

Cylchlythyr Chwarterol Tîm Iechyd Cyhoeddus

Gwent Hydref - Rhagfyr 2025 Ch3

Croeso



Tîm Iechyd Cyhoeddus
Gwent
Public Health Team

Wrth i ni symud drwy'r gaeaf, hoffwn gymryd eiliad i atgoffa pob un ohonom o bwysigrwydd aros yn ddiogel, yn iach, ac yn gysylltiedig. Gall y misoedd oerach ddod â phwysau ychwanegol ar ein hiechyd a'n lles, yn enwedig i'n trigolion mwyaf agored i niwed. Gall camau syml fel cael y brechiadau diweddaraf, cymryd gofal mewn amodau rhewllyd, a cheisio cymorth yn gynnar pan fyddwch chi'n sâl wneud gwahaniaeth gwirioneddol. Mae'r gaeaf hefyd yn gyfnod pan fo caredigrwydd ac ymwybyddiaeth yn bwysicach nag erioed.

Mae gofalu am ein gilydd yn parhau i fod wrth wraidd iechyd y cyhoedd. Gall gwirio sut mae cymdogion, ffrindiau, aelodau o'r teulu a chydweithwyr; yn enwedig y rhai a allai fod yn hŷn, yn byw ar eu pen eu hunain, neu'n wynebu heriau iechyd helpu i leihau unigrwydd ac atal niwed y gellir ei osgoi. Gall galwad ffôn, neges gyflym, neu gynnig cefnogaeth ymarferol fynd yn bell, a gyda'i gilydd mae'r gweithredoedd bach hyn yn helpu i adeiladu cymunedau cryfach a mwy gwydn ledled Gwent.

Hoffwn hefyd gydnabod a diolch i chi am y gwaith anhygoel sy'n digwydd ar draws tîm Iechyd y Cyhoedd a system ehangach Gwent, mae rhywfaint o'r gwaith dros yr ychydig fisoedd diwethaf wedi'i gofnodi yn y cylchlythyr hwn. Mae eich ymrwymiad, eich cydweithrediad a'ch tosturi yn parhau i gael effaith gadarnhaol ar fywydau ein preswylwyr, hyd yn oed yn ystod cyfnodau heriol. Rwy'n hynod falch o'r hyn a gyflawnwn gyda'n gilydd ac yn ddiolchgar am yr ymroddiad a ddangoswch bob dydd.

Yr Athro Tracy Daszkiewicz

Cyfarwyddwr Iechyd Cyhoeddus a Phartneriaethau Strategol



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

14 Ionawr 2026

Adroddiad Cyfarwyddwr Iechyd y

Cyhoedd

Sgwrs Fawr Brechu Gwent

Gyda gostyngiad pryderus yn nifer y bobl sy'n cael eu brechu ledled Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, thema adroddiad blynyddol 2025/26 yw brechiadau.

Mae brechlynnau yn un o'r cyflawniadau mwyaf ym maes iechyd y cyhoedd - maent yn amddiffyn ein cymunedau rhag salwch difrifol ac, mewn llawer o achosion, yn achub bywydau. Ac eto, yn ystod y blynyddoedd diwethaf rydym wedi gweld gostyngiad yn nifer y bobl sy'n cael eu brechu ac mae angen i ni ddeall pam.

Fel gydag adroddiadau blaenorol, mae adroddiad eleni wedi'i seilio ar sgysiau gyda phobl Gwent. Mae'n adlewyrchu eu barn ar frechlynnau; beth sy'n annog a beth sy'n ddigalonni brechu ac yn bwysicaf oll, sut mae ein cymuned yn teimlo y gallwn weithio gyda'n gilydd i feithrin hyder, ymddiriedaeth a phositifrwyd ym mhŵer brechu.



