

YMDOPI Â DATHLIADAU

Mae anhwylderau bwyta'n tynnu'r hwyl allan o ddathliadau. Dewch â'r hwyl yn ôl gydag Ymdopi â Dathliadau

Beat
Eating disorders

BEAT YDYM NI, A NI YW ELUSEN ANHWYLDE- RAU BWYTA Y DU.

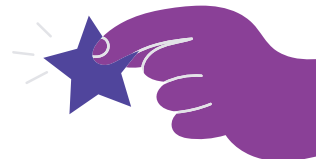
Pan fydd gan rywun anhwylder bwyta, **bydd yr effaith yn mynd y tu hwnt i'r person hwnnw'n unig.** Ac rydym ni'n gwybod y gall y person hwnnw wella, yn enwedig pan fydd yr arfau cywir gan y person a'r bobl o'i gwmpas.

Dyna pam rydym wedi datblygu gwasanaethau ar gyfer gofalwyr: **i helpu'r rhai sy'n helpu.** Mae ein rhaglenni'n rhad ac am ddim, yn gyfrinachol ac yn cael eu cynnal o bell. Felly, gallwch eu ffitio o gwmpas eich anghenion chi, ac anghenion y person rydych am ei helpu.

I BWY MAE'R RHAGLEN?

O'r Nadolig i Ramadan, o briodasau i bartis pen-blwydd - mae bob math o ddigwyddiadau sy'n gallu bod yn **hynod o heriol** i bobl sydd ag anhwylderau bwyta. Felly, os ydych yn gofalu am rywun, **efallai y byddwch chi eisiau ychydig o help ychwanegol.**

GAIR AM YMDOPI Â DATHLIADAU



Cwrs hyfforddiant sy'n cael ei gynnal drwy gydol y flwyddyn yw **Ymdopi â Dathliadau**. Mae wedi'i gynllunio ar gyfer gwahanol ddigwyddiadau a allai fod yn anodd delio â nhw.

- Byddwch yn dechrau gyda modiwl e-ddysgu, lle byddwch yn dysgu am strategaethau ymdopi a thechnegau hunanofal It's also completely free
- Cewch hefyd gyfle i adeiladu ar yr hyn rydych wedi'i ddysgu gyda gofalwyr eraill, yn fyw drwy ein gweithdy Zoom
- Bydd yr union gynnwys yn amrywio o un digwyddiad i'r llall, ond byddwch yn dysgu am bethau fel delio â sefyllfaoedd cymdeithasol prysur, cynllunio ar gyfer prydau bwyd mawr, a llawer mwy
- Mae hefyd yn rhad ac am ddim.

BETH SYDD AR Y FFORDD?

Edrychwch pa gyrsiau **Ymdopi â Dathliadau** fydd ar gael cyn bo hir - cofrestrwch i ymuno â'n hwb cymorth i ofalwyr yn elearn.beateatingdisorders.org.uk

SGANIWCH FI



BETH NESAF?

Cer i helpfinder.beateatingdisorders.org.uk/ i gael mwy o wybodaeth ac i gofrestru dy hun am y rhaglen. Yna, byddwn ni'n cysylltu â thi.

Cymru:

0808 801 0433

Waleshelp@beateatingdisorders.org.uk

Lloegr:

0808 801 0677

help@beateatingdisorders.org.uk

Gogledd Iwerddon:

0808 801 0434

NIhelp@beateatingdisorders.org.uk

Yr Alban:

0808 801 0432

Scotlandhelp@beateatingdisorders.org.uk



Beat
Eating disorders

Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (801343) a'r Alban (SCO39309). Cwmni cyfyngedig drwy warant, rhif 2368495.