DAN DO IECHYD

Cylchlythyr i fudiadau gwirfoddol Ynys Môn
Rhif Elusen 1088828 Rhif Cwmni 4197934 Rhifyn 13 Ebrill 2007

Cynhaliwyd lansiad o lyfr ryseitiau '**Hwyl a Hyder Wrth Goginio'** yng Ngwesty'r Bull, Llangefni ar Fawrth 22 eleni.

Rhoddwyd y llyfr at ei gilydd yn dilyn diddordeb gan grŵp o rieni sengl o Ward Tudur Llangefni, sydd wedi bod yn dilyn cwrs coginio gan Goleg Harlech WEA a'i gefnogi gan brosiect ESF Cymunedau Môn.

Gofynnwyd i Goleg Harlech WEA gan Gymunedau'n Gyntaf Llangefni a Medrwn Môn i ddarparu cwrs coginio i'r grŵp, a oedd yn awyddus i wella eu sgiliau yn y gegin gan ystyried prydau iach i'r teulu.

Dechreuwyd y cwrs ym mis Mawrth 2006 am 15 wythnos fel blas i drafod Maeth Sylfaenol a Sgiliau Hylendid Bwyd. Pwyslais y cwrs oedd i'w gadw yn ymarferol gydag elfen o hwyl, felly, pob wythnos roedd y dysgwyr yn paratoi ryseitiau y gallent ei wneud gan ystyried gofynion dietegol, gwerth maethol, argaeledd a chost cynhwysion. Wrth i'r wythnosau fynd heibio daeth y grŵp yn fwy hyderus gan geisio ryseitiau mwy anturus.

Mae'r grŵp yn awr yn eu hail flwyddyn ac yn parhau i fwynhau rhoi amrywiaeth o gynhwysion at ei gilydd i wneud prydau blasus ac iach i'w teuluoedd. Cafwyd diddordeb cynyddol yn y cwrs a rhoddwyd cwrs ychwanegol i grŵp newydd o ddysgwyr. Mae'r holl gyrsiau wedi eu hachredu gan Rwydwaith Coleg Agored (OCN), felly mae'r dysgwyr yn derbyn tystysgrif am eu llwyddiant.

Os hoffech gopi o'r llyfr ryseitiau ffoniwch CHWEA 01248 353 254, e-bost: mon@fc.harlech.ac.uk neu ffoniwch Medrwn Môn 01248 724 944 ebost:rhian@medrwnmon.org

Daeth y dysgwyr at ei gilydd i baratoi bwffe i'r lansiad, gan roi blas i'r mynychwyr o'u sgiliau coginio.

Nid yw'n anorfod mai barn Medrwn Môn a fynegir yn y cyhoeddiad hwn. Cadw'n yr hawl i olygu cyn cyhoeddi. Dyluniwyd a dosbarthwyd y cylchlythyr hwn gan Medrwn Môn.

GWYBODAETH

Byd y Bwyd

Mae gwersi ar fwyd iach ar y fwydlen mewn nifer o ysgolion yng Nghymru, wrth i fws coginio Byd y Bwyd gan Lywodraeth y Cynulliad fynd ar y ffordd i ymweld ag ysgolion cynradd yng Nghymru.
Mae'r bws yn targedu ysgolion mewn ardaloedd Cymunedau'n Gyntaf sy'n rhan o Rwydwaith Cynlluniau Ysgolion Iach Cymru. Fel rhan o'r rhwydwaith, mae plant yn yr ysgolion eisoes yn dysgu am fwyd a ffitrwydd.

Mae gan y bws bedair cegin gyda'r holl gyfarpar angenrheidiol, lle bydd grwpiau o blant yn treulio awr yn dysgu sut i goginio bwyd iach o'r cychwyn. Mae athrawon hefyd yn cael mynychu sesiwn i gael gwybod sut i barhau i ddysgu sgiliau coginio yn yr ystafell ddosbarth.