Llawer o adnoddau gwyb i'w hargraffu



Nid yw'r adroddiad yn ymwneud â'r hyn y mae'r GIG yn ei argymhell - mae'n ymwneud â lleisiau ein cymunedau a'r hyn y maent yn teimlo sydd ei angen ac mae wedi'i lywio trwy ymgysylltu â'n cymunedau a'n rhanddeiliaid dros gyfnod o bedwar mis, trwy gyfuniad o ddulliau:

Arolwg ar-lein

- Grwpiau ffocws
- Sgwrs Fawr Brechu Gwent, a gynhaliwyd yn Rodney Parade ar 6 Hydref 2025

Mae'r adroddiad yn rhestru cyfres o argymhellion ar gyfer y system, er mwyn sicrhau bod eiriolaeth dros frechu yn cael ei gweld fel cyfrifoldeb pawb.



Cylchlythyr Chwarterol Tîm Iechyd Cyhoeddus Gwent

Hydref-Rhagfyr 2025 Ch3

Diwrnod Rhyngwladol ar gyfer Dileu Trais yn Erbyn Menywod - 'Rwy'n Siarad yn Llais'

Mae cam-drin domestig yn effeithio ar 1 o bob 4 o bobl, gyda'r mwyafrif helaeth yn fenywod. Ymgyrch fyd-eang yw Diwrnod y Rhuban Gwyn sy'n cefnogi Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn Erbyn Menywod, sy'n galw ar ddynion a bechgyn i herio agweddau ac ymddygiadau niweidiol, ac i chwarae rhan weithredol wrth ddod â thrais yn erbyn menywod a merched i ben.

Mae'r Bwrdd Iechyd yn falch o sefyll ochr yn ochr â sefydliadau lleol, clybiau chwaraeon a grwpiau cymunedol i godi ymwybyddiaeth am gam-drin domestig ac annog dynion i siarad a chymryd camau gweithredu.

Mae aelodau o'n staff, gan gynnwys John o'n Tîm Gofal Alcohol, Doug o'r tîm Cyfathrebu, Dan a David o'n tîm Iechyd Cyhoeddus, wedi ymuno ag eraill o bob cwr o Went a'r byd i gydweithio mewn fideo pwysig ar sut y gall dynion 'siarad allan'.



Tîm Iechyd Cyhoeddus
Gwent
Public Health Team



ENILLYDD Gwobrau Cymunedau Diogelach Cymru

Mynd i'r Afael ag Iechyd Meddwl gyda'n gilydd "Gyda'n gilydd gallwn ni"

Sefydlodd Tîm Iechyd Cyhoeddus Gwent Grŵp Gorchwyl a Gorffen amlasiantaeth yn dilyn hunanladdiad lleol gyda risg sylweddol o heintio oherwydd cysylltiadau cymdeithasol rygbi helaeth yr unigolyn, gan dynnu sylw at yr effaith bosibl ar y gymuned.

Fe wnaethon ni sicrhau cyllid i'r partneriaid 4Minds a Tidy Butt i dreialu menter iechyd meddwl dynion mewn cymunedau rygbi. Roedd y gweithgareddau allweddol yn cynnwys sesiynau ymwybyddiaeth ar draws deg clwb rygbi a gyrhaeddodd 300 o ddynion, digwyddiad Iechyd Meddwl Dynion (140 o fynychwyr a 32 o sefydliadau) a darpariaeth cwnsela i 27 o ddynion.

Galluogodd llwyddiant y prosiect 4Minds i sicrhau cyllid ychwanegol gan elusen leol: Sefydliad Ted Senior i ehangu cefnogaeth i chwaraeon eraill a grwpiau dynion ledled Gwent tan 2026.

