

Hyrwyddwyr Cymunedol Nye

Nye's Community Champions

Croeso i'ch Cylchlythyr Hydref



Mae'r olygfa hon yn canolbwyntio ar eich helpu i gefnogi eich cysylltiadau a'ch cymunedau gyda negeseuon allweddol iechyd yn ystod misoedd yr Hydref – gan gynnwys lansio ein rhaglen brechu Gaeaf a dyddiau iechyd allweddol sy'n dod drosodd. Rydym hefyd yn gyffrous i rannu gyda chi ein padlet gwybodaeth newydd ar gyfer Hyrwyddwyr.



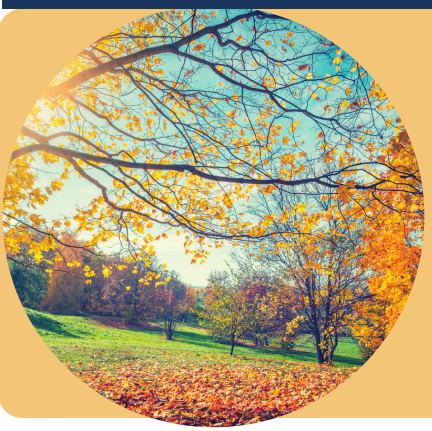


Negeseuon Iechyd a Lles Hydref

Byddem wrth ein bodd â'ch cefnogaeth wrth ledaenu'r neges. Os allwch rannu'r negeseuon hyn ar draws eich rhwydweithiau, byddai hynny'n cael ei werthfawrogi'n fawr i helpu codi ymwybyddiaeth a ehangu ein cyrhaeddiad.



Newyddion, Diweddariadau a Chofnodion Pwysicaf y Champiwn



Negesau Iechyd a Lles Hydref

Brechu rhag y ffliw yw un o'r ffyrdd gorau o helpu i amddiffyn pobl rhag dal a lledaenu'r ffliw.

Mae'r brechlyn ffliw yn cael ei gynnig i:

- Bobl 65+ oed
- Pobl rhwng chwe mis a 64 oed sydd â chyflwr iechyd hirdymor fel diabetes, problem ar y galon neu asthma
- Menywod beichiog
- Plant 2 a 3 oed
- Plant oedran ysgol o'r Dderbynfa i Flwyddyn 11 (cynhwysol)
- Gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol rheng flaen



Gall ffliw fygwth bywyd yn enwedig y rheiny sy'n wynebu'r risg fwyaf o salwch difrifol. Mae'r brechlyn ffliw, sydd am ddim, yn lleihau'r risg honno.

Sut allwch chi helpu i gefnogi'r ymgyrch:

Sut allwch chi helpu i gefnogi'r ymgyrch:

1. Annog brechu ar y cyfryngau cymdeithasol
2. Gosod posteri mewn mannau cymunedol
3. Rhannu gwybodaeth yn eich cylchlythyr neu sgwrs grŵp
4. Trafod brechu gyda staff a defnyddwyr gwasanaeth
5. Rhannu'r pecyn cymorth hwn

Ynghlwm mae Pecynnau Cymorth Cyfathrebu yn y Gymraeg a'r Saesneg sydd â chynnwys ac asedau y gellir eu lawrlwytho i helpu i hyrwyddo'r brechlyn ffliw eleni.

Gellir eu lawrlwytho i gyd yma: **Flu vaccine communications toolkit - Public Health Wales | Pecyn cymorth cyfathrebu brechlyn ffliw - Iechyd Cyhoeddus Cymru**



Brechlynnau rhag y ffliw bellach ar gael i blant ifanc, disgyblion ysgol a menywod beichiog

Mae rhieni a gofalwyr plant ifanc, plant oed ysgol a menywod beichiog yn cael eu hannog i wneud yn siŵr eu bod yn derbyn y cynnig o frechlyn rhag y ffliw am ddim yr hydref hwn.

Mae'r brechlyn ffliw bellach ar gael ar gyfer:

- Plant 2 a 3 oed
- Plant oedran ysgol
- Menywod beichiog

Bydd plant 2 a 3 oed, yn ogystal â phlant oedran ysgol fel arfer yn derbyn brechlyn chwistrell trwynol cyflym a di-boen, gan helpu i'w hamddiffyn rhag y ffliw a lleihau'r siawns y bydd y feirws yn cael ei throsglwyddo i aelodau o'r teulu ac eraill yn y gymuned.
Bydd plant oedran ysgol yn cael cynnig eu brechlyn drwy'r rhaglen frechu ysgolion.

