



DRY JANUARY®

ALCOHOL

CHANGE^{UK}

Llawlyfr i sefydliadau a mudiadau Cymru: Annog eich bro i siarad am yfed

Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac Ionawr Sych

Hydref 2020

Amdanom ni

Elusen yw Alcohol Change UK sy'n gweithio dros leihau'r niwed sy'n dod o oryfed. Rydym ni am sbarduno newid mewn pum ffordd: gwell gwybodaeth, gwell polisiâu a rheoleiddio, newid syniadau am yfed, newid ymddygiad yfed, a gwell cymorth a thriniaeth.

Dysgwch fwy amdanom ni: www.alcoholchange.org.uk

Am y llawlyfr hwn

Amcan y llawlyfr hwn yw rhoi ychydig o syniadau i chi ar sut i drefnu ymgyrchoedd ymwybyddiaeth alcohol llwyddiannus yn eich bro – yn benodol trwy gyfrwng Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac Ionawr Sych. Bydd union siâp eich gweithgareddau lleol yn dibynnu yn y pen draw ar beth mae pobl leol am ei wneud. Yr hyn sydd gennym ni yma yw nifer o syniadau ar sail ein profiad o beth sydd wedi gweithio'n dda, ac awgrymiadau am bethau i chi roi cynnig arnynt.

Gweithio'n ddiogel yn ystod y pandemig

Rydym ni'n deall yn iawn nad yw digwyddiadau cymdeithasol yn bosibl mewn llawer rhan o'r wlad ar hyn o bryd. O gofio hyn, rydym ni wedi awgrymu ychydig o ffyrdd i chi gynnal eich ymgyrch ar-lein, fel gallwch chi ddod â phawb ynghyd a hefyd eu cadw'n ddiogel.

Diolchiadau

Ni fyddai Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol nac Ionawr Sych yn ddim byd heb y bobl sy'n cymryd rhan ynddynt. Hoffem ni ddiolch i bawb sydd wedi rhannu eu profiadau o'r ddwy ymgyrch gyda ni. Rydym ni'n arbennig o ddiolchgar i'r unigolion a grwpiau lleol niferus sydd wedi trefnu gweithgareddau ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac wedi dweud wrthym ni sut aeth pethau; ac i drigolion Abergwaun ac Wdig, sir Benfro, am roi eu hamser i roi cynnig ar Ionawr Sych yn eu cymuned ac i roi eu barn nhw ar yr ymgyrch. Mae'r sylwadau a syniadau'r bobl hyn i gyd wedi helpu creu'r llawlyfr hwn.

Cynnwys

Alcohol a'n cymunedau.....	1
Helpu eich cymuned i yfed yn iachach	2
Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol	3
Ionawr Sych.....	5
Cychwyn arni.....	8
Syniadau ar gyfer digwyddiadau	11
Ysbrydoliaeth o Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol y llynedd.....	15
Sut i gymryd rhan os ydych chi'n brin o adnoddau	16
Y camau nesaf: Cael eich adnoddau.....	17
Cadw mewn cysylltiad	19

Alcohol a'n cymunedau

Mae alcohol yn rhan o fywydau llawer ohonom, a bydd pob un ohonom wedi sylwi ar ei effeithiau ar ryw adeg neu'i gilydd – os nad effeithiau ein harferion yfed ein hunain, yna effeithiau arferion yfed rhywun arall arnom ni.

Mae'r hyn sy'n wir amdanom ni fel unigolion yr un mor wir am ein cymdogaethau a'n cymunedau. Does dim rhaid i ni gredu bod gan ein cymuned ni broblemau alcohol eithriadol er mwyn credu byddai'n werth i ni gyd gymryd amser i ystyried ein harferion yfed. A dyna'r lle mae ymgyrchoedd iechyd cyhoeddus fel **Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol** ac **Ionawr Sych**, sydd wedi hen ennill eu plwyf ym meddyliau'r cyhoedd, yn gallu eich helpu.

Mae tua 60,000 o oedolion Cymru yn yfed ar lefel niweidiol

Mae'r niwed sy'n dod o oryfed yn effeithio ar filoedd o bobl yng Nghymru bob dydd, gan roi unigolion, teuluoedd, cymunedau a'r gymdeithas gyfan o dan bwysau sylweddol.

Mae tua 600,000 o bobl y Deyrnas Unedig yn ddibynnol ar alcohol, ond llai nag un ym mhob pump sy'n derbyn triniaeth.

Mae **Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol** ac **Ionawr Sych** yn cynnig cyfleoedd i ni feddwl yn aeddfed a siarad yn agored am alcohol a'i effeithiau ar ein bywydau ac ar fywydau'r rhai o'n cwmpas, ac i fynd ati i newid pethau er gwell.