Arweiniodd y gwaith hwn at ennill gwobr yng Ngwobrau Cymunedol Diogelach Cymru yn y Categori Ymyrraeth Gynnar, gellir gweld Sheree, Cyfarwyddwr 4Minds yn y fideo hwn yn siarad am yr ennill gwobr 🙌



Cylchlythyr Chwarterol Tîm Iechyd Cyhoeddus Gwent

Hydref-Rhagfyr 2025 Ch3



Tîm Iechyd Cyhoeddus
Gwent
Public Health Team

Lansio 'BeVAN Newydd'

Yn ddiweddar, mae Tîm Iechyd Cyhoeddus Gwent wedi derbyn uned allgymorth symudol, 'Nye BeVAN', a gynlluniwyd i ddod â gwasanaethau diogelu iechyd yn uniongyrchol i gymunedau.

Mae'r uned yn darparu ffordd arloesol o ddarparu gwasanaethau lle mae eu hangen fwyaf, cynyddu ymgysylltiad cymunedol a lleihau anghydraddoldebau iechyd trwy gyrraedd grwpiau agored i niwed a grwpiau sydd heb ddigon o wasanaeth.

Yn ddiweddar, cefnogodd Nye BeVAN Wythnos Profi HIV, gan weithio gyda Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent i annog pobl i gael eu profi a gwybod eu statws. Mae hyn yn cefnogi Cynllun Gweithredu HIV Llywodraeth Cymru ar gyfer Cymru, lle mae gwella mynediad at brofion yn flaenoriaeth allweddol. Yn ystod yr wythnos, cynigiodd y tîm becynnau profi cartref 'profi a phostio' am ddim ar gyfer HIV a firysau eraill a gludir yn y gwaed, ochr yn ochr â chyngor a gwybodaeth am brofi ac atal.

Mae'r uned symudol hefyd wedi bod yn teithio o amgylch Gwent i ddarparu brechiadau fflwi i aelodau cymwys o'r cyhoedd.

Gellir defnyddio Nye BeVAN gan sefydliadau partner ar y cyd â gweithwyr y bwrdd iechyd at ddibenion yswiriant. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Dan Clayton yn Daniel.Clayton2@wales.nhs.uk.



Gwasanaeth Diogelu Iechyd yn Ennill 'Gwobr Arwr' Fawreddog yng Ngwobrau UKPHR

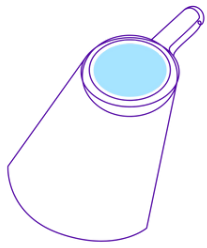


 [Cliciwch Yma](#)

Anrhydeddwyd Gwasanaeth Diogelu Iechyd y bwrdd iechyd â Gwobr Arwr Iechyd Cyhoeddus Cymunedol yng Ngwobrau Cofrestr Iechyd Cyhoeddus y DU (UKPHR) 2025 ym mis Tachwedd, gan gydnabod ymroddiad rhagorol y tîm i ddiogelu a gwella iechyd y cyhoedd ledled Gwent.

Mae'r Gwasanaeth Diogelu Iechyd integredig yn dwyn ynghyd Dîm Iechyd Cyhoeddus Gwent, y Gwasanaeth Brechu, a'r Tîm Ymateb Diogelu Iechyd, gan greu dull cydweithredol a di-dor o fynd i'r afael â chlefydau heintus, rheoli achosion, a lleihau anghydraddoldebau iechyd. Drwy gyfuno arbenigedd clinigol, gweithredol a phroffesiynol, mae'r gwasanaeth yn seirhau ymateb cyflym ac effeithiol i ystod eang o heriau iechyd cyhoeddus.

Goleuni ar y Tîm



Cwrdd â'n Tîm Diogelu Iechyd Gwobrwyedig

Mae'r tîm Diogelu Iechyd yn rhan o Dîm Iechyd Cyhoeddus Gwent. Gan gwmpasu Gwent gyfan, mae'r tîm yn mabwysiadu dull cydweithredol o fynd i'r afael â chlefydau heintus, rheoli achosion, a lleihau anghydraddoldebau iechyd.

