



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Gwasanaethau Iechyd Meddwl ac Anableddau Dysgu Mental Health and Learning Disability Services

Tim Cymunedol Anableddau Dysgu
Ty Elwyn
Llanelli
Sir Gaerfyrddin
SA15 3AP
01554 744264

Community Team Learning Disabilities
Ty Elwyn
Llanelli
Carmarthenshire
SA15 3AP

Helô, rwy'n gobeithio eich bod chi'n cadw'n iach ac yn mwynhau'r heulwen. Er na fyddaf yn eich gweld wyneb i wyneb am gyfnod, rwy'n parhau i weithio, felly mae croeso i chi gysylltu â mi os oes angen unrhyw beth arnoch chi.

Yn ystod yr amseroedd anodd hyn, rydych chi'n debygol o dreulio rhagor o amser gartref yn y gobaith o leihau'r risg o ddal Covid-19, ac rydym ni'n awgrymu eich bod chi'n cadw'n brysur.

Gobeithio y bydd yr awgrymiadau a'r syniadau hyn yn rhoi man cychwyn i chi, a bydd yn wych i ni rannu syniadau a gweithgareddau sydd wedi gweithio'n dda, er mwyn lledaenu arferion da.

Peidiwch â thanamcangyfrif y bydd parhau i roi'r gefnogaeth weithredol arferol a gwneud mân swyddi o waith yn y cartref yn helpu i basio'r amser.

Gall cysylltu â'n gilydd wrth wneud "pethau" helpu pawb ohonom i anghofio am y digwyddiadau ansicr nad oes gennym lawer o reolaeth drostynt.

Gweler <https://www.rcot.co.uk/staying-well-when-social-distancing>

Mae'r ddogfen ar-lein hon yn trafod sut i hybu lles emosiynol a chorfforol tra'n cadw pellter cymdeithasol.

1. **Sefydlwch drefn ddyddiol.** Mae trefn yn rhoi strwythur a phwrpas.
2. **Cadwch eich trefn wythnosol** yn gytbwys fel bod gennych gymysgedd dda o waith (gweithgareddau y mae'n rhaid eu gwneud), gorffwys a hamddena.
3. **Meddyliwch am y gweithgareddau rheolaidd sydd bwysicaf i chi.** Beth yw'r elfennau pwysig sy'n perthyn i'r rhain? A allwch chi eu haddasu i'w cyflawni yn y cartref? Er enghraifft, yn lle mynd i ddosbarth, gallwch chi ddilyn ymarferion cryfder a chydbwysedd ar-lein.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Gwasanaethau Iechyd Meddwl ac Anableddau Dysgu Mental Health and Learning Disability Services

Tim Cymunedol Anableddau Dysgu
Ty Elwyn
Llanelli
Sir Gaerfyrddin
SA15 3AP
01554 744264

