

Ochr-yn-Ochr Cymru

Gorllewin Cymru



Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

Croeso i rifyn mis Mawrth o Newyddlen
Cefnogaeth gan Gymheiriaid Gorllewin Cymru
gan Ochr yn Ochr Cymru.

CORONAFEIRWS (COVID-19)

Yn unol â chynghor Llywodraeth leol,
genedlaethol a'r DU, mae Mind Aberystwyth
wedi penderfynu cau ein swyddfeydd dros dro i
aelodau'r cyhoedd.

Bydd y newidiadau i'r gwasanaethau rydym yn
eu cynnig a mynediad i'n swyddfeydd yn cael
eu harolygu yn gyson. Rydym wedi gwneud y
newidiadau cychwynnol hyn tan 31 Mawrth
2020 ac rydym yn parhau i gydymffurfio â
chynghor a chanllawiau iechyd cyhoeddus
Llywodraeth y DU a Chymru.

Caiff [datganiad Iechyd Cyhoeddus Cymru](#) ar y
Coronafeirws ei ddiweddarau am 11:00am bob
dydd. Ewch at [ein tudalen Facebook](#) am
ddiweddariadau aml am wasanaethau Mind
Aberystwyth ac Ochr yn Ochr Cymru.

Newyddlen
MAWRTH 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

ADRODDIAD PANEL GRANT TERFYNOL

Daeth y panel at ei gilydd am y tro diwethaf ddydd Llun 9 Mawrth. Cafodd nawr cais eu cymeradwyo am gyfanswm o £1389. Roedd y swm £900 yn fwy na'r swm gwreiddiol o £12,500, felly rydym wedi ailddosrannu ychydig o'n cyllideb cymorth i gyfoedion ein hunain er mwyn sicrhau bod pawb a oedd yn gymwys wedi cael grant. Gyda'i gilydd, mae 64 grŵp cymunedol yng Ngorllewin Cymru wedi derbyn cyfanswm o £13,360, sef £209 y grŵp ar gyfartaledd!

Ymhlith yr ymgeiswyr llwyddiannus ym mis Mawrth oedd: Caffi'r Sgwar Craft Group, St Davids Befrienders, Preseli Art Group, Camomile Art Group, Gwanwyn Aberystwyth, Support Group for those affected by Suicide a'r Pembrokeshire Carers Group. Bydd y grwpiau yn prynu deunyddiau celf a chreffft, llogi ystafelloedd, llyfrau, tanysgrifiad ar-lein a lluniaeth. Llongyfarchiadau i bawb sydd wedi bod yn llwyddiannus dros y flwyddyn ddiwethaf, mae'r panel wedi mwynhau gurando ar eich straeon.



Or chwith i'r dde: Terry Davies, Tarek Robertson, Rachel Tyler ac Emma Goldsmith.

CYNGOR A CHYFARWYDDYD UN I UN AR GYFER

ARWEINWYR GRWPIAU CYMUNEDOL

"Os ydych chi eisiau gwybod sut i sefydlu eich grŵp eich hunain, gall Ochr yn Ochr gynnig cefnogaeth a chyfarwyddyd i chi" (Katy Braven, arweinydd grŵp cymunedol 20% Recycled Llanelli)

A oes unrhyw broblemau enbyd o fewn eich grŵp yr hoffech chi drafod yn uniongyrchol? Neu broblemau yn ymwneud â chefnogi cymheiriaid nad ydych yn gwybod sut i'w datrys? A ydych chi eisiau sefydlu grŵp newydd, ond yn ansicr sut i fynd ati? Efallai mai'r ateb yw cael sgwrs gyda'n Gweithiwr Prosiect, Rob. Cysylltwch â'r Gweithiwr Prosiect i drefnu apwyntiad. Mae sesiynau ffôn ar gael.

Newyddlen
MAWRTH 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

ARDDANGOSFŲYDD CYMORTH GAN GYMHEIRIAID GORLLEWIN CYMRU 2020

Rydym nawr yn derbyn ceisiadau am leoedd yn y ddwy arddangosfa Cefnogaeth gan Gymheiriaid Gorllewin Cymru, a byddwn yn cyhoeddi'r siaradwyr gwadd a'r rhaglenni cyn hir. Uchafswm o ddwy sedd i bob grŵp cymunedol. Yn rhad ac am ddim ac yn cynnwys cinio llysieuol.



Dydd Iau 11 Mehefin: 10.30am – 2.00pm

Canolfan Morlan, Morfa Mawr, Aberystwyth, SY23 2HH

<https://aberystwythwestwalespeerssupportshowcase.eventbrite.co.uk>

Dydd Mercher 17 Mehefin: 10.30am – 2.00pm

Canolfan Picton, Hwlfordd, SA61 1UG

<https://haverfordwestwestwalespeerssupportshowcase.eventbrite.co.uk>

Mae gennym ni dri slot ym mhob digwyddiad er mwyn rhoi cyfle i gynrychiolwyr siarad am eu grwpiau a'r buddiannau sy'n gysylltiedig â chymorth gan gymheiriaid. Os hoffech chi siarad yn un o'r digwyddiadau yn 2020, cysylltwch â Rob (manylion yn y panel ochr. Cadwch llygad ar [dudalen Facebook](#) Ochr yn Ochr Mind Aberystwyth am ragor o fanylion.

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 Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro (PAVS) wrth ddarparu gwasanaethau Ochr yn Ochr Cymru yng Ngorllewin Cymru.

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
MAWRTH 2020

01970626225
07958788172

sideby-side@mindaberystwyth.org

Facebook – Side by Side
Cymru at Mind Aberystwyth



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government