

Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru



Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

Blwyddyn newydd dda oddi wrth Emma, Tarek, Tyler a Rob yn Ochr-yn-Ochr Cymru! Gobeithio i chi gyd gael amser gwych dros gyfnod yr ŵyl. Gyda chwe mis o'r prosiect yn weddill, mae gennym ni ddiogonedd o weithgareddau ar y gweill hyd at fis Mehefin a byddwn yn parhau i ddyrannu grantiau bychain a darparu digwyddiadau ar gyfer grwpiau cymunedol ac unigolion ar draws Gorllewin Cymru.



PECYN CYMORTH DATBLYGU CYMORTH GAN GYMHEIRIAID YN Y GYMUNED

Mae'r pecyn cymorth gan gymheiriaid bellach ar-lein i'w lawr lwytho. Mae'r pecyn ar gael yn y Gymraeg neu'r Saesneg. Cliciwch ar unrhyw un o'r lluniau isod i gael gfael ar eich copi.



Developing peer support in the community: a toolkit



Datblygu cymorth gan gymheiriaid yn y gymuned: pecyn cymorth



Newyddlen
IONAWR 2020

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side Cymru at Mind Aberystwyth



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Ochr-yn-Ochr Cymru
Gorllewin Cymru



Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

PANELI GRANT 2020



Gallwn ddyrannu'r cyllid grant sy'n weddill hyd at ddydd Mawrth 31 Mawrth 2020, felly nawr yw'r amser i wneud cais! Bydd y panel yn cwrdd tair gwaith eto (ar yr amod bod cyllid yn dal i fod ar gael) a gellir lawr lwytho'r dogfennau cais oddi ar [wefan](#) Mind Aberystwyth.

Cyfarfodydd y Panel

Dyddiad cau ar gyfer ceisiadau

Dydd Mawrth 28 Ionawr

Dydd Gwener 24 Ionawr

Dydd Mawrth 25 Chwefror

Dydd Gwener 21 Chwefror

Dydd Mawrth 31 Mawrth*

Dydd Llun 30 Mawrth

*Bydd angen gwario'r holl arian a ddyrennir ar 31 Mawrth erbyn dydd Gwener 17 Ebrill.

Wrth wneud cais, cofiwch y bydd angen i chi, neu aelod arall o'ch grŵp, fod wedi mynychu digwyddiad rhwydweithio neu weithdy neu gymryd rhan mewn sesiwn gynghori un i un cyn y gellir dyfarnu unrhyw gyllid.

Bydd angen gwario'r holl gyllid grant o fewn un mis calendr neu erbyn dydd Gwener 17 Ebrill, pa un bynnag yw'r cynharaf.

I gael cymorth ac arweiniad, cysylltwch â Rob (manylion yn y panel ochr)

Newyddlen
IONAWR 2020

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side
Cymru at Mind Aberystwyth



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Ochr-yn-Ochr Cymru
Gorllewin Cymru



Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

DIGWYDDIADAU CYMORTH GAN GYMHEIRIAID 2020

Dydd Mercher 29 Ionawr

10.00am – 1.00pm

Gweithdy Dysgu ar y Cyd yn y Cambria, Rhodfa'r Môr, Aberystwyth,
SY23 2AZ

Dydd Iau 30 Ionawr

10.00am – 1.00pm

Digwyddiad cefnogaeth gan gymheiriaid yng Nghanolfan Gymunedol
Glenalla, Ffordd Glenalla, Llanelli, SA15 1EE

Bwriedir cynnal digwyddiadau pellach ym mis Chwefror hyd at fis Mai, a
bydd manylion pellach ar gael mewn cylchlythyrau yn y dyfodol.

ARDDANGOSFEYDD CYMORTH GAN GYMHEIRIAID GORLLEWIN CYMRU 2020



Byddwn yn cynnal dwy Arddangosfa Cymorth gan Gymheiriaid pellach
yng ngorllewin Cymru yn 2020, y cyntaf ar 11 Mehefin yng Ngheredigion
a'r ail ar 17 Mehefin yn Sir Benfro. Lleoliadau i'w cadarnhau. Cadwch
lygad ar dudalen Facebook Ochr-yn-Ochr Cymru am ragor o fanylion.

Newyddlen
IONAWR 2020

01970626225
07958788172

[sideby-
side@mindaberystwyth.org](mailto:sideby-side@mindaberystwyth.org)

Facebook – Side by Side
Cymru at Mind Aberystwyth



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru



Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

CYFEIRIADUR CYMORTH GAN GYMHEIRIAID

Mae Mind Cymru wedi treulio'r misoedd diwethaf yn gweithio ar gyfeiriadur cymorth cymheiriaid ar-lein i Gymru, ac mae llawer o'n haelodau rhwydwaith wedi mynegi diddordeb mewn cael gafael ar y rhain a chael eu hychwanegu atynt. Os hoffech fod yn rhan o'r broses, siaradwch â Rob (manylion cyswilt yn y panel ochr).

GWERTHUSO OCHR YN OCHR CYMRU

Er mwyn gwella ein dealltwriaeth o'r effaith y mae'r gwaith a wnawn wedi'i wneud, hoffai Ochr yn Ochr Cymru wybod sut mae eich grŵp yn helpu pobl. Byddai o gymorth mawr pe bai modd i aelodau o'ch grŵp gwblhau arolwg byr drwy ddilyn y ddolen isod. Rydym yn gwerthfawrogi eich adborth yn fawr!

Cwblhewch arolwg monitro ar-lein Ochr yn Ochr drwy glicio yma

Neu defnyddiwch y cod QR hwn i fynd at yr arolwg ar eich ffôn symudol:



Hoffai Mind Aberystwyth gydnabod cefnogaeth Mind Cymru, Mind Sir Benfro, Mind Llanelli, Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru (WWAMH), Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion (CAVO) a Chymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS) wrth ddarparu Ochr-yn-Ochr Cymru yng ngorllewin Cymru.

Newyddlen
IONAWR 2020

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side
Cymru at Mind Aberystwyth



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government