Ffeithiau allweddol

- Mae alcohol yn ffactor mewn mwy na 60 o afiechydon corfforol neu feddyliol, gan gynnwys clefyd yr afu, pwysau gwaed uchel, iselder ysbryd, a saith math o ganser.
- Yn 2017-18, roedd 14,600 o dderbyniadau i ysbytai Cymru oherwydd alcohol yn benodol.
- Bob wythnos yng Nghymru, alcohol sydd wraidd oddeutu 1 o bob 20 marwolaeth.
- Mae tua 60,000 o oedolion yng Nghymru yn yfed mwy na 50 uned o alcohol yr wythnos – sef y trothwy ar gyfer diffinio yfed niweidiol .
- Mae tua 600,000 o yfwyr dibynnol yn y Deyrnas Unedig, ond llai nag un ym mhob pump ohoynt sy'n derbyn triniaeth am y broblem.

[Cewch chi ffynonellau ar gyfer y ffeithiau hyn ar wefan Alcohol Change UK.](#)

Helpu eich cymuned i yfed yn iachach

Mae **Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol** ac **Ionawr Sych** yn ymgyrchoedd gan Alcohol Change UK gyda chefnogaeth grwpiau ac elusennau lleol ledled y wlad. Mae modd cynnal y ddwy ymgyrch yn eich bro gydag ychydig iawn o adnoddau, er mwyn lleihau niwed alcohol.

Mae **Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol** yn ymgyrch i annog pobl i feddwl yn aeddfed am alcohol a siarad yn onest amdano. Y llynedd, roedd mwy na 3,000 o sefydliadau – awdurdodau lleol, elusennau, meddygfeydd, fferyllfeydd, ysbytai, gweithleoedd, a grwpiau cymunedol – wedi cymryd rhan ynddi, gan ddefnyddio ein hadnoddau digidol printiadwy, sydd ar gael yn rhad ac am ddim. Gweler yr adran ar **Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol** ar dudalen 3 i gael gwybod mwy.

Mae **Ionawr Sych** yn cefnogi pobl i newid eu perthynas ag alcohol drwy fyw hebddo am fis crwm cyfan. Saith mlynedd yn ôl roedd pedair mil o bobl yn cymryd rhan ynddi yn y Deyrnas Unedig. Yn Ionawr 2020, roedd tua phedair miliwn. Pan fydd pobl yn ymgofrestru am yr ymgyrch drwy Alcohol Change UK, maen nhw'n cael cymorth i'w helpu i beidio ag yfed trwy'r mis, ac i yfed llai yn y misoedd wedyn. Gyda'r fath gefnogaeth, mae pobl yn llawer mwy tebygol o newid ei harferion yn barhaol.

Mae ymchwil wedi dangos bod 70% o'r rhai sy'n cymryd rhan yn dal i yfed yn llai peryglus chwe mis ar ôl y Ionawr Sych.

Mae ymchwil annibynnol gan Brifysgol Sussex wedi dangos bod 70% o'r bobl sy'n cymryd rhan yn Ionawr sych yn dal i yfed yn llai peryglus chwe mis wedyn.

Yn y tymor hirach, mae llu o fanteision iechyd yn dod o yfed llai. Mae alcohol yn ffactor mewn mwy na 60 o afiechydon, gan gynnwys clefyd yr afu, pwysedd gwaed uchel, iselder ysbryd, a saith math o ganser. Mae yfed llai neu roi'r gorau i alcohol yn lleihau eich risg o ddatblygu'r fath gyflyrau.

Mae pobl sy'n cofrestru gyda ni ar gyfer Ionawr Sych, [ar-lein](#) neu drwy'r app [Try Dry](#), yn fwy tebygol o fynd trwy'r mis cyfan heb ddiferyn o'r ddiod, hyd yn oed os oedden nhw'n yfed yn weddol drwm cyn yr her. Yn ôl ymchwil ymhlith y rhai a gofrestrodd i gael ein chefnogaeth yn ystod Ionawr Sych, arhosodd 70% yn sych trwy'r mis cyfan, o gymharu â 36% o'r rhai a geisiodd gyflawni'r her ar eu liwt eu hunain.

Cewch chi ragor o wybodaeth am Ionawr Sych ar dudalen 5.

Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol

Mae **Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol** yn gyfle i annog pobl i feddwl o ddifri am alcohol. Mae'n wythnos o godi ymwybyddiaeth ac ymgyrchu dros newid. Ni sy'n ei chydlynu, ond yn lleol mae'r gweithgareddau pwysicaf yn digwydd. Er mwyn eich helpu i wthio'r cwch i'r dŵr, fe gewch chi ychydig o syniadau ar gyfer cynnal gweithgareddau, ar-lein neu ar lawr gwlad, yn nes ymlaen yn y llawlyfr hwn.

Yr ymgyrch eleni

Cynhelir **Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol 2020** rhwng **16 a 22 Tachwedd** ar thema **Alcohol ac iechyd meddwl**. Mewn blwyddyn o newid ac ansicrwydd eithriadol, mae'n cynnig cyfle i ni feddwl am y ffyrdd y byddwn ni weithiau'n defnyddio alcohol i ymdopi pan fyddwn ni'n teimlo'n isel, yn bryderus, neu dan bwysau neu straen. Mae hefyd yn gyfle i dynnu sylw at rai o'r problemau iechyd meddwl mwy difrifol sydd weithiau'n mynd law yn llaw ag yfed yn drwm iawn.