Nodyn atgoffa pwysig i fenywod beichiog
Mae menywod beichiog yn cael eu hannog yn gryf i gael eu brechlyn rhag y ffliw, gan y gall y ffliw fod yn fwy difrifol yn ystod beichiogrwydd a gall gynyddu'r risg o gymhlethdodau i'r fam a'r babi.
Wrth fynychu eich apwyntiad ar gyfer brechlyn rhag y ffliw, cofiwch y gallech hefyd fod yn gymwys ar gyfer:

- Y brechlyn RSV, sy'n helpu i amddiffyn babanod rhag heintiau anadlol difrifol ar ôl genedigaeth.
- Brechlyn rhag y Pas (pertussis), sy'n helpu i amddiffyn babanod newydd-anedig yn ystod eu wythnosau cyntaf o fywyd cyn iddynt fod yn ddigon hen i dderbyn eu brechlynnau eu hunain.

Bydd y brechlyn ffliw ar gael o **1 Hydref** i bobl 65 oed ac hŷn a'r rheiny sy'n sy'n imiwnoataliedig neu'n gymwys oherwydd eu bod mewn grŵp risg clinigol arall.

Cynnig brechlyn RSV wedi'i ymestyn i oedolion risg uwch rhwng 65 a 74 oed

Byddem yn ddiolchgar pe gallech helpu i godi ymwybyddiaeth o estyniad i'r rhaglen frechu Firws Syncytial Anadlol (RSV).



O fis Medi 2026, bydd pobl rhwng 65 a 74 oed sydd mewn mwy o berygl o fynd yn ddifrifol wael o RSV yn cael cynnig y brechlyn fel rhan o raglen gyfyngedig o amser. Mae hyn yn cynnwys unigolion sydd ag imiwnedd neu sydd â chlefyd anadlol cronig.

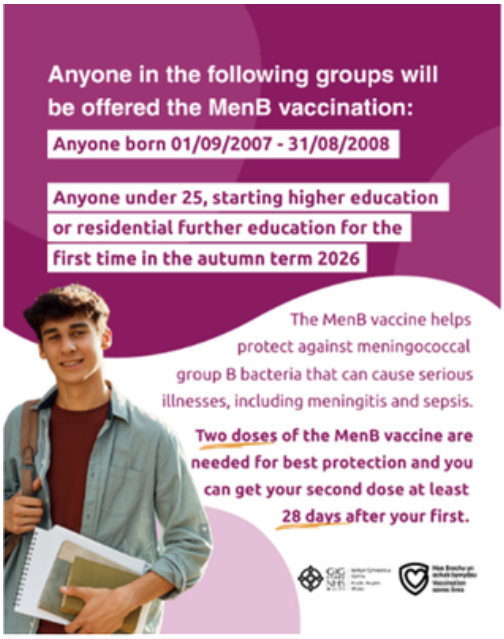
Mae RSV yn firws cyffredin sy'n gallu achosi salwch difrifol, gan gynnwys bronchiolitis a niwmonia, yn enwedig mewn oedolion hŷn a babanod. Yng Nghymru, mae RSV yn arwain at gannoedd o dderbyniadau i'r ysbyty ymhlith pobl hŷn bob blwyddyn ac yn rhoi pwysau ychwanegol ar wasanaethau meddygon teulu yn ystod misoedd y gaeaf.