Community Team Learning Disabilities
Ty Elwyn
Llanelli
Carmarthenshire
SA15 3AP

4. **Gosodwch nodau dyddiol** er mwyn cael pwrpas ac ymdeimlad o gyflawniad. Gallai hyn gynnwys gweithio trwy'r rhestr honno o'r pethau rydych chi bob amser yn bwriadu eu gwneud ond byth yn cael cyfle.
5. **Nodwch y sbardunau sy'n gwneud ichi deimlo'n isel** a chwiliwch am ffyrdd i'w lleihau neu eu rheoli.
6. **Siaradwch â theulu, ffrindiau a chymdogion** i'w helpu i ddeall sut rydych chi'n teimlo a sut y gallant helpu. A allan nhw siarad â chi trwy ddefnyddio apiau ar eich ffôn symudol, er enghraifft?
7. **Gofalwch amdano chi'ch hun.** Ceisiwch fwyta ac yfed yn iach gyda digon o ffrwythau, llysiau a dŵr i gefnogi eich system imiwnedd a lefelau eich egni. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i wefan Cymdeithas Ddeieteg Prydain (BDA).
8. **Ceisiwch osgoi aros yn llonydd am ormod o amser.** Bydd ymarfer corff a symud yn rheolaidd yn cynnal ffitrwydd a chryfder. Os ydych chi'n gweithio gartref, cymerwch seibiannau ac ewch i ffwrdd o'ch "desg" pan fyddwch chi'n bwyta.
9. **Ceisiwch gael trefn dda ar gyfer cysgu.** Os ydych chi'n cael trafferth, ceisiwch osgoi te a choffi yn hwyr yn y prynhawn a gyda'r nos, cymerwch fath, defnyddiwch lenni blacowt, gwrandewch ar gerddoriaeth ysgafn neu gwnewch ymarferion anadlu dwfn.
10. **Cadwch mewn cysylltiad.** Trefnwch i siarad â rhywun y rhan fwyaf o ddyddiau, ar y ffôn, trwy gyfryngau cymdeithasol neu dros ffens yr ardd. *A allai defnyddwyr gwasanaethau wirfoddoli gydag Age UK a Silver Line i gynnig cyswllt ffôn i bobl hŷn sy'n hunanynysu?*

Syniadau am weithgareddau

Dyma rai enghreifftiau a dolenni defnyddiol, mwynhewch!



Gweithgareddau corfforol

- Gemau pêl (balwys, batonau and sgarffiau, bowls ar y carped, dartiau, hwp-la, sgitts)
- Ymarfer corff – wrth eistedd ac ar eich traed – mae gan Joe Wicks amrywiaeth o fideos ar-lein ar gyfer pob gallu –
https://www.youtube.com/results?search_query=joe+wicks+seated+workout
- Tai Chi – YouTube
- <https://www.nhs.uk/live-well/> Mae llawer o fideos ymarfer corff ar gael, sy'n amrywio o sesiynau 5 munud hyd at rai 30 munud, a dosbarthiadau rhithwir fel bolddawnsio a hyfforddiant cryfhau a hyblygrwydd.
- Dawnsio – dewch o hyd i'ch hoff gân
<https://www.youtube.com/user/justdancegame> neu chwaraewch eich hoff gân a dawnsiwch o amgylch yr ystafell.
- Annog symudedd ledled amgylchedd y cartref
- Annog pobl i baratoi a helpu eu hunain i ddiodydd a byrbrydau
- Cynnig cyfleoedd i fynd allan i'r ardd neu fynd am dro, gan gadw dros fetr o bellter rhyngoch
- Gwaith tŷ, tasgau domestig. Ewch ati i lanhau'r tŷ yn llwyr neu roi trefn ar bethau, neu ad-drefnwch eich ystafell.
- Ymarferion ymestyn ysgafn fel grŵp
- Eisteddwch mewn cylch, gydag un person yn gwneud symudiad corfforol, a'r person nesaf yn ailadrodd y symudiad ac ychwanegu eu symudiad eu hunain ac yn y blaen, e.e. tapio'r pen neu'r bol, curo dwylo



Gweithgareddau gorffwysol

- Ceir amrywiaeth o dechnegau (tylino dwylo, ymarferion ymlacio)
- Gwrandio ar gerddoriaeth <https://www.innerhealthstudio.com/>
- loga- <https://www.youtube.com/watch?v=9kxx7CdZhEw>
<https://www.youtube.com/watch?v=BrgMxCwXfMc>

- Cadw dyddiadur – cadw dyddiadur wythnosol o’ch cyfnod gartref – gan gynnwys yr hyn rydych chi wedi’i wneud, eich teimladau, eich gobeithion a breuddwydion ac ati.
- Paentio’ch ewinedd
- Gwneud eich gwallt / gwisgo colur
- Cael bath ewyn hamddenol
- Anadlu’n ddwfn/ myfyrio <https://www.headspace.com/>
- Ymwybyddiaeth ofalgar wrth liwio lluniau



