Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru

Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

DIGWYDDIADAU CYMORTH GAN GYMHEIRIAID GORLLEWIN CYMRU

Diolch yn fawr i bawb a ddaeth i'r digwyddiadau a gynhaliwyd yn Aberystwyth a Hwlffordd ym mis Hydref. Gobeithio eich bod chi wedi mwynhau cymaint â ni. Fe wnaeth siaradwyr o grwpiau cymunedol lleol ein hysbrydoli gyda'u straeon a'n cynorthwyo i ddeall pa mor hanfodol yw cydnabod y cymorth gan gymheiriaid sy'n digwydd ar draws Gorllewin Cymru. Enillydd yr hamper o gynnyrch o Gymru oedd Margaret o Grŵp Celf a Chrefft Cilgeti. Llongyfarchiadau mawr Margaret!

Mae lluniau o'r ddau ddigwyddiad ar gael ar Facebook. Chwiliwch am Ochr-yn-Ochr Cymru, Mind Aberystwyth. Os byddwch chi'n 'hoffi'r' dudalen, byddwch yn derbyn y newyddion diweddaraf. Rydym ni hefyd yn rhannu gwybodaeth am ddigwyddiadau aelodau'r rhwydwaith yma (yn ddibynnol ar gadarnhad).

Bydd tîm Ochr-yn-Ochr Cymru yn cynnal Digwyddiadau pellach ym mis Mehefin 2020. Yn y cyfamser, bydd Mind yn drafftio canllaw ar gyfer comisiynu cefnogaeth gan gymheiriaid. Os hoffech chi gyfrannu at y broses, cysylltwch ag Ochr yn Ochr am fanylion pellach.

Newyddlen
TACHEWEDD 2019

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side Cymru at Mind Aberystwyth

mind for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl Aberystwyth

mind Cymru for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru

Ochr-yn-Ochr Cymru

Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

GWEITHDAI DYSGU AR Y CYD SY'N WEDDILL AR GYFER 2019

Os nad ydych chi eisoes wedi gwneud hynny, beth am ymuno â ni mewn 'gweithdy dysgu ar y cyd' i glywed mwy am Ochr-yn-Ochr Cymru, cynnal grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid, a sut i ymgeisio am gyllid o hyd at £250 ar gyfer eich grŵp?

CANOLFAN GYMUNEDOL MOUNT, LARCH ROAD, MOUNT ESTATE, ABERDAUGLEDDAU:

Dydd Iau 5 Rhagfyr 10.30am - 1.30pm

Rhagor o fanylion ar ein tudalen Facebook. I archebu eich lle, cysylltwch ag Ochr yn Ochr ar 01970 626225 / 07958788172 neu e-bostiwch sidebyside@mindaberystwyth.org

Newyddlen
TACHEWEDD 2019

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side Cymru at Mind Aberystwyth

mind for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl Aberystwyth

mind Cymru for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru

Ochr-yn-Ochr Cymru

Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

PANEL GRANTIAU SY'N WEDDILL YN 2019

Fel y gwnaethom adrodd yn y digwyddiadau'r mis diwethaf, mae 70% o'r cyllid grant wedi cael ei ddyfarnu, felly os hoffech chi neu eich grŵp ymgeisio, nawr yw'r amser i wneud hynny.

Bydd y panel grantiau olaf ar gyfer 2019 yn cyfarfod ddydd Mawrth 26 Tachwedd. Dylai Mind Aberystwyth dderbyn ceisiadau grant erbyn 5pm ddydd Gwener 22 Tachwedd. Gweler tudalennau Ochr yn Ochr Cymru ar wefan Mind Aberystwyth am ragor o fanylion ynghyd â dogfennau y gellir eu lawr lwytho yn Gymraeg neu Saesneg. Cysylltwch ag Ochr-yn -Ochr Cymru os oes angen unrhyw gymorth arnoch.

Ymysg y ceisiadau grant llwyddiannus a dderbyniwyd ym mis Medi oedd ceisiadau am offer gan Gaffi Cymunedol St Peter's, Ceredigion, a Chôr Cymunedol Gelliswick, Sir Benfro.

peerfest

Dewch i ymuno â Mind yn nigwyddiad Peerfest ar 3 Rhagfyr yn Birmingham.

Mae Mind wedi treulio 6 mis yn gweithio gyda grwpiau sy'n cael eu harwain gan gymheiriaid i sicrhau bod Peerfest19 yn cyfeirio yn ôl at ei wreiddiau. Byddwch yn cwrdd â'r cymheiriaid a gyflwynodd syniad yn nigwyddiad PitchFest ym mis Mai i ddathlu'r amrywiaeth o gefnogaeth gan gymheiriaid ar draws cymunedau, diwylliannau, ffydd, arferion a chredoau.

Newyddlen
TACHEWEDD 2019

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side Cymru at Mind Aberystwyth

mind for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl Aberystwyth

mind Cymru for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru

Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

Byddwch yn cael cyfle i symud gyda dawnsio Bollywood, ysgrifennu cerddi, dysgu am ymgysylltu gyda chymunedau BAME mewn cefnogaeth gan gymheiriaid, ymuno â Chôr Gospel a llawer mwy.

Cofiwch rannu'r digwyddiad hwn sydd am ddim gyda'ch rhwydweithiau, ac ymunwch â ni yn Peerfest19 - bydd yn ddigwyddiad bywiog, byrlymus, llawn dathlu!

Ewch i www.mind.org.uk/news-campaigns/peerfest am ragor o fanylion.
Rydym ni'n ceisio sicrhau bod pawb yn gallu mynychu PeerFest, beth bynnag fo'u hamgylchiadau. Mae nifer cyfyngedig o fwrsariaethau ar gael i helpu gyda chostau teithio a threuliau. Am ragor o fanylion, anfonwch e-bost at peerfest@mind.org.uk

Os nad ydych yn dymuno derbyn y newyddlen electronig hon yn y dyfodol, cysylltwch â Mind Aberystwyth ar 01970 626225 neu info@mindaberystwyth.org

Newyddlen
TACHEWEDD 2019

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side Cymru at Mind Aberystwyth

mind for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl Aberystwyth

mind Cymru for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**