

Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer cynnal digwyddiad

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru

Dilynwch ein hawgrymiadau defnyddiol i sicrhau bod eich digwyddiadau yn llwyddiannus a gfaelgar

Mae gwaith tîm wirioneddol yn gweithio

Mae cynnwys cydweithwyr yn ffordd wych o roi hwb i'ch ymgyrch. Nodwch ffyrdd y gall aelodau o'ch sefydliad gyfrannu at lwyddiant yr ymgyrch.

Creu partneriaeth â sefydliadau eraill

Bydd creu partneriaethau â sefydliadau iechyd meddwl, defnyddwyr gwasanaethau a grwpiau gofalmwyr, grwpiau gwirfoddoli, busnesau lleol neu sefydliadau'r GIG a'r cyngor, yn sicrhau y caiff eich ymgyrch ei chynnal mewn ffordd gydgyssylltiedig yn lleol a bydd yn helpu i godi proffil eich gweithgarwch. Bydd hefyd yn sicrhau bod cymdeithasu wrth wraidd eich ymgyrch.



Defnyddio lleisiau pobl sydd â phrofiad

Dylech gynnwys pobl sydd â phrofiad ymarferol yn y gwaith o gynllunio a darparu eich gweithgarwch

Defnyddio'r hyn sydd gennych

Meddyliwch am sut y gallech ddefnyddio eich sianeli cyfathrebu presennol i hyrwyddo negeseuon Amser i Newid Cymru, er enghraifft, mewnwrwyd staff, cylchlythron, ac ati.

Dewis lleoliad da

Targedwch leoliadau lle mae llawer o bobl yn mynd o ddydd i ddydd - fel canolfannau siopa, canolfannau chwaraeon neu orsafoedd lle ceir nifer fawr o bobl leol na fyddai fel arfer yn mynd i 'ddigwyddiad iechyd meddwl'



Archwilio cyfleoedd presennol

Chwiliwch am ddigwyddiadau sydd eisoes yn cael eu cynnal yn eich ardal i fanteisio arnynt.

Defnyddio ein hadnoddau ar-lein

Gall mewnwrwyd staff, arbedwyr sgrin, pecynnau e-ddysgu a phosteri fod yn ffyrdd gwyb o anfon neges Amser i Newid Cymru i staff ac maent yn gyflym, yn rhad ac yn hawdd eu defnyddio.

Defnyddio rhwydweithiau cymdeithasol

Dewch yn rhan o'r drafodaeth, rhannwch a 'hoffwch' a lledaenwch neges Amser i Newid Cymru! Twitter, Facebook, fforymau, blogiau... mae llwyth o ffyrdd i ledaenu'r neges ar-lein a chael pobl i siarad.

amser i newid

Cymru

Defnyddio ein fideos

Mae ein fideos yn ffordd wych o ddechrau sgwrs - chwaraewch nhw yn eich digwyddiad neu eu cynnwys ar eich gwefan. Lawrlwythwch ein fideos o You Tube..

Archebu deunyddiau Amser i Newid Cymru

Mae gennym bopeth sydd ei angen arnoch i gynnal eich ymgyrch gwrth-stigma eich hun, gan gynnwys taflenni, poster, bathodynau, hysbysebion ar-lein a baneri. Bydd defnyddio deunyddiau Amser i Newid Cymru yn eich helpu i ddechrau sgwrs, arbed costau ar ddatblygu eich deunyddiau eich hun a bydd yn golygu y bydd eich gweithgarwch yn rhan o fudiad ledled Cymru.



Recriwtio byddin

Recriwtiwch dîm o wirfoddolwyr i'ch helpu i ymgysylltu â'r cyhoedd mewn digwyddiadau. Hyd yn oed yn well... rhwch ddeunyddiau Amser i Newid Cymru iddyn nhw i'w helpu i 'dorri'r iâ' a dechrau sgysiau.

Gwneud hyn yn rhywbeth go iawn

Gofynnwch i bobl ddechrau eu sgwrs eu hunain am iechyd meddwl er mwyn helpu i roi diwedd ar ragfarn. Gallai hyn gynnwys cefnogi aelod

o'r teulu, ailgysylltu â ffrind sydd â phroblem iechyd meddwl neu, i rywun sydd wedi cael profiad o broblem iechyd meddwl, siarad mwy am y peth.

Dechrau ar y droed gywir

Gwerthuswch eich gweithgarwch o'r cychwyn. Bydd hyn yn dangos yr effaith y mae eich gwaith wedi'i chael, yn ogystal â'ch helpu i ddeall yr hyn a weithiodd a'r hyn na weithiodd. Os byddwch yn rhannu unrhyw ganlyniadau â ni, bydd yn ein helpu i ddatblygu ein mudiad cymdeithasol ledled Cymru a bydd sefydliadau eraill yn cael gwybod beth sy'n gweithio.

Cwestiynau defnyddiol i'w hystyried wrth gynllunio eich digwyddiad ymgyrchu:

- Ble gallwch gyrraedd eich cynulleidfa??
- Sut allwch chi annog pobl i siarad am bwnc a allai fod yn anodd yn aml? Darllenwch ein hawgrymiadau!
- Sut allwch chi weithio gyda sefydliadau neu gyflogwyr lleol eraill?
- Sut allwch chi ddefnyddio deunyddiau Amser i Newid Cymru?
- Sut allwch chi ddefnyddio eich sianeli cyfathrebu mewnol fel rhan o'ch gweithgarwch?
- Pwy yw eich cyfryngau lleol a sut allwch chi sicrhau eich bod yn cael sylw ganddynt?
- Allwch chi gael person enwog neu AC/AS lleol i gymryd rhan?
- Sut allwch chi weithio gyda phobl sydd â phrofiad personol o salwch meddwl?
- Beth yw'r negeseuon allweddol rydych am i bobl eu cofio o'ch digwyddiad?

Cysylltu â Ni!

Am ragor o wybodaeth am yr ymgyrch diweddaraf ac i gael cyngor ar gynnal eich digwyddiad ymgyrchu eich hun, digwyddiad neu weithio gyda'r cyfryngau, cysylltwch â Gethin Jones yn lewiscole@gofal.org.uk.