

Tîm Lles Cymunedol Conwy

Pecyn Lles

Rhybin Gaeaf
Rhagfyr 2021



CYNNWYS:

- TUDALEN 3** Beth ydym ni'n ei wneud a sut i gysylltu â ni
- TUDALEN 4** Addurniadau Nadolig gyda Surdoes
- TUDALEN 5** Sut i gadw'n iach y gaeaf hwn
- TUDALEN 6** Ymgyrch Paratoi ar gyfer y Gaeaf
- TUDALEN 7** Cwestiynau hwyliog am y Nadolig
- TUDALEN 8** Lliwiau Nadolig
- TUDALEN 9** Cawl Gŵyl San Steffan
- TUDALEN 10** Cadw'n brysur y Gaeaf hwn
- TUDALEN 11** Beat Loneliness this Christmas
- TUDALEN 12** Chwilair y Gaeaf
- TUDALEN 13** Cerdd Nadolig
- TUDALEN 14** 12 Awgrym Lles y Nadolig gan Mind Conwy
- TUDALEN 15** Arolwg y Gaeaf
- TUDALEN 16** Conwy COVID Support Hub
- TUDALEN 17** Caffi Trwsio Conwy
- TUDALEN 18** Atebion



TÎM LLES CYMUNEDOL CONWY



“

Fe wnes i wir fwynhau'r sesiwn. Ar ôl y sesiwn roeddwn yn teimlo'n dawel iawn ac ni phrofais unrhyw orbryder drwy'r dydd!

Cyfranogwr Byw trwy gyfnod heriol

“

Ar noson gyntaf y cwrs fe gysgais tan 6am-canlyniad gwych!

Cyfranogwr therapi cwsg

“

Rwy'n mynd i bob math o bethau nawr, i ddweud y gwir nid wyf yn credu fod yna ddsbarth nad wyf yn mynd iddo

Unigolyn a atgyfeiriwyd. Wedi mynychu sesiynau'n ymwneud â'r meddwl, y corff a dawns.

”

”

”

YDYCH CHI DROS 65 OED?

Hoffech chi ddarganfod pa grwpiau, gweithgareddau a gwasanaethau sydd ar gael yn eich ardal leol neu ar-lein i helpu'ch lles? Pethau fel:



Cynlluniau ymgyfeillio



Grwpiau cerdded



Cynlluniau cludiant cymunedol



Ymwybyddiaeth ofalgar ac ymlacio



Grwpiau cymdeithasol



Celf a chrefft



Dosbarthiadau ymarfer corff



Canu a dawnsio

Cysylltwch â'r Tîm Lles Cymunedol heddiw am fwy o wybodaeth:



01492 577449



arosyniach@conwy.gov.uk

Dydd Llun - Dydd Iau 9am - 5pm & Dydd Gwener 9am - 4.45pm



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



<https://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Leisure-sport-and-health/Community-wellbeing/Community-wellbeing-team.aspx>



Dewis Cymru <https://www.dewis.cymru>

Addurniadau Nadolig gyda Surdoes



CYNHWYSION:

1 cwpan o flawd plaen (250g)
1/2 cwpan o halen (125g)
1/2 cwpan o ddŵr (125ml)
Torwyr toes Nadolig
Paent a gliter i addurno
Rhuban tenau i hongian

Dull:

- ★ Cynheswch y popty i'w dymheredd isaf a leiniwch astell bobi gyda phapur pobi.
- ★ Cymysgwch y blawd a'r halen mewn bowlen fawr. Ychwanegwch y dŵr a chymysgwch nes bydd yn dod at ei gilydd yn belen.
- ★ Trosglwyddwch y toes i wyneb gwaith â blawd a siapiwch i'r model o'ch dewis chi. Gallwch ei rowlio a thorri eich siapiau Nadolig. Cofiwch wneud twll yn y siâp fel y gallwch roi'r rhuban drwodd i'w hongian.
- ★ Rhowch eich eitemau gorffenedig ar yr astell bobi a phobi am 3 awr neu nes bydd yn galed.
- ★ Gadewch i oeri ac yna ei addurno, gosod y rhuban a'i hongian ar y goeden!