Gweithgareddau gwybyddol

- Gemau geiriau (croeseiriau, ‘hangman’, cadwyni geiriau, chwilio am eiriau <https://www.free-word-search.com/>)
- Cwisiau
- Gemau cardiau – Snap, Parau
- Gemau syml fel “Rwy’n mynd i’r traeth ac mae gen i...”
- Paru lluniau – gweithgareddau didoli
- Trafod eitemau mewn papurau newydd - defnyddiwch erthygl i ddechrau trafodaeth (gan osgoi storïau yn ymwneud â Covid-19)
- Gemau cofio / cofio trefn gweithgaredd fel gwisgo neu wneud te
- Posau (posau wedi’u gwneud o hoff lun neu hoff bwnc)
- Ysgrifennu cylchlythyr neu adolygiad o leoedd neu weithgareddau a fynychwyd gennych yn flaenorol
- Cyfarfod tenantiaid
- Helfa drysor – dod o hyd i restr o eitemau, a gorau oll pa mor ddoniol/ar hap yr ydynt
- Cyfrifiaduron – y rhynggrwyd, gemau
- Gemau bwrdd – chwarae OXO, Dyfalu Pwy, Llongau Rhyfel ac ati
- Gêm cofio i gael pobl i symud yn araf pan nad ydynt eisiau gwneud ymarfer corff, fel “cofiwch fy llwybr a chopiwch fi”. Mae person yn cerdded o fan i fan, e.e. o’r teledu i’r oergell i’r llenni i gât yr ardd i’r sofffa i’r ystafell ymolchi. Neu gellir ysgrifennu rhestr ar gerdyn.
- Bingo
- Arbrawf dŵr a phupur – dysgwch am bwysigrwydd golchi dwylo – Tom Fletcher (McFly) <https://www.youtube.com/watch?v=WVxMKpLLRoM>



Cyfathrebu

- Creu storïau
- Hel atgofion (siarad am atgofion/digwyddiadau braf)
- Anfon cardiau, nodiadau a llythyrau at dai eraill, a ffrindiau a theulu
- Darllen ac ysgrifennu – beth am ysgrifennu adolygiad o lyfr?
- E-bost, Skype, rhwydweithiau cymdeithasol a galwadau ffôn er mwyn cadw mewn cysylltiad.
- Cuddio eitem mewn man yn y tŷ ac mae pawb arall yn holi cwestiynau er mwyn dyfalu ym mhle mae'r eitem (poeth ac oer)
- Holi 'beth yw eich hoff bryd o fwyd', 'beth yw eich hoff raglen deledu' ac ati er mwyn dechrau sgwrs
- Siarâds / Rhowch gliw i ni
- Sgwrs rholio dis - <https://www.pinterest.co.uk/pin/635077984926564501/>
- Gêm ddiolchgarwch - <https://teachbesideme.com/gratitude-game-pick-sticks/>. Gellir gwneud hyn â darnau o bapur wedi'u lliwio.
- Pasio llun o amgylch a datblygu stori. Pa le yw hwn? Pwy sydd yn y llun? Pam maen nhw yno? Beth maen nhw'n ei ddweud? Beth fyddan nhw'n ei wneud nesaf? Adroddwch y stori a gofynnwch i'r trigolion ddewis a mabwysiadu rôl.
- Sibrwd stori – pasio gair neu frawddeg o amgylch y grŵp
- Gêm sgwrs – “a fyddai'n well gennych”, e.e. “a fyddai'n well gennych gael gwallt yn lle dannedd neu ddannedd yn lle gwallt?” Mae llawer o opsiynau hwyliog a doniol i'w cael ar Pinterest, a themâu y gellir eu hargraffu
- Llyfrau llafar
- Cysylltu trwy gyfryngau cymdeithasol i rannu sgiliau newydd a ddysgwyd
- Curo dwylo i gefnogi'r gweithwyr allweddol – nos Iau 8pm – ymunwch â'ch stryd gan guro dwylo neu guro sosbannau i wneud sŵn er mwyn dangos eich cefnogaeth. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n codi llaw ar eich cymdogion.