Mae'r brechlyn eisoes yn cael ei gynnig yn rheolaidd i bob oedolyn 75 oed a hŷn. Mae tystiolaeth ddiweddar wedi dangos bod brechiad RSV wedi lleihau'r risg o fynd i'r ysbyty sy'n gysylltiedig ag RSV tua 75% ymhlith oedolion rhwng 75 a 79 oed ac wedi cyfrannu at ostyngiad mewn derbyniadau i'r ysbyty sy'n gysylltiedig ag RSV. Yn wahanol i frechlynnau ffliw, sy'n cael eu rhoi bob blwyddyn, mae'r brechlyn RSV ar hyn o bryd yn darparu amddiffyniad parhaol gydag un dos, gan ei wneud yn addas ar gyfer cyflwyno drwy gydol y flwyddyn a sicrhau nad yw'r rhai sy'n dod yn gymwys y tu allan i gyfnod brechu traddodiadol y gaeaf yn cael eu gadael heb eu hamddiffyn

Bydd ehangu'r rhaglen i oedolion risg uwch rhwng 65 a 74 oed yn helpu i amddiffyn mwy o bobl rhag salwch difrifol tra'n cefnogi gwasanaethau'r GIG yn ystod cyfnod y gaeaf.

I gael rhagor o wybodaeth am RSV, ewch i: **Firws Syncytial Anadlol (RSV) - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.**

Gall grwpiau cymwys nawr dderbyn brechiad Grŵp B Meningococcal (MenB)



Ym mis Mehefin, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru gynnig brechu amser-terfynol i bobl gymwys i dderbyn brechiad Meningocwal Grŵp B (MenB). Bydd y brechiad yn dechrau cael ei roi ar 20fed o Orffennaf 2026 ac fe'i dosberthir ledled Gwent gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan.

Mae clefyd meningococgol grŵp B (MenB) yn haint bacteriaidd prin ond difrifol a all arwain at feningitis a sepsis. Gall ddatblygu'n gyflym ac achosi canlyniadau trychinebus.

Mae pobl ifanc mewn mwy o risg pan fyddan nhw'n symud i lety rhannol ac yn dechrau cymysgu gyda grwpiau cymdeithasol newydd. Dyna pam bod y bobl ifanc sydd gymwys yn cael cynnig brechlyn MenB fel rhan o raglen brechu dargededig. Mae'r brechlyn yn rhoi amddiffyniad pwysig ac yn gallu helpu i leihau'r risg o ddatblygu salwch difrifol.

Mae'r brechlynnod ar gael i bawb rhwng 17-18 oed, os cawsant eu geni rhwng 01/09/2007 a 31/08/2008, a fydd yn derbyn gwahoddiad gan y Bwrdd Iechyd trwy lythyr a neges destun. Os nad ydych wedi derbyn eich gwahoddiad erbyn 31 Gorffennaf 2026, cysylltwch â'r canolfan archebu ar 0300 303 1373.

Mae'r brechiad hefyd ar gael i'r rhai dan 25 mlwydd oed sy'n mynd i addysg uwch/ysgol ganolfan addysg bellach gyntaf tro. Os ydych chi'n perthyn i'r categori hwn bydd angen i chi wneud apwyntiad i dderbyn eich brechiad trwy gysylltu â'r canolfan apwyntiadau ar 0300 303 1373 neu cwblhau'r ffurflen hunan gyfeirio: **MenB Vaccination Offer**.

Am fwy o wybodaeth, ewch i:
https://bipab.gig.cymru/brechiadau/rhaglen-brechu-meningococcal-b-menb/
Os oes gennych unrhyw gwestiynau am frechu, angen ail drefnu neu drefnu eich apwyntiad, cysylltwch â'r Gwasanaeth Brechu ar 0300 303 1373.
Sylwch, pan fyddwch chi'n mynychu'ch apwyntiad brechlyn MenB, efallai y bydd eraill o frechlynnau ar gael ichi y gallech fod wedi'u colli pan oeddech yn iau.

Medi yw Mis Ymwybyddiaeth Sepsis

Mae sepsis yn argyfwng meddygol sy'n peryglu bywyd. Os oes gennych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod symptomau haint difrifol neu os ydynt yn dod yn fwy gwael yn gyflym, ceisiwch gymorth meddygol brys ar unwaith.

