



Ydych chi'n byw gyda Covid Hir, ME/CFS, Salwch Ôl-feirysol neu Ffibromyalgia?

Ydych chi'n byw yn Nhorfaen, Caerffili, Casnewydd, Blaenau Gwent neu Sir Fynwy?

Ydych chi eisiau helpu i greu cysylltiadau a gwella gwasanaethau? Gallwch wneud hyn drwy ymuno â Grŵp Cyd-gynhyrchu'r Gwasanaeth Rheoli Symptomau.

Beth yw Cyd-gynhyrchu?

- Defnyddio ein hasedau fel cymuned
- Gwasanaethau'n gweithio gyda'r bobl maen nhw'n eu cefnogi
- Datblygu perthnasoedd cyfartal a gofalgar
- Cynyddu Cefnogaeth
- Cyfrannu at newid cymdeithasol



Mae cyd-gynhyrchu wedi'i seilio ar 5 egwyddor:

1. Gwerthfawrogi pob cyfranogwr, ac adeiladu ar eu cryfderau.
2. Datblygu rhwydweithiau ble mae pawb yn cefnogi eu gilydd
3. Gwneud yr hyn sy'n bwysig i bawb sy'n cymryd rhan.
4. Adeiladu perthnasoedd sy'n seiliedig ar ymddiriedaeth; rhannu pŵer a chyfrifoldeb.
5. Gall pobl ysgogi newid, ac mae sefydliadau'n galluogi hyn.



Hoffech chi fynychu a gwrando ar yr hyn sy'n cael ei drafod? Oes gennych chi syniadau am beth all newid? Gallwch gyfrannu cyn lleied neu gymaint ag y dymunwch. Fel arfer, mae'r grŵp yn rhedeg ar 3ydd dydd Iau'r mis.

Amserlen Cyfarfodydd Cyd-gynhyrchu ar gyfer 2025

19eg Mehefin, 17eg Gorffennaf, 18fed Medi, 16eg Hydref a 20fed Tachwedd

Yn digwydd dros Teams – gall unrhyw un fynychu; 5.00pm – 6.30pm

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn bod yn rhan o'n grŵp cyd-gynhyrchu cymunedol, anfonwch e-bost atom i gael eich ychwanegu at ein rhestr bostio:

abb.symptommanagementservice@wales.nhs.uk

E-bost: abb.symptommanagementservice@wales.nhs.uk

Rhif ffôn 03330 415379