












Calendr lles yr haf

Ewch ati i ymarfer caredigrwydd yn eich cymuned, cysylltu ag eraill, a rhoi hwb i'ch lles gyda'r awgrymiadau yn y calendr hwn.

Gallwch hefyd ddefnyddio'r llyfydd gwag i feddwl am eich syniadau eich hun. I gael rhagor o syniadau, **lawrlwythwch ein pecyn cymorth Hunan Garedigrwydd.** Mae'r holl adnoddau neu weithgareddau y sonnir amdanynt ar gael yn redcross.org.uk/wellbeing

Llun	Mawrth	Mercher	Iau	Gwener	Sadwrn	Sul
Nodwch fwriad cadarnhaol ar gyfer y mis. Beth ydych chi eisiau ei?				Cynllunio pryd o fwyd yn seiliedig ar ffrwyth neu lysieuyn tymhorol		
		Anfon neges neu ffonio rhywun nad ydych chi wedi siarad â nhw ers amser				Llwythwch ein ap Cymorth Cyntaf i ddysgu sut mae paratoi
Ewch am dro i glirio eich meddwl. Sylwch ar arwyddion yr haf o'ch cwmpas				Ysgrifennwch rywbeth caredig a'i adael i rywun i'w ddarganfod		
		Byddwch yn greadigol a thrwsio, paentio neu addasu rhywbeth sy'n eiddo i chi				Tyfwch rywbeth! Gall hadau ffynnu mewn jariau, potiau, bocsys ffenestri a gerddi
		Archwiliwch grwpiau cymunedol lleol i gwrrd â phobl newydd				 Amser tawel Dewiswch lyfr neu ewch i fan tawel lle gallwch fwynhau rhywfaint o amser i chi'ch hun



**Nerth
caredigrwydd**