Fe ymwelodd y bws ag Ynys Môn ym mis Ionawr eleni. Yn ystod yr ymweliad cynhaliwyd diwrnod o hyfforddiant i athrawon o ysgolion yr ynys i ddysgu am hylendid bwyd a sut i goginio gyda'r plant yn y dosbarth. Gwahoddwyd plant o ysgol gyfagos i goginio a blasu bwyd syml y gellir ei goginio gartref. Nod y bws yw codi proffil am addysg bwyd ac i roi cymorth i atgyfnerthu ei safle mewn ysgolion.

Gweithgareddau Dim Ysmygu i Ysgolion Cynradd ar yr Ynys

Cynhaliwyd gweithgareddau dros dri diwrnod o gwmpas Diwrnod Dim Ysmygu i hyrwyddo manteision o fod yn rhydd o fwg i dros 400 o blant ysgolion cynradd. Trefnwyd y digwyddiad gan Falmai Jones, Gwasanaeth Cenedlaethol Iechyd y Cyhoedd a Bethan Dixon, Cydlynydd Ysgolion Iach Cyngor Sir Ynys Môn. Targedwyd plant blwyddyn 5 a 6 gan fod ymchwil yn awgrymu bod 1 mewn 3 o blant 11oed wedi arbrofi gyda sigaréts yn barod. Y gobaith yw'r hwyraf y gellid cael plant i oedi rhag dechrau'r arferiad, lleiaf yn y byd yw'r tebygolrwydd y byddent yn ysmygwyr yn y dyfodol. Rhoddodd y digwyddiad gyfle i'r plant ddysgu am effeithiau ysmygu ar eu lles a'u hiechyd yn y dyfodol. Cafwyd sesiynau oedd yn trafod gyda nyrsys ysgolion, addysgwr iechyd deintyddol a'r Gwasanaeth Tân. Fe fwynhaodd y plant gweithgareddau ffitrwydd oedd yn pwysleisio sut mae ysmygu yn gallu cyfyngu ar eu lefelau ffitrwydd ac yn y pen draw yn effeithio ar lwyddiant ym maes chwaraeon. Cafwyd sesiwn hefyd ar effaith ysmygu ar yr amgylchedd, a thrafodwyd manteision y gwaharddiad arfaethedig mewn mannau cyhoeddus ar Ebrill 2.

GWYBODAETH

DIGWYDDIADAU MIS MAI

Mai 1 Diwrnod Asthma'r Byd
Llinell gymorth Asthma UK: 08457 01 02 03 Ffôn: 020 7786 4900
Ffacs: 020 7786 6075 E-bost: info@asthma.org.uk
Gwefan: www.asthma.org.uk

Mai 1- 31 Wythnos Ffibrosis Cystig.
Rhif ffôn Ymddiriedolaeth Ffibrosis Cystig:020 8464 7211
Ffacs: 020 8313 0472 E-bost: events@cftrust.org.uk

Mai 1- 31 Mis Achub Baban.
Llinell gymorth Sefydliad Astudio Marwolaethau Babanod : 020 7233 2090
Ffôn: 020 7222 8001 Ffacs: 020 7222 8002
E-bost: office@fsid.org.uk Gwefan: www.fsid.org.uk

Mae Ynys Môn angen eich llais!

Mae Cyngor Iechyd Cymuned Ynys Môn yn llais annibynnol i bawb sy'n defnyddio'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol. Mae Cyngor Iechyd Cymuned Ynys Môn yn:

- Cadw golwg ar ansawdd y GIG
- Sicrhau bod y farn leol yn cael ei chlywed
- Archwilio adeiladau a gwasanaethau GIG yn rheolaidd
- Siarad gyda chleifion, teuluoedd, gofalwyr a staff GIG
- Darparu gwasanaeth eiriolaeth annibynnol ar gyfer cwynion GIG

Mae Cyngor Iechyd Ynys Môn eisiau aelodau newydd erbyn Ebrill 2007. Os oes gennych ddiddordeb yn y gwasanaeth iechyd lleol ac am i'ch llais gyfrif, cysylltwch â Margaret Evans, Prif Swyddog, Ffordd Glanhwfa, LLANGEFNI, Ynys Môn LL77 7EN
Ffôn: 01248 723283
E-bost: Margaret@nwwaleschc.org.uk am fwy o wybodaeth a ffurflen gais.

