Place2Be's
WYTHNOS
IECHYD MEDDWL
PLANT

GWISGO GWIRION

PECYN CODI ARIAN

6-12 CHWEFROR 2023

DYSGWCH RAGOR
AM GYNNAL EICH DIGWYDDIAD
CODI ARIAN 'GWISGO I FYNEGI
EICH HUN' Y TU MEWN!

#WythnosIechydMeddwlPlant   childrensmentalhealthweek.org.uk

RYDYCH CHI'N WYCH!

Mae'r Wythnos Iechyd Meddwl Plant yn gyfle i godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

Trwy gymryd rhan, rydych yn codi ymwybyddiaeth bwysig ac arian allweddol i helpu mwy o blant a phobl ifanc i gael y gefnogaeth emosiynol sydd ei hangen arnynt. Bydd pob ceiniog y byddwch yn casglu yn cyfrannu at ddyfodol lle mae gan bob plentyn fynediad hawdd at gymorth iechyd meddwl.

Diolch am gymryd rhan!

CEFNDIR Place2Be

Yn anffodus, nid yw pob plentyndod yn llawn atgofion hapus.

Ond mae Place2Be yn credu y dylai pob plentyn gael mynediad hawdd at gymorth iechyd meddwl pryd bynnag y mae ei angen arnynt. Rydym yn gwneud hyn trwy ysgolion. Rydym yn creu lle diogel lle gall plant a phobl ifanc agor i fyny heb bwysau. Rydym yn eu harfogi gyda sgiliau emosiynol, i'w helpu i ddelio â phopeth y mae bywyd yn ei daflu atynt. Caniatáu i'n cwnselwyr ymateb i'r dagrau maen nhw'n eu gweld a chadw golwg am y rhai na ydynt yn eu gweld. Dengys ein tystiolaeth, pan fyddwn yn cyrraedd plant, bod eu perfformiad yn yr ysgol yn gwella ac felly hefyd eu cyfleoedd mewn bywyd, ac mae hynny'n aros gyda nhw wrth iddynt dyfu.

Trwy gefnogi Wythnos Iechyd Meddwl Plant Place2Be, rydych yn helpu i gyrraedd mwy o blant cyn ei bod hi'n rhy hwyr.

Place2Be's WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT CHWEFROR 6-12 2023

GWISGO GWIRION

Gwisgwch i Fynegi eich Hun fel rhan o Wythnos Iechyd Meddwl Plant!

Ar Wythnos Iechyd Meddwl Plant eleni, rydym yn gofyn i chi **Wisgo i Fynegi eich Hun** ar **ddydd Gwener 10 Chwefror 2023**. Trefnwch ddigwyddiad Gwisgo i Fynegi eich Hun a gofyn i'ch ysgol, gweithle neu ffrindiau a theulu ddefnyddio dillad i fynegi eu hunain a rhoi £2 i Place2Be.

Diwrnod Gwisgo i Fynegi eich Hun yw'r ffordd berffaith i gymryd rhan yn Wythnos Iechyd Meddwl Plant.

Gallech wisgo eich hoff liw neu wisg unigryw i fynegi sut rydych yn teimlo, gall fod mor syml neu mor ffansi ag y dymunwch! Mae Gwisgo i Fynegi eich Hun yn gyfle i fynegi eich hun ac i ddathlu ystod amrywiol o emosiynau. Mae'r diwrnod hefyd yn gyfle gwych i fod yn agored am iechyd meddwl ac i ddechrau sgyrsiau yn eich cymuned.

Byddem yn falch iawn i gael sgwrs a'ch helpu i gynllunio eich digwyddiad codi arian Gwisgo i Fynegi eich Hun perffaith. Ffoniwch ni ar 020 7923 5000 neu anfonwch e-bost i events@place2be.org.uk os oes gennych unrhyw gwestiynau.

Place2Be's WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT CHWEFROR 6-12 2023

SUT ALLWCH CHI GYMRYD RHAN?

- **Dyddiad i'r dyddiadur.** Rydym yn argymell eich bod yn cynnal eich digwyddiad **Gwisgo i Fynegi eich Hun** ar ddydd Gwener 10 Chwefror, felly nodwch y dyddiad hwn ar eich calendr! Os nad yw'r dyddiad hwnnw'n gyfleus, gallech ddewis unrhyw ddiwrnod yn ystod yr wythnos i gynnal eich digwyddiad codi arian.