Alcohol ac iechyd meddwl

Yn ôl ein [harolwg ddiweddar o yfed yn ystod y cyfnod cloi](#), roedd mwy na chwarter (28%) o bobl sydd erioed wedi yfed alcohol yn meddwl eu bod wedi bod yn yfed mwy yn ystod y cyfnod cloi.

Dyweddodd un o bob pump (19%) eu bod wedi yfed alcohol er mwyn ymdopi â straen neu bryder yn ystod y cyfnod cloi. O'r rhai a oedd yn yfed yn drymach yn ystod y cyfnod cloi (naw uned neu fwy ar bob diwrnod yfed), roedd 40% wedi yfed fel ymateb i straen neu bryder.

Dangosodd y data hefyd fod yfwyr o gefndiroedd Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME) yn fwy tebygol na phobl wyn o gytuno eu bod wedi yfed alcohol yn ystod y cyfnod cloi er mwyn ymdopi â straen neu bryder (29% o gymharu â 18%).

Mae tuag 1 o bob 4 person yn y Deyrnas Unedig yn wynebu problem iechyd meddwl bob blwyddyn, ac mae yfed yn ormodol neu'n rhy aml yn gallu cynyddu ein risg. Ond nid yw llawer ohonom yn ymwybodol o'r cysylltiad rhwng alcohol ac iechyd meddwl gwael. Gall yfed yn rheolaidd guddio problemau iechyd meddwl neu'u gwaethygu, a'n cadw ni rhag ceisio triniaeth ar eu cyfer.

Felly, ar gyfer yr Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol hon, byddwn ni'n cefnogi gwaith ar draws y wlad i:

- Codi ymwybyddiaeth o'r cysylltiadau rhwng iechyd meddwl ac alcohol.
- Darparu gwybodaeth a chynghor clir, awgrymiadau helpfawr am ffyrdd i ymdopi a themlo'n well, a chyfeirio pobl at gymorth a chefnogaeth.
- Herio'r gwarth a'r cywilydd sydd ynghlwm wrth alcohol a phroblemau iechyd meddwl, a'n hannog ni i gyd i siarad yn onest ac agored.
- Rhannu straeon gan bobl sydd â phrofiad o alcohol a phroblemau iechyd meddwl.

- Galw am well ymwybyddiaeth a gwell gwasanaethau ar gyfer rhai o'r bobl fwyaf bregus yn ein cymdeithas, a rhannu enghreifftiau o ymarfer gorau wrth gefnogi'r mwyaf anghenus.

Adnoddau sydd ar gael rhad ac am ddim

Byddwn ni'n darparu adnoddau digidol yn rhad am ddim i'ch helpu chi ledu'r gair yn eich cymuned.

Bydd eich pecyn adnoddau yn cynnwys:

- Taflen ar iechyd meddwl ac alcohol
- Posterï
- Taflenni ffeithiau
- Cardiau ryseitiai moctêls
- Cwis
- Delweddau ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol, a thempledi negeseuon
- Templed datganiad i'r wasg
- Rhestr o wasanaethau gallwch chi gyfeirio pobl atynt.

Cewch chi wybod sut i gofrestru ar gyfer eich pecyn adnoddau ar dudalen 17.

Ionawr Sych

Sialens i gael mis crwn cyfan cwbl ddi-alcohol yw **Ionawr Sych**. Bob blwyddyn, mae miliynau ohonom ledled yr ynysoedd hyn yn ceisio aros yn 'sych' am 31 diwrnod. Dechreuodd yr ymgyrch yn 2013 ac mae'n tyfu'n gyson ers hynny, gyda thua pedair miliwn o bobl yn ymdrechu i aros yn ddi-ddiod yn Ionawr 2020.

Ymgyrch iechyd cyhoeddus bach ei gost ond mawr ei effaith yw Ionawr Sych, ac wedi cael sêl bendith **Iechyd Cyhoeddus Lloegr**:

"Mae Ionawr Sych wedi'i seilio ar egwyddorion ymddygiadol cadarn, ac mae ein gwerthusiad blaenorol o'r ymgyrch yn dangos y gallai helpu rhai pobl i ail-osod eu patrymau yfed am wythnosau neu fisoedd hyd yn oed ar ôl cwblhau'r her."

Iechyd Cyhoeddus Lloegr

Ymgyrch newid ymddygiad sy'n gweithio

Mae Ionawr Sych yn helpu pobl i yfed yn fwy iachus drwy gydol y flwyddyn, yn ôl [ymchwil annibynnol gan Brifysgol Sussex](#) gyda mwy 800 o bobl.