Sut i gadw'n iach y gaeaf hwn

Ewch i edrych ar ganllaw 'yn gynnes dros y gaeaf' i'ch helpu i gadw'n iach drwy'r gaeaf.



Cadwch eich cartref yn gynnes



- Os nad ydych chi'n symudol iawn, yn 65 oed neu'n hŷn, neu os oes gennych gyflwr iechyd, fel clefyd y galon neu'r ysgyfaint, cynheswch eich cartref i 18C o leiaf.
- Cadwch eich ystafell wely ar 18C drwy'r nos os gallwch chi - a chadwch ffenestr yr ystafell wely ar gau.
- Defnyddiwch botel dŵr poeth neu flanced drydan i gadw'n gynnes yn y gwely - ond peidiwch â defnyddio'r ddau ar yr un pryd.
- Sicrhewch eich bod yn cael o leiaf 1 pryd poeth y dydd - mae bwyta'n rheolaidd yn eich cadw'n gynnes.
- Sicrhewch eich bod yn yfed diodydd poeth yn rheolaidd.
- Caewch y llenni fel mae'n nosi a chadwch y drysau ar gau i atal drafftiau.
- Sicrhewch fod eich system wresogi yn cael ei gwirio'n rheolaidd gan weithiwr proffesiynol cymwys.



Help gyda chostau gwresogi



Efallai y gallwch hawlio cymorth ariannol ac ymarferol i gynhesu'ch cartref. Mae'r grantiau sydd ar gael yn cynnwys Taliad Tanwydd Gaeaf a'r Taliad Tywydd Oer.

- I gael mwy o wybodaeth ar sut i leihau eich biliau a gwneud eich cartref yn fwy ynni effeithlon, ewch i wefan Simple Energy Advice y llywodraeth www.simpleenergyadvice.org.uk, neu ffoniwch y llinell gymorth ar **0800 444 202**.
- Gallwch hefyd ddarganfod mwy am fudd-daliadau gwresogi a thai ar www.gov.uk/browse/benefits/low-income

Gallech gael £140 oddi ar eich bil trydan ar gyfer gaeaf 2021 i 2022 o dan y Cynllun Gostyngiad Cartrefi Cynnes - www.gov.uk/the-warm-home-discount-scheme

Gallwch hefyd gysylltu â **Thîm Hawliau Lles Conwy** i gael unrhyw gyngor ar fudd-daliadau a chymorth ariannol - **Ffôn: 01492 576605 E-bost: welfare.rights@conwy.gov.uk**

Ymgurch Paratoi ar
gyfer y Gaeaf

Gofalwch Amdanoch eich Hun a'ch Gilydd y Gaeaf hwn



Ariennir yn Rhannol gan
Lywodraeth Cymru
Part Funded by
Welsh Government

Atal Pobl Hŷn
rhag Syrthio

Peidiwch â
bod yn unig a
phryderus y
gaeaf hwn

Cynhesrwydd
yn y Gaeaf

Helpu'r GIG
i'ch cadw
yn iach

Camau bach, newidiadau mawr

Mae paratoi yn well nag argyfwng.
Cadwch yn ddiogel ac yn iach y Gaeaf
hwn a mwynhau'r adeg hon o'r flwyddyn.
Gall cynllunio wneud byd o wahaniaeth i
aeaf diogel, cynnes ac iach.

Peidiwch â bod yn unig a phryderus y gaeaf hwn

- ✓ Mynd ar-lein a chadw mewn cysylltiad, gall technoleg helpu.
- ✓ Ffonio ein llinell gymorth i gael gwasanaethau cyngor, cyfeillio a siopa.
- ✓ Cael mwy o wybodaeth am weithgaredd cymdeithasol yn eich.

Helpu'r GIG i'ch cadw yn iach

- ✓ Cael cyngor ar gadw'n iach – dilyn argymhellion ar ddietau, maeth, yfed digon o ddŵr, bod yn gymedrol gydag alcohol ac yn gyffredinol gadw'ch hun yn ddiogel a iach.
- ✓ Gwneud yn siŵr eich bod wedi cael eich brechiadau i gyd a pheidiwch anghofio eich pigiad fflw.
- ✓ Defnyddio gwefan NHS 111 neu ffonio i gael cyngor cyn defnyddio gwsanaethau adran argyfwng neu alw ambiwlans ond defnyddiwch 999 ar gyfer argyfwng go iawn.
- ✓ Gwneud yn siŵr fod eich traed yn iach a bod yn gwisgo rhywbeth cadarn ar eich traed.

