# Adnoddau i'ch helpu i ailafael mewn gweithgarwch

Adnoddau i oedolion

| Enw | Manylion | Cod QR |
|---|---|---|
| GROWING SPACE helping people grow | Mae Growing Space yn elusen llesiant sydd â lleoliadau ledled ardal Gwent. Mae'n cynorthwyo pobl â'u **llesiant corfforol** a **meddyliol** trwy gyfrwng amrywiaeth o therapïau garddwriaeth, cerdd a chelf.<br><br>www.growingspace.org.uk/ | Sganio i gael adnodd |
| MEN'S SHEDS CYMRU | Mae Men's Sheds yn cynnig cyfleoedd i ddynion ddod ynghyd i gyfranogi mewn amrywiaeth o ddiddordebau gan gynnwys creu **modelau**, **gwaith coed**, **celf** a **garddio**.<br><br>www.mensshedscymru.co.uk/ | Sganio i gael adnodd |
| monmouthshire sir fynwy; Torfaen; Newport Casnewydd; Caerphilly Caerffili; Blaenau Gwent | Mae **Cysylltwyr Cymunedol** yn bobl a gyflogir yn ardal pob awdurdod lleol sydd â gwybodaeth arbenigol am weithgareddau/grwpiau sy'n cyd-fynd â'ch hobïau neu ddiddordebau.<br><br>www.melo.cymru/in-your-area/ | Sganio i gael adnodd |
| RHWYDWEITHIAU LLES INTEGREDIG GWENT INTEGRATED WELL-BEING NETWORKS | Cyfeiriadau sy'n cynnig manylion grwpiau a gweithgareddau mewn cymunedau ledled Gwent a all helpu i gynnal a gwella lles.<br><br>bit.ly/3WaqD8p | Sganio i gael adnodd |
| Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gwent Gwent Regional Partnership Board | Hunanasesiad ar-lein i helpu unigolion i nodi cymhorthion byw neu addasiadau a all eu helpu i gyfranogi mewn gweithgareddau.<br><br>gwent.livingmadeeasy.org.uk/language | Sganio i gael adnodd |

# Adnoddau i'ch cynorthwyo â'ch iechyd meddwl

Adnoddau i oedolion

| Enw | Manylion | Cod QR |
|---|---|---|
| melo | Adnoddau ynghylch iechyd meddwl a llesiant meddyliol a ddatblygwyd gan Fwrdd Iechyd **Prifysgol Aneurin Bevan**. Mae'n cynnwys cyngor ynghylch dulliau hunangymorth i reoli gorbryder, hwyliau gwael a phoen i bobl sy'n profi cyflwr hirdymor.<br>www.melo.cymru/ | Sganio i gael adnodd |
| mind | Mae Mind Cymru yn cynnig cymorth ynghylch iechyd meddwl i bobl ac maent yn rhedeg sefydliadau Mind lleol yn holl **ardaloedd bwrdeistrefi Gwent**. Cynigir amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys cwnsela a grwpiau.<br>www.mind.org.uk/ | Sganio i gael adnodd |
| Better Health every mind matters | Adnodd gan y **GIG** yn cynnig technegau myfyrio ac anadlu dan arweiniad a all eich cynorthwyo i ymarfer meddylgarwch.<br>bit.ly/4299AHw | Sganio i gael adnodd |
| READING WELL | Rhestr o **lyfrau hunangymorth** sydd wedi'u cymeradwyo gan **weithwyr proffesiynol gofal iechyd**. Efallai y byddant yn ddefnyddiol i chi os ydych yn dymuno dysgu rhagor ynghylch sut gallwch chi eich cynorthwyo chi eich hun yn seicolegol. Mae'r pynciau yn cynnwys cysgu, gorbryder a meddylgarwch.<br>bit.ly/4fQ5yab | Sganio i gael adnodd |
| NHS 111 Wales | Gwasanaeth gan **GIG Cymru** i gynorthwyo pobl sy'n profi trallod neu argyfwng emosiynol difrifol. Trwy ffonio'r gwasanaeth, byddwch yn gallu sgwrsio â gweithiwr proffesiynol gofal iechyd a all gynnig asesiad, cyngor a manylion yr opsiynau cymorth sydd ar gael.<br>bit.ly/4ai8pru | Sganio i gael adnodd |

