
WYTHNOS DDIOGELU 2020
16 - 20 TACHWEDD

Nod yr achlysuron yn ystod yr wythnos hon yw codi ymwybyddiaeth o ddiogelu trwy ddarparu ystod o weithgareddau ar gyfer gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd.

I gael gwybodaeth am Fwrdd Diogelu Cwm Taf Morgannwg, ewch i wefan y Bwrdd www.ctmsb.co.uk neu cysylltwch â'r Uned Diogelu Busnes ar diogeluctm@rctcbc.gov.uk

Pe hoffech chi gymryd rhan yn unrhyw un o'r gweithgareddau a restrir isod, cyfeiriwch at y wybodaeth gyswilt berthnasol a ddarperir.





Achlysur / Gweithgaredd	Amser	Cynulleidfa Darged	Lleoliad	Manylion	Manylion cyswllt
Dydd Llun, 16 Tachwedd					
Ymwybyddiaeth Alcohol ac Iechyd Meddwl	10:00 – 12:00	Y Cyhoedd	Ar-lein	Gweithdy ar alcohol a'i effeithiau, alcohol a dibyniaeth a sut mae alcohol yn effeithio ar iechyd meddwl.	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn yma .
Cyflwyniad ar DRIVE a'r cysylltiad rhwng iechyd meddwl a cham-drin domestig.	10:30 – 12:00	Gweithwyr Proffesiynol	Microsoft Teams	Cyflwyniad ar DRIVE a'r cysylltiad rhwng iechyd meddwl a cham-drin domestig.	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn yma .
Eiriolaeth Rhieni ym maes Amddiffyn Plant	2:00	Gweithwyr Proffesiynol	Ar-lein	Dewch i glywed hanesion eiriolaeth rhieni o'r UD a'r DU a dysgu sut mae eiriolaeth rhieni yn creu gwell canlyniadau i blant a theuluoedd	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn yma



					Am wybodaeth bellach, cysylltwch â f.macleod@npt.gov.uk
Sesiwn bwlio ar-lein Clwb Ieuencid Rhithwir	5:00 – 6:00	Pobl ifainc 11-25 oed yn RhCT, Merthyr Tudful a Phen-y-bont ar Ogwr.	Clybiau Rhithwir Ieuencid RhCT ar Zoom	Bydd staff YEPS yn cynnal sesiynau bwlio ar-lein yn ein clybiau rhithwir ieuencid	E-bostiwch Kelly.a.cobb@rctcbc.gov.uk am wybodaeth bellach. Yn agosach at yr amser, ewch i www.wicid.tv
Dydd Mawrth, 17 Tachwedd					
Pôl Instagram YEPS	Yn fyw o 09:00 am 24 awr	Pobl ifainc 11-25 oed yn RhCT, Merthyr Tudful a Phen-y-bont ar Ogwr.	YEPS Instagram	Bydd Swyddogion Iechyd Meddwl a Lles YEPS yn cynnal Pôl Instagram i ymgysylltu â phobl ifainc. Bydd hwn yn cael ei redeg fel cwis, gan ofyn 5 neu 6 cwestiwn fel 'Faint o hunanladdiadau oedd yn 2019 yn eich barn chi' gydag opsiynau i'w dewis.	Dilynwch YEPS ar Instagram @YEPSRCT neu e-bostiwch Kelly.a.cobb@rctcbc.gov.uk am wybodaeth bellach



				<p>Bydd y cwestiwn terfynol yn gofyn iddyn nhw an ydyn nhw eisiau rhagor o gyngor, arweiniad a dolenni cymorth.</p> <p>So felly, cliff rhagor o wybodaeth am gym Orth a chysylltiadau ei darparu iddyn nhw.</p>	
Gwreiddiau Cryfder (Roots of Strength) - Prosiect creadigol	5:00 – 6:00	Pobl ifainc 11-25 oed ym Mhen-y-bont ar Ogwr, RhCT a Merthyr Tudful.	Llwyfannau ar-lein - Zoom, Facebook ac Instagram	Mae Prosiect Creadigol Gwreiddiau Cryfder yn cynnwys datblygu prosiect creadigol lle gall aelodau Cyngor Ieuenctid Pen-y-bont ar Ogwr ystyried y gwreiddiau, rhwydweithiau a systemau cymorth cymunedol sydd ganddyn nhw yn eu bywydau i ddangos maint y rhwydweithiau cymorth sydd ar gael i bobl ifainc sy'n teimlo isel ac ynysig.	I sicrhau eich lle, e-bostiwch: youthcouncil@bridgend.gov.uk



