

Mindful

Hydref
2018

Un Cam Ar y Tro

Fy enw i yw Danielle Humphreys, ers blynyddoedd lawer rwyf wedi bod yn dioddef ag anawsterau iechyd meddwl hirbarhaol, yn bennaf, pryder cymdeithasol difrifol, PTSD ac anhwylder iselder. Roedd gen i hunanhyder isel iawn ac roeddwn yn credu'n gryf nad oeddwn i'n dda ar unrhyw beth (er gwaethaf bod yn flodwraig dalentog).

Dros y blynyddoedd rwyf wir wedi cael trafferth ymdopi, heb unrhyw gefnogaeth. Dechreuodd fy siwrnai adfer tua 3 blynedd yn ôl pan es i ar gwrs hunanhyder 12 wythnos. Roeddwn yn ei weld yn hynod o anodd a'r llwyddiant mwyaf oedd bod yn yr ystafell gyda phobl eraill. Cefais wedyn fy atgyfeirio at dîm byw yn y gymuned Sir y Fflint, mae'r atgyfeiriad hwn wedi newid fy mywyd yn llwyr.

Cefais weithiwr cefnogi i weithio gyda mi a buom yn gwneud technegau amlygu ac adeiladu fy hyder, fe'm cyflwynodd i lyfryn lles Sir y Fflint a gyda'n gilydd fe edrychom edrych ar ba gysiau yr hoffwn eu gwneud. Yr un cyntaf yr es arno oedd 'delio â sefyllfaoedd

anodd' a oedd yn cael ei gynnal gan Unllais. Es ar y cwrs hwn heb fy ngweithiwr cefnogi a chefais fy nharo gan or-bryder difrifol. Fedrwn i ddim hyd yn oed cyflwyno fy hun a doedd gen i ddim hyder o gwbl.

Roedd y bobl a oedd yn hwyluso'r cwrs yn wirioneddol garedig a chefnogol ac yn gwneud i mi deimlo'n fwy cyfforddus a llwyddais i aros trwy'r dydd, gan hyd yn oed wneud cyfraniad bach ar y diwedd.

Roedd yna daflenni yno am y prosiect 'siarad allan', doedd gen i ddim syniad beth oedd o, ond fe lenwais y daflen.

O'r llyfryn lles, fe es i hefyd ar gwrs hyder 3 wythnos gyda'r prosiect SAFE. Roedd SAFE yn rhywbeth arbennig iawn i mi a mynychais amryw gysiau a helpodd i gynyddu fy hyder a'm pendantrwydd. Es yn fy mlaen i ddod yn wirfoddolwr ar gyfer SAFE.

Felly lle'r ydw i rŵan? Wel, dydw i ddim yn gweld y seiciatrydd bellach gan fy mod yn gwneud yn dda. Rydw i'n rhan o wasanaeth 'siarad allan' Unllais a'r prosiect cyfranogiad gofawyr, a thrwy hyn, rwy'n mynychu'r cyfarfod prosiect rheolaidd ac rwyf hefyd yn rhan o grŵp golygyddol MINDFUL. Fis Tachwedd diwethaf, fe wnes i gwrs hyfforddi'r hyfforddwr dwys ac erbyn hyn rydw i'n cyd-hwyluso



gydag Unllais. Rwy'n hwyluso fy ngweithdy blodau fy hun yn y llyfryn lles a sefydliadau iechyd meddwl eraill yn Sir y Fflint.

Unwaith yr wythnos, rwy'n dangos sut i drefnu blodau neu gelf annisgwyl yn y consortiwm crefftau. Rwyf hefyd yn gwirfoddoli'n rheolaidd yn y ganolfan achub anifeiliaid lleol.

Roeddwn i'n arfer bod ofn pawb a phopeth, ond dydw i ddim yn awr, rwy'n dal i ddioddef o or-bryder bob dydd ond dydw i ddim yn gadael iddo fy nghyfyngu mwyach.

Efallai ei bod hi'n anodd rhoi cynnig ar bethau newydd ond mae'n werth pennu nodau mesuradwy i roi cynnig ar bethau, peidiwch â gosod disgwyliadau rhy uchel ar gyfer eich hun, cymerwch un cam ar y tro i gyrraedd eich nodau.

Erthygl gan *Danielle Humphreys*

A Allech Chi Gostwng Eich Mesur Dŵr?