Mae'r symptomau'n cynnwys:
S - Lleferydd aneglur neu ddryswch
E - Cryndod eithafol neu boen yn y cyhyrau
P- Pasio dim wrin (mewn diwrnod)
S- Diffyg anadl difrifol
I - Teimlo eich bod chi am farw
S - Croen brith neu liw anarferol



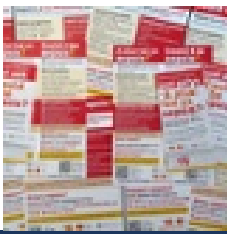
I ddarganfod mwy am Sepsis ewch i: **Sepsis - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan**

Fel rhan o Fis Ymwybyddiaeth Sepsis, rydyn ni'n rhannu stori Rachel i dynnu sylw at ba mor gyflym y gall sepsis ddatblygu a pham mae adnabod yr arwyddion yn gynnar mor bwysig. Gadawodd yr hyn a ddechreuodd fel haint arferol Rachel yn brwydro am ei bywyd yn yr uned Gofal Dwys. Diolch i gamau cyflym ei gŵr a'r gofal meddygol a gafodd, mae Rachel bellach yn gwella. Byddem yn ddiolchgar pe gallech ein helpu i godi ymwybyddiaeth trwy rannu ei stori ar draws eich sianeli a'ch rhwydweithiau.

Roedd Rachel, 46, o Lyn Ebwy, yn heini, yn actif ac yn anaml yn sâl. Roedd hi'n gweithio shifftiau hir fel gweithiwr cymorth ac roedd yn mwynhau bywyd teuluol prysur gyda'i gŵr Tim a'u pedwar o blant.
Dros cyfnod o benwythnos, daeth Rachel yn fwyfwy sâl. Datblygodd dymheredd, daeth yn ddryslyd a chafodd ffit gartref. Gan sylweddoli bod rhywbeth yn ddifrifol o'i le, aeth Tim â hi'n syth i Ysbyty Athrofaol y Faenor.
Esboniodd meddygon i ŵr Rachel bod dod â hi i'r ysbyty yn gyflym wedi bod yn hanfodol.

"Fe wnaethon nhw ddweud wrtho, pe na bai wedi dod â mi i mewn pan wnaeth e, y gallai pethau wedi bod yn wahanol iawn."

I ddarllen stori lawn Rachel, ewch i: **Stori Rachel: "Heb fy ngŵr a thîm yr ysbyty, fyddwn i ddim yma heddiw" - Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan**



Atal Hunanladdiad y Byd



Cynhaliwyd Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd ar 10 Medi 2026.

Mae'r diwrnod ymwybyddiaeth bwysig hwn yn rhoi cyfle i annog sgyrsiau agored am iechyd meddwl a hunanladdiad. Trwy wrando, dangos tosturi, a chefnogi ein gilydd, gallwn helpu pobl i deimlo fel eu bod yn cael eu deall, yn gysylltiedig, ac yn llai unig.

Er mwyn cefnogi'r diwrnod ymwybyddiaeth eleni, mae Tîm Iechyd Cyhoeddus Gwent wedi datblygu ystod o adnoddau sydd wedi'u cynllunio i helpu i hyrwyddo sgyrsiau am hunanladdiad a chyfeirio unigolion at ffynonellau cymorth priodol. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Graffeg cyfryngau cymdeithasol yn Gymraeg a Saesneg
- Postiadau cyfryngau cymdeithasol yn Gymraeg a Saesneg
- Cefndir dwyieithog Microsoft Teams
- Delweddau sgrin ddigidol (fformatau portread a thirlun) yn Gymraeg a Saesneg
- Erthygl cylchlythyr dwyieithog
- Cynnwys gwefan ddwyieithog

Rydym yn eich annog i wneud defnydd o'r adnoddau hyn ar draws eich sefydliad a'ch rhwydweithiau. Helpwch ni i wneud y mwyaf o'u cyrhaeddiad trwy eu rhannu ar eich sianeli cyfathrebu, gwefannau, llwyfannau cyfryngau cymdeithasol, cylchlythyrau, sgriniau digidol, a chyfarfodydd tîm. Trwy weithio gyda'n gilydd i ymhelaethu'r negeseuon hyn, gallwn godi ymwybyddiaeth, lleihau stigma, annog pobl i ofyn am help, a chefnogi sgyrsiau mwy agored am iechyd meddwl a hunanladdiad.

Mae'r holl adnoddau a restrir uchod ar gael drwy Fwrdd Gwybodaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Gwent yma: **Bwrdd Gwybodaeth HHN Gwent**







Medi yw Mis Ymwybyddiaeth Canser y Brust

Hydref yw Mis Ymwybyddiaeth Canser Brust. Mae pob fron yn wahanol. Mae'n bwysig dod i nabod sut mae'ch brestiau yn edrych ac yn teimlo yn normal oherwydd bydd hyn yn helpu i sylwi ar unrhyw newidiadau sy'n wahanol.



