

# TAITH



LLwybrau Creadigol  
at LES





# CROESO i TAITH

"Art enables us to find ourselves  
and lose ourselves at the same  
time." — Thomas Merton,  
No Man Is an Island

LLwrybrau  
CREadigol  
at LES!

Dyluniwyd y pecyn hwn i'ch cefnogi wrth arbrofi â'ch ochr greadigol. Dengys tystiolaeth y gall bod yn greadigol fod o fudd i les meddyliol llawer o bobl, gan helpu i leddfu straen, rheoli teimladau a newid safbwyntiau – mae'n hybu adferiad, yn meithrin hyder a chyswllt ag eraill ac yn creu gobaith.

Mae bod yn greadigol yn gallu bod yn ffordd hwyliog o arbrofi a chwarae a gadael inni anghofio am broblemau bob dydd. Gall fod yn ffordd wych o fynegi ein hunain a'n galluogi i brosesu a rhannu emosiynau sydd weithiau'n anodd eu disgrifio â geiriau.

Mae gofyn canolbwyntio a bod yn feddylgar wrth fod yn greadigol ac mae hynny'n ein helpu i fyw yn y foment. Gall canolbwyntio droi'n synfyfyr, sy'n rhoi seibiant inni o'n helbulon a phryderon a rhoi synnwyr o dawlwch a bodlondeb inni.

"You can't use up creativity.  
The more you use, the more  
you have". — Maya Angelou

"To practice any art, no  
matter how well or badly,  
is a way to make your  
soul grow. So do it." —  
Kurt Vonnegut





# CYCHWYN ARNI

"Mae bod yn greadigol yn helpu i gael trefn ar fy meddyliau ac ymlacio mwy." Un o gyfranogwyr prosiect Taith

Does dim angen ichi fod ag unrhyw sgiliau celf, dim ond awydd i roi cynnig arni! Does dim pwysau arnoch chi i greu rhyw fath o gampwaith, dim ond gwahoddiad i arbrofi, ymlacio, chwarae a bod yn feddylgar!

Hyderwn y bydd y pecyn hwn o fudd ichi, ond mae'n bwysig iawn eich bod yn ceisio cyngor meddygol neu therapiwtig os oes angen – mae yna restr o gysylltiadau a llinellau cymorth ar ddiwedd y pecyn os oes angen cefnogaeth arnoch chi.

## Beth sydd yn y PECYN?

"Does dim rhaid ichi fod yn artistig i roi cynnig arni!" Un o gyfranogwyr prosiect Taith

- Chwecw o weithgareddau gyda chanllawiau cam wrth gam i'ch helpu i fod yn greadigol.
- Pethau i brocio creadigrwydd – gweithgareddau meddylgar sy'n cymryd pump neu ddeg munud y gallwch eu ffitio yn eich bywyd beunyddiol.
- Manylion grwpiau a sefydliadau lleol sy'n cynnig cyfleoedd ichi ddal ati ar eich taith greadigol!
- Ar ddiwedd y pecyn fe gewch chi rifau ffôn defnyddiol ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl.



# 1. Gwneud LLYFR BRASLUNIO

**Amser -  
15 munud neu fwy**

Mae llyfrau braslunio'n ffordd wych o fod yn greadigol. Gallwch gadw un yn eich poced a thynnu lluniau bach o amryw bethau yn ystod y dydd, ble bynnag yr ewch chi.

## Deunyddiau y byddwch eu hangen

Papur A4/A3, neu defnyddiwch hen fap, papur newydd neu dameidiau sbâr o hen bapur wal

Siswrn

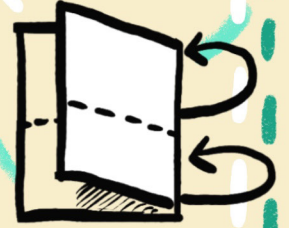
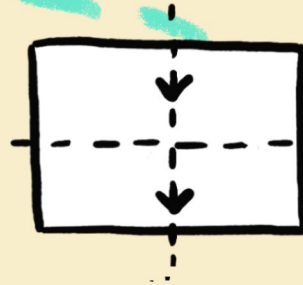
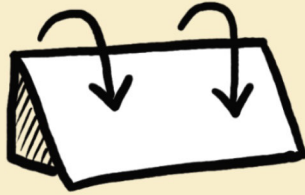
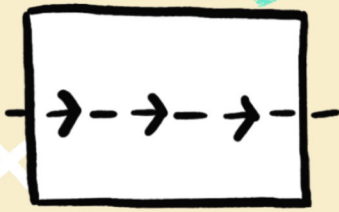
Defnydd i orchuddio'r clawr (os hoffech chi)

Gwyliwch fideo  
"Sut i wneud  
hyn" yma



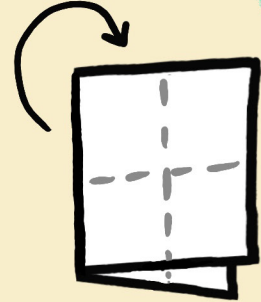
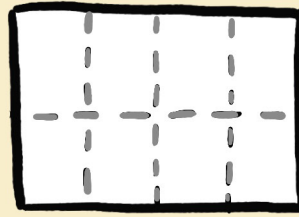
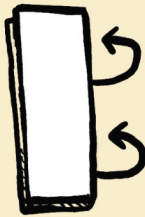
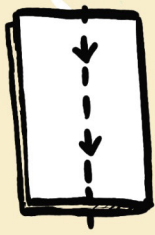