Cysylltwch â ni heddiw i ffeindio allan am yr amrywiaeth o dariffs rydym yn cynnig a allai helpu lleihau eich bil dŵr. Mae rhain yn cynnwys:

HelpU

Gallai ein cynllun HelpU arbed hyd at £190 ar eich bil dŵr a charthffosiaeth ac mae ar gael i'r cwsmeriaid hynny sydd a chyfanswm incwm cartref o £15,000 y flwyddyn neu lai.

WaterSure Cymru

Mae ein cynllun WaterSure Cymru ar gael i'n cwsmeriaid sydd a mesurydd dŵr. Mae'n helpu cartrefi ar incwm isel ac sy'n cynnwys teulu mawr, neu aelod o'r teulu sydd a chyflwr meddygol penodol. Bydd cap o £308 ar eich taliadau blyneddol.

Water Direct

Mae ein cynllun Water Direct yn cael gwared ar y drafferth o dalu eich biliau. Mae'n galluogi'r cwsmeriaid hynny sy'n derbyn budd-daliadau penodol ac sydd ar hyn o bryd mewn ôl-ddyled i dalu yn uniongyrchol drwy eu budd-daliadau. Os byddwch yn cofrestru byddwn yn hyd yn oed yn lleihau eich bil trwy £25!

Cronfa Cymorth i Gwsmeriaid

Os oes gennych ol-ddyledion gyda ni, gall cwsmeriaid sydd eisoes ag ôl-ddyledion gael help gan ein Cronfa Cymorth i Gwsmeriaid. Mae'r cynllun hwn nid yn unig yn eich helpu i dalu eich costau cyfredol parhaus, ond yn eich helpu i dalu cyfran sylweddol o'ch ôl-ddyledion ar yr un pryd. Os byddwch yn ymrwmo i gynllun taliadau am 6 mis, byddwn yn talu hannereich ôl-ddyledion, ac os byddwch yn talu am 6 mis arall, byddwn yn talu gweddill eich ôl-ddyledion.

Cysylltwch â ni nawr fel y gallwch dechrau manteisio o'r cymorth gallwn eich cynnig.

Ffoniwch:

0800 0520145, oriau agor 8am – 8pm (Llun-Gwener) a 8.30 am – 1.30 pm ar ddydd Sadwrn.

e-bost:

water.enquiries@dwrcymru.com

ar-lein:

dwrcymru.com/money

Os yw eich sefydliad yn ceisio ac yn gweithredu ffyrdd o wneud y mwyaf o incwm, yn darparu cymorth ariannol neu yn rhoi cymorth a chyingor ymarferol i gleientiaid, cysylltwch â ni i ddod yn bartner dibynadwy ac yn derbyn ein hyfforddiant am ddim neu sesiwn ymwybyddiaeth. I gael gwybod mwy, cysylltwch â Tracey.jones@dwrcymru.com

GRŴP SGWRSIO CYMRAEG

Cyfarfod bob Dydd Mercher am 12.30pm yng Nghanolfan Fenter Glannau Dyfrdwy Rowley's Drive, Shotton, CH5 1TP

Croeso i bawb!



**sesiwn cyntaf
Medi 5ed
to
Sesiwn olaf
Rhagfyr 19fed**

Cwrs Gwirfoddoli Next Steps

“Mae mynd allan a gwirfoddoli'n swnio'n syml, ond nid yw llawer o bobl yn gwirfoddoli oherwydd nad ydynt yn gwybod ble i ddechrau”. Y frawddeg syml hon ffurfiodd y syniad ar gyfer Cwrs Gwirfoddoli Next Steps. Canfu Next Steps fod llawer o bobl eisiau gwirfoddoli, ond nid oeddent yn gwybod lle gallent wirfoddoli, pe gallent wirfoddoli, neu a oedd ganddynt y sgiliau a'r hyder i wneud hynny.

Mae yna lawer o fanteision i wirfoddoli, gan gynnwys gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl eraill, cynyddu hyder a hunan-barch, ennill

sgiliau, gwybodaeth a phrofiad newydd a chwrdd â phobl newydd a gwneud ffrindiau newydd.

Mae'r cwrs achrededig yn edrych ar hyn oll, a mwy, dros gyfnod o 6 wythnos. Mae'r cwrs yn edrych ar beth yw mudiad gwirfoddol, eich sgiliau a'ch diddordebau, a pha rôl wirfoddoli fyddai'n addas i chi. Mae hefyd yn rhoi'r offer ichi i ofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun wrth wirfoddoli, gyda sesiynau ar Ymdrin â Sefyllfaoedd Anodd, Offer Lles a Chyfathrebu. Mae'r cwrs hefyd yn cynnwys ymweliad â Chanolfan Wirfoddoli Lleol Sir y Fflint yn Corlan, Yr Wyddgrug, i gwrdd â'r tîm a darganfod mwy am yr amrywiaeth eang o rolau gwirfoddoli sydd ar gael.