Mae ymchwil yn dangos bod pobl sy'n cymryd rhan yn Ionawr Sych, at ei gilydd, yn yfed yn fwy peryglus na'r boblogaeth gyffredinol (yn ôl meini prawf AUDIT-C Sefydliad Iechyd y Byd) cyn ymgymryd â'r her. Ond chwe mis ar ôl cwblhau'r her, mae eu sgôr risg yfed cyfartalog wedi gostwng yn sylweddol. O ran cymhariaeth, mae sgoriau risg y rhai na chawsant fis sych yn aros weddol sefydlog.

Mae 70% o'r rhai sy'n gwneud Ionawr Sych yn dal i yfed yn llai peryglus chwe mis yn ddiweddarach.

Mae'r ymchwil hon yn ategu ymchwil flaenorol a ddangosodd fod mwy na 70% o bobl sy'n gwneud Ionawr Sych yn dal i yfed yn llai peryglus chwe mis yn ddiweddarach. Wrth ddisgrifio eu harferion yfed chwe mis ar ôl Ionawr Sych, o gymharu â'u patrymau yfed cyn yr her, mae pobl yn dweud eu bod yn:

- Yfed ar lai o ddiwrnodau pob wythnos: 3.3 o gymharu â 4.3
- Yfed llai o unedau ar bob diwrnod yfed: 7.1 o gymharu ag 8.6
- Meddwi'n llai aml: 2.1 waith y mis o gymharu â 3.4 gwaith y mis.

Ar gyfer yr holl fesurau hyn, roedd pobl a oedd yn yfed yn fwy peryglus cyn Ionawr Sych yn gweld gwelliannau mwy nag yfwyr cymedrol – gan awgrymu bod Ionawr Sych yn arbennig o effeithiol ar gyfer yfwyr trymach.

Yn y tymor hirach, mae llawer o fanteision iechyd yn deillio o yfed llai. Dangosodd ymchwil yn 2018 gan Ysbyty Rhydd Brenhinol Llundain, a [gyhoeddwyd yn y British Medical Journal](#), fod mis heb alcohol yn:

- Gostwng pwysedd gwaed
- Gostwng colesterol
- Lleihau'r risg o glefyd y siwgr
- Yn lleihau lefelau'r proteinau sy'n gysylltiedig â chanser yn y gwaed.

Pam dylai eich cymuned chi gael Ionawr Sych?

"Doedd gyda fi ddim syniad faint roeddwn i'n yfed, nes i fi wneud Ionawr Sych... Ers aros yn sobr, dwi wedi cysgu'n fendigedig bob nos yn Ionawr! Dwi mor egniol fel dwi wedi dechrau mynd i'r gampfa a dwi'n bwyta'n llawer gwell hefyd. Go brin byddaf i'n pryderu am bethau a dwi'n teimlo'n wych (fel mae fy nghyfrif banc hefyd)."

Mae llawer o fanteision iechyd i fis di-alcohol, a llawer o fanteision cymdeithasol hefyd. Yn bwysicaf oll, efallai, mae mynd heb alcohol am 31 diwrnod yn rhoi cyfle i ni feddwl am faint rydym ni'n ei yfed, a pham. Ac i feddwl am beth hoffem ni ei newid. Mae'n ein hatgoffa ni nad oes angen alcohol arnom bob tro er mwyn mwynhau, ymlacio, neu gymdeithasu. Mae'n gyfle i ni gydio yn yr awenau unwaith eto – i reoli ein harferion yfed yn lle eu bod nhw'n ei rheoli ni.

"Ar ôl sgwrs anodd gyda 'mhartner, mi benderfynais i roi cynnig ar Ionawr Sych am y tro cyntaf...WAW, credwch fi pan ddwedaf i 'mod i'n teimlo fel dyn gwahanol ar ôl cwta saith niwrnod. Dwi'n ôl yn y gampfa, yn llawn egni, 'nghroen yn iach, llygaid gwyn anhygoel, yn colli pwysau (a cholli bola cwrw), arian yn 'mhoced, ond yn fwy na dim, dwi'n cael treulio amser o safon yn sobr gyda 'mhartner."

Ar gyfer pwy mae Ionawr Sych?

Mae Ionawr Sych ar gyfer unrhyw un ohonom sy'n teimlo fel ein bod yn yfed ychydig gormod, neu'n rhy aml...neu'n teimlo byddai'n llesol i ni gael rhywfaint o amser heb y ddiod. Mae'n arbennig o effeithiol ar gyfer y rhai ohonom sy'n yfed yn drwm (ond nad ydynt yn ddibynnol ar alcohol).

Dibyniaeth ar alcohol

Os ydych chi'n yfed yn drwm iawn neu'n rheolaidd iawn, efallai nad yw Ionawr Sych yn addas i chi, a dylech chi holi eich meddyg neu wasanaeth alcohol lleol cyn dechrau arni. Os bydd rhywun yn profi symptomau corfforol wrth roi'r gorau i yfed (gan gynnwys, ymhlith pethau eraill, crynu, chwysu, aflonyddwch, methu cysgu, cyfogi, crampiau yn y stumog, neu rithwelediadau) dylent ofyn am gymorth meddygol ar unwaith.

