

Eich Tîm Cymorth Cynnar

Cylchlythyr i Weithwyr Proffesiynol a Theuluoedd

NEWYDDION, GWYBODAETH, CYSYLLTIADAU

Rhannu gwybodaeth ddefnyddiol i deuluoedd a'r rheiny sy'n eu cefnogi.
Os oes gennych chi gwestiwni'w ofyn, cysylltwch â ni!

DYCH CHI DDIM AR EICH PEN EICH HUN Y NADOLIG HWN...

Gallai'r Nadolig fod yn amser mor gyffrous ac yn aml gallwn fod â disgwyliadau mawr y bydd y cyfnod yn dod â llawenydd a hapusrwydd inni, ond mae hefyd yn gallu bod yn amser llawn straen i deuluoedd. Efallai y bydd yna bryderon ariannol ac mosiynau mawr i ddelio â nhw. Mae blinder hefyd yn gallu rhoi straen ar berthnasoedd.

I gydnabod hynny, rydym am ddod â rhywfaint o wybodaeth i chi i'ch helpu chi i gael cyfnod positif gyda'ch teulu dros y Nadolig.

Gwnewch y Nadolig hwn yn un lle mae presenoldeb yn fwy pwysig na presantau.

TREULIO AMSER A CHWARAE GEMAU

Mae gemau teulu yn wych i ddod â theuluoedd at ei gilydd. Gemau sy'n amrywio o gemau bwrdd, i gemau cardiau, dominos a drafftiau ond gallai gemau sy'n defnyddio eitemau o'r cartref fod yr un mor affeithiol. Dangoswch empathi wrth golli; byddwch yn ostyngedig wrth ennill a byddwch yn sensitif i'r emosiynau sy'n dod gyda cholli. Mae'r cyfan yn arfer da.



Ras Marshmallows ... Mae pawb yn eistedd o amgylch bwrdd. Rhwch gwpan o flaen pob chwaraewr. Gwasgarwch y marshmallows ar draws y bwrdd. Rhwch welltyn papur i bob unigolyn. Gosodwch amserydd am 1 munud.

Defnyddiwch y gwelltyn i sugno marshmallows a'u gollwng i'ch cwpan. Pan fydd yr amser wedi dod i ben, cyfrifwch y marshmallows. Y chwaraewr sydd â'r nifer fwyaf o marshmallows sy'n ennill. Pan fydd y gêm drosodd, llenwch y mygiau gyda siocled poeth dros y marshmallows ac yna mae pawb yn ennill trwy fwynhau'r ddiod gynnnes!

Gweithgareddau teuluol dros y Nadolig

- Gwnewch restr Nadoligaidd o ganeuon i'w chwarae a gwrandewch gyda'ch gilydd amser brecwast
- Crëwch galendr Adfent o jôcs Nadoligaidd
- Ysgrifennwch restr ddiolchgarwch i'r teulu, chwiliwch am y pethau cadarnhaol a ddigwyddodd y llynedd
- Gwnewch Compli-mats Nadolig, mat bwrdd papur o'r holl bethau rydych chi'n eu caru am yr unigolyn rydych chi efo fo.
- Gwyliwch ffilm Nadolig
- Gwnewch gadwyni papur
- Gwnewch alwad fideo i berthynas a chanwch Garolau Nadolig



Funanofal dros y Nadolig

- Yfwch wydraid mawr o ddŵr
- Bwytwch ychydig o ffrwythau ffres
- Ychwanegwch lysiau ychwanegol at eich pryd
- Yfwch ddioid gynnes
- Gwrandewch ar eich hoff gân
- Triwch gael noson gynnar
- Anelwch at gael noson heb sgrin
- Ewch am dro
- Trefnwch i gael bath cynnes
- Goleuwch gannwyll beraroglus
- Gwisgwch eich hoff wisg.

Ewch i dudalennau Facebook Mid and North Powys Mind a Brecon and District Mind i gymryd rhan yn eu digwyddiadau i gefnogi eich lles.

Gallai rheoli emosiynau mawr fod yn anodd a gyda llawer o gyffro yn y cyfnod cyn y Nadolig, gall fod yn llethol i blant. Bydd plant wedi blino ar ôl tymor hir a heriol a gallai hyn amlygu ei hun mewn ymddygiad heriol. Mae'n bwysig cofio'r pryd hyn fod ar ein plant angen i ni fod yn dawel a digyffro, a gwrthsefyll y demtasiwn i ymuno yn eu storm nhw o emosiynau.

Gweler '**Santas Bedtime Checklist**' ar wefan 'Parenting Give it Time' sy'n rhoi awgrymiadau defnyddiol sy'n addas i blant i helpu i ddod â rhywfaint o ffocws a hawelwch i blant llawn cyffro ar Noswyl Nadolig <https://llyw.cymru/magu-plant-rhowch-amser-iddo>

Christmas Eve checklist

This checklist belongs to: _____

It's a big day tomorrow! It's time to get ready for bed. Check off the activities as you go

<input type="checkbox"/> Leave a note for Santa	<input type="checkbox"/> Put your pyjamas on
<input type="checkbox"/> Put out treats for Rudolph and Santa	<input type="checkbox"/> Get into bed
<input type="checkbox"/> Sing a Christmas song	<input type="checkbox"/> Read a bed time story
<input type="checkbox"/> Have a bath	<input type="checkbox"/> Have a good night cuddle
<input type="checkbox"/> Dry off on a big fluffy towel	<input type="checkbox"/> Go to sleep quickly so Santa can come down the chimney
<input type="checkbox"/> Brush your teeth	

Parenting. Give it time.
For more free resources, visit: gov.wales/giveittime
A Welsh Government campaign

