



Newyddion Melo Hydref 2021

Cylchlythyr Mis Hydref



Helo. Shwmae?

Fel y gŵyr llawer ohonoch, bob chwarter blwyddyn rydym yn rhannu'r cylchlythyr hwn er mwyn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf am Melo a phethau i edrych ymlaen atynt yn y misoedd sydd i ddod.

Wrth i dymor yr Hydref gyrraedd, ac wrth i'r dail ddechrau newid lliw, mae Melo hefyd wedi cael gwedd newydd. **Edrychwch a rhowch wybod i ni beth yn eich barn.**

Yn ogystal â lliwiau newydd yr Hydref, mae'r graffig yr ydym wedi'i ddevis ar gyfer y dudalen hafan yn ein hatgoffa ni gyd i fynd allan i'r awyr agored os gallwn a chefnogi eraill i wneud hynny hefyd. Wrth i'r dyddiau fyrhau ac wrth iddi ddechrau oeri gall fod temtasiwn i aros i mewn. Ond mae cael rhywfaint o olau dydd, awyr iach, symud ychydig ar ein cyrff a chael cyfleoedd i gwrdd ag eraill yn bwysig ar gyfer ein lles ein hunain, a'r rheini rydym yn gofalu amdanynt.

Cyfraniadau gan ein partneriaid

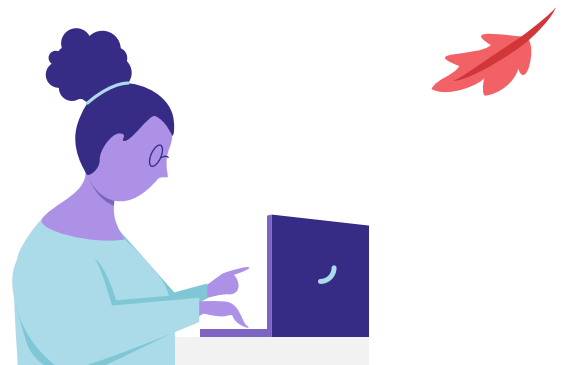
Mae mynd allan i'r awyr agored yn cysylltu i'r 5 Ffordd at Les y gwnaethom eu hyrwyddo yn ystod yr haf drwy'r **ymgyrch #5Diwrnod5Ffordd**. Ymunodd partneriaid drwy anfon lluniau ohonynt eu hunain a'u cydweithwyr yn gwneud y 5 Ffordd. Gwnaethom anfon pecyn adnoddau 5 Ffordd

i gartrefi gofal ledled Gwent ac rydym nawr yn paratoi pecynnau i'w hanfon i'r holl ysgolion yn ystod yr wythnosau nesaf. Rydym yn gobeithio eich bod yn dal ati gyda'r arfer 5 Diwrnod. Mae llawer mwy o syniadau ac adnoddau i'ch helpu ar **Melo**.

Mae Melo yn dal i dyfu. Mae 15k o ymwelwyr wedi ymweld â'r wefan ers ei lansio ym mis Ionawr. Mae ein dilynwyr cyfryngau cymdeithasol ar gynydd ar **Facebook**, **Twitter** ac **Instagram**. Cofiwch ddilyn a rhannu ein postiau os nad ydych yn gwneud hynny eisoes.

Rydym yn ceisio cysylltu â phartneriaid ar ymgyrchoedd cyfryngau cymdeithasol. Ar gyfer mis Hydref rydym wedi cysylltu â Sefydliad DPJ a Farmwell i gefnogi Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl Amaethyddiaeth. **Os oes gennych chi ymgyrch iechyd meddwl yr hoffech i ni fod yn gysylltiedig â hi cofiwch gysylltu.**

Rydym yn credu bod angen i bawb ofalu am eu lles meddyliol, waeth pwy ydych chi. Bob mis rydym yn cynnwys blog gan westai er mwyn



Ewch i melo.cymru i gael gwybodaeth ynglŷn â chyfleoedd lleol, adnoddau a chysiau i'ch helpu i ganfod ffyrdd i ofalu am eich lles meddyliol.