Gweithgareddau creadigol

- Edrychwch ar Pinterest am syniadau ar gyfer prosiect crefft
- Tynnu llun, paentio neu liwio llun – beth bynnag sy'n mynd â'ch bryd, a pheidiwch ag anghofio gosod enfys yn y ffenestr.
- Enghreifftiau syml a thrawiadol - <https://www.gluedtomycraftsblog.com/2016/07/> ôl bawd- https://dandelion-kid-craft-wfree-printable.html#a5y_p=5569861

- Paentio cerrig <https://www.pinterest.co.uk/pin/315111305176086292/> a <https://www.pinterest.co.uk/pin/299841287687306161/>
- Cerrig diolchgarwch <https://www.firefliesandmudpies.com/gratitude-stones/>
- Gweithgareddau â phapur – ‘decoupage’, gludwaith (gan ddefnyddio toriadau o gylchgronau neu hen gardiau cyfarch), gwneud cardiau, cwilio.
- Gwneud canhwyllau
- Crefftau nodwydd – croesbwytho, clytwaith
- Crochenwaith – defnyddiwch glai awyr-sychu os nad oes gennych fynediad i odyn.
- Mwydion papur (papier-mâché) – modelu pethau y gellir eu paentio a’u farneisio.
- Modelu toes halen.
- Gweithgareddau drama
- Mosaigau
- Meim. Meimio a dyfalu gweithredoedd; er enghraifft, pilio tatws, smwddio, agor anrheg.
- Creu stori gan ddefnyddio eitemau wrth ei hadrodd.
- Chwarae rhannau
- Creu ac actio rhannau a sefyllfaoedd syml; er enghraifft, rhyw fath o waith neu ddigwyddiad domestig
- Prosiectau addurno ar raddfa fach



Gweithgareddau cerddorol

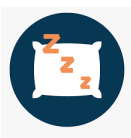
- Hel atgofion, cwisiau yn seiliedig ar themâu
- Gemau i gyfeiliant cerddoriaeth
- Creu neu chwarae cerddoriaeth
- Canu gyda’ch hoff ganeuon
- Karaoke gan ddefnyddio YouTube ar gyfer y geiriau
- Creu cân neu rap ar gyfer y tŷ. Gall hyn gael ei ffilmio a’i anfon at dai eraill. Peidiwch â’n hanghofio ni yn TCAD



Gweithgareddau natur

- Clirio’r ardd
- Gweithgareddau garddio
- Potio planhigion, bylbiau a hadau

- Creu gerddi potel a phrosiectau silff ffenestr; er enghraifft, gan ddefnyddio hadau mwstard a berwr
- Dyfrio'r planhigion
- Gwylio adar – gan ddefnyddio apiau ar-lein i'ch helpu i adnabod adar
<https://www.rspb.org.uk/birds-and-wildlife/wildlife-guides/identify-a-bird/>
- Teithiau rhithwir – camerâu byw yn Sw San Diego, Califfornia
<https://zoo.sandiegozoo.org/live-cams>
- Ffrydiau byw – Acwariwm Bae Monterey
<https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams>
- Earth Cam <https://www.earthcam.com/>
- Trefnu blodau – gellir defnyddio blodau sidan hefyd
- Sychu petalau ar gyfer potpourri neu fagiau lafant
- Printio gan ddefnyddio tatws neu ddail
- Ysgogi synhwyraidd trwy arogl, golwg, teimlad a blas planhigion, ffrwythau a llysiau sydd wedi'u tyfu a'u cynaeafu
- Coginio â pherlysiâu neu ferwr a dyfwyd mewn potiau



Cwsg

- Hyllendid cwsg da - <https://www.sleepfoundation.org/articles/sleep-hygiene>
<https://www.headspace.com/>
- Datblygu arferion noswyllo effeithiol



Rydym eisiau clywed gennych chi

Cadwch mewn cysylltiad, byddem wrth ein bodd pe baech chi'n anfon eich syniadau a'ch lluniau ohonoch chi'n cyflawni eich hoff weithgareddau.