

YMATEB GWEITHREDU CYMUNEDOL



BYDDWCH YN GAREDIG, YN YSTYRIOL A MEDDYLIWCH AM ERAILL

Mae pawb yn yr un sefyllfa - byddwch yn feddylgar wrth siopa a meddyliwch am eraill pan fod angen i chi adael y tŷ. Lledaenwch ychydig o lawenydd a charedigrwydd, mae hyd yn oed gwên syml yn gallu siriol diwrnod rhywun.



CADWCH MEWN CYSYLLTIAD Â'CH CYMUNED

Mae teimlo'n gysylltiedig yn hanfodol ar gyfer ein hiechyd a llesiant, felly ymunwch â grŵp ar-lein, rhannwch rifau ffôn a chadwch mewn cysylltiad. Byddwch yn rhan gadarnhaol o sgysiau yn eich cymuned.



CEFNOGWCH EICH GILYDD A BYDDWCH YN GYMDOGOL

Edrychwch allan am y sawl o'ch amgylch - mae unigedd ac unigrwydd yn bryderon allweddol i bobl o bob oedran a gallant effeithio ar unrhyw un. Weithiau, gall y pethau bach gwneud gwahaniaeth mawr.



RHANNWCH ADNODDAU, CYNGOR A GWYBODAETH GWIR

Rhannwch beth bynnag gallwch chi - papur toiled sbâr, clust i wrando, cyflenwadau i'r banc bwyd neu roddion elusennol - mae'r cwbl yn helpu! Cyfeiriwch bobl at gyngor a gwybodaeth gywir i helpu i gadw eich cymuned yn ddiogel.

Cynhyrchwyd ar y cyd gyda phartneriaid yr Ymateb Gweithredu Cymunedol i annog a chefnogi gweithredu cymunedol