Atal Pobl Hŷn rhag Syrthio

- ✓ Bod yn egniol a chadw'n iach a chryf – ymunwch â grŵp gweithgaredd, gwirio meddyginiaeth a golwg.
- ✓ Gwirio eich cartref am beryglon diogelwch, mae addasiadau syml ar risiau, stepiau ac ystafelloedd ymolchi yn atal syrthio.
- ✓ Gwneud yn siŵr fod eich traed yn iach a bod yn gwisgo rhywbeth cadarn ar eich traed.

Cynhesrwydd yn y Gaeaf

- ✓ Gwirio eich system wresogi ac atal drafftiau.
- ✓ Cael help os na allwch dalu eich biliau tanwydd, gwirio eich hawl budd-daliadau.
- ✓ Bwyta'n iach yn ystod y gaeaf a gwisgo dillad oer pan ydych yn mynd allan.

I gael help



cystylltwc a: 0300 303 4498
ageuk.org.uk

0300 111 3333
careandrepair.org.uk ageconnectswales.org.uk

01639 617 333

CWESTIYNAU HWYLIOG AM Y *Nadolig*

Mae rhai'n hawdd, eraill yn anodd, ond maen nhw i gyd
yn gwestiynau bach hwyliog am y Nadolig!

- 1 Yn draddodiadol, beth sy'n cael ei wneud o fenyn, siwgr a thriog ar adeg y Nadolig yng Nghymru?
- 2 Beth oedd y carw arall ddim yn gadael i Rwdolff ei wneud oherwydd ei drwyn coch sgleiniog?
- 3 Ym mhle cafodd y baban Iesu ei eni?
- 4 Enw pa sant sydd wedi rhoi'r enw Santa Clôs am Siôn Corn?
- 5 Nid yw Elvis yn mynd i gael Nadolig gwyn mae'n mynd i gael....
- 6 Pa eiriau a ddaw ar ôl "Dawel Nos" yn y garol?
- 7 Yn 'A Christmas Carol' o waith Charles Dickens, beth oedd enw cyntaf Scrooge?
- 8 O ba wlad y daeth eggnog?
- 9 Beth wnaeth Frosty the Snowman pan gafodd het hud ei rhoi ar ei ben?
- 10 Pa gân Nadoligaidd sy'n cynnwys y geiriau "Tinsel ar y goeden, seren yn y nen"?
- 11 Pa wlad ddechreuodd y traddodiad o roi coeden Nadolig i fyny?
- 12 Yn y gân "Winter Wonderland", beth ydym ni'n galw'r dyn eira?
- 13 Yn ôl y gân, beth wnaeth fy nghariad ei roi i mi ar wythfed dydd y Nadolig?
- 14 Faint o roddion a gafodd eu rhoi yn y gân "Deuddeg Dydd y Nadolig" i gyd gyda'i gilydd?
- 15 Sut ydych chi'n dweud "Nadolig Llawen" yn Sbaeneg?
- 16 Pa gân Nadolig yw'r un fwyaf llwyddiannus erioed?
- 17 Beth yw enw'r hen draddodiad Cymreig o fynd i ganu carolau mewn Capel neu Eglwys cyn iddi wawrio ar ddydd Nadolig?
- 18 Pa gwmni oedd y cyntaf i ddefnyddio Sion Corn yn ei hysbysebion?
- 19 Yn y ffilm o 1964, Rudolph the Red-Nosed Reindeer, beth oedd enw ffrind Rwdolff a oedd yn goblyn?
- 20 Beth yw'r enw ar y cyfnod sy'n cychwyn ar y pedwerydd dydd Sul cyn y Nadolig?