# Cam wrth gam



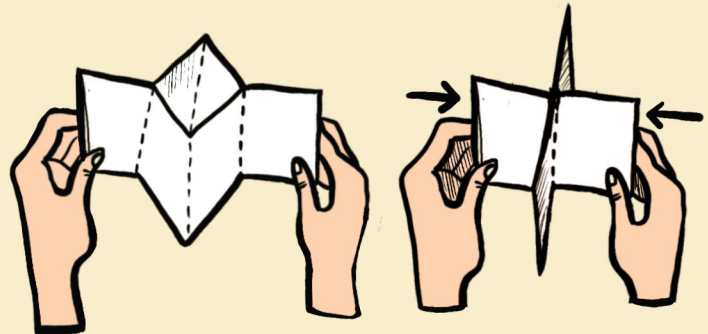
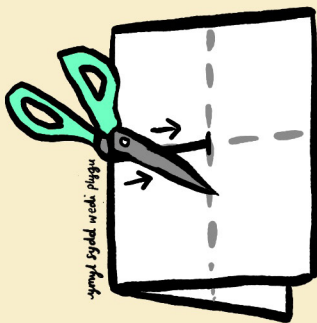
1. Plygwch y darn o bapur yn ei hanner ar ei hyd.

2. Agorwch y darn o bapur eto a'i blygu yn ei hanner ar ei led.



3. Peidiwch ag agor y papur y tro hwn. Plygwch y papur yn ei hanner ar ei led eto. Dylai fod gennych ddarn o bapur siâp petryal.

4. Agorwch y papur unwaith. Dylai fod gennych bedwar petryal bach ar bob ochr (wyth i gyd). Yna plygwch y papur yn ei hanner eto ar ei led.



5. O'r ymyl sydd wedi plygu, torrwrch ar hyd y crychiad ar hyd un petryal nes ichi gyrraedd y crychiad sy'n mynd ar draws.

6. Agorwch yr ymylon ar bob ochr fel eich bod chi'n dal y ddau betryal y torroch chi rhyngddynt rhwng eich bys a bawd. Tynnwch y ddau oddi wrth ei gilydd a'u plygu am i lawr. Dylai hynny greu siâp +.



7. Yna, plygwch y crychiad ar un ochr (efallai y bydd angen i chi rhoi cynnig ar wahanol rai i weld p'un sy'n gweithio orau) nes bod gennych chi lyfr â thudalennau.

Gwnewch eich llyfr yn lliwgar drwy ludo defnydd arno neu greu collage ar y clawr.

I wneud llyfr mwy o faint, gwnewch nifer o lyfrau fel hyn a gludwch y cloriau at ei gilydd.

Wedyn gallwch ddefnyddio'r llyfr wrth wneud y gweithgareddau eraill yn y pecyn hwn!



# DARLUNIO CYSGODION

**Amser -  
15 munud neu fwy**

Mae darlunio cysgodion yn ffordd gyffrous o wneud llun o siapiau planhigion a phethau diddorol eraill.

**Deunyddiau y byddwch eu hangen**

Pensil/pasteli olew/paent

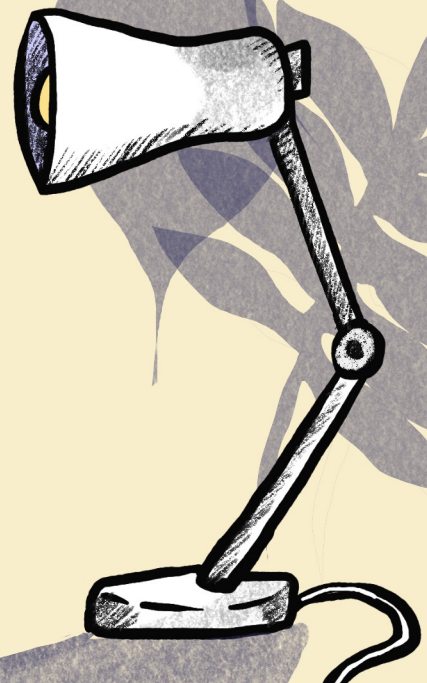
Papur

Pethau o fyd natur - blodau, plu, cregyn, dail ac yn y blaen

Lamp neu dortsh (os nad yw'n heulog)

"Hwb mawr i fy iechyd meddwl a ffordd wych o fod yn greadigol a mynegi fy hun" Un o gyfranogwyr prosiect Taith