- **Crëwch dudalen godi arian ar-lein** yn bit.ly/3WhCEr0. Anogwch rieni, staff, cydweithwyr, ffrindiau a theulu i gymryd rhan yn y digwyddiad **Gwisgo i Fynegi eich Hun** ac i roi £2. Ewch i dudalen 7 yn y pecyn hwn am gymorth ar sut i greu eich tudalen godi arian.

- **Gosodwch nod i chi eich hun**. Dewiswch nod codi arian y gall eich cymuned gefnogi a defnyddiwch ein mesurydd codi arian yn bit.ly/3NW7S3b i'ch helpu i gyrraedd eich targed!

- **Lledaenwch y neges.** Defnyddiwch ein pecyn cymorth cyfryngau cymdeithasol i roi gwybod i'ch cymuned am eich digwyddiad codi arian **Gwisgo i Fynegi eich hun!** Gallwch ddod o hyd i'r pecyn cymorth yn bit.ly/3fYVTVS.

- **Trefnu gweithgareddau lles** trwy gydol Wythnos Iechyd Meddwl Plant. Ewch â'ch digwyddiad codi arian gam ymhellach trwy drefnu gweithgareddau lles trwy gydol yr wythnos. Mae ein hadnoddau am ddim yn llawn gweithgareddau i'ch helpu i nodi'r wythnos. Ewch i'n gwefan yn bit.ly/3EoxsdT i lawrlwytho'r adnoddau.

- **Lawrlwythwch ein hadnoddau i Rieni a Gofalwyr am ddim** yn bit.ly/3G9fnSv. Mae gan rieni a gofalwyr rôl bwysig yn iechyd meddwl eu plant a bydd ein hadnoddau yn helpu teuluoedd i gymryd rhan yn yr wythnos.

- **Y pethau pwysig.** Gwnewch yn siŵr eich bod yn edrych ar ein hadnoddau Codi Arian yn bit.ly/3BKYUix i gael gwybod am yr holl reoliadau pwysig y bydd angen i chi fod yn ymwybodol ohonynt pan fyddwch yn codi arian at Place2Be.

CYNGOR GWYCH AR GYFER YSGOLION

- **Lawrlwythwch ein hadnoddau ar gyfer ysgolion** yn bit.ly/3EoxsdT. Yn cynnwys gweithgareddau grŵp, canllawiau ar gyfer gwasanaethau, cynlluniau gwersi, awgrymiadau gwych a rhagor o gymorth i helpu'ch ysgol gymryd rhan yn yr wythnos.
- **Ymgymryd â her TASKMASTER Education** Nod Taskmaster Education sy'n cymryd elfennau o'r rhaglen gomedi boblogaidd Taskmaster ar Channel 4 yw helpu plant i ddatblygu sgiliau bywyd pwysig megis gwaith tîm, datrys problemau, cyfathrebu, meddwl ochrol a gwydnwch. Yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl plant, bydd y cyflwynydd Alex Horne yn gosod tasgau bob dydd i'r plant eu gwneud yn yr ysgol neu gartref. Am ragor o wybodaeth am sut i gymryd rhan, ewch i: bit.ly/3zzmj7r.
- **Rhowch ddigon o gyfle i deuluoedd baratoi.** Anfonwch lythyr at rieni/gwarcheidwaid i roi gwybod iddynt am y digwyddiad codi arian Gwisgo i Fynegi eich Hun. Mae yna dempled llythyr ar gael yn: bit.ly/3EoxsdT.
- **Rhowch wybodaeth am Wythnos Iechyd Meddwl Plant** yn eich cylchlythyr ysgol nesaf. Gallech hefyd gynnwys dolen at dudalen codi arian eich ysgol. Mae ein pecyn cymorth cyfryngau cymdeithasol ar gael yn bit.ly/3fYVTVS.
- **Dewiswch Place2Be ar gyfer eich Elusen y Mis.** Gall eich ysgol fynd gam ymhellach trwy godi arian ar gyfer Place2Be trwy gydol mis Chwefror i ddathlu Mis Iechyd Meddwl Plant! Os ydych eisiau parhau â'r hwyl codi arian trwy gydol tymhorau'r gwanwyn a'r haf, cysylltwch trwy anfon neges i: events@place2be.org.uk.