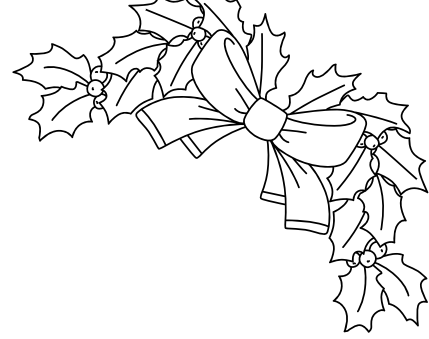


Ewch i gefn y pecyn i weld yr atebion



Lliwio

Nadolig





Cawl Gwyl San Ffebar

Gallwch ddefnyddio'r llysiau sydd gennych dros ben ar ôl eich cinio Nadolig i wneud y cawl gaeafol a chysurlon hwn

Cynhwysion:

- 1 llwy fwrdd o olew blodyn yr haul
- 1 nionyn canolig, wedi'i dorri
- 2 ddarn o seleri, wedi'u torri
- 2 daten ganolig, cyfanswm pwysau tua 350kg/12oz, wedi'u plicio a'u torri'n ddarnau bach
 - 1 llwy fwrdd o bast cyri
- 1.2L o stoc llysiau, wedi'i wneud o giwb stoc
- 550g o weddillion llysiau wedi'u rhostio neu wedi'u berwi, megis ysgewyll, moron, pannas a phwmpen, wedi'u torri'n fras
- logwrt naturiol neu crème fraîche, i'w weini

Dull:

CAM 1

I ffrio'r llysiau, gwresogwch yr olew mewn sosban fawr a ffriwch y nionyn am 5 munud nes ei fod yn euraidd. Ychwanegwch y seleri a'i ffrio am 5 munud, yna ychwanegwch y tatws a'u ffrio am 1-2 munud arall, gan eu cymysgu'n aml.

CAM 2

Ychwanegwch y past cyri, gadewch iddo goginio am tua munud, yna ychwanegwch y stoc. Dewch ag ef i'r berw a'i gymysgu'n dda. Trowch y gwres i lawr, rhowch orchudd drosto a'i adael i fudferwi am 15-20 munud nes bydd y tatws yn frau.

CAM 3

I'w weini, ychwanegwch y llysiau sydd dros ben i'r sosban a gwresogwch y cyfan am rai munudau. Tywalltwch y cawl i brosesydd bwyd neu flendiwr a'i droi'n biwri llyfn. Gallwch ei deneuo i'r tewdra rydych chi'n ei hoffi drwy ddefnyddio dŵr poeth neu stoc (fe wnaethom ni ychwanegu 300ml) yna cymerwch flas ohono i weld a oes angen ychwanegu halen neu bupur. Gadewch iddo oeri ac yna gallwch ei rewi, neu ei weini mewn bowlenni gyda llwyaid o logwrt neu crème fraîche wedi'i droelli ar y top.

RHOI BLAS CIG ARNO

Os oes gennych chi beth, gallwch ddefnyddio stoc twrci os ydych chi'n bwyta cig!

Cadw'n brysur y gogin eaf hwn



Gwyddom y gall y gaeaf fod yn amser lle gallwch deimlo'n fwy unig a'i chael hi'n anodd delio â'ch lles. Boed yn rhywbeth y tu mewn neu'r tu allan, sicrhewch eich bod yn ceisio cadw'n brysur!

.... Syniadau Gweithgareddau Tu Mewn

Coginio rhywbeth newydd

Tyrchwch am hen lyfr ryseitiau, neu wyllo rhaglen goginio a dewis pryd o fwyd nad ydych erioed wedi ei droio o'r blaen. Po fwyaf anarferol yw'r pryd, y gorau!



Ysgrifennu Llythyrau

Mae pawb wrth eu bodd yn derbyn llythyr go iawn trwy'r post. Ymarferwch eich sgiliau caligraffi neu gael gwared ar y llwch ar eich beiro bic a mynd ati i ysgrifennu llythyr.



Tyfu gardd yn y tŷ

Mae garddio yn y tŷ wedi profi i fod yn therapiwtig ar gyfer oedolion sydd â chlefyd Alzheimer neu ddementia, gan ei fod yn rhoi ymdeimlad o bwrpas iddynt. Mae'n hawdd tyfu Amaryllidiau yn y tŷ ac maent yn para am wythnosau.