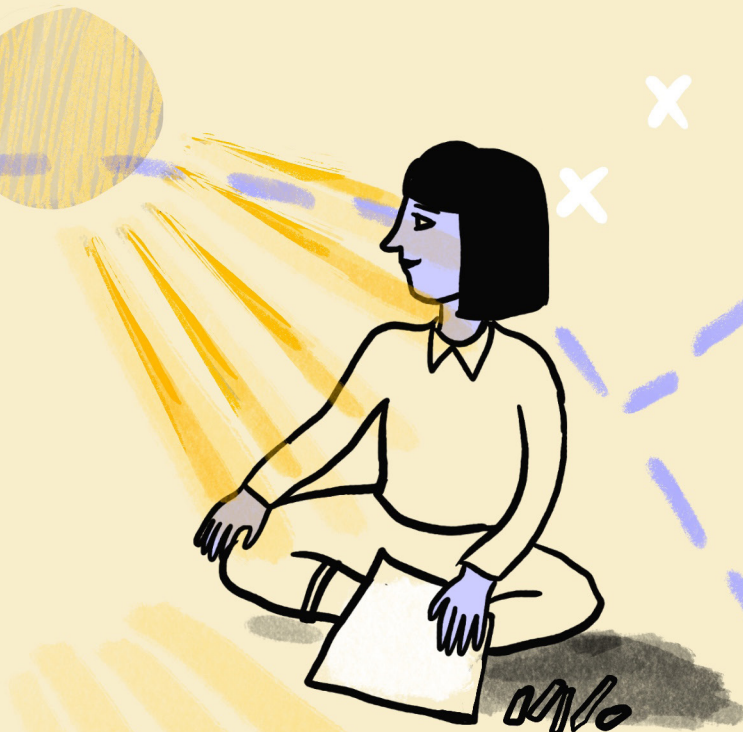
Gwylwch fideo  
"Sut i wneud hyn" yma





# Cam wrth gam

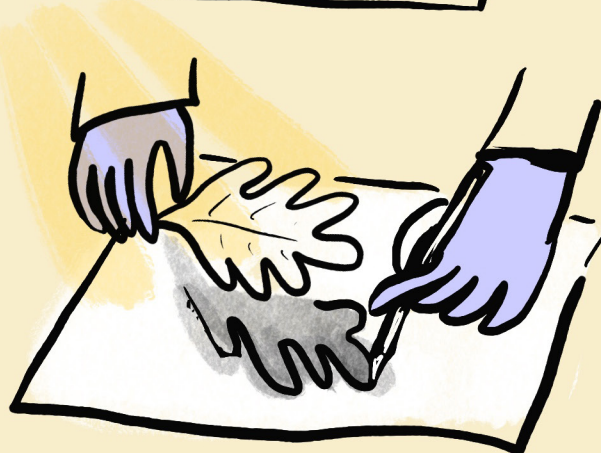
1. Dewch o hyd i le cyfforddus wrth ymyl ffenestr neu yn yr awyr agored, pan mae'r haul yn tywynnu. Gallech hefyd eistedd wrth ymyl lamp neu ddefnyddio tortsh os nad yw'r haul yn ddigon cryf.



2. Rhowch y papur ar y bwrdd, y llawr neu'r ddaear. Mae angen ichi roi'r gwrthrych yn wynebu'r golau a rhoi'r papur ble bynnag y mae ei gysgod yn ymddangos.



3. Tynnwch linell o amgylch y cysgod. Os ydych chi'n gwneud hyn yn yr awyr agored, peidiwch â phoeni am y gwynt yn chwythu'r gwrthrych o gwmpas - gallai hynny greu effeithiau diddorol yn eich darn o waith celf.



4. Arbrofwch drwy osod gwahanol ddarluniau ar ben ei gilydd a defnyddio gwahanol wrthrychau, lliwiau a deunyddiau darlunio.





# MARCIO I GYFEILIANT

**Amser -  
15 munud neu fwy**

Byddwch yn greadigol wrth wrando ar gerddoriaeth! Mae artistiaid wedi gwneud hynny ers cyn cof i greu patrymau a straeon diddorol yn eu gwaith celf. Gallwch lunio darn o waith haniaethol neu ddarlunio'r hyn sy'n ymddangos yn eich meddwl wrth ichi wrando ar y gerddoriaeth – siapiau neu liwiau, efallai.

Arbrofwch â 'marcio' - rhowch gynnig ar wahanol batrymau, llinellau, gweadau a siapiau heb boeni ryw lawer am y canlyniad yn y pen draw.

## Deunyddiau y byddwch eu hangen

Pensiliau, pasteli olew/  
paent/beiros (gallech  
ddefnyddio amryw  
wahanol liwiau)

Papur

Cerddoriaeth i  
wrandu arni.