Dan Clayton

Dan yw Prif Ymarferydd Iechyd y Cyhoedd sy'n arwain Tîm Diogelu Iechyd Gwent. Mae'n goruchwylio blaenoriaethau fel iechyd rhywiol, rheoli achosion, ecwiti brechu, a dileu clefydau, gan gyfuno arweinyddiaeth strategol ag ymwneud ymarferol. Mae Dan yn gwerthfawrogi ei dîm medrus, cydweithredol a'u partneriaethau ar draws iechyd, awdurdodau lleol, a'r trydydd sector i gadw poblogaeth Gwent yn iach. Y tu allan i'r gwaith, mae'n mwynhau amser teuluol a chwarae tenis, pêl-droed, criced a golff.



Sammi Davies

Ymunodd Sammi â'r Tîm Diogelu Iechyd yn ddiweddar, gan ddod ag arbenigedd mewn darparu brechiadau ac angerdd dros degwch. Mae hi'n defnyddio data i arwain gwasanaethau wedi'u targedu ac effeithiol ac wedi canolbwyntio ar frechiadau staff i amddiffyn gweithlu'r bwrdd iechyd. Y tu allan i'r gwaith, mae Sammi yn mwynhau amser teuluol a darllen.

Kim Rennick

Mae Kim yn mwynhau'r amrywiaeth o ddiogelu iechyd ac mae ganddi brofiad fel Swyddog Iechyd yr Amgylchedd mewn iechyd cyhoeddus, tai, iechyd a diogelwch, a chlefydau heintus. Yn ABUHB, mae hi'n arwain ymateb i ddigwyddiadau ac achosion aciwt, gan weithio gyda PC HearT ar lwybrau symud a rheoli achosion. Mae ganddi ddiddordeb brwd mewn TB a chynllunio argyfyngau. Y tu allan i'r gwaith, mae Kim wrth ei bodd yn darllen gyda'i chath, Mrs P, neu'n archwilio'r awyr agored gyda'i cheffyl, Jeff.

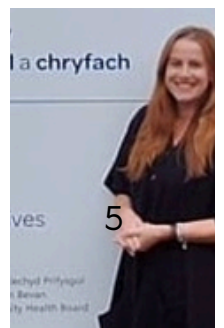


Bethan Ridsdale

Mae Beth yn un o aelodau mwyaf newydd y Tîm Diogelu Iechyd, gyda dros bum mlynedd o brofiad mewn gwella iechyd. Mae hi bellach yn canolbwyntio ar iechyd rhywiol ac atgenhedlu, gan arwain Cynllun Cerdyn-C Gwent, ac mae'n angerddol am gefnogi pobl ifanc. Y tu allan i'r gwaith, mae Beth wrth ei bodd yn treulio amser teuluol gyda'i gŵr a'i merch ddwyflwydd oed ac mae ganddi frwdfrydedd cryf dros deithio.

Lisa Verallo

Yn adnabyddus fel "Brenhines BBV" y tîm, mae Lisa'n arwain gwaith ar raglenni dileu cenedlaethol ar gyfer Hepatitis B, Hepatitis C, a HIV, ac mae wedi chwarae rhan allweddol mewn mentrau brechu staff fel y ffliw ac MMR. Y tu allan i'r gwaith, mae hi'n fam i ddau o blant, yn hyfforddwr Zumba, ac yn frwdfrydig dros Karate.



Cylchlythyr Chwarterol Tîm Iechyd Cyhoeddus Gwent

Hydref-Rhagfyr 2025 Ch3

Cynghrair Pwysau Iach

Ym mis Tachwedd lanswyd Cynghrair Pwysau Iach Gwent, gan ddod â phartneriaid o bob rhan o'r sectorau cyhoeddus a gwirfoddol ynghyd i gydweithio ar weledigaeth 2040 ar gyfer Pwysau Iach yng Ngwent. Bydd y meysydd ar gyfer cydweithio yn cynnwys siopau bwyd yn y sector cyhoeddus, strydoedd mawr sy'n cynnig bwyd iach, rhoi cyfleoedd i blant flasu, tyfu, coginio a dod yn gyfarwydd ag ystod eang o ffrwythau a llysiau, creu cymunedau lle mae teithio egniol a manau gwyrdd yn hygyrch ac yn lleol; a grymuso pwysau iach trwy gefnogaeth iechyd meddwl tosturiol.