..... Syniadau gweithgareddau ar-lein

Clwb coffi

Beth am gael bore coffi dros alwad fideo gyda'ch ffrindiau'n wythnosol? Gall fod yn dipyn o hwyl os ydych chi wedi bod yn pobi'r diwrnod cynt. Gallwch fwynhau eich danteithion gyda'ch coffi- a rhannu'r rysâit.



Creu rhestr chwarae

Lluniwch restr o ganeuon sy'n eich atgoffa o gyfnod penodol yn eich bywyd. Beth oedd eich hoff ganeuon yn y 40au, neu pa restr chwarae oeddech yn ei mwynhau tra ar wyliau? Mae modd llunio rhestr yn hawdd trwy apiau megis Spotify.



Cadwch i symud

Edrychwch am fideos ymarfer corff y gallwch eu dilyn. Mae gan Later Life Training ar Youtube gasgliad enfawr y gallwch eu gwyllo am ddim.



..... Syniadau Gweithgareddau Awyr Agored.....

Cerdded

Cerddwch i rywle na fuoch chi erioed o'r blaen. Does dim rhaid i chi gerdded yn bell- dim ond mynd ar hyd ychydig o ffordd cyfagos na fydddech chi fel arfer yn eu defnyddio.



Gwyllo Adar

Mae adar gwahanol i'w gweld o un tymor i'r llall. Cadwch lygad am unrhyw rywogaethau nad ydych wedi eu gweld o'r blaen. Beth am ystyried creu eich porthwr bwyd adar eich hun?



Ffotograffiaeth

Beth am fynd â'ch camera gyda chi am dro a thynnu lluniau o fyd natur a'r hyn sydd o'ch cwmpas chi. Gallwch lenwi llyfr lloffion â hwy ac yna ei rannu gyda theulu a ffrindiau





Trechu unigrwydd y *Nadolig hwn*

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn teimlo'n unig weithiau, am lawer o wahanol resymau. Os yw unigrwydd yn effeithio ar eich bywyd, mae yna wasanaethau a all helpu.

Os ydych chi'n oedolyn hŷn ac yn teimlo'n ynysig yn y gymuned, bydd gwirfoddolwr yn trefnu ymweliadau rheolaidd â'ch cartref i wella'ch lles.



Cysylltwch Ann Allen am fwy o wybodaeth:

Ffôn: 07580 545601

Ebost: RVSCompanionshipAtHome@royalvoluntaryservice.org.uk

Age Cymru – Ffrind mewn Angen

Gwasanaeth cyfeillgarwch dros y ffôn am ddim i bobl yng Nghymru sy'n 70 oed neu'n hŷn. Cynhelir galwadau cyfeillgarwch unwaith yr wythnos ar yr un amser, ac maent yn 30 munud o hyd.

I gael mwy o wybodaeth ac i gofrestru ffoniwch Age Cymru Advice ar 0300 303 44 98. Maen nhw ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9:00am tan 4:00pm.



Reengage Ffrind Ffôn

Mae gwirfoddolwyr ffrind ffôn yn gwneud galwadau ffôn rheolaidd i bobl hŷn sy'n unig ac ynysig. Mae'r sgwrs a'r gwmniaeth reolaidd yn cynnig cyswllt hanfodol â'r byd y tu allan