Lansio Protocol BDCTM o ran Hunan-Niwed yn y Gymuned, a adolygwyd yn ddiweddar.	Amherthnasol	Gweithwyr Proffesiynol	E-bost a gwefan BDCTM	Codi ymwybyddiaeth o'r Protocol BDCTM ar gyfer Hunan-Niwed yn y Gymuned a adolygwyd yn ddiweddar.	Beth.melhuish@rctcbc.gov.uk
Dydd Mercher, 18 Tachwedd					
“Mae Ymyrraeth Gynnar yn cefnogi Atal” a “Niweidio ac Ecsbloetio Plant yn Rhywiol”.	10:00 – 1:00	Gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phobl ifainc o unrhyw asiantaeth a allai fod â chysylltiad â phobl ifainc.	Microsoft Teams	Mae llawer o bobl ifainc sydd wedi cael eu hecsbloetio yn hunan-niweidio. Bydd y sesiwn hon yn trafod astudiaethau achos go iawn, sut y gall gwaith amlasiantaethol, adeiladu gwytnwch ac ymyrraeth leihau'r risg o ecsbloetio plant mewn achosion risg uchel.	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn yma .
Diogelu - Negeseuon	11:40	Y Cyhoedd	Radio GTFM	Bydd Cyfarwyddwr Mind Cwm Taf Morgannwg, Julian John, yn	Julian.John@ctmmind.org.uk



Allweddol ar Orsaf Radio GTFM				fyw ar Radio GTFM yn sôn am ddiogelu.	
Gweithdy ar gyfer y rhai sydd wedi'u heffeithio gan Hunan-Niweidio	2:00 – 2:40	Y Cyhoedd	Microsoft Teams	<p>Bydd y Samariaid yn cynnal gweithdy ar gyfer y rhai y mae hunan-niweidio yn effeithio arnynt.</p> <p>Byddai hyn yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pam mae pobl yn ei wneud. ▪ Beth allwch chi ei wneud i helpu. ▪ Lle gallwch droi am gymorth. 	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn yma .
Achlysur Iechyd Meddwl a Lles Ar-lein	I'w gadarnhau	Y Cyhoedd a Gweithwyr Proffesiyno	Rhithwir	<p>Achlysur ar-lein yw hwn a gynhelir dros ddau ddiwrnod a bydd yn cynnwys pedair ystafell rithwir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Addysg Iechyd Meddwl 	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn yma .



				<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gweithgareddau Llesiant ▪ Straeon Personol ▪ Gweithgareddau Cymdeithasol <p>Gwybodaeth bellach i ddilyn.</p>	
Gweithdy Perthynas Iach i Bobl ifainc	I'w gadarnhau	Pobl ifainc ym Merthyr Tudful 11-25 oed (gyda ffocws penodol ar 14 oed a hŷn)	Gwaith allgymorth / stryd (Y Gurnos a Galon Uchaf)	Yn ystod y sesiynau allgymorth gyda'r nos, bydd Carfan Ieuencid MVH, mewn partneriaeth â Heddlu De Cymru, yn cyflwyno gweithdai i'r bobl ifainc: Perthnasau Iach - Gweithio mewn partneriaeth â Llamau i gyflwyno gweithdy ar berthnasoedd iach, cydsyniad a rheolaeth.	Sarah.williams@mvhomes.org.uk
Dydd Iau, 19 Tachwedd					
Cefnogi Lles	9.30 -10.30	Ar agor i bawb	Microsoft Teams	Nod y sesiwn TEAMS 1 awr hon yw myfyrio ar ffyrdd o gefnogi ein lles ein hunain a lles y rhai	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn yma



				o'n cwmpas yn ystod yr amser heriol yma.	
Achlysur Iechyd Meddwl a Lles Ar-lein	I'w gadarnhau	Y Cyhoedd a Gweithwyr Proffesiynol	Rhithwir	<p>Achlysur ar-lein yw hwn a gynhelir dros ddau ddiwrnod a bydd yn cynnwys pedair ystafell rithwir:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Addysg Iechyd Meddwl ▪ Gweithgareddau Llesiant ▪ Straeon Personol ▪ Gweithgareddau Cymdeithasol <p>Gwybodaeth bellach i ddilyn.</p>	<u>Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn yma.</u>
Hyfforddiant Ymwybyddiaeth - Hunanladdiad	2:00 – 5:00	Gweithwyr Proffesiynol	Microsoft Teams	<p>Mae'r cwrs hwn yn cael ei redeg gan 'New Pathways'.</p> <p>Erbyn diwedd y cwrs bydd cyfranogwyr yn gallu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nodi eu hagweddau, credoau a theimladau ei 	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn <u>yma</u>