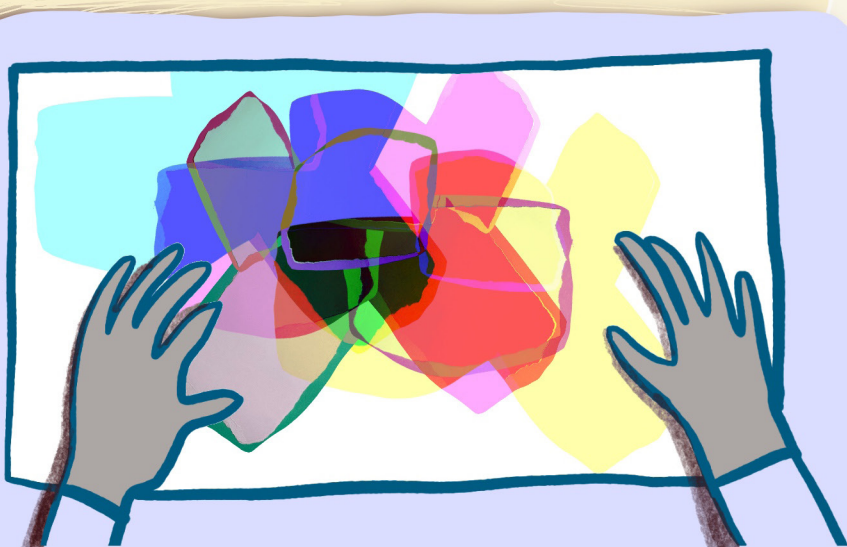
## Cam wrth gam

1. Dewiswch ddarn o gerddoriaeth; gall fod yn unrhyw beth a ddymunwch. Mae cerddoriaeth glasurol yn addas ar gyfer y gweithgaredd hwn gan fod nifer o wahanol offerynnau'n creu amrywiaeth o synau.

2. Eisteddwch mewn man cyfforddus a rhowch y darn o bapur a'ch deunyddiau o'ch blaen. Gwrandewch ar y gerddoriaeth. Gall cau eich llygaid eich helpu i greu delwedd yn eich meddwl o'r hyn a glywch chi.

3. Ceisiwch symud eich llaw i'r gerddoriaeth, fel petai eich llaw'n dawnsio ar y papur. Sut mae hynny'n gwneud ichi deimlo - ydi'ch gwaith celf yn adlewyrchu'r hyn y gallwch ei glywed? Ydi'r gerddoriaeth yn adrodd rhyw fath o stori?

4. Gallech ddefnyddio'ch llun i wneud collage drwy dorri neu rwygo rhannau ohono i greu dyluniad gyda'r darnau yn eich llyfr braslunio.





# COLLAGE CREADIGOL

**Amser -  
30 munud neu fwy**

Mae creu collage yn ffordd wych o aildefnyddio hen ddefnydd, cylchgronau, cardiau a phapur.

**Deunyddiau y byddwch eu hangen**

Cerdyn, defnydd - tameidiau sbâr, papur ag arwyneb diddorol iddo

Cardbord yn gefn i bopeth

Hen ddillad neu gas gobennydd

Siswrn

Deunydd naturiol – dail, brigau ac ati

Glud

Nodwydd ac edau (os hoffech chi)

Beiros (os hoffech chi)

Pethau wedi'i hailgylchu o'r cartref (hen ddeunydd lapio, ffoil, plastig sgleiniog, cling ffilm ac ati)





# Cam wrth gam

1. Dewiswch rywbeth yn gefndir i'ch collage. Gallai fod yn ddarn o ddefnydd, cerdyn, papur neu'ch llyfr braslunio.
2. Dewiswch eich deunyddiau (defnydd, cerdyn, toriadau o gylchgronau, pethau naturiol, pethau wedi'u hailgylchu ac yn y blaen) a'u torri'n ddarnau.
3. Arbrofwch â gwahanol weadau, patrymau a siapiau i greu delwedd newydd – gallai fod yn dirlun, llun o blanhigyn neu anifail, neu'n batrymau haniaethol difyr.
4. Rhowch y darnau wedi'u torri ar gefndir eich collage. Arbrofwch â gosod pethau mewn gwahanol leoedd.
5. Gosodwch nhw'n sownd wrth y cefndir gyda glud neu bwythau.
6. Ychwanegwch fanylder a graen i'ch gwaith. Gallech wneud hynny drwy lunio neu bwytho lliwiau diddorol ac ychwanegu deunydd wedi'i ailgylchu. Peidiwch â bod ofn gosod haenau ychwanegol a chael delweddau'n gorgyffwrdd.





# CADW DYDDIADUR CREADIGOL

"Mae o wedi fy helpu i neilltuo rhywfaint o amser i fi'n hun bob wythnos, heb deimlo'n euog." Un o gyfranogwyr prosiect Taith

**Amser -  
30 munud neu fwy**

Mae'n gallu bod yn hwyl cadw dyddiadur, ac mae'n ffordd greadigol o gael trefn ar ein meddyliau a phrosesu'r hyn a ddigwyddodd yn ystod y dydd.