Newidiadau yn y fron i edrych amdanynt:

- Cyrff-llefirio
- Newid mewn maint neu siâp
- Crychu/deilenni
- Newidiadau yn y peiriant brod
- Gollwng o'r peiriant brod
- Sychder ar y peiriant brod
- Chwydd

r nad yw'n gyffredin, gall dynion gael canser y fron felly mae'n bwysig bod dynion hefyd yn ymwybodol o'r fron.

Am ragor o wybodaeth am ymwybyddiaeth canser y fron, sgrinio, a gwasanaethau cymorth, ewch i: **https://bipab.gig.cymru/newyddion/newyddion/mis-ymwybyddiaeth-o-ganser-y-fron-annogir-preswylwyr-gwent-i-weithredu/**

Dydd Menopos y Byd

Cynhelir Dydd Menopos y Byd bob blwyddyn ar 18fed o Hydref. Pwrpas y diwrnod yw codi ymwybyddiaeth o'r menopos a'r opsiynau cymorth sydd ar gael.

Mae menopos yn gam naturiol o fywyd sy'n effeithio ar bobl a aned ag ofarigau. Mae'n nodi diwedd y cyfnodau mislif ac yn gallu dod â threfn o newidiadau corfforol ac emosiynol. Mae'r dudalen hon yn cynnig gwybodaeth, cymorth a chyflenwadau i ferched, dynion traws, pobl an-rhiwiau, a teuluoedd. Pa gam bynnag rydych chi ynddo - perimenopos, menopos neu ôl-menopos - dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

Am fwy o wybodaeth am Perimenopaws, Menopaws a Phost Menopaws, ewch i: **https://bipab.gig.cymru/ysbytai/a-y-o-wasanaethau/hwb-iechyd-menywod/menopos/**

#SoberOctober



Dyw lleihau faint o alcohol yr ydych yn ei yfed ddim yn golygu eich bod yn gorfod rhoi'r gorau i yfed yn gyfan gwbl – gall hyd yn oed newidiadau bychain wneud gwahaniaeth mawr i'ch iechyd.

✅Yfwch dros gyfnod o 3+ diwrnod
✅Ceisiwch gael sawl diwrnod heb alcohol yr wythnos
✅Yfwch wydred o alcohol am yn ail â gwydraid o ddŵr
Y #SoberOctober hwn, gofynnwch am gymorth a beth am olrhain eich cynnydd gyda'r ap Try Dry sy'n rhad ac am ddim.

Gallwch ei lawrlwytho heddiw:
📱 Apple: https://orlo.uk/jO67p
📱 Android: https://orlo.uk/cMurU

Mis Er Anablu Ysmygu



Mae Help Me Quit yn wasanaeth arbenigol am ddim o'r GIG sy'n cynnig cymorth i ysmygwyr sy'n eisiau rhoi'r gorau i ysmygu. Mae ymchwil wedi dangos bod pobl yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmygu gyda chymorth Help Me Quit nag ar eu pen eu hunain.

Mae Help Me Quit yn cefnogi pobl sydd am roi'r gorau i ysmygu trwy ddefnyddio meddyginiaethau atal ysmygu ac help wythnosol gan Cynghorydd Stopi Ysmygu ymroddedig.