Sut mae pobl yn cymryd rhan yn Ionawr Sych?

Bob blwyddyn, mae pobl ledled y wlad – a ledled y byd – yn cofrestru i ddefnyddio ein hadnoddau Ionawr Sych ar-lein am ysbrydoliaeth a chymorth.

Gall pobl gofrestru ar gyfer Ionawr Sych trwy dryjanuary.org.uk, neu drwy ein app [Try Dry](#) sydd ar gael o'r App Store neu Google Play. Mae pobl sy'n ymgofrestru ar gyfer yr ymgyrch yn derbyn cymorth, cefnogaeth ac awgrymiadau am sut i ddal ati. Mae'r app yn gadael i bobl gadw golwg ar faint o unedau alcohol, faint o galoriau, a faint o arian maen nhw wedi eu harbed trwy beidio ag yfed – yn ystod Ionawr a thrwy gydol y flwyddyn.

Ond nid yw Ionawr Sych i gyd yn digwydd ar-lein. Mae dwsinau o unigolion a grwpiau cymunedol hefyd yn trefnu gweithgareddau Ionawr Sych lleol. Mae annog eich cymuned leol i gymryd rhan yn Ionawr Sych fod yn ffordd wych i ddod ag amrywiaeth o bobl ynghyd i gefnogi ei gilydd, ac i rannu eu safbwyntiau ar fanteision ac anawsterau mis di-ddiod.

"Fe benderfynodd grŵp ohonon ni ei wneud gyda'n gilydd, ac roedd hynny'n help mawr."

Adnoddau sydd ar gael yn rhad ac am ddim

Gallwch chi annog pobl i gymryd rhan drwy ddefnyddio'r adnoddau sydd ar gael yn rhad ac am ddim oddi wrthym ni:

- Posterï
- Delweddau ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol a thempledi negeseuon
- Pecyn o syniadau ar gyfer cynnal Ionawr Sych yn eich gweithle
- Templed datganiad i'r wasg.

Gallwch chi weld sut i gofrestru i dderbyn adnoddau ar dudalen 18.

Cychwyn arni

Dyma ychydig awgrymiadau – ar sail ein profiad ni – am sut i ennyn brwdfrydedd am weithgareddau a thrafodaethau ynglŷn ag alcohol yn eich cymuned.

Cysylltu â'ch cymuned

Mae pob math o gymunedau gwahanol. Yn ein profiad ni, mae rhai o'r digwyddiadau gorau yn anelu at ddenu unrhyw un sy'n byw'n lleol, yn hytrach na rhyw garfan benodol o bobl. Trwy wahodd pawb yn y fro, gallwch chi ddenu amrywiaeth eang o bobl na fyddent, o bosibl, yn cwrdd fel arfer, gan greu cyfleoedd am sgwrsiau diddorol ac annisgwyl.

Man cychwyn da, felly, yw meddwl am rôl alcohol yn eich cymuned, ac ystyried pa grwpiau cymunedol i gysylltu â nhw i gychwyn y drafodaeth.

Pan fyddwch wedi dewis pa grŵp/grwpiau cymunedol at fynd atynt yn gyntaf, mae'n werth meddwl am beth sy'n bwysig iddyn nhw: beth yw eu diddordebau a'u pryderon, a beth fyddai'n gwneud Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac Ionawr Sych yn berthnasol iddyn nhw. Cyfle i ddod yn fwy heini, efallai; neu i gefnu ar hen arferion; neu i ddod i adnabod y cymdogion yn well.

Gosod y cywair cywir

"Roeddwn i'n tybio byddai hi'n bregeth am beidio ag yfed...ond dod â'r gymuned ynghyd yw'r nod yn y bôn."

Mae alcohol fod yn bwnc sensitif ar y naw, ac does neb yn hoffi rhywun arall yn dweud wrthyn nhw beth i'w wneud. Felly, mae'n werth siarad â phobl leol o'r dechrau un er mwyn gwneud yn siŵr eich bod chi'n gosod y cywair cywir. Bydd pobl wahanol yn ymroi i ymgyrchoedd i wahanol raddau, ac mae rhaid i bobl deimlo'n rhydd i gymryd rhan mewn modd sy'n iawn iddyn nhw.

"Rwy'n cael ionawr lled sych: yfed llawer llai"

Er mwyn denu amrywiaeth eang o bobl, mae angen i chi fod yn glir o'r dechrau beth yw pwrpas yr ymgyrch. Nid ymgyrchoedd yn erbyn alcohol yn ein hymgyrchoedd ni. Rhoi cyfle i bobl feddwl i am eu harferion yfed yw'r nod. Trwy fod yn glir am hyn, byddwch chi'n gadael y drws ar agor i siopau lleol, tafarndai, clybiau, bariau a lleoliadau eraill sy'n dibynnu ar werthu alcohol er mwyn ennill bywoliaeth, fod yn rhan o'ch gweithgareddau.

