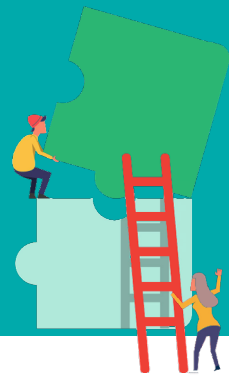


Hyrwyddwyr Lles yn Nhorfaen rhifyn 2 - 2.12.2020

Wellbeing_Training.ABB@wales.nhs.uk



DIOLCH A SUT YDYCH CHI?



Ym mhob rhan o Dorfaen eleni, bu llawer o enghreifftiau o bobl yn helpu pobl eraill yn eu cymuned leol ac maen nhw'n parhau i wneud hynny. Wrth i'r gaeaf nesáu a'r pandemig barhau, mae'n bosibl bod mwy a mwy o bobl yn cael trafferth gyda lles meddyliol gwael, unigrwydd a bod yn ynysig.

Mae'n bosibl y bydd y gwirfoddolwyr (a'r gweithlu) sydd wedi helpu pobl eraill trwy gydol y flwyddyn yn dechrau teimlo'r straen eu hunain ac mae'n iawn cael seibiant a gofyn am help.

Os ydych chi'n cael trafferth, dyma rai adnoddau a allai helpu: Silver Cloud. Therapi ar-lein am ddim i unrhyw un 16 oed neu hŷn ac sydd wedi cofrestru gyda meddygfa yng Nghymru; nid oes angen atgyfeiriad <https://nhs.uk/silvercloudhealth.com/signup/>

Activate your Life. Cwrs ar-lein am ddim sy'n dangos ffyrdd ymarferol i chi o ddelio â meddyliau a theimladau <https://phw.nhs.uk/services-and-teams/activate-your-life/>

Os hoffech helpu eich cymuned:

• Cefnogwch grŵp lleol, efallai drwy gynnig help neu roi i fanc bwyd lleol yn uniongyrchol neu drwy roi Tun ar Wal. Os na allwch ddod o hyd i'ch cynllun lleol ar y cyfryngau cymdeithasol, cysylltwch â ni.

• Byddwch yn gymydog da. Nid oes angen i chi wirfoddoli'n ffurfiol, gallech ofyn i ffrind neu gymydog sut mae'n ymdopi. Gall rhywbeth mor syml â neges destun, nodyn trwy'r drws neu ymweliad ar garreg y drws roi hwb i ddiwrnod rhywun. Cofiwch y pethau bach. Gall eu heffaith gyfunol wneud gwahaniaeth enfawr.



• Dewch yn Gyfaill Lles. Gan ategu at ein Hyrwyddwr Lles yn Nhorfaen, rydym yn chwilio am aelodau'r gymuned a hoffai wybod mwy am y cymorth sydd ar gael fel y gallant rannu â'u teulu, eu ffrindiau a'u cymdogion. Cofrestrwch yma (<https://www.iwngwent.wales/beawellbeingchampion>) a byddwn yn cysylltu â chi, neu anfonwch e-bost atom yn Wellbeing_Training.ABB@wales.nhs.uk

• Dewch o hyd i gyfle gwirfoddoli. Cysylltwch â Chynghrair Gwirfoddol Torfaen drwy eu gwefan <https://tvawales.org.uk/volunteering/> neu ar 01495 742420 i gael gwybodaeth am y cyfleoedd diweddaraf a sut i gymryd rhan.

Torfaen

Gwent Wellbeing Champions Newsletter.

Edition 2 - 2.12.2020

Aros yn iach yn y gaeaf



Arhoswch yn gynnes ac yn ddiogel

I gael cyngor diduedd am ddim ar effeithlonrwydd ynni, dyled a sut i sicrhau eich bod yn cael yr holl incwm y mae gennych hawl i'w gael, cysylltwch â Chyngor ar Bopeth Torfaen 01633 867121 (opsiwn 2) neu anfonwch e-bost i reception@citizensadvice-torfaen.org.uk



Mae Gofal a Thrwsio yn darparu gwasanaeth gwella cartrefi a chynghori cynhwysfawr am ddim i bobl hŷn a phobl anabl i'w helpu i aros yn eu cartrefi eu hunain yn fwy cyfforddus, yn fwy cynnes ac yn fwy diogel. Mae'r gwasanaeth ar gyfer pobl sy'n byw yn Sir Fynwy a Thorfaen sy'n berchnogion tai neu'n denantiaid preifat.