**Deunyddiau y byddwch eu hangen**

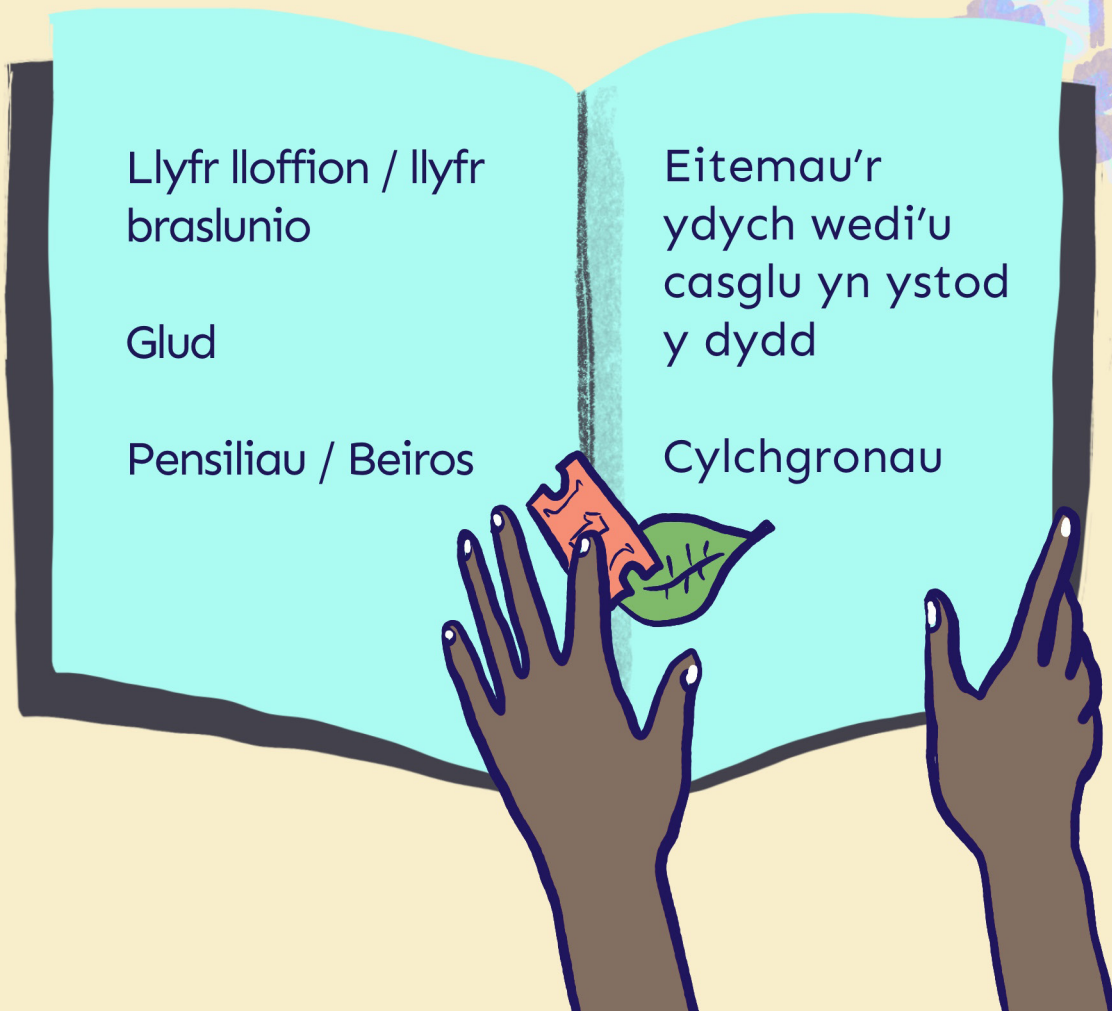
Llyfr lloffion / llyfr braslunio

Glud

Pensiliau / Beiros

Eitemau'r ydych wedi'u casglu yn ystod y dydd

Cylchgronau









# CREU GYDA DEUNYDDIAU NATURIOL

Gwylwch fideo  
"Sut i wneud  
hyn" yma



**Amser -**  
**30 munud neu fwy**

Sylwch ar fyd natur a newidiadau tymhorol a theimlwch gysylltiad â hynny drwy gasglu deunyddiau naturiol i greu gwaith celf dros dro. Efallai y gallech chi fynd am dro neu ddod o hyd i ddeunyddiau'n nes at adref.



## Deunyddiau y byddwch eu hangen

Eitemau naturiol y dewch chi o hyd iddynt, a allai gynnwys: cerrig / cregyn / gwymon / tywod / gwair / dail / blodau / brigau / moch coed / mes.



# Cam wrth gam

1. Casglwch eich deunyddiau naturiol at ei gilydd mewn lle tawel yn yr awyr agored.

2. Dewiswch eitem i'w rhoi ynghanol eich darn o waith cyn gosod eitemau eraill o'i hamgylch - gan fynd tuag allan o'r canol nes ichi greu dyluniad.

3. Gwnewch batrwm â lliwiau neu siapiau nes y byddwch chi'n fodlon â'ch dyluniad. Gall fod yn fawr neu'n fach, yn syml neu'n gymhleth.

4. Tynnwch lun ohono i'w gadw, a gadael eich gwaith celf i bobl eraill ddod o hyd iddo a'i fwynhau!





# PROCIO CREADIGRWYDD

## Gweithgareddau Creadigol Byr

1. Wrth fynd am dro, boed hynny mewn tref neu bentref neu ym myd natur, sylwch ar y gwahanol siapiau a phatrymau o'ch cwmpas chi. Gallech fynd â phapur neu lyfr braslunio gyda chi i dynnu lluniau o'r pethau a welwch chi.