Cliciwch ar yr eiconau er mwyn dilyn Melo ar gyfryngau cymdeithasol





tnnu sylw at y pethau syml y mae pobl yn eu gwneud ar gyfer eu lles meddyliol eu hunain. **Gallwch ddarllen ein blogiau yma.** Os hoffech chi gyfrannu blog a dweud wrthym sut rydych chi'n gofalu am eich lles meddyliol, byddem wrth ein bodd yn clywed gennych.

Ynghyd â phartneriaid, rydym wedi nodi tudalennau pynciau ychwanegol y byddwn yn eu datblygu yn ogystal ag amrywiaeth o adnoddau y gallwch eu lawrlwytho a'u hargraffu. Rydym wedi sicrhau rhagor o gyllid i wella sut mae pobl yn cael gafael ar yr adnoddau. Rydym eisiau ei gwneud hi'n haws i bobl ddod o hyd i wybodaeth, oherwydd ein bod yn cydnabod nad yw pawb yn gwybod beth maent eisiau neu sydd ei angen arnynt. Ceir rhagor o fanylion yn y cylchlythyr nesaf.

Rydym hefyd yn gweithio gyda phartneriaid, megis Heddlu Gwent a gwasanaethau brys eraill, i ddatblygu adnoddau hyrwyddo wedi'u hargraffu er mwyn helpu ein gweithwyr llinell flaen i arwyddbostio i Melo. Os hoffech dderbyn unrhyw bosteri neu gardiau busnes, cofiwch gysylltu. **Gallwch archebu adnoddau yma.**



Cyrsiau lles meddyliol gan Melo

Mae Melo hefyd yn cynnig **cyrsiau lles meddyliol am ddim** a gellir cael mynediad at bob un ohonynt ar-lein. Mae'r rhain yn cynnwys Rheoli Straen, sydd â'r nod o roi'r sgiliau i chi i'ch helpu i reoli eich straen presennol a phroblemau yn dyfodol.

Mae hyfforddiant Connect 5 Gwent yn rhoi'r hyder a'r sgiliau i gyfranogwyr gael sgysiau

am iechyd a lles meddyliol a gwybod lle i arwyddbostio pobl am gefnogaeth. Yn fuan fe fydd dros 30 o hyfforddwyr Connect 5 Gwent yn gallu cyflwyno'r cwrs yn fyw ar-lein neu wyneb yn wyneb. **Gellir gweld manylion y rhaglen yma.**

Cynhaliwyd gweithdy Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Gwent (a gynhelir ddwywaith y flwyddyn) ar 1 Hydref. Roedd yn cynnwys amrywiaeth o siaradwyr gwadd a rhoddodd gyfle i bartneriaid gyfrannu i'r cynllun gweithredu ar gyfer Gwent. Un o'r camau gweithredu yw creu adran newydd ar Melo sy'n rhoi sylw i bethau y gall pawb ohonom eu gwneud i atal hunanladdiad a hunan-niwed, gan gynnwys arwyddbostio i sefydliadau cymorth.



Gwirfoddolwch gyda ni

Mae **Rhwydwaith Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Gwent** yn chwilio am wirfoddolwr i arwain ym maes cyfathrebu.

Cysylltwch â **Jackie.Williams6@wales.nhs.uk** os hoffech wybod rhagor am y rôl hon, neu am Rwydwaith Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Gwent.

Rydym hefyd yn chwilio am bartneriaid er mwyn helpu i ddatblygu'r tudalennau gwe newydd ar Melo. Os hoffech fod yn rhan o'r gwaith, e-bostiwch **Emma.Palmer@wales.nhs.uk**.



melo

Ewch i **melo.cymru** i gael gwybodaeth ynglŷn â chyfleoedd lleol, adnoddau a chysiau i'ch helpu i ganfod ffyrdd i ofalu am eich lles meddyliol.

Cliciwch ar yr eiconau er mwyn dilyn Melo ar gyfryngau cymdeithasol