Magu plant. Rhowch amser iddo.
Am fwy o adroddiadau am ddiem, ewch i: llyw.cymru/homesamseriddo
Magu plant amser iddo

Wyl y Nadolig

Gwisgo'ch pyjamas

Mynd i mewn i'r gwely

Darllen stori amser gwely

Cael cwtsrh nos da

Mynd i gysgu'n glwi cyn i Sion Corn ddod i lawr y simnai

Glanhau eich dannedd

BYW HEB OFN

Os ydych chi, aelod o'r teulu, ffrind, neu rywun rydych chi'n poeni amdano wedi profi cam-drin domestig neu drais rhywiol, gallwch gysylltu â'r Llinell Gymorth Live Fear Free 24 awr y dydd 7 diwrnod yr wythnos, i gael cyngor a chefnogaeth am ddim neu i drafod eich dewisiadau. Cysylltwch â chynghorwyr Live Fear Free yn rhad ac am ddim dros y ffôn, gallwch gael sgwrs ar-lein, neu anfon neges destun neu e-bost <https://gov.wales/live-fear-free>

CEFNOGAETH.

C.A.L.L

Llinell cyngor a gwrando cymunedol 24/7/365

0800 132 737

SAMARITANS

cefnogaeth 24 awr i'r rhai sy'n profi trallod emosïynol support

116 123

BYW HEB OFN

24/7 Llinell Gymorth Trais yn y Cartref

08088 010 800

MONTGOMERY FAMILY CRISIS CENTRE

Cefnogi dynion, menywod a phlant sy'n profi cam-drin domestig neu sydd wedi cael eu heffeithio ganddo yng Ngogledd Powys

01686 629 114

CALAN DVS

Cymorth ar gyfer unigolion sydd mewn perthnasoedd camdriniol

01874 625 146

LLINELL DDYLED GENEDLAETHOL

gwybodaeth a chyngor i reoli dyled

0808 808 4000

TAI YM MHOWYS

Atgyweiriadau argyfwng a bod yn ddigartref

01597 827 464

BANCIAU BWYD

Mae llawer o Fanciau Bwyd yn gweithredu oddi ar atgyfeiriadau neu dalebau. Gallwch gysylltu â nifer o wasanaethau i gael eich cysylltu â banc bwyd. Meddyg Teulu, Ymwelydd Iechyd neu'ch Gweithiwr Cymorth i Deuluoedd. Mae mwy o wybodaeth ar gael ar Wefan Powys, chwiliwch o dan Banciau Bwyd.



CYNGOR AR BOPETH POWYS

Cyngor a gwybodaeth am nifer o faterion, yn cynnwys rheoli dyled, budd-daliadau, anghydfodau am denantiaeth a mwy.

0345 6018421

PROFEDIGAETH CRUSE

Cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth i'r rhai sydd wedi colli rhywun annwyl

0808 808 1677

DAN

Llinell gymorth gywbodaeth a chyngor cyffuriau ac alcohol

0808 808 2234

DRWS BLAEN POWYS

Dyma fan cyrraedd Gwasanaethau Plant ym Mhowys lle gall deuluoedd ddod am wybodaeth, cyngor a chefnogaeth.

01597 827 666

GWASANAETHAU CYMDEITHASOL-TU ALLAN I ORIAU

I godi pryderon am les plentyn neu oedolyn archolladwy tu allan i oriau agor arferol

0845 0544 847

ARGYFWNG

999

DIM BRYD

101

BLWYDDYN NEWYDD



Bydd rownd newydd o grwpiau i Rieni yn dechrau yn y Flwyddyn Newydd, gan gynnwys y Grŵp Take 3. Grŵp yn benodol ar gyfer rhieni pobl ifanc yn eu harddegau yw hwn. Mae'n rhoi gwybodaeth a chefnogaeth i ddysgu sut i gefnogi'ch unigolyn ifanc gyda'r heriau sy'n dod gyda glasoed. Sut i ymateb i ymddygiad heriol gyda strategaethau cyfathrebu cadarnhaol.

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dilyn y **Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd - Powys** ar y cyfryngau cymdeithasol lle byddwn ni'n parhau i rannu gwybodaeth am grwpiau, gweithgareddau a chysylltiadau a gwefannau defnyddiol. #infosharingiscaring #fispowys

RED IONAWR

Yn nodweddiadol mae mis Ionawr yn un o fisoedd anoddaf y flwyddyn. Dangoswyd yn glir drwy ymchwil y gallai ymarfer corff fod o gymorth mawr wrth gefnogi iechyd meddwl da. Cymerwch ofal am eich lles ym mis Ionawr 2021 a dechreuwch y flwyddyn trwy herio'ch hun i wneud rhywbeth egniol bob dydd ym mis Ionawr. Mynd am dro, rhedeg, dosbarth ffitrwydd neu fideo ymarfer i'w wneud gartref, ioga neu nofio, chi sydd i benderfynu. Mae mwy o wybodaeth ar gael yn www.mind.org.uk.



Diolch i deuluoedd Powys am fod gyda ni am flwyddyn arall. Mae eleni wedi gweld newidiadau a heriau eithriadol yn sicr! Rydym yn edrych ymlaen at ymuno â chi a'ch cefnogi am flwyddyn arall, beth bynnag ddaw yn sgil y flwyddyn honno!

Oddi wrth bob un ohonom yma yn y Tîm Cymorth Cynnar dymunwn Nadolig Ulawen iawn a Blwyddyn Newydd Dda i chi!



@FISPOWYS

caf.admin@powys.gov.uk neu fis@powys.gov.uk

01597 826246

www.powys.gov.uk/fis



Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd
Powys
Family Information Services