Ffoniwch nhw ar 01495 745910 neu anfonwch e-bost i enquiries@crmon.co.uk. I gael mwy o wybodaeth ewch i <https://www.melinhomes.co.uk/cy/gofal-a-thrwsio>



Arhoswch yn iach



Os ydych yn gymwys i gael brechiad am ddim rhag y ffliw ac nad ydych wedi'i gael eto, cysylltwch â'ch meddyg teulu i drefnu ei gael. Os nad ydych yn gymwys ond yr hoffech ei gael o hyd, cysylltwch â'ch fferyllfa.



Byddwch yn actif yn ystod y gaeaf trwy fynd allan pan fydd y tywydd yn braf a symud yn ystod y dydd. Beth am ddysgu am glwb Mynd am Dro Torfaen sy'n cynnal teithiau cerdded hawdd i gymedrol bob wythnos o Gwmbrân, Pont-y-pŵl a Blaenafon.

Ffoniwch Dîm Datblygu Chwaraeon Torfaen ar 01633 628936 i gael mwy o wybodaeth. Mae canolfannau cymunedol bellach yn gallu cynnal gweithgareddau, felly cewch wybod beth sy'n digwydd yn eich un leol chi neu cewch wybod am yr hyn sydd gan Ymddiriedolaeth hamdden Torfaen i'w gynnig yn Stadiwm Cwmbrân neu Ganolfan Byw'n Actif Pont-y-pŵl.



Torfaen
Leisure Trust
Ymddiriedolaeth
Hamdden Torfaen

Torfaen

Gwent Wellbeing Champion Newsletter.

Edition 2 - 2.12.2020

Cadwch mewn cysylltiad

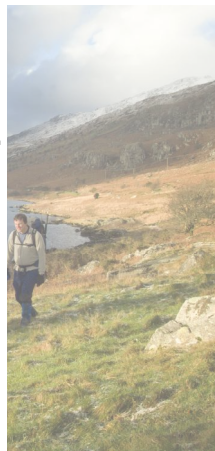
A ydych chi'n ofalwr? A ydych chi'n teimlo'n unig ac yn ynysig oherwydd eich rôl ofalu? Mae galwadau Cadw Mewn Cysylltiad ar gael gan y Tîm Lles yn Hyb Gofalwyr Gwent.



Gall y tîm hefyd gynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr di-dâl yn ogystal â chymorth ymarferol ynghylch rolau gofalu. Cysylltwch ag ef ar 01495 367564 neu gwentcarershub@ctsew.org.uk

Mae'r cynllun grantiau bach i ofalwyr yn rhoi cymorth ariannol i ofalwyr unigol o bob oedran

Gall gofalwyr di-dâl wneud cais dan un o bedwar categori: Hanfodion Gofalwyr: uchafswm o £300; Amser Ymdawelu i Ofalwyr: uchafswm o £500, Mynediad i Ofalwyr: uchafswm o £500, Sgiliau Gofalwyr: uchafswm o £500. I gael fwy o wybodaeth cysylltwch â [Louise Hook](mailto:louise.hook@torfaen.gov.uk) ar louise.hook@torfaen.gov.uk neu 01495 762200.



Ewch Ar-lein Os oes angen gwybodaeth a chynghor arnoch ar sut i ddefnyddio cyfrifiadur neu ddyfais symudol, mae gwybodaeth a chysiau ar-lein yn

www.learnmyway.com neu <https://www.ageuk.org.uk/information-advice/work-learning/technology-internet/getting-online/>.

Gallwch hefyd fynychu dosbarth gyda Dysgu Oedolion yn y Gymuned Torfaen. P'un a ydych heb ddefnyddio cyfrifiadur o'r blaen neu am wella eich sgiliau TG, mae dosbarthiadau am ddim ar gael:

Mae Canolfan Addysg Gymunedol Croesyceiliog yn cynnig amgylchedd dysgu sy'n ddiogel rhag COVID-19 bob dydd Mawrth o 1pm tan 3pm (yn ystod y tymor yn unig).