Gwefan Newydd Her Iechyd Cymru

Mae gwefan Her Iechyd Cymru wedi cael ei hailwampio ar gyfer 2007. Yn ogystal â chynnig gwybodaeth ac adnoddau i gynorthwyo pobl i ymateb i'r Her, mae'r wefan yn cynnwys erthyglau rheolaidd bob wythnos sy'n dangos ymatebion i'r her. Yn ogystal â rhestru digwyddiadau iechyd a diwrnodau codi ymwybyddiaeth a gynhelir yn ystod y flwyddyn, mae yna gystadlaethau sydd yn cynnig gwobrau. Ewch i www.heriechyd.cymru.gov.uk am fwy o fanylion.

GWYBODAETH

Canllaw i siopwyr bwyd

Mae'r cylchgrawn defnyddwyr 'Which?' wedi cynhyrchu canllaw defnyddiol i gynorthwyo siopwyr i weld a yw'r bwyd yn eu basgedi siopa'n cynnwys llawer o fraster, siwgr a halen.
Ewch i **http://www.which.co.uk/files/application/pdf/0502_walletcard-445-55380.pdf** i archebu copi.

Cynadleddau

Cynadleddau Maetheg Asiantaeth Safonau Bwyd Cymru, dydd Iau 14 Mehefin, Athrofa Gogledd Ddwyrain Cymru, Wrecsam a dydd Mawrth 26 Mehefin, Gwesty'r Angel, Caerdydd. Ffoniwch Kerys James Palmer ar 029 2067 8912 neu anfonwch ebost at
Kerys.James-Palmer@foodstandard.gsi.gov.uk

Grŵp Cefnogaeth Gofal Arthritis

A wyddoch chi am berson sydd yn dioddef ag Arthritis a hoffai fynychu grŵp cefnogaeth? Bydd Gofal Arthritis Cymru yn cychwyn grŵp cefnogaeth ar Ynys Mon. Cynhelir y cyfarfod cyntaf ar 25 Ebrill yn Neuadd yr Eglwys, Nant y Pandy, Llangefni am 2.30pm - 4.00 pm

Os oes gennych ddiddordeb neu yn gwybod am rhywun sydd â diddordeb mynychu, cysylltwch â Sally Boyce ar 01248 353673 neu Ann Perkins ar 01248 724944 neu ebost: ann@medrwnmon.org

---

Adroddiad Terfynol Prosiect 'Cynnwys' - Lansiwyd Adroddiad Terfynol Prosiect Cynnwys yng Nghaernarfon dydd Gwener, 23 Mawrth 2007. Prosiect Cynhwysiant Cymunedol yw Prosiect Cynnwys a sefydlwyd yn 2004 i gefnogi unigolion a grwpiau lleiafrifol, sef pobl anabl, pobl ddu a lleiafrifoedd ethnig a lesbiaid, dynion hoyw, pobl ddeurywiol a thrawsrywiol yng Ngwynedd a Môn i gael gwell mynediad at wasanaethau'r ddwy sir sy'n cynnig cyngor a gwybodaeth i'r cyhoedd.

Mae'r ddogfen hon yn ffrwyth llafur tair blynedd o waith ymchwil gan dîm Cynnwys. Gobeithiwn y bydd canfyddiadau ac argymhellion yr adroddiad yn adnodd defnyddiol i fudiadau sy'n cynnig gwasanaethau cyngor a gwybodaeth yn y ddwy sir, ac yn dylanwadu ar bolisïau a strategaethau lleol.

Os hoffech gopi o'r prosiect, cysylltwch ag Ann Perkins ar 01248 724944.

CYFEIRIAD MEDRWN MÔN YW:
Neuadd y Sir, Ffordd Glanhwfa
LLANGEFNI
Ynys Môn LL77 7EN
Ffôn: 01248 724944
Ffacs: 01248 750149
E-bost: post@medrwnmon.or
Safle We: www.medrwnmon.org