				<p>hunain am hunanladdiad, a'u heffaith</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Cydnabod rhai ffactorau risg ar gyfer hunanladdiad▪ Ymateb i berson sydd â meddyliau am hunanladdiad▪ Datblygu cynllun diogelwch	
Gweithdy Camddefnyddio Sylweddau i Bobl ifainc	I'w gadarnhau	Pobl ifainc ym Merthyr Tudful 11-25 oed (gyda ffocws penodol ar 14 oed a hŷn)	Gwaith allgymorth / stryd (Gurnos a Galon Uchaf)	<p>Yn ystod y sesiynau allgymorth gyda'r nos, bydd Carfan Ieuencid MVH, mewn partneriaeth â Heddlu De Cymru, yn cyflwyno gweithdai i'r bobl ifainc o gwmpas:</p> <p>Camddefnyddio Sylweddau - Nod y sesiwn fydd tynnu sylw at beryglon alcohol, cyffuriau a'r effaith y mae'r sylweddau hyn yn ei chael ar eich lles. Bydd y garfan hefyd yn hyrwyddo gwasanaethau lleol y gall pobl ifainc droi atyn nhw os oes ganddynt bryderon.</p>	Sarah.williams@mvhomes.org.uk



Ymwybyddiaeth - Alcohol ac Iechyd Meddwl	6:00 – 8:00	Y Cyhoedd	Ar-lein	Gweithdy ar alcohol a'i effeithiau; dibyniaeth a sut mae alcohol yn effeithio ar iechyd meddwl.	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn yma .
Dydd Gwener, 20 Tachwedd					
Rheoli Iechyd Meddwl yn y Gweithle	10:00 – 11:00	Gweithwyr Proffesiynol	Microsoft Teams	Trafod profiad unigol sy'n dangos pa mor anodd y mae modd i bethau fod wrth reoli aelod o staff sy'n dioddef o iselder. Bydd yr aelod staff a goruchwyliwr y mae hyn yn ymwneud ag ef yn cyflwyno'r sesiwn hon.	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn yma
Cadw'r Heddwch a Chwmpo i Darnau	11:00	Gweithwyr Proffesiynol	Microsoft Teams	Cyflwyniad gan gyn Gadlywydd Heddlu'r Met, John Sutherland, a gafodd chwalfa feddyliol, ac a fydd yn siarad am ei brofiad. Bydd y cyflwyniad yn ymdrin â:	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn yma



				<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deall arwyddion afiechyd meddwl difrifol ▪ Deall yr achosion. ▪ Deall beth i'w wneud yn ei gylch 	
Trwy gydol yr Wythnos					
Lansio “Project Speak” Mind Cwm Taf Morgannwg	Amherthnasol	Y Cyhoedd	Gwneir y lansiad ar-lein a thrwy sianeli cyfryngau.	<p>Lansiad ‘Project Speak’, prosiect atal hunanladdiad newydd gwerth £353,000 a ariennir gan Gronfa’r Loteri Fawr.</p> <p>Ariennir y prosiect am dair blynedd, ac mae ganddi'r dasg o atal hunanladdiad; cynnig ystod o raglenni hyfforddi; ymgyrchoedd codi ymwybyddiaeth, a rhoi cefnogaeth ôl-driniaeth ar draws rhanbarth Cwm Taf Morgannwg.</p>	Gareth.Lewis@ctmmind.org.uk