Mae'r cwrs bellach yn ei bedwaredd cylch, gyda'r 8 yn

barod i gwblhau'r cwrs ym mis Awst. Mae 17 o bobl wedi cwblhau'r cwrs, gyda 9 o bobl yn mynd ymlaen i wirfoddoli, 1 yn dychwelyd i'r coleg i astudio ar gyfer eu Lefel A, a 3 o bobl wedi mynd ymlaen i waith taledig.

Dywedodd un gwirfoddolwr “Rwyf wedi ennill fy hyder yn ôl ac wedi gallu dod yn wirfoddolwr. Mae fy mhrofiad cyffredinol o wirfoddoli wedi bod yn rhagorol. Rwyf wedi adnewyddu fy sgiliau ac rwy'n mwynhau cefnogi pobl, dysgu sgiliau newydd iddynt ac mae'n braf pan fyddwch chi'n eu gweld yn gwenu”.



Galw'ch Heibio yn y Fflint!

Helo, Pat dw i, a phob dydd Gwener fe welwch fi yn y Ganolfan Galw Heibio yn y Fflint. Wnes i ddim gadael y tŷ am bron i 2 flynedd ac roeddwn yn teimlo'n unig, ond rŵan fedra i ddim aros nes i bob dydd Gwener ddod.

Mae'r Ganolfan Galw Heibio yn lle cymdeithasol lle rwy'n teimlo fy mod yn perthyn, dyma fy amser i ymlacio ac ymuno â gweddiill y gang, mae pawb yn groesawgar iawn ac mae'n lle gwych i fod yn chi eich hun.

Mae yna lawer o weithgareddau ar gael megis tenis bwrdd, bowlio, sgrabl, bingo, gemau bwrdd a phaentio.

Mewn gwirionedd mae rhywbeth i bawb, gan gynnwys y rhai sydd llai abl yn gorfforol fel fi.

Wrth gwrs, os yw'n well gennych, gallwch alw heibio i gael sgwrs yn unig. Darperir lluniaeth, fel te, coffi, cacennau, tost a chrwmpedi ac yn aml mae rhywun yn chwarae gitâr yn y cefndir sy'n eich ymlacio'n llwyr.

Dylech alw draw a rhoi cynnig ar Galw Heibio yn y Fflint. Fe gewch groeso gan staff, gwirfoddolwyr a defnyddwyr gwasanaeth fel ei gilydd a.....

Wnes i sôn wrthy ch am y cacennau?!



Cyfleoedd Theatr Clwyd

Fel rhan o gynllun Sir y Fflint i annog gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau'r trydydd sector, cymunedau ac adnoddau presennol, es i gyfarfod ag Annie Dayson, sef Rheolwr Celfyddydau a Lles Theatr Clwyd. Rhoddodd groeso i'r grŵp ac fe roddom i gyd drosolwg o'r Gwasanaeth a ddarparwyd gennym. Roedd yn amlwg gweld bod Annie yn teimlo'n gryf ynglŷn â chreu perthynas waith dda a chafwyd nifer o opsiynau i ni ymuno â nhw. Es i ffwrdd o'r cyfarfod yn teimlo ein bod ni'n mynd i helpu i ddarparu llawer o gyfleoedd newydd i'r bobl yr ydym yn eu cefnogi. Cytunwyd y byddai rhai ohonom yn cyfarfod eto ac yn cael ein cyflwyno i aelodau eraill

o'i thîm a allai helpu gyda rhai o'r gweithgareddau yr oeddem wedi'u trafod.