Digwyddiad cardiaidd parkrun

Roedden ni wrth ein bodd yn partneru â parkrun ar gyfer ein trydydd digwyddiad cydweithredol - ac roedd yn llwyddiant mawr! Roedd y tywydd o'n plaid ni, a daeth tua 400 o gyfranogwyr ynghyd i ddathlu iechyd a lles y galon.

Croesawodd y digwyddiad arbennig hwn hefyd bartneriaid o Sefydliad Prydeinig y Galon - Cymru a staff Adsefydlu Cardiaidd Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, gan atgyfnerthu pwysigrwydd cymuned, symudiad, ac arferion cadarnhaol wrth wella iechyd cardiofasgwlaidd.



Hydref-Rhagfyr 2025 Ch3

Cartrefi Cynhesach Gwent

Mae tîm Iechyd Cyhoeddus Gwent yn gyffrous i lansio gwasanaeth cynhesrwydd fforddiadwy peilot ym mis Ionawr, mewn partneriaeth â Chyngor Hafren Gwy, Sir Fynwy a Thorfaen. Bydd y gwasanaeth yn helpu aelwydydd ledled Torfaen a Sir Fynwy i wneud eu cartrefi'n fwy effeithlon o ran ynni, arbed arian ar eu biliau a bod o fudd i'w hiechyd corfforol a meddyliol. Mae aelwydydd wedi cael eu nodi trwy Fwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan fel rhai a allai fod yn breswlydd â chyflwr iechyd sylfaenol a allai waethygu trwy fyw mewn cartref oer.

Bydd y gefnogaeth yn cael ei theilwra i'r preswlydd a gall gynnwys amrywiaeth o gyngor AM DDIM:

- cymorth dyled tanwydd
- helpu i ddeall tariffau nwy, trydan a dŵr
- gwneud y mwyaf o arian ac arbed ynni
- Atgyfeiriadau i bartneriaid (NEST, ECO, Gofal ac Atgyweirio)
- Cymorth grant bach (bylbiau effeithlon o ran ynni, inswleiddio rheiddiaduron a thermostatau rheiddiaduron)

Os hoffech wybod mwy am y cynllun peilot, cysylltwch â Richard.francis@wales.nhs.uk.

Grwpiau ffocws ysgolion Adroddiad Darganfod Nicotin

Wrth i ysgrifennu cam 1 o'r adroddiad darganfod nicotin ddod i ben, mae'r ffocws yn troi at gam 2. Ym mis Tachwedd, cwblhawyd gweithdai gyda phedair ysgol gynradd ledled Gwent, a oedd yn cynnwys dros 200 o fyfyrwyr blwyddyn 5 a blwyddyn 6. Cynlluniwyd y gweithdai hyn i gasglu eu barn a'u dealltwriaeth o ysmegu ac anweddu. Dangosodd y disgyblion ymwybyddiaeth o ystod o gynhyrchion sy'n cynnwys nicotin a mynegodd yr awydd am lawer mwy o wybodaeth am "Beth sydd y tu mewn i sigarêts ac anweddu?"

"Beth yw'r sgîl-ffeithiau?", "pam ei fod mor gaethiwus", ac "a yw anweddu'n waeth na smygu?"

Mae Cyfnod 2 yn parhau yn nhymor y Gwanwyn gydag arolwg ysgolion uwchradd ynghyd ag arolwg ar wahân i athrawon. Cyhoeddir canfyddiadau Cyfnod Dau yn haf 2026.

Rydym yn cynnal gwefan ynghylch canfyddiadau Cyfnod 1 ar 9fed Chwefror, cofrestrwch_yma.



