Hawdd ei ddeall

Arolwg Eich Llais

Iechyd, Lles, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon



Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n feddwl am:

- **Iechyd a lles** - teimlo'n hapus ac yn gyfforddus mewn bywyd.



- **Diwylliant** - fel y celfyddydau, traddodiadau, credoau, iaith a hanes.



- **Cyfryngau a chwaraeon** - gan gynnwys cyfryngau cymdeithasol, teledu, gwefan a radio.

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr
BRIDGEND County Borough Council

CYMORTH IEUENCTID PEN-Y-BONT AR OGWR
BRIDGEND YOUTH SUPPORT

eich llais

Am ein harolwg



Eich dewis chi ydy cymryd rhan yn yr arolwg. Rydych chi'n gallu rhoi'r gorau i'w wneud ar unrhyw adeg.



Mae'r arolwg ar gyfer pobl ifanc rhwng 11 a 25 oed.



Fyddwn ni ddim yn dweud wrth unrhyw un pwy sydd wedi dweud beth. Fe fydd eich enwau a'ch gwybodaeth bersonol yn cael eu cadw'n breifat.



I wneud yr arolwg ewch: https://bit.ly/eichlais



Mae'r arolwg yn gofyn cwestiynau am:

- Eich gweithgareddau, hobïau a mannau ar-lein.
- Sut maen nhw'n effeithio ar eich lles.
- Beth sy'n ei gwneud hi'n anodd cymryd rhan.
- Sut mae posibl eu gwneud yn well.



Yn ein harolwg diwethaf fe wnaethon ni holi am fwlio, addysg a dysgu.



Fe wnaethon ni wrando a gwneud rhywbeth! Rydych chi'n galludarganfod beth wnaethon ni ar ein gwefan:
https://bit.ly/eichlais

Cael cymorth



Mae ein Tîm Cymorth Ieuenctid cyfeillgar yn gallu eich helpu. Maen nhw yma rhwng 9am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.



E-bostiwch nhw yn: youthsupport@bridgend.gov.uk



Rydych chi'n gallu cael cymorth brys gan:

- Eich tîm lles ysgo.
- **GIG 111** - call and choose **opsiwn 2**.
- Ar-lein: giveusashout.org



Os ydych chi dros 16 oed, rydych chi'n gallu trefnu apwyntiad gyda'ch meddyg.



Mae gan y wefan yma gemau a gweithgareddau am gadw'n dawel: childline.org.uk/toolbox/calm-zone



Mae gennym ni hefyd lawer o gymorth a gwybodaeth arall ar ein gwefan:

linktr.ee/bcbcmentalhealthsupport

Diolch!



Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, anfonwch e-bost I ni yn: youthsupport@bridgend.gov.uk.



Er enghraifft, os ydych chi eisiau gwybod mwy am sut rydyn ni'n defnyddio ac yn storio eich gwybodaeth. Neu os ydych chi'n newid eich meddwl am gymryd rhan, anfonwch e-bost i ni.

Ymunwch â'n Cyngor Ieuenctid

Hoffech chi ymuno â'r Cyngor Ieuenctid?

Rydyn ni bob amser yn chwilio am aelodau newydd.

Mae mwy o wybodaeth ar-lein: https://bit.ly/3VpzYf7