CYNGOR GWYCH AR GYFER GWEITHLEOEDD

- **Gofynnwch i'ch gweithle gyfrannu.** Mae'r rhan fwyaf o sefydliadau'n awyddus i gefnogi eu gweithwyr i godi arian ar gyfer elusen, felly beth am holi a oes gan eich gweithle gynllun arian cyfatebol? Mae yna lythyr templed ar gael o: bit.ly/3EoxsdT

- **Cynnal cwis!** Ychwanegwch rywbeth at eich digwyddiad codi arian Gwisgo i Fynegi eich Hun trwy ei gyfuno â chwis. Mae cwis yn ffordd wych i gael eich cydweithwyr at ei gilydd a chael ychydig o hwyl ar yr un pryd. Gallwch ddefnyddio Pecyn Cwis Place2Be sydd ar gael o bit.ly/3DA7aVK

- **Dewiswch Place2Be ar gyfer eich Elusen y Mis.** Casglwch arian ar gyfer Place2Be trwy gydol mis Chwefror i ddathlu Mis Iechyd Meddwl Plant!

- **Her i'r Prif Swyddog Gweithredol** Pa ffordd well i ddod â'ch gweithle ynghyd na gosod her i'ch Prif Swyddog Gweithredol? Meddyliwch am her (gallai hyn fod yn unrhyw beth o ddod i'r gwaith mewn gwisg ffansi i siafio ei ben), gosodwch nod codi arian ac ar ôl cyrraedd y nod hwnnw, bydd rhaid i'r Prif Swyddog Gweithredol gwblhau'r her.

- **Rhowch eich sbin eich hun ar Gwisgo i Fynegi eich Hun.** Rhowch ychydig o gymorth i'ch cydweithwyr ddewis sut i Wisgo i Fynegi eu Hunain...gallech ddewis diwrnod hetiau gwirion, cystadleuaeth i ddewis y crys mwyaf trawiadol neu annog pawb i ddod i'w gwaith yn barod i gefnogi eu hoff dîm chwaraeon.

- **Cysylltu ar LinkedIn.** Defnyddiwch ein hasedau cymdeithasol LinkedIn yn bit.ly/3SPn6lc i ddangos bod eich gweithle yn cefnogi #WythnoslechydMeddwlPlant.

Place2Be's WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT
CHWEFROR 6-12 2023

SEFYDLU EICH TUDALEN CODI ARIAN

Sganiwch y cod QR hwn gyda chamera eich ffôn i greu eich tudalen godi arian ar gyfer Wythnos Iechyd Meddwl Plant

Y ffordd hawsaf i gasglu rhoddion yw trwy greu tudalen godi arian JustGiving. Ewch i justgiving.com/campaign/CMHW2023 (neu sganiwch y cod QR) a dewis 'Start Fundraising'. Yna dilynwch ein hawgrymiadau syml isod a byddwch ar eich ffordd i lwyddiant codi arian!

?! A oeddech chi'n gwybod, trwy bersonoli eich tudalen godi arian, gallwch gynyddu faint o roddion a gewch 28%?!

£250

Stori

Cefnogwyr

GOSOD EICH NOD CODI ARIAN
Peidiwch â bod ofn anelu'n uchel!

DIWEDDARU EICH LLUNIAU
Gallai ychwanegu llun proffil a llun clawr eich helpu i gael 23% yn fwy o roddion

RHANNWCH EICH STORI
Rhannwch gyda phawb pam eich bod yn cymryd rhan yn Wythnos Iechyd Meddwl Plant.

COFIWCH DDIOLCH I'CH CEFNOGWYR
Gall dweud diolch fynd yn bell, gwnewch yn siŵr eich bod yn diolch i bawb sy'n cyfrannu at eich digwyddiad codi arian!

Place2Be's WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT CHWEFROR 6-12 2023

PAM EIN BOD ANGEN EICH CEFNOGAETH?

Rydym yn gwybod bod plant a phobl ifanc angen ein cefnogaeth nawr yn fwy nag erioed, gyda mwy nag erioed o blant yn cael triniaeth ar gyfer problemau iechyd meddwl yn 2022.

Y llynedd, cefnogodd Place2Be mwy na 5,800 o ddisgyblion trwy gwnsela un i un. Mae llawer o'r plant a'r bobl ifanc hyn yn wynebu heriau sy'n ei gwneud hi'n anodd iddynt ganolbwyntio yn yr ysgol.

Trwy helpu i ledaenu ymwybyddiaeth a chodi arian mawr ei angen ar gyfer Wythnos Iechyd Meddwl Plant, gall Place2Be gyrraedd mwy o blant a phobl ifanc a chael yn agosach at ddyfodol lle mae gan bob plentyn fynediad hawdd at gymorth iechyd meddwl.

50%

Mae 50% o oedolion gyda phroblemau iechyd meddwl gydol oes yn profi symptomau am y tro cyntaf erbyn eu bod yn 14 oed.