Cylchlythyr Chwarterol Tîm Iechyd Cyhoeddus Gwent

Hydref - Rhagfyr 2025 Ch3



Tîm Iechyd Cyhoeddus
Gwent
Public Health Team

Diwrnod Llesiant Caerffili

Trefnodd a chynhaliodd IWN Caerffili, mewn partneriaeth â GAVO, Ddiwrnod Llesiant ar gyfer Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd ar ddydd Iau 9fed Tachwedd 2025. Roedd y diwrnod, a gynhaliwyd rhwng 2-6pm yn Neuadd Eglwys Santes Gwladys ym Margoed, yn llwyddiant mawr gyda dros 100 o fynychwyr.

Roedd stondinau marchnad o wasanaethau a darparwyr yn hyrwyddo ac yn darparu gwybodaeth am iechyd a lles, gan gynnwys Llesiant Natur Caerffili, GDAS (Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent), CHAMPS (Cefnogaeth Cyfoedion Meddwl i Bawb gan Elusennau), Cymorth Cyflogaeth Caerffili, PHPs (Ymarferwyr Iechyd Seicolegol), Dicky Tickers, Platfform, DEWIS, Help Me Quit a Home Start Cymru.



Lansio Presgripsiynu Natur yng Nghasnewydd

nature prescriptions RSPB CYMRU

Evidence-based Nature Prescriptions connect people to nature to support and improve their wellbeing

Nature Prescriptions are free to recipients, with accessible self-led activities, encouraged by a guided professional conversation, and a locality-focused booklet with ideas and suggestions.

Nature itself is the Prescription; it is not a referral, and can complement other green social prescribing opportunities.

Nature Prescriptions are successfully in use widely across Scotland and England - we are starting now in Wales.

Mae tîm y Rhwydwaith Llesiant Integredig yng Nghasnewydd wedi chwarae rhan allweddol wrth gefnogi lansio Rhagnodi Natur, ar y cyd â'r RSPB.

Mae presgripsiynau natur yn cysylltu pobl â natur, er mwyn cefnogi eu hiechyd a'u lles. Mae'r llyfryn presgripsiynau yn amlinellu gweithgareddau lles, asedau a lleoedd cymunedol lleol, ac elfennau perthnasol o natur i edrych amdanynt yn ystod pob mis ac mae'n cynnwys dolen ar waelod y dudalen ar gyfer asedau lleol i ymweld â nhw a'u harchwilio.

 [Cliciwch Yma](#)

Helpwch Fi i Roi'r Gorau i Glinigau Cymunedol

Mae'r tîm iechyd cyhoeddus yn cynnal y gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu, Help me Quit, sy'n ehangu darpariaeth eu clinigau cymunedol yn y flwyddyn newydd ac yn cynnig mwy o sesiynau grŵp i'r rhai sydd am roi'r gorau i ysmegu. Mae grwpiau'n ffordd wych o roi'r gorau i ysmegu oherwydd ei fod yn darparu cefnogaeth ac anogaeth gan eraill ar yr un daith, ac yn rhoi'r cyfle i rannu awgrymiadau ymarferol gan bobl sy'n deall sut beth yw rhoi'r gorau iddi.



Uchafbwyntiau Ymgyrch Wythnos Profi HIV

Cyfanswm yr Argraffiadau 1,104,292



FAST TRACK

GWENT

Ein Nod..

Codi ymwybyddiaeth ledled Gwent y gall unrhyw un gael HIV oherwydd nad yw'n gwahaniaethu, y gall unrhyw un brofi am HIV a bod gwybod eich statws yn allweddol, a bod byw'n dda gyda HIV yn bosibl trwy opsiynau fel PrEP a'r egwyddor U=U.