2. Chwiliwch am rywbeth â theimlad iddo yn eich cartref neu'r awyr agored. Wal frics, rhisgl coeden, dail, cregyn neu unrhyw beth y dewch chi o hyd iddo. Gwnewch rwbriad ohono drwy roi darn o bapur ar y wyneb a rhwbio pensil, creon neu bastel olew drosto. Efallai y gallech chi ei gynnwys yn eich collage neu'ch dyddiadur creadigol?

3. Caewch eich llygaid a gwrandewch ar y synau o'ch cwmpas chi, allwch chi glywed adar yn canu? Ydi hi'n bwrw glaw neu'n wyntog? Beth arall allwch chi ei glywed? Allwch chi dynnu llun o'r ffordd y mae'r synau hyn yn ymddangos yn eich meddwl chi? Oes gennych chi ddelwedd yn eich meddwl o'r gwynt yn chwyrlïo drwy'r coed? Oes yna batrwm i sŵn y glaw?



4. Llenwch wydr â dŵr a'i roi mewn man lle mae golau cryf yn tywynnu arno. Edrychwch ar yr adlewyrchiadau prydfferth mae'r haul yn ei greu wrth belydru drwy'r dŵr. Tynnwch luniau o'r adlewyrchiadau â chamaera, neu fraslunio neu dresio'r patrymau.

5. Tynnwch lun o rywbeth gyda'ch ffôn neu gamera, gan glosio'n agos i ddangos y manylder. Allwch chi greu effeithiau diddorol? Oes golwg wahanol ar yr arwyneb o'i weld yn agos?





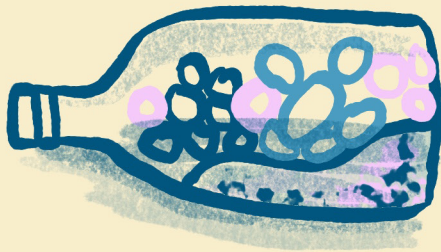
6. Ewch â llyfr braslunio / llyfr nodiadau gyda chi wrth ymweld ag oriel neu amgueddfa. Welwch chi rywbeth rydych chi'n ei hoffi? Pa liwiau a siapiau a welwch chi yn yr ystafell? Tynnwch lun neu ysgrifennwch bwt bach am eich profiad. Mae'n iawn os nad ydych chi'n hoff o ddim byd a welwch chi.



7. Gallwch gael ysbrydoliaeth ym myd natur, drwy fynd i lan y môr, neu wyllo'r haul yn machlud neu'n codi. Sylwch ar y lliwiau a'r siapiau yn yr awyr. Allai'r rhain ysbrydoli darn newydd o waith celf? Sylwch sut mae'r lliwiau'n newid o un tymor i'r llall.

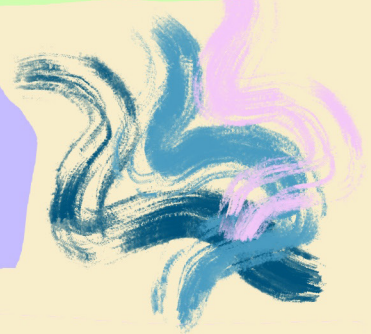


8. Sylwch ar fywyd gwyllt - aderyn, pry cop yn ei we, pili pala, pry lludw neu fuwch goch gota. Beth mae'r creadur yn ei wneud, beth yw ei siâp a'i liwiau?



9. Gwnewch botel synhwyrdd. Llenwch unrhyw botel wag â mwclis, tywod neu ddŵr. Arbrowfch â gwahanol synau, teimladau a symudiadau. Gallech greu synau braf i'ch helpu i ymlacio.

10. Edrychwch o'ch cwmpas a sylwch ar dri lliw sy'n gwneud ichi ymlacio neu'n codi eich calon. Pa eiriau neu deimladau sy'n dod i'ch meddwl wrth edrych arnyn nhw a sut maen nhw'n gwneud ichi deimlo?



11. Angen rhywfaint o ysbrydoliaeth? Ewch i'ch llyfrgell leol (manylion isod) i fenthyg cyfrol o farddoniaeth neu lyfr celf a chreffft er mwyn arbrofi â thechneg newydd. Bydd un o staff y llyfrgell bob tro'n hapus i'ch helpu i ddod o hyd i'r llyfr delfrydol!

12. Chwaraewch â darn o glai yn eich dwylo (fe wnaiff Play-Doh neu hyd yn oed Blu Tack y tro), a chreu rhywbeth heb edrych arno.





# CREU CYSYLLTIAD

Gallwch wneud y gweithgareddau yn y pecyn hwn ar eich pen eich hun, gyda rhywun arall neu mewn grŵp. Rhannwch eich creadigaethau a'ch syniadau ag eraill drwy fynd â'r pecyn neu'ch gwaith celf i ddigwyddiadau fel un o Foreau Coffi Mind Conwy neu sesiwn galw heibio yn eich llyfrgell leol - lle mae croeso ichi dreulio amser yno.

