

BETH SY'N DIGWYDD

GWEITHGAREDDAU CYFFREDINOL



EIN THEMA AC YMGYRCH

Thema Wythnos Genedlaethol Diogelu yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru eleni yw iechyd meddwl a llesiant. Bydd ein hymgyrch ranbarthol yn canolbwyntio ar iechyd meddwl cadarnhaol, yn enwedig ar feysydd fel cysgu, ymarfer corff a rhyngweithio cymdeithasol, fel elfennau llesiant sy'n cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl. Bydd pwyslais nad yw'r rhain yn ddatrysiadau awgrymedig ar gyfer iechyd meddwl niweidiol, ond ffyrdd o weithio tuag at lesiant.

RHANBARTHOL

DRWY'R WYTHN

GWEFAN: Iechyd Meddwl a Llesiant
Rhannu adnoddau a gasglwyd mewn cydweithrediad â chydweithwyr Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a Bwrdd Iechyd Addysgu Powys ar thema eleni o iechyd meddwl a llesiant

LLEOL

DRWY'R WYTHN

DIOGELWYR IAU SIR BENFRO: Cadw plant, pobl ifanc ac oedolion yn ddiogel yn Sir Benfro. Lansio hyfforddiant diogelu rhyngweithiol ar-lein i bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed

BOB DYDD

POWYS: Ymgyrchu ar y cyfryngau cymdeithasol Hyrwyddo a chodi ymwybyddiaeth o themâu dyddiol, gan gynnwys trawma, llesiant a dysgu, o adolygiadau ymarfer

BOB DYDD

POWYS: Ymgyrchu ar y cyfryngau cymdeithasol Sesiwn addysgu ar y canllawiau delweddau rhywiol newydd a gynhyrchwyd gan ieuenctid i'w cyflwyno trwy sesiynau addysg bersonol a chymdeithasol mewn ysgolion

WYTHNOS GENEDLAETHOL DIOGELU 2020

BETH SY’N DIGWYDD

DYDD LLUN, 16 TACHWEDD



RHANBARTHOL

10AM

CYNHADLEDD: Ymarfer wedi’i lywio gan drawma
Margo Sutherland, 10am—1pm, Microsoft Teams

2PM

SESIWN HOLI AC ATEB / SEMINAR: Hunan-esgeulustod
Michael Preston-Shoot, 2pm—4pm, Microsoft Teams

CENEDLAETHOL

2PM

CYNHADLEDD: Eiriolaeth Rhieni – Camau Datblygu
Rhwydwaith Rhieni, Teulu a Chynghreiriaid, 2pm-4pm, Microsoft Teams

Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

DRWY’R

THEMA: Cysgu

DYDD

Postiadau Facebook, Instagram a Twitter ar bwysigrwydd cael digon
o gwsg i sicrhau iechyd meddwl cadarnhaol

BETH SY'N DIGWYDD

DYDD MAWRTH, 17 TACHWEDD



RHANBARTHOL

10AM

SESIWN HOLI AC ATEB / SEMINAR: Adolygiad Thematig o Adolygiadau Ymarfer Plant ac Oedolion (Ymarferwyr)
Barbara Firth, 10am—12pm, Microsoft Teams

2PM

SESIWN HOLI AC ATEB / SEMINAR: Adolygiad Thematig o Adolygiadau Ymarfer Plant ac Oedolion (Ymarferwyr)
Barbara Firth, 2pm—4pm, Microsoft Teams

CENEDLAETHOL

10AM

CYNHADLEDD: Llywio Dyfodol Diogelu yng Nghymru
Cyflwyniadau gan:
Dr Michelle McManus, Pennaeth Cyfiawnder Troseddol, Prifysgol Lerpwl John Moores
Amaladipa Remigio, Pennaeth Diogelu'r Cyhoedd, Y Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol – Cymru
10am—12pm, Microsoft Teams

Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

DRWY'R

THEMA: Natur

DYDD

Postiadau Facebook, Instagram a Twitter ar sut y gall ymgysylltu â natur wella iechyd meddwl

WYTHNOS GENEDLAETHOL DIOGELU 2020

BETH SY'N DIGWYDD

DYDD MERCHER, 18 TACHWEDD



RHANBARTHOL

10AM

SESIWN HOLI AC ATEB / SEMINAR: Hunan-esgeulustod
Michael Preston-Shoot, 10am—12pm, Microsoft Teams

2PM

SESIWN HOLI AC ATEB / SEMINAR: Hwb Bregusrwydd
Heddlu Dyfed Powys
T/DI Steve Lewis a DS Vicky Wall, 2pm—4pm, Microsoft Teams

LLEOL

6PM

POWYS: SESIWN HYFFORDDIANT CYHOEDDUS YR
ASiantaeth Cynnal Plant a Parents Protect
Cyngor Sir Powys, 6pm—8.30pm, Zoom

Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

DRWY'R

THEMA: YMARFER CORFF

DYDD

Postiadau Facebook, Instagram a Twitter ar sut y gall ymarfer corff
wella iechyd meddwl

WYTHNOS GENEDLAETHOL DIOGELU 2020

BETH SY'N DIGWYDD

DYDD IAU, 19 TACHWEDD



RHANBARTHOL

10AM

SESIWN HOLI AC ATEB / SEMINAR: Adolygiad Thematig o Adolygiadau Ymarfer Plant ac Oedolion (Rheolwyr)
Barbara Firth, 10am—12pm, Microsoft Teams

CENEDLAETHOL

3PM

CYNHADLEDD GENEDLAETHOL GOFAL CYMDEITHASOL 2020
Am ddim i bob gweithiwr gofal cymdeithasol proffesiynol a'r rhai sy'n gweithio yn y sector. Cynhadledd dau ddiwrnod o 3pm dydd Iau – 2pm dydd Gwener

Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

DRWY'R

THEMA: Rhyngweithio cymdeithasol a hamdden

DYDD

Postiadau Facebook, Instagram a Twitter ar sut y gall rhyngweithio cymdeithasol a hobiau helpu i sicrhau iechyd meddwl cadarnhaol

WYTHNOS GENEDLAETHOL DIOGELU 2020

BETH SY'N DIGWYDD

DYDD GWENER, 20 TACHWEDD



CENEDLAETHOL

CYNHADLEDD GENEDLAETHOL GOFAL CYMDEITHASOL 2020

9:30AM

Am ddim i bob gweithiwr gofal cymdeithasol proffesiynol a'r rhai sy'n gweithio yn y sector. Cynhadledd dau ddiwrnod o 3pm dydd Iau – 2pm dydd Gwener

RHANBARTHOL

10AM

SESIWN HOLI AC ATEB / SEMINAR: Hunan-esgeulustod
Michael Preston-Shoot, 10am—12pm, Microsoft Teams

LLEOL

3PM

POWYS: SESIWN YMWYBYDDIAETH OFALGAR WYTHNOSOL
Liz Williams, 3pm—3:30pm

Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

DRWY'R

THEMA: BWYD

DYDD

Postiadau Facebook, Instagram a Twitter ar rôl bwyd fel ffactor iechyd meddwl