

#CTMArYMaes

# Cwm Taf Morgannwg on the Maes



Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board



Cofrestrwch, archwiliwch bob parh ar y Maes, trowch y map yn wyrdd, a chymerwch ran yn ein raffl ddyddiol



**Edrychwch allan am Gwm Taf Morgannwg yn siarad yn y Pentref Gwyddoniaeth a Thechnoleg**



Beth sydd ymlaen yr wythnos hon



**Dydd Sadwrn - 3/8/24**  
**Y Gymraeg yng Nghwm Taf Morgannwg: Mae'n perthyn i ni i gyd**

10am: **Croeso gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg**  
12pm: **Da lawr:** Cynllun Codi Hyder Cwm Taf Morgannwg. Seremoni gydnabod ar gyfer ein carfan staff cyntaf (mewn partneriaeth â Dysgu Cymraeg Morgannwg)  
2pm: **Ymunwch â CTM:** Gwnewch Gwm Taf Morgannwg Eich Dyfodol: Dewch i gwrrdd â'n staff, dysgwch am y 200+ o broffesiynau rydym yn eu cynnig a darganfod sut beth yw gweithio i ni. Rydym yn chwilio am bobl sy'n gallu ein helpu ni i wneud gwahaniaeth



**Dydd Sul - 4/8/24**  
**Byw yn dda i chi a'ch teulu**

10am: **Symud ar y Maes:** Heriau gweithgaredd 60 eiliad llawn hwyl a sbri i'r teulu cyfan  
12pm: **Ymwbyddiaeth o Faeth:** Gweithgareddau rhyngweithiol yn archwilio faint o siwr sydd mewn bwyd a diodydd  
2pm: **Eich Lles:** Gweithgareddau sy'n annog y **5 Ffordd at Les**  
3pm: **Mae Eich Iechyd Rhywiol yn Bwysig:** Dewch draw i siarad â'n tîm

**Bydd ein Tîm Iechyd Cyhoeddus ar gael drwy'r dydd i drafod amrywiaeth o bynciau gan gynnwys maeth, cymorth Helpa Fi i Stopio ac imiwneiddiadau, i'ch cadw chi a'ch teulu yn iach ac yn hapus**



**Dydd Llun - 5/8/24**  
**Cadw'n iach wrth aros am driniaeth**

**Gweithio gyda chi i wella canlyniadau iechyd: Beth sydd fwyaf pwysig i chi?**

10am: **Cyflwyniad i fyfyrddod gyda Dr Liza**  
1pm: **Rhoi Organau yn Ne Cymru - Gadael Sicrwydd iddyn nhw:** Gallai 2 funud nawr arbed hyd at 9 o fywydau, Dewch i siarad â ni

2pm: **Ymunwch â CTM:** Gwnewch Gwm Taf Morgannwg Eich Dyfodol  
**Cyngor arbenigol, awgrymiadau ac offer i gefnogi gyda:**

- Rheoli Poen
- Rheoli Straen
- Gweithgarwch Corfforol

**Siaradwch â'n gweithwyr iechyd proffesiynol a'n hyfforddwyr lles**



**Dydd Mawrth - 6/8/24**  
**Cefnogi teuluoedd o'r cychwyn cyntaf 0-18 oed: Cymorth i blant blynyddoedd cynnar a phlant oed ysgol**

10am: **Arddangosiad Tylino Babanod**

11am: **Rheoli peryglon plant, gan gynnwys tagu**

12pm: **Bwydo eich babi**

1pm: **Gofynnwch i'r arbenigwr:** Bydwragedd, Ymwelwyr Iechyd a Nyrsys Ysgol

2pm: **Dewch i Siarad am Ddannedd gyda'r Tîm Cynllun Gwên:** Cefnogaeth iechyd y geg i'ch plentyn, a'r teulu ehangach (arddangosiadau ar drafferthion torri dannedd, brwsio dannedd, diddyfnu, dymis a photeli, byrbrydau iach i'ch dannedd, ymweld â'r deintydd)

Selfies gyda Dewi'r Ddraig, y masgot cenedlaethol, a derbyn pecyn deintyddol am ddim!



**Dydd Mercher - 7/8/24**  
**Datblygu'n dda fel plant**

Trwy'r dydd: **Datblygwch eich gwybodaeth am gefnogi iechyd a datblygiad eich plentyn.** O ddysgu am weithgarwch corfforol a bwyta'n iach, i ofal iechyd y geg a chyfathrebu - gwybodaeth a gweithgareddau rhyngweithiol i'ch teulu.

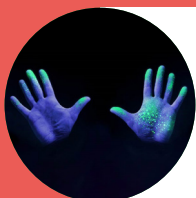
**Siaradwch â'n harbenigwyr**



**Dydd Iau - 8/8/24**  
**Byw yn dda fel oedolion**

Trwy'r dydd: **Diwrnod wedi'i neilltuo i'r offer ar gyfer byw'n dda a ffynnu mewn bywyd:** Beth i'w fwya i gadw'n iach, iechyd meddwl a lles, gweithgarwch corfforol ... a llawer mwy!

**Rhowch eich cwestiynau i'n harbenigwyr. Bydd ein harbenigwyr yn cynnig cyngor cardiofasgwlaidd AM DDIM ar ein stonin hefyd!**



**Dydd Gwener - 9/8/24**  
**Gorsaf Germau**

**Profwch eich gwybodaeth am sut mae bacteria yn lledaenu yn ystod y sesiynau rhyngweithiol hyn ar gyfer y teulu cyfan**

10am: **Super Sneezes**  
12pm: **Horrid Hands**  
2pm: **Mania Microbau**

**Siaradwch â'n harbenigwyr Atal Heintiau**



**Dydd Sadwrn - 10/8/24**  
**Heneiddio'n dda yn hyderus**

Trwy'r dydd: **Atal achosion o gwmpo:** Sut i adnabod a delio â pherygl, bwydydd i aros yn gryf **Ydych chi'n poeni am Dementia?** Hoffech chi wybod mwy?  
Rydyn ni yma i helpu.

**Siaradwch â'n harbenigwyr Therapïau**