<p>Rhannu gwybodaeth gan RhCT a Thimau Diogelu Oedolion Merthyr Tydfil</p>	<p>Amrywiol</p>	<p>Y Cyhoedd</p>	<p>Lleoliadau amrywiol ledled RhCT a Merthyr Tudful.</p>	<p>Bydd Timau Diogelu Oedolion RCT a Merthyr Tydfil yn mynd i nifer o wahanol leoliadau trwy gydol yr wythnos i ddarparu gwybodaeth am iechyd meddwl, lles ac atal hunanladdiad.</p>	<p>alyson.williams@merthyr.gov.uk Carol.Smith@rctcbc.gov.uk</p>
<p>Rhannu a dangos y ffilm 'In My House'</p>	<p>Amherthnasol</p>	<p>Plant, pobl ifainc rhieni a gofalwyr</p>	<p>Cyfryngau cymdeithasol</p>	<p>Rhannu ffilm animeiddiedig 'In My House' ar gyfryngau cymdeithasol. Fe'i gwnaed gan blant a phobl ifainc ar gyfer eu rhieni/cynhalwyr, gyda chymorth Fforwm Ieuenctid Eang Bwrdeistref Merthyr Tudful ac mae'n trafod cam-drin domestig.</p>	<p>Janice Watkins (Safer Merthyr Tydfil) jw3@smt.org.uk</p>
<p>Stondinau gwybodaeth i'w lleoli mewn derbynfydd ysbytai</p>	<p>Amrywiol</p>	<p>Y Cyhoedd a Gweithwyr Proffesiynol</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Morgannwg ▪ Tywysog Charles ▪ Tywysoges Cymru 	<p>Nod y stondinau gwybodaeth yw darparu adnoddau i staff a'r cyhoedd sy'n nodi pwy all ddarparu cefnogaeth ar gyfer gwahanol faterion iechyd meddwl.</p>	<p>Claire.okeefe@wales.nhs.uk</p>



<p>Gweminar gyda Tom Slater</p>	<p>Amherthnasol</p>	<p>Gweithwyr Proffesiynol</p>	<p>Ar wefan BDCTM a, Facebook, Twitter a sianeli cyfathrebu partneriaid.</p>	<p>Hyrwyddo gweminar wedi'i recordio ymlaen llaw ar hunanladdiad ac atal hunanladdiad.</p>	<p>claire.holt@bridgend.gov.uk</p>
<p>YEPS TV</p>	<p>Amherthnasol</p>	<p>Pobl ifainc 11-25 oed yn RhCT, Merthyr Tudful a Phen-y-bont ar Ogwr, ynghyd â'u rhieni</p>	<p>YEPS TV</p>	<p>YEPS TV yw sioe fyw newydd 'YEPS' ar Facebook. Bydd y sioe yn sesiwn hwyliog a gafaelgar sydd â siaradwr gwadd arbennig a fydd yn siarad â phobl ifainc am 'atal hunanladdiad'.</p> <p>Bydd y sesiwn yn fyw ar 4 Tachwedd yna bydd uchafbwyntiau/clipiau yn cael eu dangos ar lwyfannau cyfryngau cymdeithasol 'YEPS' a'u hanfon at yr holl bartneriaid trwy gydol yr Wythnos Ddiogelu.</p>	<p>Dilynwch YEPS ar Facebook @YEPSRCT neu e-bostiwch Kelly.a.cobb@rctcbc.gov.uk am wybodaeth bellach</p>



<p>Cyflwyniad yn tynnu sylw at y cysylltiadau rhwng hunanladdiad a cham-drin domestig</p>	<p>Amherthnasol</p>	<p>Gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd</p>	<p>Cyfryngau cymdeithasol, sianel Youtube, gwefan UDRh, cylchrediad i Grwpiau Trydydd Sector, asiantaethau statudol a rhwydwaith VAWDASV.</p>	<p>Cyflwyniad yn tynnu sylw at y cysylltiadau rhwng hunanladdiad a cham-drin domestig, gan ymgorffori persbectif du a lleiafrifoedd ethnig. Hefyd yn gysylltiedig â'r ymgyrch 'Any Man Can'.</p>	<p>Jodie Saunders (Safer Merthyr Tydfil)</p> <p>js@smt.org.uk</p>
<p>Sesiynau ysgol rithwir Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl (Dydd Llun 16 - Dydd Gwener 20 Tachwedd mewn 4 ysgol uwchradd yn RhCT)</p>	<p>Yn ystod y diwrnod ysgol.</p>	<p>Plant 11-18 oed</p>	<p>4 ysgol uwchradd</p>	<p>Bydd YEPS yn gweithio gydag elusen 'The Gloves Are On' rannu negeseuon ynghylch:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mae'n iawn peidio â bod yn iawn bob dydd ▪ Iechyd Meddwl ▪ Hunan-gariad ▪ Bod yn garedig 	<p>YEPS - Kelly Cobb Cysylltwch â Kelly.a.cobb@rctcbc.gov.uk am wybodaeth bellach</p> <p>Am wybodaeth yn agosach at yr amser ewch i www.wicid.tv</p>