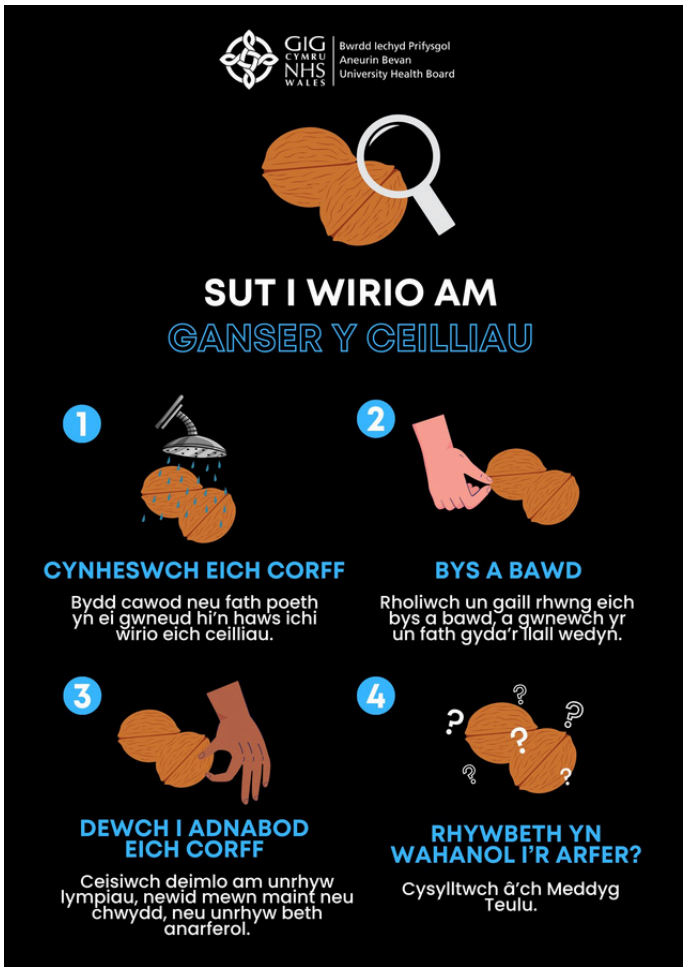
Am fwy o wybodaeth am y rhaglen, ewch i:
https://bipab.gig.cymru/ysbytai/aros-yn-dda-ac-iach/helpwch-fi-i-roir-gorau/

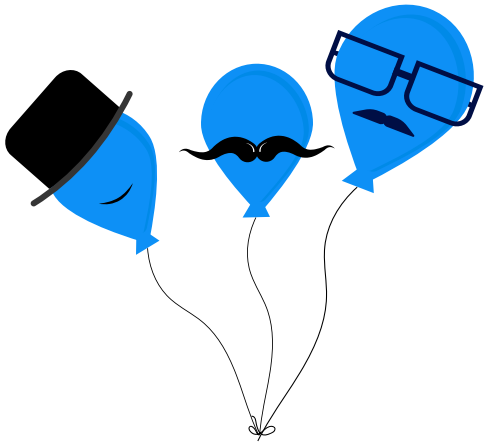
Mis Ymwybyddiaeth Iechyd Dynion

Mae Tachwedd yn **Fis Ymwybyddiaeth Iechyd Dynion**. Drwy gydol y mis, byddwn yn rhannu negeseuon iechyd pwysig ar draws ein sianeli i hysbysu trigolion am arwyddion a symptomau i sylwi arnynt, pryd i chwilio am gymorth ac i fanteisio ar sgrinio canser os ydynt yn gymwys.

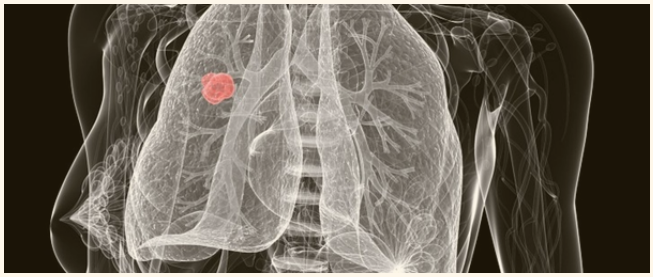








Mis Ymwybyddiaeth Canser Yr Ysgyfaint



Mae Mis Ymwybyddiaeth Canser y Ysgyfaint yn digwydd bob blwyddyn trwy gydol Tachwedd i godi ymwybyddiaeth, hyrwyddo canfod cynnar, ac roi cymorth i'r rhai sydd wedi'u heffeithio gan y clefyd. Efallai nad yw canser y ysgyfaint bob amser yn dangos symptomau yn gynnar.