*Am fwy o wybodaeth ffoniwch:
0800 716543*



CHWILAIR y Gaeaf



R	W	Y	M	N	A	D	O	L	I	G	I	L	P	C	C	L	J	F	D
O	S	S	A	C	C	B	N	M	L	H	G	F	D	S	A	P	O	I	U
B	Y	R	E	T	P	O	R	N	M	L	L	S	W	G	C	B	N	M	C
I	E	R	T	Y	U	I	H	P	A	A	S	D	F	W	G	H	J	L	H
N	W	M	N	B	G	C	E	L	J	R	H	G	F	I	D	S	A	P	E
H	J	L	B	I	N	M	W	W	E	I	E	R	T	N	Y	U	I	O	L
G	F	D	N	S	A	W	R	T	Y	E	U	S	I	P	O	P	L	M	W
T	T	E	R	E	W	A	S	D	F	G	H	I	J	O	L	C	B	N	Y
Y	M	U	I	O	P	L	J	H	G	F	D	Ô	J	E	W	R	T	Y	D
N	B	C	A	S	D	F	G	C	H	J	L	N	P	T	O	I	Ô	U	D
C	O	E	D	E	N	M	L	A	L	J	H	C	G	H	F	D	S	A	M
D	J	G	L	P	O	I	Y	R	T	R	E	O	W	J	D	L	C	B	N
W	E	A	S	D	F	B	N	W	M	L	G	R	W	E	R	Y	U	I	P
A	C	W	J	P	L	M	C	G	D	P	N	N	F	H	R	E	O	H	L
A	P	E	L	H	W	R	T	Y	U	I	P	H	B	N	M	W	P	L	L
C	B	N	L	M	P	O	I	U	Y	T	R	E	W	N	I	M	Ô	H	G
A	S	D	F	Y	G	H	J	S	G	A	R	F	F	L	W	C	E	R	M
R	E	E	T	Y	N	U	I	O	P	L	H	G	F	D	S	A	R	N	B
E	G	D	Ô	B	B	A	L	B	N	W	P	O	Y	M	Ô	N	C	W	L
F	G	S	W	V	U	A	L	O	R	A	C	A	M	H	G	F	D	P	T

RHEW

CAROLAU

TWRICI

OER

ROBIN

MENIG

CELYN

CARW

SGARFF

UCHELWYDD

NADOLIG

EIRA

SIÔN CORN

GWIN POETH

COEDEN



Ewch i gefn y pecyn i weld yr atebion





Cerdd Nadolig



Diolch i blant Ysgol Bro Gwydir am lunio'r cerddi Nadoligaidd
hyfryd yma.

Ar y llawr mae eira gwyn
Orweddai'n dawel ac y syn.

I fyny fry
Ynr awyr ddu
Mae Seren wen
Yn Y Wen

Yn Y nos
Daw Santa clos,
Santa boliog ar y to,
1, 2, 3 ac i lawr a fo.

Plant bach da
Yn ei gwely... Nos Da!

Dyna fy stori nadolig ni
Yn wir, fe ddathlwn hi.

Cerdd acrostig am y Nadolig

*N*adolig llawen i chi gyd

*A*mser gorau'r flwyddyn dros yr holl fyd.

*D*oethion yn dilyn y seren yn y nos,

*O*en bach yn prancio dros fryn a rhos,

*L*lawer o fwyd bendigedig ar fy ngair,

*I*esu yn gorwedd ar gwely gwair,

*G*anwyd Iesu baban Mair.

Gan Gwenlli Mair Davies



12 Awgrym Lles Y Nadolig

gan



'Cael eich gwynt atoch – ceisiwch gymryd saib bob dydd i weld sut ydach chi. Anadlwch, sylwch ar y byd o'ch cwmpas, eich meddyliau, eich teimladau a'ch teimladau corfforol.'

Shannon, Conwy Mind.



'Mae'r Nadolig yn gyfnod cyffrous i lawer ohonom ni. Ond os ydych chi'n ei chael hi'n anodd y Nadolig yma – efallai eich bod chi'n poeni am faterion ariannol, yn teimlo'n unig neu'n teimlo nad ydi'ch ymdrechion yn ddigon o gymharu ag ymdrechion pobl eraill, cofiwch nad ydych chi ar eich pen eich hun a'ch bod chi'n ddigon. Cofiwch beth ydi gwir ystyr y Nadolig, a gwnewch amser i chi'ch hun a gwneud un peth ar y tro. Nadolig Llawen bawb!'

Dawn, Conwy Mind



'Pan fyddaf yn brin o gymhelliant, byddaf yn gwisgo fy nghlustffonau ac yn chwarae fy hoff gameuon er mwyn rhoi 'chydig o egni i mi a'm paratoi i ddelio gyda'r tasgau o'm mlaen.'

Danielle, Conwy Mind.



