

---

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](http://www.ctmsb.co.uk) neu cysylltwch â'r Uned Diogelu Busnes ar [diogeluctm@rctcbc.gov.uk](mailto: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
<b>Dydd Llun, 16 Tachwedd</b>					
<b>Ymwybyddiaeth Alcohol ac Iechyd Meddwl</b>	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 <a href="#">yma</a> .
<b>Cyflwyniad ar DRIVE a'r cysylltiad rhwng iechyd meddwl a cham-drin domestig.</b>	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 <a href="#">yma</a> .
<b>Eiriolaeth Rhieni ym maes Amddiffyn Plant</b>	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 <a href="#">yma</a>

					Am wybodaeth bellach, cysylltwch â <a href="mailto:f.macleod@npt.gov.uk">f.macleod@npt.gov.uk</a>
<b>Sesiwn bwlio ar-lein Clwb Ieuencid Rhithwir</b>	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 <a href="mailto:Kelly.a.cobb@rctcbc.gov.uk">Kelly.a.cobb@rctcbc.gov.uk</a> am wybodaeth bellach.  Yn agosach at yr amser, ewch i <a href="http://www.wicid.tv">www.wicid.tv</a>
<b>Dydd Mawrth, 17 Tachwedd</b>					
<b>Pôl Instagram YEPS</b>	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 <a href="mailto:Kelly.a.cobb@rctcbc.gov.uk">Kelly.a.cobb@rctcbc.gov.uk</a> 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>	
<b>Gwreiddiau Cryfder (Roots of Strength) - Prosiect creadigol</b>	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: <a href="mailto:youthcouncil@bridgend.gov.uk">youthcouncil@bridgend.gov.uk</a>



<b>Lansio Protocol BDCTM o ran Hunan-Niwed yn y Gymuned, a adolygwyd yn ddiweddar.</b>	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.	<a href="mailto:Beth.melhuish@rctcbc.gov.uk">Beth.melhuish@rctcbc.gov.uk</a>
<b>Dydd Mercher, 18 Tachwedd</b>					
<b>“Mae Ymyrraeth Gynnar yn cefnogi Atal” a “Niweidio ac Ecsbloetio Plant yn Rhywiol”.</b>	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 <a href="#">yma</a> .
<b>Diogelu - Negeseuon</b>	11:40	Y Cyhoedd	Radio GTFM	Bydd Cyfarwyddwr Mind Cwm Taf Morgannwg, Julian John, yn	<a href="mailto:Julian.John@ctmmind.org.uk">Julian.John@ctmmind.org.uk</a>



<b>Allweddol ar Orsaf Radio GTFM</b>				fyw ar Radio GTFM yn sôn am ddiogelu.	
<b>Gweithdy ar gyfer y rhai sydd wedi'u heffeithio gan Hunan-Niweidio</b>	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"><li>▪ Pam mae pobl yn ei wneud.</li><li>▪ Beth allwch chi ei wneud i helpu.</li><li>▪ Lle gallwch droi am gymorth.</li></ul>	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn <a href="#">yma</a> .
<b>Achlysur Iechyd Meddwl a Lles Ar-lein</b>	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"><li>▪ Addysg Iechyd Meddwl</li></ul>	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn <a href="#">yma</a> .



Cwm Taf Morgannwg  
Bwrdd Diogelu  
Safeguarding Board

				<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gweithgareddau Llesiant</li><li>▪ Straeon Personol</li><li>▪ Gweithgareddau Cymdeithasol</li></ul> <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: <b>Perthnasau Iach</b> - Gweithio mewn partneriaeth â Llamau i gyflwyno gweithdy ar berthnasoedd iach, cydsyniad a rheolaeth.	<a href="mailto:Sarah.williams@mvhomes.org.uk">Sarah.williams@mvhomes.org.uk</a>
<b>Dydd Iau, 19 Tachwedd</b>					
<b>Cefnogi Lles</b>	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 <a href="#">yma</a>



				o'n cwmpas yn ystod yr amser heriol yma.	
<b>Achlysur Iechyd Meddwl a Lles Ar-lein</b>	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"> <li>▪ Addysg Iechyd Meddwl</li> <li>▪ Gweithgareddau Llesiant</li> <li>▪ Straeon Personol</li> <li>▪ Gweithgareddau Cymdeithasol</li> </ul> <p>Gwybodaeth bellach i ddilyn.</p>	<a href="#"><u>Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn yma.</u></a>
<b>Hyfforddiant Ymwybyddiaeth - Hunanladdiad</b>	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"> <li>▪ Nodi eu hagweddau, credoau a theimladau ei</li> </ul>	Cofrestrwch ar gyfer yr achlysur hwn <a href="#"><u>yma</u></a>





				<p>hunain am hunanladdiad, a'u heffaith</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Cydnabod rhai ffactorau risg ar gyfer hunanladdiad</li><li>▪ Ymateb i berson sydd â meddyliau am hunanladdiad</li><li>▪ Datblygu cynllun diogelwch</li></ul>	
<b>Gweithdy Camddefnyddio Sylweddau i Bobl ifainc</b>	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>	<a href="mailto:Sarah.williams@mvhomes.org.uk">Sarah.williams@mvhomes.org.uk</a>



