

DEG Ffordd i fod yn weithgar yn eich cymuned

MENTAL
HEALTH
FOUNDATION

MENTAL
HEALTH
AWARENESS
WEEK

12 - 18 MAY 2025

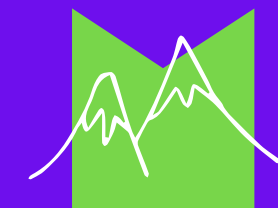
O glybiau llyfrau i ddosbarthiadau celf, Swifties i chwaraewyr gemau, grwpiau gwirfoddoli i hwpiâu anelu - mae cymuned yn dda ar gyfer ein hiechyd meddwl. Maen nhw'n ein helpu i deimlo ein bod yn perthyn, ein bod yn cael ein cefnogi, a bod gennym bwrpas.

Dyma ddeg ffordd i gymryd rhan yn eich cymuned a rhoi hwb i'ch iechyd meddwl.



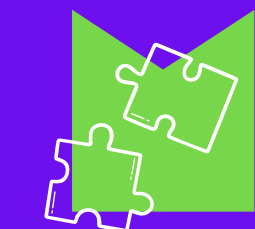
1. EI WNEUD YN DDIFYR

Dewiswch weithgaredd sy'n eich diddori. Gallech ymuno â chlwb neu grŵp sy'n seiliedig ar eich diddordebau.



2. EWCH I'R AWYR AGORED

Ewch allan a chrwydro drwy fydd natur am ragor o fuddion iechyd meddwl.



3. DEWCH O HYD I BOBLO'R UN ANIAN

Ffurfiwch gysylltiadau gyda phobl sydd â'r un diddordebau a gwerthoedd â chi. Ond, ceisiwch gyfarfod pobl sy'n wahanol i chi, hefyd.



4. BYDDWCH YN GAREDIG AT ERAILL

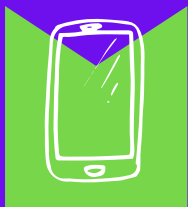
Cysylltwch â'ch cymuned drwy weithredoedd caredig bychain, a fydd o fudd i chi ac i eraill.





5. DANGOSWCH EICH GWERTHFAWROGIAD

Gall rhannu canmoliaeth neu ddangos gwerthfawrogiad gryfhau eich perthnasoedd.



6. CYSYLLTWCH AR-LEIN

Dewch o hyd i eraill sy'n rhannu profiadau neu ddiddordebau tebyg ar-lein. Cofiwch, dylai cymunedau iach ar-lein wneud i chi deimlo'n ddiogel ac o werth.



7. RHOWCH RYWBETH YN ÔL

Mae helpu eraill yn ffordd wych o feithrin cymuned a dangos eich pwrpas.



8. GOFALWCH AM EICH CYMUNED LEOL

Cryfhewch eich ymdeimlad o berthyn drwy gymryd rhan yn eich cymuned leol.



9. CROSEWCH ERAILL

Rhowch groeso i bobl newydd sy'n ymuno â'ch cymuned, a'u cynnwys.



10. DEWCH O HYD I GYMORTH GAN GYFOEDION OS YDYCH YNEI CHAEL HI'N ANODD

Cysylltwch ag eraill sy'n mynd drwy brofiadau tebyg drwy grwpiau cymorth cyfoedion.