<p>Sesiynau gwybodaeth ac ymgysylltu â myfyrwyr yn cael eu cynnal gan ddefnyddio llwyfannau Meet a chyfryngau cymdeithasol</p>	<p>Amrywiol</p>	<p>Myfyrwyr Coleg Pen-y-bont ar Ogwr a'r rhai sy'n cefnogi ein myfyrwyr trwy lwyfannau cyfryngau cymdeithasol</p>	<p>Coleg Pen-y-bont ar Ogwr - pob campws a thudalen cyfryngau cymdeithasol</p>	<p>Sesiynau gwybodaeth ac ymgysylltu â myfyrwyr a gaiff eu eu cynnal gan ddefnyddio llwyfannau Meet a chyfryngau cymdeithasol</p>	<p>Tîm Lles Myfyrwyr Wellbeing@bridgend.ac.uk</p>
<p>Cynhadledd Myfyrwyr yr Hydref (Merthyr Tudful)</p>	<p>Amrywiol</p>	<p>Myfyrwyr ym Merthyr Tudful</p>	<p>Rhithwir</p>	<p>Bydd ysgolion yn cael cynnig amrywiaeth o weithdai ar-lein yn ystod yr wythnos.</p> <p>Bydd thema'r wythnos canolbwyntio ar les, ac yn benodol ar feithrin gwytnwch a gwella.</p> <p>Bydd hyn yn cynnwys gweithdai 1 awr (am / pm) y gellid eu cyflwyno ddwywaith yn ystod yr wythnos, un ar gyfer</p>	<p>sarah.bowen@merthyr.gov.uk</p>

				disgyblion cynradd ac un ar gyfer disgyblion uwchradd.	
Wythnos Lles	Amherthnasol	Pobl ifainc - 11-25	Llwyfannau ar-lein - Zoom, Facebook ac Instagram.	Ar hyn o bryd mae Gwasanaethau Ieuencid Cyngor Pen-y-bont ar Ogwr yn cynnal diwrnod #wellnesswednesday wythnosol a bydd hyn yn cael ei gyflwyno trwy gydol yr Wythnos Diogelu, gan rannu gwybodaeth am strategaethau iechyd meddwl cadarnhaol a sefydliadau cymorth yn ogystal â gwybodaeth berthnasol i bobl ifainc, eu teuluoedd a'u gweithwyr proffesiynol.	Lois.Sutton@bridgend.gov.uk
Chill a Sgwrsio	Llun, Mawrth, Mercher a Gwener: 8:00 - 9:00	Pobl ifainc o dan 25 oed	Zoom	Bydd Barod yn cynnal Chill and Chat - Cyfle hamddenol i bobl ifainc (dan 25 oed) sgwrsio, dysgu am gamddefnyddio sylweddau a siarad am y	Ymunwch â Chyfarfod Zoom https://zoom.us/j/94483752873?pwd=U2pRSEZ4OFdDcmwyYzZ0eFVjdGI3UT09 ID: 944 8375 2873



Cwm Taf Morgannwg
Bwrdd Diogelu
Safeguarding Board

	Dydd Iau: 7:00 -8: 00			pwysau y mae pobl ifainc yn eu hwynebu heddiw.	Cyfrinair: 753539 Am wybodaeth bellach, cysylltwch â fallon.reynolds@barod.cymru
Hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, hunan-niweidio a hunanladdiad	Amherthnasol	Y Cyhoedd a Gweithwyr Proffesiynol	Ar-lein	Stondinau gwybodaeth ar-lein (wal rithwir). Defnyddio cyfryngau cymdeithasol (Facebook a Twitter) i hyrwyddo ymwybyddiaeth a darparu dolenni i wybodaeth ac adnoddau.	claire.holt@bridgend.gov.uk
e-ddysgu	Amherthnasol	Gweithwyr Proffesiynol	Ar-lein	E-ddysgu am ymwybyddiaeth o ran hunan-niweidio, atal hunanladdiad ac iechyd meddwl.	Cysylltwch â claire.holt@bridgend.gov.uk i gael mwy o wybodaeth