Os oes diddordeb gennych, cysylltwch â ni - gallwn ystyried cynnal dosbarthiadau eraill os oes llawer o alw.

Carole Murcutt: 01633 647647 / Canolfan Addysg Gymunedol Croesyceiliog: 01633 647700

Torfaen

Gwent Wellbeing Champion Newsletter.

Edition 2 - 2.12.2020

Bwyd Cymunedol

Boed yn sicrhau y gall pawb gael gafael ar fwyd i'w fwyta neu'n dod o hyd i ffyrdd o gyfyngu ar wastraff bwyd, mae llawer o fentrau cymunedol sy'n arwain y ffordd. Dyma rai ohonyn nhw:



Mae Tasty Not Wasty yn cefnogi'r gwaith o ailddosbarthu bwyd yng Nghwmbrân i'r rhai sydd ei angen. Mae'r fenter hon, sydd dan arweiniad gwirfoddolwyr, hefyd yn dod o hyd i ffyrdd newydd o ddwyn y gymuned ynghyd adeg y Nadolig.

Dysgwch fwy drwy eu tudalen Facebook neu

<https://jollyfestive.com/community-together-at-christmas>

Mae Clwb Gweithwyr Tŷ Panteg yn hyb ar gyfer dosbarthu bwyd a gefnogir gan wirfoddolwyr o Grwpiau Cymorth Coronafeirws Griffithstown a New Inn sy'n cydlynu casglu cymunedol drwy'r ymgyrch Tun ar Wal. Mae ffocws mawr ar y Nadolig ar hyn o bryd a chodi arian i roi cymorth i'r rhai sydd ei angen i wneud y Nadolig yn amser hapusach. Dysgwch fwy yn

<https://www.facebook.com/panteghouse/>

Mae Blaenafon Iach wedi trafod â Fare Share i greu bocsys o fwyd iach gyda chynhwysion i wneud prydau teuluol maethlon. Maen nhw wedi rhoi 20 llyfr coginio â ryseitiau rhesymol i deuluoedd yn ddiweddar ac mae ganddyn nhw dudalen Facebook i rannu syniadau

<https://www.facebook.com/groups/262985291634652>

Mae Menter Rhannu Bwyd Hyb Cymunedol Woodland Road yn cynnig hyb ar gyfer dosbarthu bwyd a gefnogir gan wirfoddolwyr o Grŵp Cymorth Coronafeirws Croesyceiliog a Llan-yr-afon.

Gallwch ollwng cyfraniadau o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 11am a chanol dydd. Dysgwch fwy yn <https://www.facebook.com/groups/211440669330816>

Torfaen

Gwent Wellbeing Champion Newsletter.

Edition 2 - 2.12.2020



Diweddariad COVID-19 Negeseuon allweddol

Mae Canolfannau Cymunedol bellach yn gallu agor ar gyfer ystod lawn o weithgareddau a reoleiddir, wedi'u trefnu ar gyfer hyd at 15 o bobl dan do ar yr amod bod yr holl fesurau rhesymol wedi'u cymryd i wneud y safle a'r gweithgareddau'n ddiogel rhag COVID-19.



A ydych chi'n ganolfan gymunedol neu'n cynnal gweithgaredd mewn canolfan? A ydych chi'n chwilio am arweiniad neu gymorth o ran sut i agor yn ddiogel?

Darllenwch ganllaw Cynghair Gwirfoddol Torfaen yn <https://tvawales.org.uk/2020/11/13/news-updated-guidance-for-community-centres-re-opening-in-wales-november-2020/>

neu cysylltwch ag Emma Davies-McIntosh trwy ddefnyddio'r manylion isod-Taliad Hunanynysu.Os dywedwyd wrthych i hunanynysu gan swyddog Profi, Orlhain, Diogelu, efallai y bydd gennych hawl i gael cymorth ariannol o hyd at £500 os ydych yn bodloni'r meini prawf. Gellir ôl-dyddio'r cymorth ariannol i 23 Hydref 2020.