MAE 1 YM MHOB 10

o fechgyn 5-19 oed sydd â chyflwr iechyd meddwl yn cael rhyw fath o waharddiad o'r ysgol

420,000

Yn 2022, cafodd 420,000 y mis, y nifer uchaf erioed, o blant yn Lloegr driniaeth am broblemau iechyd meddwl.

MAE 1 YM MHOB 6

o blant a phobl ifanc gyflwr iechyd meddwl adnabyddadwy. Mae hynny'n 5 o blant ym mhob dosbarth.

"Rwy'n cofio bod mewn lle tywyll iawn, a thithau'n gwneud i mi addo i ti y byddwn yn cadw fy hun yn ddiogel tan y cyfarfod nesaf. Yn wir, fe achubaist fy mywyd."

Place2Be's WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT CHWEFROR 6-12 2023

SUT FYDD EICH CEFNOGAETH YN CYMORTH

£16

gallai £16 dalu i blentyn **siarad â chwnselydd cymwys** ynghylch ei bryderon yn ystod sesiwn amser cinio

£54

gallai £54 dalu i blentyn sy'n profi trawma i gael **sesiwn 50 munud un i un** gyda chwnselydd

£252

gallai £252 dalu am **4 sesiwn hyfforddi arbenigol i rieni** i riant a'u plentyn i fynd iddynt gyda'i gilydd

£500

gallai £500 ganiatáu i dros **31 o blant** drefnu eu hapwyntiad eu hun **i siarad â gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol** am broblemau megis gorbryder, hwyliau isel neu hunan-niweidio

£1080

gallai £1080 helpu i dalu am gyfres lawn o **sesiynau cwnsela un i un** ar gyfer 2 blentyn sy'n agored i niwed

SUT I DDYCHWELYD EICH ARIAN

Mae yna nifer o ffyrdd y gallwch gyflwyno'r arian rydych wedi'i gasglu yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl Plant eleni, a'r cynharaf y byddwch yn cyflwyno'r arian rydych wedi'i gasglu, y cynharaf y gallwn ei ddefnyddio i gefnogi iechyd meddwl plant.

DEFNYDDIO EICH TUDALEN CASGLU ARIAN AR-LEIN

Defnyddiwch eich tudalen godi arian JustGiving i gasglu rhoddion ac i dalu unrhyw roddion arian parod a gewch i mewn. Ewch i justgiving.com/campaign/CMHW2023 i ddechrau arni. Mae'r holl roddion sy'n cael eu gwneud i'ch tudalen godi arian yn dod yn syth i ni sy'n ei gwneud hi'n hawdd iawn i chi!

RHOI AR-LEIN

Rhoi'r arian yn eich cyfrif banc a thalu gyda'ch cerdyn credyd neu ddebyd ar wefan Wythnos Iechyd Meddwl Plant yn bit.ly/3TPzvx9

YN Y BANC A THROSGLWYDDIAD BANC

Cysylltwch â Thîm Codi Arian Place2Be trwy: friends@place2be.org.uk **os hoffech roi trwy BACS, Trosglwyddiad Banc neu dalu eich arian i mewn mewn cangen banc.**

TRWY'R POST:

Gellir gwneud sieciau a thalebau CAF yn daladwy i Place2Be a'u hanfon i'r cyfeiriad isod.

Children's Mental Health Week team
Place2Be
175 St John Street
London
EC1V 4LW

Rhowch nodyn gyda'r siec neu daleb CAF gyda'ch manylion a nodi eich bod wedi casglu'r arian trwy ddigwyddiadau yn ystod Wythnos Iechyd Meddwl plant.

Place2Be's WYTHNOS IECHYD MEDDWL PLANT

BYDDEM WRTH EIN BODD CLYWED AM EICH CYNLLUNIAU! CYSYLLTWCH Â NI.

Cysylltu Place2Be Tîm Codi arian

events@place2be.org.uk
020 7923 5000
place2be.org.uk

Byddwch yn gymdeithasol!

#WythnosIechydMeddwlPlant
@_place2be @Place2Be
@Place2BeCharity Place2Be

THE BEAVERBROOK FOUNDATION

Gyda diolch i Sefydliad Beaverbrook am gefnogi Place2Be ac Wythnos Iechyd Meddwl Plant.

childrensmentalhealthweek.org.uk

Mae Place2Be yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1040756) ac yn yr Alban (SC038649), ac yn Gwmni cyfyngedig trwy warant yng Nghymru a Lloegr (02876150), swyddfa gofrestredig: 175 St. John Street, Llundain, EC1V 4LW. © 2021.

FR FUNDRAISING REGULATOR