"Ddim yn siŵr fyddaf i'n dal ati, ond byddaf i'n sicr yn yfed llai."

Creu cysylltiadau

Heb bobl, does dim ymgyrch. Ond sut byddwch chi'n denu pobl i fod yn rhan ohoni? Bydd taflenni, posteri, a postio ar gyfryngau cymdeithasol yn mynd â chi rhywfaint o'r ffordd. Ond, rhai personol yw'r cysylltiadau gorau: naill ai wyneb-yn-wyneb neu ar-lein. Mae pobl yn ymateb yn orau i bobl eraill maen nhw'n eu nabod ac yn ymddiried ynddynt. Bydd rhai pobl yn eich bro yn 'gysylltwyr cymunedol' amlwg – fel gwleidyddion lleol a chyflwynwyr radio – ac yn aml mae'n werth mynd atyn nhw. Gall sêl bendith person adnabyddus fod yn werthfawr iawn.

Ond nid enwogion yw'r unig 'gysylltwyr' o bell ffordd. Mae pawb yn nabod pobl eraill, sydd yn eu tro yn nabod mwy fyth o bobl.

Mae llawer o bobl eisoes yn rhan o rwydweithiau cymunedol – fel clybiau chwaraeon, cymunedau ffydd a grwpiau aml-ffydd, grwpiau ymarfer corff a cholli pwysau. Mae cysylltu â grwpiau fel y rhain – sydd eisoes wedi bwrw gwreiddiau yn gymuned – yn haws o lawer na cheisio creu eich rhwydwaith eich hun o'r newydd.

Efallai na fydd gan grwpiau o'r fath unrhyw ffocws penodol ar alcohol, ond byddant yn llawn pobl sydd â phrofiad o'r rôl mae alcohol yn ei chwarae yn eu cymuned, er da neu er drwg. Os gallwch chi gyflwyno Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac Ionawr Sych iddyn nhw fel cyfle sy'n berthnasol i'w blaenoriaethau nhw, efallai byddant yn barod i'ch helpu i ledu'r gair a denu pobl eraill i gymryd rhan.

Byddwch yn amyneddgar

Adeiladu perthnasau yw sail pob menter gymunedol lwyddiannus, ac mae hynny'n cymryd amser. Does neb eisiau teimlo fel rhyw gyfrwng cyfleus ar gyfer menter newydd o'r tu allan, ni waeth mor glodwiw yw hi. Os ydych chi am i bobl wrando arnoch chi ynghylch pam mae Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac Ionawr Sych mor bwysig, bydd rhaid i chithau fod yn barod i roi amser i wrando ar y pethau sy'n bwysig iddyn nhw, nawr ac yn dyfodol

Disgwyliwch yr annisgwyl

Mae'r ymgyrchoedd gorau yn tyfu ar lawr gwlad. Mae Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac Ionawr Sych yn fframweithiau ar gyfer cynnal pob math o weithgareddau cymunedol. Dyma rai o'r gweithgareddau di-alcohol annisgwyl rydym ni wedi helpu pobl i'w trefnu ar hyd y blynyddoedd:

- pêl-droed cerdded
- dawnsfeydd te
- sesiynau technoleg gwybodaeth yn pontio'r cenedlaethau
- brwydr y bandiau
- teithiau cerdded barddonol

Dim ond ychydig o enghreifftiau yw'r rhain. Mae llawer mwy o syniadau ar dudalen 11, a bydd gan bobl eich bro bob math o syniadau eu hunain. Byddwch yn barod i wrando ac i roi cynnig ar bethau nad oeddech chi'n eu disgwyl. Yn wir, weithiau, y gwaith o ddod â phobl at ei gilydd i siarad am beth i'w wneud, ac yna i'w wneud e, yw'r gweithgaredd mwyaf buddiol, gan gysylltu pobl â'i gilydd a chreu rhwydweithiau sy'n para tu hwnt i amserlen unrhyw un ymgyrch.

Byddwch yn annisgwyl

Mae rhai mannau lle mae pobl yn disgwyl gweld ymgyrchoedd iechyd cyhoeddus fel Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol neu Ionawr Sych – fel fferyllfeydd a meddygfeydd. Mae'r fath leoliadau yn gweithio'n dda yn aml, yn enwedig gan mai dyma'r union lefydd bydd pobl yn mynd i chwilio am wybodaeth a chynghor iechyd.

Ond mae hefyd yn werth i chi edrych tu hwnt i lefydd fel y rhain, er mwyn dod â'ch ymgyrch i sylw pobl nad ydynt yn chwilio amdani o gwbl.