# Adnoddau i'ch helpu i symud rhagor a theimlo y gallwch reoli symptomau yn hyderus

Adnoddau i oedolion

| Enw | Manylion | Cod QR |
|---|---|---|
| Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru Wales National Exercise Referral Scheme (NERS) | Lleolir darpariaethau NERS mewn **canolfannau hamdden** lleol ac maent yn cynorthwyo pobl sydd â chyflyrau iechyd i reoli eu symptomau trwy ailafael yn ddiogel ac yn raddol mewn **gweithgarwch corfforol** ac ymarfer corff. I fanteisio ar y gwasanaeth, siaradwch â'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol i drafod cael eich cyfeirio.<br><br>bit.ly/4h7AnZ1 | Sganio i gael adnodd |
| Gwent Yn Symud Yn Well / Move Better Gwent | **Adnodd ar-lein** i helpu pobl sy'n profi poen yn y **cyhyrau**, **yr esgyrn** neu'r **cymalau**. Mae'r wefan yn cynnig gwybodaeth ddefnyddiol am strategaethau hunangymorth i reoli eich cymorth, a cheir opsiynau i'ch hunangyfeirio at wasanaethau **ffisiotherapi** fel y gellir trafod eich cyflwr yn fanylach<br><br>movebettergwent.nhs.wales/ | Sganio i gael adnodd |
| good boost | Mae Good Boost yn rhaglen sy'n cael ei chynnig yn holl **ganolfannau hamdden** ardal Gwent sy'n galluogi pobl sydd â chyflyrau hirdymor a phryderon ynghylch eu hiechyd cyhyrysgerbydol i gyfranogi mewn gweithgareddau dŵr ysgafn. Gall pobl gyfeirio eu hunain at y gwasanaeth trwy gyfrwng y ddolen neu'r cod QR.<br><br>bit.ly/4jcdkyi | Sganio i gael adnodd |
| eppcymru | Mae EPP yn cynnig amrywiaeth o **gyrsiau hunanreoli** i bobl sy'n profi cyflyrau iechyd. Diben y cyrsiau yw sicrhau bod gan bobl yr hyder a'r sgiliau gofynnol i'w helpu i reoli eu cyflyrau. Mae cyrsiau ar gael ynghylch byw â chyflyrau hirdymor, canser a diabetes.<br><br>bit.ly/428c7C2 | Sganio i gael adnodd |

# Adnoddau i gynorthwyo pobl â phryderon ynghylch gwaith a materion ariannol

Adnoddau i oedolion

| Enw | Manylion | Cod QR |
|---|---|---|
| citizens advice | Mae **Cyngor ar Bopeth** yn adnodd gwerthfawr os oes arnoch angen cymorth ynghylch amrywiaeth o faterion gan gynnwys cyngor ynghylch budd-daliadau, trethi, tai a rheoli dyledion. Mae eu gwasanaethau ar gael yn ardal pob awdurdod lleol - trowch at eu gwefan trwy gyfrwng y ddolen neu'r cod QR i ganfod gwybodaeth am eu gwasanaethau yn eich ardal.<br><br>www.citizensadvice.org.uk/wales/ | Sganio i gael adnodd |
| acas working for everyone | Mae **ACAS** yn sefydliad sy'n cael ei gydnabod ar y lefel genedlaethol sy'n cynnig cyngor diduedd a rhad ac am ddim i gyflogwyr a chyflogeion ynghylch hawliau a chyfreithiau cyflogaeth ac arferion gorau.<br><br>www.acas.org.uk/ | Sganio i gael adnodd |
| astriid | Elusen a sefydlwyd i gynorthwyo pobl â chyflyrau hirdymor sy'n cyfyngu ar lefelau eu hegni i ailafael mewn gwaith. Mae Astriid yn darparu hyfforddiant a gwasanaethau ymgynghori ac yn cyhoeddi gwybodaeth ddefnyddiol ar eu gwefan i helpu pobl sy'n dymuno dychwelyd i'r gwaith.<br><br>www.astriid.org/ | Sganio i gael adnodd |
| YouTube | Rhestr chwarae yn cynnwys **4 fideo** a grëwyd gan **Therapyddion Galwedigaethol**. Mae'r gyfres yn trafod sut i gynllunio i ddychwelyd i'r gwaith ar ôl salwch firaol. Mae'r fideos yn cynnig arweiniad i gyflogwyr a chyflogeion.<br><br>bit.ly/4acWsTL | Sganio i gael adnodd |
| carers WALES | Os ydych chi'n gofalu am rywun yn **ddi-dâl**, mae gennych hawl i gael **Asesiad Gofalwr** i ystyried eich anghenion lles eich hun. Eich awdurdodau lleol sy'n cynnig yr asesiadau hyn ond mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan Gofalwyr Cymru.<br><br>www.carersuk.org/wales | Sganio i gael adnodd |



bit.ly/4acWsTL
Sganio i gael adnodd