'Yr awyr agored – mae cysylltu â natur yn dda i mi. Pan fyddwch chi'n mynd am dro sylwch ar y pethau rydych chi'n gallu eu gweld, eu clywed, eu cyffwrdd a'u harogli. Mae anifeiliaid hefyd yn dda i'n hiechyd meddwl! Rhwng fwythau i gi, neu fwydo'r adar.'

Megan, Conwy Mind.



'Pan mae bywyd yn fy llethu, dw i'n mynd â'r cŵn am dro i'r traeth ac yn gwyllo'r llanw'n mynd i mewn ac allan, gan addasu fy anadlu yn unol â hynny – mae hyn yn bwerus ac yn effeithiol. Ac mae'r cŵn yn rhedeg i mewn ac allan o'r môr.'

Mark, Conwy Mind.



'Os ydych chi'n teimlo'n isel, gwnewch gymwynas â rhywun. Ewch â biniau'ch cymydog allan, gadewch i rywun fynd o'ch blaen yn y ciw. Mae rhoi help llaw i eraill yn gwneud i chi, a hwythau, deimlo'n dda am y byd!'

Nick, Conwy Mind.



'Blaenoriaethwch hunan-ofal! Cymerwch saib bob dydd a gwnewch amser i chi'ch hun. Gallwch fynd i'r bath i ymlacio, darllen llyfr neu wyllo'ch hoff raglen deledu. Cael eich cefn atoch a dadflino.'

Nikki, Conwy Mind.



'Siaradwch efo rhywun – os ydych chi'n poeni am y Nadolig neu'n teimlo dan straen a phethau yn mynd yn ormod i chi, peidiwch â bod ofn siarad efo rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo.'

Julie, Conwy Mind.



'Dywedwch 'Na' – gwnewch y pethau sy'n bwysig i chi a dathlu'r Nadolig yn y ffordd orau i chi. Mae'n iawn dweud NA!'

Suzanne, Conwy Mind.



'Mae'r Nadolig yn gyfle gwych i ailgysylltu â ffrindiau a theulu. Os nad ydych chi wedi siarad efo rhywun ers tro byd, beth am i chi drefnu cwrdd? Os ydyn nhw'n byw'n bell, cysylltwch â nhw i weld sut maen nhw. Y cwbl sydd ei angen ydi neges destun neu alwad ffôn.'

Tim, Conwy Mind.



'Pan fyddaf yn teimlo'n bryderus a llwyth o bethau ar fy meddwl, byddaf yn gwneud rhywbeth egniol. Mynd am dro, rhedeg – beth bynnag sy'n gwneud i'ch calon chi guro'n gyflym ac yn tynnu'ch sylw. Dw i wastad yn synnu wedyn at ba mor wahanol dw i'n teimlo am bethau.'

Michael, Conwy Mind.



'Mae siarad efo rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo am eich teimladau yn gallu'ch helpu i gynnal iechyd meddwl da a chanfod atebion i broblemau. Mae cael clust i wrando arnoch chi yn gallu'ch helpu i deimlo cefnogaeth ac yn llai unig.'

Denise, Conwy Mind.

Arolwg y gaeaf



P'un ai fyddwch chi'n mynd am dro i'r siop neu ddim ond yn edrych drwy'r ffenestr o gynhesrwydd eich cartref, sylwch ar yr adar, y planhigion, a'r holl fywyd gwyllt sydd o'ch cwmpas y gaeaf hwn.



Aderyn y To

Mae cysylltiad agos rhwng Adar y To â phobl ac adeiladau. Maent yn bwyta grawn a hadau yn bennaf. Bydd Adar y To yn nythu yn y tyllau mewn adeiladau a strwythurau eraill.



Eirlysiau - Lili Wen Fach

- gellwch weld y blodau gwynion hardd hyn, sy'n gwyrô'u pennau, o fis Ionawr ymlaen. Fe'u gwelwch yn ymwthio drwy bridd barugog coedlannau, mynwentydd a gerddi.



Aeron y gaeaf

Mae'r holl aeron a welwch yn y gaeaf wedi tyfu yn ystod yr hydref. Bydd rhai yn para'n hwy nag eraill, gan bara hyd at fis Chwefror. Mae'r aeron yn ffynhonnell fwyd hanfodol i adar yn y gaeaf.

