Tachwedd/Rhagfyr 2006

Digwyddiad Hybu Iechyd a Lles

Cynhaliwyd dau ddigwyddiad arbennig ar gyfer gweithwyr y sector gwirfoddol, gofalwyr a gwirfoddolwyr yng Ngogledd y Sir ac yn Ne'r Sir yn ddiweddar. Cynhaliwyd y cyntaf yn y Clwb Criced ym Mangor ar Dachwedd y 30ain a'r ail ddigwyddiad yn y Ganolfan Hamdden yn Nolgellau ar Ragfyr y 12fed.

Mynychodd dros 80 y digwyddiad ym Mangor a dros 50 y digwyddiad yn Nolgellau. Pwrpas y digwyddiadau yma oedd codi ymwybyddiaeth, cylfe i flasu gweithgareddau , ynghyd â chyflwyno gwybodaeth am faterion yn ymwneud ag iechyd a lles unigolion.

Roedd nifer o stondinau yn y digwyddiadau gan gynnwys Calon Lân, Unison, Bron Prawf Cymru, Y Gwasanaeth Pensiwn, Rhaglen y Claf Arbenigol, Cynnal Gofalwyr, Y Gymdeithas Strôc ayb. Roedd yn gyfle da i'r mynychwyr ofyn cyngor a derbyn gwybodaeth ddefnyddiol a pherthnasol.

Mae'r adborth a dderbyniwyd o'r digwyddiadau hyn yn gadarnhaol iawn - canmoliaeth garw i'r Dawnsio Tai Chi, y dawnsio Salsa a'r therapïau amgen fel y tylino pen Indiad, *Aromatherapi* ayb."

Gobeithio y bydd cyfle i drefnu mwy o ddigwyddiadau o'r fath eto.

MANCELL
GWYNEDD