<b>Ymwybyddiaeth - Alcohol ac Iechyd Meddwl</b>	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 <a href="#">yma</a> .
<b>Dydd Gwener, 20 Tachwedd</b>					
<b>Rheoli Iechyd Meddwl yn y Gweithle</b>	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 <a href="#">yma</a>
<b>Cadw'r Heddwch a Chwmpo i Darnau</b>	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 <a href="#">yma</a>



				<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Deall arwyddion afiechyd meddwl difrifol</li> <li>▪ Deall yr achosion.</li> <li>▪ Deall beth i'w wneud yn ei gylch</li> </ul>	
Trwy gydol yr Wythnos					
<b>Lansio “Project Speak” Mind Cwm Taf Morgannwg</b>	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>	<a href="mailto:Gareth.Lewis@ctmmind.org.uk">Gareth.Lewis@ctmmind.org.uk</a>



<p><b>Rhannu gwybodaeth gan RhCT a Thimau Diogelu Oedolion Merthyr Tydfil</b></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><a href="mailto:alyson.williams@merthyr.gov.uk">alyson.williams@merthyr.gov.uk</a>  <a href="mailto:Carol.Smith@rctcbc.gov.uk">Carol.Smith@rctcbc.gov.uk</a></p>
<p><b>Rhannu a dangos y ffilm 'In My House'</b></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)  <a href="mailto:jw3@smt.org.uk">jw3@smt.org.uk</a></p>
<p><b>Stondinau gwybodaeth i'w lleoli mewn derbynfydd ysbytai</b></p>	<p>Amrywiol</p>	<p>Y Cyhoedd a Gweithwyr Proffesiynol</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Morgannwg</li> <li>▪ Tywysog Charles</li> <li>▪ Tywysoges Cymru</li> </ul>	<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><a href="mailto:Claire.okeefe@wales.nhs.uk">Claire.okeefe@wales.nhs.uk</a></p>



<b>Gweminar gyda Tom Slater</b>	Amherthnasol	Gweithwyr Proffesiynol	Ar wefan BDCTM a, Facebook, Twitter a sianeli cyfathrebu partneriaid.	Hyrwyddo gweminar wedi'i recordio ymlaen llaw ar hunanladdiad ac atal hunanladdiad.	<a href="mailto:claire.holt@bridgend.gov.uk">claire.holt@bridgend.gov.uk</a>
<b>YEPS TV</b>	Amherthnasol	Pobl ifainc 11-25 oed yn RhCT, Merthyr Tudful a Phen-y-bont ar Ogwr, ynghyd â'u rhieni	YEPS TV	<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>	Dilynwch YEPS ar Facebook @YEPSRCT neu e-bostiwch Kelly.a.cobb@rctcbc.gov.uk am wybodaeth bellach

<p><b>Cyflwyniad yn tynnu sylw at y cysylltiadau rhwng hunanladdiad a cham-drin domestig</b></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><a href="mailto:js@smt.org.uk">js@smt.org.uk</a></p>
<p><b>Sesiynau ysgol rithwir Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl (Dydd Llun 16 - Dydd Gwener 20 Tachwedd mewn 4 ysgol uwchradd yn RhCT)</b></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"> <li>▪ Mae'n iawn peidio â bod yn iawn bob dydd</li> <li>▪ Iechyd Meddwl</li> <li>▪ Hunan-gariad</li> <li>▪ Bod yn garedig</li> </ul>	<p>YEPS - Kelly Cobb Cysylltwch â <a href="mailto:Kelly.a.cobb@rctcbc.gov.uk">Kelly.a.cobb@rctcbc.gov.uk</a> am wybodaeth bellach</p> <p>Am wybodaeth yn agosach at yr amser ewch i <a href="http://www.wicid.tv">www.wicid.tv</a></p>



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

				disgyblion cynradd ac un ar gyfer disgyblion uwchradd.	
<b>Wythnos Lles</b>	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.	<a href="mailto:Lois.Sutton@bridgend.gov.uk">Lois.Sutton@bridgend.gov.uk</a>
<b>Chill a Sgwrsio</b>	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 <a href="https://zoom.us/j/94483752873?pwd=U2pRSEZ4OFdDcmwyYzZ0eFVjdGI3UT09">https://zoom.us/j/94483752873?pwd=U2pRSEZ4OFdDcmwyYzZ0eFVjdGI3UT09</a>  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 <a href="mailto:fallon.reynolds@barod.cymru">fallon.reynolds@barod.cymru</a>
<b>Hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, hunan-niweidio a hunanladdiad</b>	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.	<a href="mailto:claire.holt@bridgend.gov.uk">claire.holt@bridgend.gov.uk</a>
<b>e-ddysgu</b>	Amherthnasol	Gweithwyr Proffesiynol	Ar-lein	E-ddysgu am ymwybyddiaeth o ran hunan-niweidio, atal hunanladdiad ac iechyd meddwl.	Cysylltwch â <a href="mailto:claire.holt@bridgend.gov.uk">claire.holt@bridgend.gov.uk</a> i gael mwy o wybodaeth