Gall symptomau canser ysgyfaint gynnwys:

- cysgyn am 3 wythnos neu fwy
- newidiad mewn peswch rwyt ti wedi bod â fe ers amser maith
- heintiad yn y frest nad yw'n gwella, neu heintiadau barn yn y frest dro ar ôl tro
- teimlo'n fyrlymus ac yn anadlu'n anodd heb reswm
- twynnu gwaed
- colli pwysau heb reswm amlwg
- teimlo'n flinedig
- poen yn y frest neu'r ysgwydd sy'n parhau heb wella
- llais yn tynnu am 3 wythnos neu fwy



Os oes gennych unrhyw un o'r symptomau hyn, mae'n bwysig mynd at eich Meddyg Teulu i'w wirio.

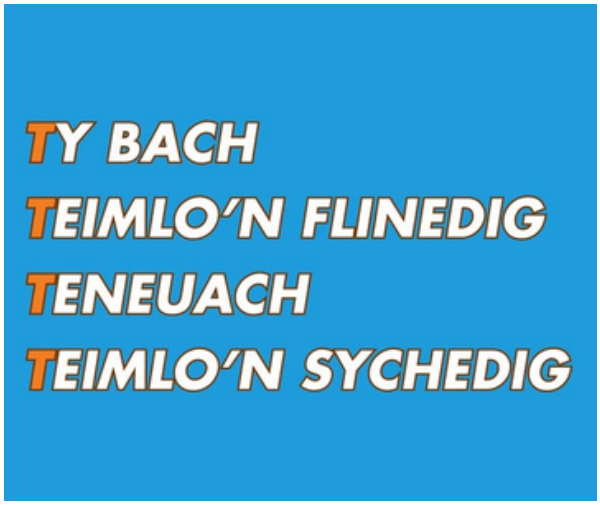
Gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth yma: **https://www.macmillan.org.uk/cancer-awareness/lung-cancer-awareness-month**

Diabetes Awareness Month

Mae diabetes math 1 heb ei ddiagnosio yn argyfwng meddygol. Os sylwch ar UNRHYW un o brif symptomau diabetes math 1, mae angen i chi wneud apwyntiad brys gyda'ch meddyg teulu, neu gysylltu â'ch gwasanaeth y tu allan i oriau.

. Y prif symptomau o ddiabetes Math 1 yw'r **4 T**:

- **Toiled**: mynd i'r toiled yn llawer mwy aml na'r arfer, gwlychu'r gwely er eu bod yn sych yn y nos cyn hyn, neu glytiau trymach ymysg plant iau
- **Teimlo'n sychedig**: Teimlo'n sychedig ac yn ei chael hi'n anodd torri'r syched
- **Teimlo'n flinedig**: Mwy o flinder /syrthni
- **Teneuach**: Colli pwysau, edrych yn deneuach, dillad yn teimlo'n fwy llac





Newyddion, Diweddariadau a Chofiain am Brif Siartwyr

Have your say on a new Endometriosis Podcast Series



Rydym yn ystyried creu cyfres o bodlediadau dan arweiniad ein Nyrs Endometriosis Arbenigol a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill.
Byddai'r sesiynau'n darparu gwybodaeth ddibynadwy, cyngor ymarferol ac atebion i gwestiynau cyffredin am endometriosis, gan gwmpasu pynciau megis symptomau, diagnosis, opsiynau triniaeth a'r cymorth sydd ar gael.

P'un a ydych wedi cael diagnosis o endometriosis, yn meddwl ei fod arnoch, neu'n cefnogi rhywun ag endometriosis, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych. Cymerwch ychydig funudau i gwblhau'r arolwg hwn os gwelwch yn dda:
Bwrdd Iechyd Prifysgol Podlediad Endometriosis Arolwg – Fill in form

Bydd eich adborth yn helpu i siapio cynnwys y gyfres podlediad, gan sicrhau ei fod yn canolbwyntio ar y pynciau a'r cwestiynau sydd bwysicaf i bobl yr effeithir arnynt gan endometriosis.

Gwasanaeth Negeseuon WhatsApp

Cadw mewn cysylltiad â'r newyddion a'r diweddariadau diweddaraf gan y Bwrdd Iechyd trwy ymuno â'n Sianel WhatsApp. Derbyn gwybodaeth ar amser i'w ffôn, gan gynnwys diweddariadau gwasanaeth, cyngor iechyd, ymgyrchoedd lles, gwybodaeth am ddigwyddiadau a chyhoeddiadau pwysig. Mae'r sianel yn ffordd gyflym, hawdd a diogel i gadw i fyny â'r hyn sy'n digwydd ar draws y Bwrdd Iechyd, gan eich helpu i gael gwybodaeth ble bynnag rydych chi. Dilynwch y sianel heddiw a peidiwch byth â phoeni am colli diweddariad pwysig.