Gwnewch gais am daliad hunanynysu <https://www.torfaen.gov.uk/en/News/2020/November/13-Self-isolation-financial-support.aspx?fbclid=I-wAR3rcC21GDR0UrDKw7EgWf4E5EXMLkBQLCNH-aM6zWLnIW-OtkRkUyTP-S6w>



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

TORFAEN
COUNTY
BOROUGH



BWRDEISTREF
SIROL
TORFAEN

Torfaen

Gwent Wellbeing Champion Newsletter.

Edition 2 - 2.12.2020



Adleolwyd Tîm y Rhwydwaith Lles Integredig ym mis Mawrth 2020 i gy-northwyo i ddechrau gyda chyfathrebu mewn perthynas â COVID-19 ac ar ôl hynny i helpu gyda'r gwaith o olrhain cysylltiadau a gwella gallu pobl i gael profion. Er ein bod yn parhau i gefnogi'r ymdrechion hyn, rydym bellach yn ymgysylltu eto â phartneriaid a chymunedau.

Gallwch gael mwy o wybodaeth am ein gwaith yn Nhorfaen ar ein gwe-fan <https://www.iwngwent.wales/torfaen> neu drwy gysylltu ag Emma Davies-McIntosh, Arweinydd Datblygu Gwasanaethau ar 07583 089760 neu emma.davies-mcintosh@wales.nhs.uk

Rhwydweithiau Lles Integredig: Cymryd Rhan

Blaenafon Iach #EichFforddChi. A ydych chi'n byw ym Mlaenafon? A allwch chi roi ychydig o funudau i ateb rhai cwestiynau am iechyd a lles a sut y gallen ni helpu eu gwella? Edrychwch ar ein harolwg yn <https://forms.gle/fsuR97Xyahia5uLn9>



A ydych chi'n rhoi cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles?

A allech chi gyfrannu at drafodaeth am lwybr gwasanaethau gyda ffocws ar atal ac ymyrryd yn gynnar?



Rydym yn edrych ar yr ystod lawn o ddarpariaeth ar draws Torfaen gyda'r bwriad o'i gwneud yn haws deall a llywio'r gwahanol fathau o gymorth ar bob lefel o angen.

Os ydych yn darparu gwasanaeth yr ydych yn credu ei fod yn rhan o'r llwybr hwn, cysylltwch ag Emma trwy ddefnyddio'r manylion isod, i rannu eich barn.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

TORFAEN
COUNTY
BOROUGH



BWRDEISTREF
SIROL
TORFAEN

Torfaen

Gwent Wellbeing Champion Newsletter.

Edition 2 - 2.12.2020



Dysgu Oedolion Yn Y Gymuned yn Nhorfaen

BLAS AR FYW

Cwrs Ceginio



**GWERSI
HAWDD
A DIFYR
AM DDIM**

COGINIO AR
GYLLIDEB



01633 647647



- Ydych chi eisiau lleihau eich bil siopa wythnosol?
- Ydych chi'n cael trafferth gwneud prydau bwyd iach ar gyllideb?
- Dysgwch sut i goginio prydau blasus i chi'ch hun a'ch teulu.

**COFRESTRWCH NAWR AR GYFER CYRSIAU SY'N
CYCHWYN YR HYDREF HWN**



Prif gynnyrch y cwpwrdd bwyd |
Bras-bobi | Siopa craff | Tiwtorialau
coginio | Cardiau rysait | Cymorth tiwtor

**CWRS 4 WYTHNOS AM DDIM YN
CYNWYS CYNHWYSION**



I GOFRESTRU, FFOINIWCH 01633 647647
ebost: Julie.Bendon-Jones@torfaen.gov.uk

Bron Afon

Get your

Festive Cook on

Festive feast for all the family

Hint and tips on how to
cook a delicious three-course
Christmas dinner.
You'll learn how to make
things like:

- Perfect roast potatoes
- Gorgeous gravy
- Yummy Yorkshire

Get involved with this
great new cooking project:

- Step by step
beginners' guide
- How to cook on a budget
- Creative recipes
- A place to share ideas
- Fun short videos from our
qualified chef
- Great giveaways to help
you 'keep your cook on'



Coming in the New Year

'Get your HEALTHY cook on' - Healthy eating on a budget and
'Get your ONE-PAN cook on' - One pot recipes for all the family.

For more information contact:

Rachel.Knight@bronafon.org.uk

07814 962 390

Helping Families Work