Un ffordd i gwrdd â phobl nad ydynt yn eich disgwyl yw i chi fod yn rhywle annisgwyl. Meddyliwch am lefydd sy'n boblogaidd ond lle na fyddai rhywun yn disgwyl gweld prosiect iechyd. Un dewis amlwg yw tafarn neu glwb (fel clwb rygbi) lle bydd pobl yn mynd i yfed fel arfer. Mae'r rhan fwyaf o dafarnwyr yn cydnabod eu rôl yn y gymuned ac yn awyddus i'w gyflawni yn gyfrifol. Mae'n bosibl y byddant hefyd yn deall yn iawn y byddai'n syniad da iddynt i wella eu darpariaeth ar gyfer yfwyr cymedrol a phobl nad ydynt yn yfed alcohol.

Syniadau ar gyfer digwyddiadau

Bydd union siâp eich gweithgareddau Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol neu Ionawr Sych yn dibynnu ar beth mae pobl eich bro eisiau ei wneud. Yma, hoffem ni gynnig ychydig o enghreifftiau o weithgareddau rydym ni wedi eu gweld yn gweithio'n dda. Gwyddon ni mai amseroedd anodd yw'r rhain nad yw digwyddiadau cymdeithasol yn bosibl nac yn dderbyniol mewn llawer rhan o'r wlad. Dyna'r rheswm rydym ni'n cynnig ychydig o awgrymiadau ar sut i gynnal eich digwyddiadau ar-lein, er mwyn diogelwch a thawelwch meddwl pawb.

Gŵyl gwrw sobr

"Roedd dod o hyd i gwrw di-alcohol blasus yn yr ŵyl yn gwneud gwahaniaeth mawr. Nawr dwi'n gallu yfed gyda ffrindiau a dyw'r rhai ohonon ni sydd ddim yn yfed alcohol ddim yn teimlo allan ohoni."

Yn 2017, fe wnaethom ni gynnal gŵyl gwrw di-alcohol – y digwyddiad cyntaf o'i fath ym Mhrydain, yn ôl pob tebyg. Peth mor newydd e nes i'r *Daily Mirror* gyhoeddi stori amdano yn ei adran 'Newyddion Od'. Mae diodydd di-alcohol – cwrw, gwin, seidr, a hyd yn oed gwirodydd – wedi dod yn fwy cyffredin ers hynny. Mae llawer o bobl yn chwilfrydig amdanynt ond yn betrus hefyd. Trwy drefnu gŵyl gyda samplau am ddim o amryw ddiodydd, gallwch chi helpu pobl i roi eu pryderon o'r neilltu a thrio diodydd newydd. Yn ein profiad ni, os bydd pobl yn fodlon mentro blasu, maen nhw'n aml yn cael eu siomi ar yr ochr orau.

"Mae'n syndod llwyr pa mor flasus ydyn nhw. Gyda'r diodydd hyn, byddai'n llawer haws mynd yn ddi-alcohol."

Unwaith eto, mae'n werth meddwl am lefydd annisgwyl i gynnal eich gŵyl: llefydd mae pobl yn ymgynnull ond na fyddent o reidrwydd yn disgwyl dod ar draws menter fel Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol neu Ionawr Sych. Mae rhai lleoliadau posibl yn cynnwys:

- Gwyliau a digwyddiadau cymunedol sydd eisoes yn boblogaidd – fel gŵyl fwyd, marchnad ffermwyr, neu ffair celf a chreffft – lle gallwch gynnal stondin i gynnig samplau o ddiodydd.
- Clwb pêl-droed neu rygbi lleol, lle gallwch ddal pobl cyn y gêm ac ar hanner amser.
- Mannau yfed lleol fel tafarndai a chlybiau, o bosibl ar adeg o'r wythnos sydd fel arfer yn dawel, pan fydd y tafarnwr yn falch o gael cwsmeriaid newydd.

Os ydych chi'n gallu cynnig bwyd hefyd, i gyd-fynd â'r diodydd, mae hynny bob amser yn helpu i ddenu torf! Ac os gallwch gynnig unrhyw beth am ddim, mae hynny'n well fyth.

Ewch â'ch gŵyl gwrw ar-lein...

- Os nad yw digwyddiadau wyneb-yn-wyneb yn bosibl yn eich cymuned ar hyn o bryd, meddyliwch am ffyrdd eraill i gysylltu.
 - Beth am ymuno â digwyddiad cymunedol sydd eisoes yn digwydd ar-lein, a chynnig cynnal cwis tafarn di-alcohol?
 - Gallwn ni anfon dolen atoch chi i'n cwis Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol neu gwis lonawr Sych newydd ar-lein fel eich bod yn barod i fynd – mae'n ffordd wych i ddechrau'r sgwrs!
 - Gallwn ni hefyd rannu rhestr o'n deg hoff ddiod ddi-alcohol, er mwyn i bobl roi cynnig arnyn nhw gartref. Efallai gallwch chi gynnig anfon diod neu ddwy i enillydd y cwis fel gwobr!
-

Moctêls!

