwydd ac arwahanrwydd
- Cryfhau gwydnwch cymunedol
- Gwella ansawdd bywyd trigolion
- Cefnogi ymyrraeth gynnar ac atal

Ystyriwch Lesiant wrth wneud Penderfyniadau:

Boed yn cynllunio datblygiadau newydd, adolygu cysylltiadau trafniadaeth, neu drefnu digwyddiadau, ystyriwch yr effaith ar lesiant:

- Ymgorffori ystyriaethau llesiant ym mhob penderfyniad lleol
- Gwrando ar anghenion eich cymuned drwy arolygon a sgysiau
- Cryfhau partneriaethau a bryddau iechyd a sefydlaidau trydydd sector
- Rhannu arfer gorau

Mae cefnogaeth yn dechrau'n lleol-byddwch yn rhan o'r newid.

Ymyrraeth Gynnar:

Mae dullia ataliol yn ganolog i wella lles hirdymor. Gweithiwrch mewn partneriaeth i ddarparu sesiynau galw heibio lles lle gall pobl gael cyngor a chymorth mewn amgylchedd agored a chyfeillgar ar garreg eu drws. Gall cefnogaeth weladwy gan arweinwyr lleol dibynadwy leihau stigma ac annog unigolion i geisio cymorth yn gynharach

**Cyngor
Tref Bangor**



Mae **Men's Sheds** yn cymryd rhan weithredol wrth eiriol dros anghenion dynionung Hghymru. Gan gynnig dull 'iechyd yn gudd' gan annog cyfeillgarwch rhwydweithiau cymunedol a gwassanaeth trwy ethos cynhwysol.



CREU MANNAU DIOGEL A CHEFNOGOL

Yn aml mae cynghorau cymuned a thref yn rheoli asedau lleol fel neuaddau pentref, canolfannau cymunedol, parciau, rhandiroedd a meysydd chwarae. Mae'r mannau hyn yn fyw na seilwaith ffisegol yn unig - maent yn ganolfannau lles.

Mae adeiladau croesawgar yn darparu mannau diogel ar gyfer drwpiau cymorth, gweithdai a gweithgareddau cymunedol. Mae mannau awyr agored yn annog gweithgaredd corfforol, ac mae ymchwil yn dangos bod mynediad at fannau gwyrdd yn cefnogi llesiant meddwl.

Drwy fuddsoddi yn eu hadeiladau, meinciau, goleuadau, llwybrau hygyrch ac offer chwarae cynhwysol mae cynghorau'n gwneud y mannau hyn yn ddefnyddiadwy i bawb.

Gwranddo ar y gymuned

Mae creu mannau cefnogol yn dechrau gyda gwranddo:

Mae adborth rheolaidd gan breswylwyr yn helpu i sicrhau bod mannau'n diwallu anghenion go iawn ac yn teimlo'n berthnasol i'r rhai sy'n eu defnyddio. pan fydd pobl yn teimlo eu bod yn cael eu clywed, maent yn fyw tebygol o ymgysylltu a chysylltu.

Sefydliad ar gyfer Cymunedau Ffyniannus

Mae cymunedau'n cael eu llunio gan gysylltiad, amgylchedd, cyfle a pherthyn. Mae cynghorau cymend a thref yng Nghymru wrth wraidd y ffactorau hyn.

Drwy feithrin mannau cynhwysol, cefnogi mentrau gwaelodol, gwranddo ar drigolion, a meithrin cysylltiad, maent yn chwarae rhan hanfodol, os withiau'n cael ei thanbwysleisio, wrth adeiladu cymunedau gwydn a thosturiol.

Cefnogi Cynghorwyr a Staff

Os ydym yn hyrwyddo lles yn y gymuned, dylem fod yn gwneud yr un peth ofewn ein timau ein hunain.

Gall cynghorwyr a staff hefyd wynebau straen a phwysau emosiynol yn eu rolau.

Anogwch gefnogaeth gan gymheiriaid, cynigiwch hyfforddiant, a chreuwch le ar gyfer sgysiaau agored.



**Anogir cynghorau i
rannu enghreifftiau
o'r hyn sy'n
gweithio'n lleol -
boed yn
weithgaredd lles
llwydddiannus,
partneriaeth
newydd, new fenter
fach sydd wedi
gwneud
gwahaniaeth mawr.**

Eisiau Dysgu Mwy?

Am ragor o wybodaeth ar brosiect Argyfwng Costau Byw cysylltwch a'r tim:
colc @onevoicewales.wales