Porth Mynediad Deintyddol





Cyflwyniad i'r Padlet Serenion newydd

Mae'n dda gennym gyflwyno Padlet Cymunedol Nye newydd, sef man ar-lein penodol sy'n dod â nifer o bopiau defnyddiol, taflenni, dogfennau canllaw a gwybodaeth mewn un lle hawdd eu cyrchu.
Mae'r Padlet wedi'i greu i gefnogi Meirwon Cymunedol trwy roi mynediad cyflym at y deunyddiau diweddaraf y gellir eu rhannu o fewn cymunedau lleol, gweithleoedd a rhwydweithiau. P'un a ydych chi'n chwilio am ymgyrchoedd hyrwyddo iechyd, adnoddau lles, deunyddiau ymwybyddiaeth neu wybodaeth gefnogaeth gymunedol, byddwch chi'n dod o hyd i gasgliad cynyddol o adnoddau ar gael i chi.
Yn hytrach na chwilio trwy nifer o e-byst neu wefannau, mae'r Padlet yn gweithio fel canolbwynt lle mae adnoddau'n cael eu trefnu ac yn cael eu diweddaru'n rheolaidd. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod gennych chi bob amser fynediad i'r wybodaeth ddiweddaraf i gefnogi sgwrsiau, digwyddiadau a gweithgareddau cymunedol.





Rydym yn annog pob Cymrawd Cymuned i gadw'r Padlet yn eu marc tudalen a gwirio'n rheolaidd, gan y bydd posteri, ymgyrchoedd a adnoddau newydd yn cael eu hychwanegu drwy gydol y flwyddyn.

Mynychwch Padlet Yr Arweinwyr Cymuned yma:
https://padlet.com/adeleskinner1/nye-s-community-champions-information-padlet-s025cxovoy3ut011pptt

Diolch am eich cefnogaeth barhaus wrth helpu ni i rannu gwybodaeth bwysig a chysylltu â'n cymunedau.

Gyda'n gilydd, gallwn helpu i sicrhau bod pobl yn cael mynediad at y wybodaeth, gwasanaethau a'r cymorth sydd ei angen arnynt.

Cynllun Ymgysylltu Cymunedol

BLE GALLWCH CHI DOD O HYD I NI?

Mae ein rhaglen ymgysylltu cymunedol yn gyfle gwych i'r cyhoedd siarad â staff y Bwrdd Iechyd am wasanaethau a gofyn unrhyw gwestiynau yn ogystal â darparu adborth ar eu profiadau. Mae'r tîm yma i wrando a helpu. Mae ein hamserlen ymgysylltu yn cael ei diweddaru bob dydd ar ein gwefan:
www.bipab.gig.cymru/amdanom-ni/ymgysylltu/ymgysylltu-cymunedol/

Dyddiad y Cyfarfod Nesaf



TBydd y cyfarfod nesaf ar gyfer hyrwyddwyr o bob ardal yn digwydd ar **Dydd Iau 17 Rhagfyr 2026 am 11y.b.** drwy Microsoft Teams. Edrychwn ymlaen at eich gweld yn y cyfarfod ond os oes gennych unrhyw adborth neu gwestiynau yn y cyfamser, cysylltwch â ni!



Dilynwch ein sianelau cyfryngau cymdeithasol a WhatsApp i dderbyn y wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau iechyd yng Ngwent.

EIN DILYN/ *FOLLOW US:*

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

bipab.gig.cymru *abuhb.nhs.wales*

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
Aneurin Bevan University Health Board

@BIPAneurinBevan *@AneurinBevanUHB*

DILYNWCH EIN SIANEL WHATSAPP:
FOLLOW OUR WHATSAPP CHANNEL:

01633 431890
ABB.Engagement@wales.nhs.uk

SGANIWCH FI
SCAN ME

We hope you find this newsletter both insightful and informative.
If you have any queries or comments, please contact us on
Email: ABB.Engagement@wales.nhs.uk
Telephone: 01633 431890