Trosglwyddais y manylion cyswllt i Next Steps a'r Social Links a gwnaed y ddau dîm drefniadau i gyfarfod. Mae Next Steps yn hapus iawn o fod yn gweithio mewn partneriaeth â Theatr Clwyd am gyfleoedd gwirfoddoli yn Theatr. Mae Theatr Clwyd ar hyn o bryd gan ail-ddatblygu eu rhaglen wirfoddoli ac maent yn obeithiol y dylai hyn fod ar gael yn yr hydref. Rydym yn edrych ymlaen at allu cynnig cyfleoedd gwirfoddoli unigryw i'r bobl yr ydym ni'n gweithio gyda nhw i ennill profiad a sgiliau newydd yn y blaen tŷ a'r cefn llwyfan. Mae Social Links rŵan yn trefnu ymgasgliad bob dau fis yn y Theatr i weld cynhyrchiad llwyfan neu ffilm yn y sinema. Maent yn trefnu taith gefn llwyfan er mwyn i'r grŵp gael y cyfle cyffrous i weld beth sy'n

digwydd y tu ôl i'r llen a'r cyfle i gwrdd â rhai aelodau o'r cast. Mae'r grŵp theatr wedi dod yn gynyddol boblogaidd ac mae'n ffordd wych i bobl roi cynnig ar rywbeth newydd, adfywio hobi a chymdeithasu wrth gwrdd â phobl newydd.

Maent bellach yn bwriadu archebu eu noson Nadolig allan yn y Pantomeim ar ddydd Iau 13 Rhagfyr. Mae'r tocynnau i weld Dick Whittington yn £21 yr un os hoffai unrhyw un ddod draw cysylltwch â Laura yn Social Links am fwy o wybodaeth.

01244 810185.



Erthygl gan
Jacqueline Vaughn-Thomas

Diwrnod Agored Growing Places 2018



Cafodd pawb
amser gwych!

Cynllun Strategol Atal Hunanladdiad a Hunan-Niweidio Gogledd Cymru

Bob blwyddyn yng Nghymru mae rhwng 300 a 350 o bobl yn marw o hunanladdiad - mae hyn tua thair gwaith y nifer o bobl a laddwyd mewn damweiniau ffordd. Yn 2015 cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ddogfen o'r enw Siarad â Mi 2 sy'n nodi nodau ac amcanion strategol i leihau ac atal hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru dros y cyfnod 2015-2020.

Nodir y 6 amcan fel a ganlyn:

1. Amcan 1: Gwella ymhellach ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth am hunanladdiad a hunan-niwed ymhlith y cyhoedd, unigolion sy'n dod i gysylltiad yn aml â phobl sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad a hunan-niwed a gweithwyr proffesiynol yng Ngogledd Cymru.
2. Darparu ymatebion priodol i argyfyngau personol, ymyriadau cynnar a rheolaeth ar hunanladdiad a hunan-niwed.
3. Gwybodaeth a chymorth i'r rhai sydd wedi cael profedigaeth neu yr effeithiwyd arnynt o ganlyniad i hunanladdiad a hunan-niwed.
4. Rhoi cymorth i'r cyfryngau fod yn gyfrifol wrth bortreadu ac adrodd ar hunanladdiad ac ymddygiad hunanladdol.
5. Lleihau mynediad at bethau y gellir eu defnyddio i gyflawni hunanladdiad.
6. Parhau i hybu a chefnogi dysgu, systemau gwybodaeth a monitro ac ymchwil i wella ein dealltwriaeth am hunanladdiad a hunan-niwed yng Ngogledd Cymru ac arwain camau gweithredu.

Mewn ymateb i'r amcanion hyn, mae is-grŵp o Grŵp Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Gogledd Cymru a Phowys wedi datblygu cynllun gweithredu. Gweithgor aml-asiantaeth yw hwn

sy'n cynnwys cynrychiolwyr o'r GIG, Awdurdodau Lleol, yr Heddlu, Network Rail, Crwner EM a sefydliadau'r Trydydd Sector. Rhoddwyd ystyriaeth i'r adborth o'r Lansiad Strategaeth a gynhaliwyd ar 21 Chwefror 2018 a'i ymgorffori yn y cynllun cyflawni.

Mae'r is-grŵp wedi bod yn cwrdd yn rheolaidd i roi camau ar waith i fodloni'r amcanion. Y nod yw sefydlu is-grwpiau pellach ar gyfer pob Amcan, a all wedyn fwydo i Dimau Gweithredu Lleol y bwrdd iechyd.

Bydd y Cadeirydd Dr Gwenllïan Parry yn trefnu cyfarfodydd ar wahân y tu allan i'r prif gyfarfod i drafod cynnydd a wnaed gan bob is-grŵp o fis Medi eleni.