## Cyfryngau Cymdeithasol

Rhannwch eich creadigaethau ag eraill gyda'r hashnod **#taithconwy** ar Facebook ac Instagram, neu eu rhannu ar dudalennau Mind Conwy

Instagram: @conwymind

Facebook: Mind Conwy

## Cadwch mewn cysylltiad:

Mind Conwy  
Uned 5325,  
Llawr Cyntaf,  
Parc Busnes Gogledd Cymru  
Abergele LL22 8LJ

01492 879907

[info@conwymind.org.uk](mailto:info@conwymind.org.uk)

[www.conwymind.org.uk](http://www.conwymind.org.uk)

Diwylliant Conwy

01492 576139

[Creu@conwy.gov.uk](mailto:Creu@conwy.gov.uk)

[www.diwylliantconwy.com](http://www.diwylliantconwy.com)

"Pan dwi'n bod yn greadigol, dwi'n teimlo'n llai pryderus, dwi'n ymgolli yn y gwaith celf ac yn teimlo'n fwy hapus a gobeithiol." Un o gyfranogwyr prosiect Taith





# EWCH YMLAEN AR EICH TAITH CREADIGOL

Mae yna amrywiaeth o fannau diwylliannol lleol ichi ymweld â nhw'n rhad ac am ddim. Maen nhw'n cynnig y cyfle i gael ysbrydoliaeth, cysylltu ag eraill ac yn aml yn cynnal arddangosfeydd a gweithdai/gweithgareddau creadigol (rhai ohonynt am ddim ac eraill yn codi tâl).

Lleoedd i ymweld â hwy yng Nghonwy (cofiwch y gall amseroedd agor newid o bryd i'w gilydd, felly mae'n ddoeth cadarnhau'r amseroedd cyn ymweld):

## Orielau

- Yr Academi Frenhinol Gymreig (Lôn Crown, Conwy, LL32 8AN) - [rcaconwy.org](http://rcaconwy.org)
- Mostyn (12 Vaughan St, Llandudno LL30 1AB) - [mostyn.org](http://mostyn.org)
- Ffin y Parc (Trinity Square, Llandudno LL30 2RH) - [welshart.net](http://welshart.net)
- Oriel Colwyn (i fyny'r grisiau yn Theatr Colwyn, Ffordd Abergele, Bae Colwyn, Conwy, LL29 7RU) - [orielcolwyn.org](http://orielcolwyn.org)
- The Peculiar Gallery (40 Market St, Abergele LL22 7AA) - [www.facebook.com/ThePeculiarGallery](http://www.facebook.com/ThePeculiarGallery)

## Amgueddfeydd ac Archifau

- Amgueddfa Penmaenmawr (Yr Hen Swyddfa Bost, Hen Ffordd Conwy, LL34 6UU) - [penmaenmawrmuseum.co.uk](http://penmaenmawrmuseum.co.uk)
- Amgueddfa Syr Henry Jones (Y Cwm, Llangernyw, Abergele, LL22 8PR) - [amgueddfasyrhenryjones.org.uk](http://amgueddfasyrhenryjones.org.uk)
- Amgueddfa ac Archifau Conwy (Canolfan Ddiwylliant Conwy, Lôn Town Ditch, Conwy, LL32 8NU) - [diwylliantconwy.com](http://diwylliantconwy.com)
- Amgueddfa ac Oriel Gelf Llandudno, 17-19 Gloddaeth St, Llandudno LL30 2DD (codir tâl mynediad) - [llandudnomuseum.co.uk](http://llandudnomuseum.co.uk)

## Llyfrgelloedd

- Llyfrgelloedd Conwy (Abergele, Bae Colwyn, Conwy, Llanrwst, Llandudno, Bae Cinmel, Llanfairfechan, Penmaenmawr, Bae Penrhyn ac Uwchaled) - [llyfrgelloeddconwy.com](http://llyfrgelloeddconwy.com)

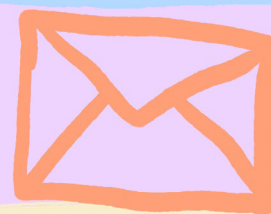
## Celfyddydau yn y Gymuned

- TAPE (Cerddoriaeth a Ffilm Cymunedol, Berthes Rd, Hen Golwyn LL29 9SD) - [tapemusicandfilm.co.uk](http://tapemusicandfilm.co.uk)
- Golygfa Gwydyr (Stryd yr Aradr, Llanrwst LL26 0AG) - [golygfagwydyr.org](http://golygfagwydyr.org)
- The Lost Sheep Company (20 Ffordd Conwy, Bae Colwyn, Conwy, LL29 7HS) - [thelostsheepcompany.co.uk](http://thelostsheepcompany.co.uk)
- The Kind Bay Initiative (52 Sea View Rd, Bae Colwyn, LL29 8DG) - [facebook.com/thekindbayinitiative](http://facebook.com/thekindbayinitiative)
- Pwythwyr Creadigol Gogledd Cymru (Canolfan Gymunedol Parkway, Llandrillo-yn-Rhos) - [facebook.com/northwalescreativestitchers/](http://facebook.com/northwalescreativestitchers/)
- Ink (7 Ffordd Abergele, Bae Colwyn LL29 7RS) - [inkgallery.co.uk](http://inkgallery.co.uk)
- The Bay Gallery (Canolfan Siopa BayView, Sea View Road, Bae Colwyn, Conwy, LL29 8DG) - [facebook.com/BayGallery](http://facebook.com/BayGallery)