Adar Hela y gaeaf

Hwn yw'r amser gorau o'r flwyddyn i wyllo hwyaid, gwyddau ac elyrch, am ddau reswm: bydd niferoedd uwch o adar yn bresennol ym misoedd y gaeaf a bydd plu hwyaid gwrywaidd ar eu gorau, yn llachar! Cadwch lygad am heidiau anferth o wyddau ymfudol yn ystod y gaeaf.



Llwynog

Bydd llwynogod yn treulio'r rhan fwyaf o'r gaeaf yn hela neu'n chwilota am fwyd. Ni fyddant angen ffau hyd nes fydd y tymor paru yn dechrau. Nid yw'n beth anghyffredin gweld llwynog yn cysgu yn yr awyr agored dan blanced o eira newydd.

HWB CEFNOGAETH CYMUNEDOL

Conwy

Siop un stop ar gyfer
gwybodaeth, arweiniad a
chefnogaeth ymarferol, beth
bynnag eich amgylchiadau.

**Ffoniwch ni ar 01492 523853
neu 07429 503303**

Gallwch hyd yn oed anfon neges testun neu
WhatsApp i'n ffôn symudol os yw'n haws.



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Nid oes unrhyw beth wedi bod yn hawdd dros y misoedd diwethaf ond mae eich **HWB CEFNOGAETH CYMUNEDOL yma i helpu.**

P'un a ydych chi'n chwilio am wybodaeth, arweiniad neu gymorth ymarferol, ni yw eich siop un stop i gael gafael ar:

Becynnau profion llif unffordd

Darpariaeth bwyd / banciau bwyd / coginio ar gyllideb

Cymorth llety / tenantiaeth

Cefnogaeth tanwydd / gwresogi

Cyngor ar arian / rheoli dyled / budd-daliadau

Cymorth iechyd meddwl a chorfforol

Cefnogaeth cam-drin domestig

Cefnogaeth dibyniaeth a chamddefnyddio sylweddau

Cefnogaeth i deuluoedd

Cyfrifiaduron / mynd ar-lein

Mynediad i gyflogaeth / cynnal cyflogaeth

Clybiau cymdeithasol / gweithgareddau / gwirfoddoli

Cyngor cyfreithion (teulu, cyflogaeth a materion sifil)

Ffoniwch **HWB CEFNOGAETH CYMUNEDOL CGGC ar **01492 523853** neu **07429 503303** i siarad â rhywun yn gwbl gyfrinachol.**



REPAIR CAFE CONWY

We are a group of volunteers who run a regular free repair event in Conwy. Anyone can bring household items, technology, bikes, clothing along and our volunteer experts will do their best to show you how to repair it.

Rydym yn grŵp o wirfoddolwyr sy'n cynnal digwyddiad trwsio am ddim rheolaidd yng Nghonwy. Gall unrhyw un ddod ag eitemau cartref, technoleg, beiciau, dillad a bydd ein harbenigwyr gwirfoddol yn gwneud eu gorau i ddangos i chi sut i'w drwsio.

Next event:

St Mary's Church Hall

Rose Hill St, Conwy LL32 8LD

2pm – 5pm

Sunday

12th December 2021

St Mary's Church Hall

Rose Hill St, Conwy LL32 8LD

2pm – 5pm

Dydd Sul

12eg Rhagfyr 2021

Repair.cafe.conwy@gmail.com



Repair Cafe Conwy

**Digwyddiadau unwaith y mis - dyddiadau
2022 i'w cadarnhau**

...atebion

Cwestiynau hwyliog am y Nadolig.

1. Cyflaith/taffi
2. Ymuno â gemau'r ceirw "Join in any reindeer games"
3. Ym Methlehem
4. Sant Nicolas
5. "Blue Christmas"
6. "Sanctaidd yw'r nos"
7. Ebenezer
8. Lloegr
9. Mi ddechreuodd ddawnsio
10. "Nadolig, pwy â wyr?"
11. Yr Almaen
12. Parson Brown
13. Wyth merch yn godro
14. 364
15. Feliz Navidad
16. "White Christmas" gan Bing Crosby
17. Canu plygain
18. Coca-Cola
19. Hermey
20. Adfent

Chwilair y Gaeaf