Mae gan bob Amcan dasgau lluosog yn gysylltiedig â nhw, ond dyma enghraifft fel trosolwg o'r gwaith sy'n cael ei wneud ar gyfer Amcan 1. Yr Amcan yw "Datblygu fframwaith hyfforddi ar gyfer hyfforddi gweithwyr proffesiynol ac unigolion sy'n dod i gysylltiad â phobl sydd mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niweidio gan gynnwys y cyhoedd". Mae'r is-grŵp wedi cytuno y dylai hyn gynnwys defnyddio Rhaglenni Addysg Adferiad (megis Rhaglen Dysgu ar gyfer Adfer a Lles Sir y Fflint) sy'n cael eu datblygu ledled Gogledd Cymru, i ddarparu hyfforddiant i ofalwyr neu unrhyw un sy'n cael ei heffeithio gan faterion iechyd meddwl. Dylai partneriaid eraill fod yn gysylltiedig, fel ysgolion, prifysgolion a sefydliadau addysgol eraill. Yn gyffredinol, dylai fod ffocws ar sicrhau bod gwybodaeth well ar gael i'r cyhoedd ar Hunanladdiad a Hunan-niwed. Y nod hefyd yw hybu ymwybyddiaeth gweithwyr lechyd a Gofal Cymdeithasol a gwella eu gwybodaeth o ble i fynd am gefnogaeth emosiynol yn eu gweithle eu hunain.

Mae copi o'r Cynllun Gweithredu ar gael yn www.nhs.uk neu Chwiliwch am Gynllun Strategol Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Gogledd Cymru.





KIM INSPIRE

Cymorth Iechyd Meddwl i Ferched
Rhif ffôn: : **01352 872189**
www.kim-inspire.org.uk
KIM4HIM gwasanaeth i ddynion yn unig



C.A.L.L

Llinell Gymorth a Gwranddo
Cymunedoi Llinell gymorth
iechyd meddwl gyfrinachol ac am
ddim ar gyfer Cymru gyfan.
Rhif ffôn: : **0800132737**
www.callhelpline.org.uk



Gwasanaeth Eiriolaeth

Gogledd-ddwyrain Cymru
Gwasanaeth eiriolaeth annibynnol,
cyfrinachol am ddim i bobl o Sir y Fflint
a Wrecsam sy'n cael problemau iechyd
meddwl..

Rhif ffôn: **01352 759332**
www.asnew.org.uk

Hafal

Mae Hafal yn cynorthwyo gofalwyr pobl
sydd â salwch meddwl difrifol a hefyd
mae'n rhoi cymorth dwys i ofalwyr a
theulu mewn argyfwng.

Rhif ffôn:
Karen Jones neu **Janet Fletcher**
01244 834923

www.hafal.org

NEW Mind Sir y Fflint

Gwybodaeth a chymorth ar gyfer
lles meddyliol

Rhif ffôn: **01352974430**
enquiries@newmind.org.uk
www.newmind.org.uk

CAB (Cyngor Ar Bopeth)

Cyngor a gwybodaeth gyfrinachol
am ddim am les a chyfraith
gymdeithasol.

08444 772020

www.flintshirecab.org.uk

Speaking Out Sir y Fflint

Cyswllt: **01745 827903**

www.unllais.co.uk

Gwybodaeth Canolfannau galw heibio

DYDD LLUN

Neuadd Eglwys yr Hôb

1:30pm tan 3:30pm

DYDD MAWRTH

Canolfan Gelf y Capel, yr Wyddgrug,
Stryd Tyddyn

10:30am tan 12:30pm

DYDD MERCHER

Eglwys Ddiwygiedig Unedig Rivertown
Chester Road West, Shotton

10:30am tan 12:30pm

Amser
Newydd

DYDD GWENER

Neuadd Eglwys y Santes Fair, Fflint.

10:30am tan 12:30pm

DYDD SADWRN

Swyddfeydd Canolfan Cyngor ar Bopeth
yng Nghei Connah

10:30am tan 12:30pm

Canolfan Galw Heibio Mind yr Wyddgrug
yn y Ganolfan Les,

23b Stryd Caer, yr Wyddgrug

1:00pm tan 4:00pm

Croeso i Bawb

Cylchlythyr Mindful ar gael ar gais,
cysylltwch â:

Double Click Design on **01244 846411**
ebost: doubleclick.design@yahoo.com

Dyluniwyd a chynhyrchwyd gan
Dylunio Cliciowch Dwbl
ar ran

Cyngor Sir y Fflint



Timau Iechyd Meddwl Cymunedol (CMHT)

Gofal Sylfaenol Haenau 1 a 2

Yr Wyddgrug a Sir y Fflint: Pwll-Glas:

01352750252

Glannau Dyfrdwy: Tŷ Aston:

01244 834921