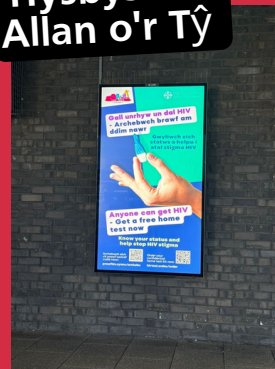
Cyfryngau Cymdeithasol

Negeseuon: 5
Argraffiadau: 34,757
Cliciau ar ddolenni: 32
Hoffiadau: 52
Sylwadau: 2
Rhaniadau: 14



Rydyn ni yma yng Nghanol Cwmbrân ac mae gen i gwmni

Hysbysebu Allau o'r Tŷ



Gan gynnwys nifer o sgriniau digidol ar yr M4, Friars Walk, Gorsaf Fysiau Casnewydd a mwy.

1,027,535 o Argraffiadau

Hysbyseb Radio



Cynhyrchwyd hysbyseb radio 30 eiliad a'i chwarae drwy gydol yr wythnos.

Cyrhaeddiad o 42,000+

Cliciwch Yma

Digwyddiadau Ymgysylltu â'r Gymuned

Nifer y digwyddiadau: 4
Sgyrsiau: 40+

Aethon ni allan ar draws canol trefi a digwyddiadau i siarad â phobl am HIV a dosbarthu pecynnau prawf



Sganiwch i wyllo ein fideo



Gadewch i ni barhau â'r sgwrs..



Yn Dod i Fyny dros yr ychydig fisoedd nesaf

Ein Hadroddiad Darganfod Iechyd Menywod

Ers cyhoeddi cynllun Iechyd Menywod Cymru, mae'r Bwrdd Iechyd wedi lansio Bwrdd Iechyd Menywod i edrych ar nifer o feysydd allweddol. I lywio'r gwaith hwn, byddwn yn cyhoeddi ein Hadroddiad Darganfod Iechyd Menywod, a fydd yn llawn amrywiaeth o ddata allweddol i helpu i lywio ein gwaith ledled Gwent i wella Iechyd a chanlyniadau Menywod. Gobeithiwn gyhoeddi hwn tua diwedd mis Ionawr.

Ymunwch â parkrun er lles iechyd meddwl - 7 Chwefror 2026

I barhau â'n partneriaeth â parkrun, byddwn nawr yn canolbwyntio ar Iechyd Meddwl ar gyfer digwyddiad arbennig ddydd Sadwrn 7 Chwefror 2026 ym mharcun Aberbeeg. Mae hyn yn dilyn Diwrnod Amser i Siarad ddydd Mercher 5ed, Digwyddiad Iechyd Meddwl cenedlaethol sy'n annog siarad a sgwrsio i leihau baich yr heriau dyddiol sy'n effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n lles. Unwaith eto mae ein staff yn camu ymlaen, a bydd sefydliadau lleol fel Mind, Tidy Butt, 4Minds, VAWDASV a mwy yn bresennol i roi cyngor a chyfeirio. Dewch i ymuno â ni am ddigwyddiad gwych!

Dechrau 2026 gyda rhywfaint o gefnogaeth

Mae blwyddyn newydd yn dod â llawer o feddyliau am newid, boed hynny'n fwyta'n dda, yfed llai o alcohol neu wneud hon yn flwyddyn i roi'r gorau i ysmegu am byth; mae ein tudalennau gwe yn llawn cymorth defnyddiol am ddim. Edrychwch ar Hwb Byw'n Iach.



[Cliciwch Yma](#)



Gwent

Byw'n Iach Am Yn Hirach



Dyddiadau Allweddol ac Ymgyrc

- Ionawr Sych
- Dydd Llun Bragu (19 Ionawr)
- Diwrnod Iechyd Meddwl Rhieni (30 Ionawr)
- Wythnos Iechyd Meddwl Plant (Chwefror 3ydd-9fed)
- Diwrnod Sgwrs Amser 2 (Chwefror 5ed)
- parkrun ar gyfer Iechyd Meddwl, parkrun Aberbeeg (7 Chwefror)

Ein gwefan: [Cliciwch Yma Cysylltwch â ni:](#)
Admin_ABGPHT@wales.nhs.uk