Mae Tim Lles Cymunedol Conwy'n trefnu rhaglen o weithgareddau a gallant rhoi gwybod i chi am weithgareddau sydd o ddiddordeb i chi.  
01492 577449

[arosyniach@conwy.gov.uk](mailto:arosyniach@conwy.gov.uk)

[www.conwy.gov.uk](http://www.conwy.gov.uk) - Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy





# CYNGOR a CHEFNOGAETH

Lluniwyd y pecyn hwn i hybu lles, ond mae'n bwysig iawn eich bod chi'n ceisio cyngor neu driniaeth feddygol os oes angen. Os ydych chi'n cael trafferth â'ch iechyd meddwl, siaradwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch un o'r rhifau ffôn isod:

## Llinell Gymorth Feddygol y GIG

Ffoniwch 111 a dewis opsiwn 2

I gael cyngor meddygol pan nad yw'n argyfwng

## Llinell Wybodaeth Mind

Ffôn: 0300 123 3393

E-bost: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

Yn darparu cyngor am amryw bynciau, gan gynnwys problemau iechyd meddwl o wahanol fathau, ble i gael cymorth, meddyginiaeth a thriniaethau eraill, yn ogystal â gwasanaeth eirioli. Bydd rhywun yn ateb rhwng 9am a 6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener (ac eithrio gwyliau banc).

## Y Samariaid

Ffôn: 116 123

Yn rhad ac am ddim, 24 awr y dydd, 7 niwrnod y wythnos a 365 diwrnod y flwyddyn. Gwasanaeth gwrando sy'n eich galluogi i drafod problemau, pryderon a gofidion.

## Shout

Testun: 85258

Gwasanaeth negeseuon testun 24 awr y dydd, 7 niwrnod y wythnos sydd ar gael i unrhyw un mewn cyfyng gyngor unrhyw le ac unrhyw bryd.

## Llinell Gyngori a Gwrando Gymunedol (C.A.L.L.)

Ffôn: 0800 132737

Mae'r Llinell Gyngori a Gwrando Gymunedol yn darparu cymorth a gwybodaeth i bobl â chyflyrau iechyd meddwl, eu teuluoedd a'u ffrindiau. 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos, 365 diwrnod y flwyddyn.

## Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol Conwy

Ffôn: 03000 850 049

## Tîm Lles Meddyliol (Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy)

Cyswllt drwy Dîm Mynediad Conwy:

Ffôn: 0300 456 1111

Ffacs: 01492 576330

E-bost: [wellbeing@conwy.gov.uk](mailto:wellbeing@conwy.gov.uk)

## Gwasanaeth Camdriniaeth Ddomestig Aberconwy

Ffôn: 01492 872992

Cymorth yn lleol i bobl sy'n wynebu camdriniaeth ddomestig.

## CALM

Ffôn: 0800 58 58 58 (5pm – hanner nos, 365 o ddiwrnodau'r flwyddyn) neu defnyddiwch y [cyfleuster sgwrsio ar y we](#).

Yn cynnig cymorth i ddynion mewn argyfwng.

## Papyrus

Ffôn: 0800 068 4141 (9am – 10pm yn ystod yr wythnos, 2pm – 10pm ar y penwythnos ac ar wyliau banc).

Mae Papyrus yn elusen yn y Deyrnas Unedig sy'n gweithio i atal pobl ifanc rhag cyflawni hunanladdiad.

"Mae dysgu technegau syml i fedru creu rhywbeth o ddim wedi bod yn hwb mawr i fy hyder i. Mi fedrai ei wneud o!" Un o gyfranogwyr prosiect Taith





Byddem wrth ein boddau'n clywed gennych - os oes gennych unrhyw adborth ar y pecyn hwn, cysylltwch â ni:

[creu@conwy.gov.uk](mailto:creu@conwy.gov.uk) / 01492 576139

Cyflwynwyd **Taith: Teithiau Creadigol i Les** mewn partneriaeth â Mind Conwy, Gwasanaeth Diwylliant, Llyfrgelloedd a Gwybodaeth a Thîm Lles Meddyliol Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy, gyda'r Artist Arweiniol Katie Ellidge.

Mae'r prosiect wedi'i ariannu drwy Gronfa Loteri Celfyddydau, Iechyd a Lles Cyngor Celfyddydau Cymru; a'i gyflwyno fel rhan o [Creu'r Sbardun Creu Conwy, Strategaeth Ddiwylliannol ar gyfer Bwrdeistref Sirol Conwy](#), sydd wedi'i hariannu gan Lywodraeth y DU drwy'r Gronfa Ffyniant Gyffredin.

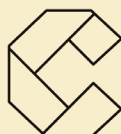
This document is also available in English.



Wedi ei ariannu gan  
Llywodraeth y DU



Funded by  
UK Government



DIWYLLIANT  
CONWY  
CULTURE





Gallwch ddefnyddio'r tudalennau hyn i wneud nodiadau neu eu torri a'u defnyddio yn eich prosiectau creadigol