Virgin Mary. Nojito. Mango Mule. Dyma'r diodydd roedden ni'n arfer eu gwneud yn y dyddiau pan ma'r unig ffordd i gael diodydd di-alcohol gwerth eu hyfed oedd eu gwneud nhw eich hun. Ac mae creu moctêls yn dal i fod yn ddifyr! Rhan fawr o'r profiad coctêls yw'r perfformiad o'u cymysgu a'u cyflwyno. Felly, bachwch ychydig o wydrau ffansi, dewiswch gynhwysion diddorol, tasgwch ychydig o ffrwythau a pherlysiau, ac ambell ymbarél bapur o bosib. Os ydych chi'n ansicr ble i ddechrau, mae cannoedd o ryseitiau ar-lein, gan gynnig fersiynau newydd o'r hen ffefrynnau. Byddwn ni hefyd yn rhannu cardiau ryseitiau i roi syniadau i chi. Efallai byddwch chi'n synnu faint o flasau gwych coctêls poblogaidd sy'n dod o gynhwysion ar wahân i'r alcohol.

Fel gyda gŵyl gwrw di-alcohol, gallwch chi gynnal stondin moctêls mewn digwyddiad lleol. Neu, gallech chi roi cynnig ar gymysgu moctêls mewn digwyddiad cymdeithasol llai o faint, mwy cartrefol, fel clwb llyfrau neu gylch gwau.

Ewch â'ch sesiwn blasu moctêls ar-lein...

- Os yw eich grŵp yn cyfarfod ar-lein yn ystod y pandemig, beth am gynnig cynnal dosbarth moctêls ar-lein ar ddiwedd y cyfarfod?
 - Anfonwch gerdyn rysait at bawb ymlaen llaw gyda rhestr siopa. Trefnwch amser cyfleus ar gyfer yr alwad Zoom. Penodwch arweinydd i ddangos beth i'w wneud. Cydiwch yn eich gwylbau arbennig, ac i ffwrdd â chi.
 - Gallwn ni rannu ryseitiau a syniadau gyda chi i wneud y cyfan yn llwyddiant!
-

Chwaraeon i bawb

Mae chwaraeon yn ffordd wych i gadw'n iach a heini, ac i gymdeithasu ac ymlacio. Ond mae llawer ohonom yn brin o'r hyder i fynd allan ar y cae a dangos ein sgiliau chwaraeon llai-na-pherffaith i'r byd. Dyna pam mae nifer o chwaraeon newydd wedi'u datblygu yn y blynyddoedd diwethaf – rhai gall llawer mwy ohonom gymryd ynddynt rhan heb embaras.

Un enghraifft wych yw pêl-droed cerdded. Wedi'i dyfeisio yn 2011, pêl-droed yw hon gydag un rheol syml ychwanegol: rhaid i bob chwaraewr gadw un troed ar y llawr bob amser. Mae hyn yn arafu'r gêm gan ei gwneud yn addas i dimau cymysg o bob rhyw, o blant ac oedolion, ac i bobl gyda nam ar eu symudedd – pob un gyda'i gilydd. Mae'n anodd meddwl am ymarfer corff mwy cymdeithasol neu fwy cynhwysol, ac gallwch chi ei chwarae ar fwy neu lai unrhyw dir agored. Gallwch chi ei gwneud mor gystadleuol neu mor ysgafn ag y dymunwch. Ac mae'r holl gerdded o gwmpas (a'r gweiddi o'r cyrion) yn siŵr o codi syched. Gallwch chi wedyn fod wrth law i dorri syched y chwaraewyr a'r dyrfa â diodydd di-alcohol blasus.

Cyflwyno eich gweithgaredd ar-lein ...

- Mae dosbarth ioga ar-lein neu ddsbarth ffitrwydd arall yn ffordd wych i ddod â phobl at ei gilydd. Beth am anfon dolen i'ch ffrindiau i ddsbarth poblogaidd ac awgrymu amser i chi gyd gwrdd?
- Yna, gallwch chi ddilyn hynny gyda digwyddiad cymdeithasol. Gallech chi awgrymu diodydd di-alcohol ar gyfer y digwyddiad ac adolygu'r diodydd i'ch gilydd wrth i chi siarad.
- Gallwn ni anfon rhestr atoch o ddeg o'n hoff ddiodydd di-alcohol.

Beth sydd gan eich cymdogaeth i'w gynnig?

Weithiau, dyw'r mentrau alcohol cymunedol gorau ddim yn ymwneud ag alcohol o gwbl. Mae hynny oherwydd nad yw llawer o'r rhesymau mae pobl yn yfed yn ymwneud ag alcohol mewn gwirionedd: maen nhw'n ymwneud â diflastod, hen arferion, straen a gofidiau, unigrwydd ac ati. Un ffordd i fynd i'r afael â hyn yw dangos faint o bethau da sy'n mynd ymlaen yn y fro – faint o weithgareddau difyr sydd ar gweill, gan gynnwys eich ymgyrch chi.

Mae symudiad mawr ers y 1990au, i ffwrdd o ganolbwyntio ar yr hyn sydd o'i le mewn unrhyw gymuned, tuag at bwysleisio'r holl ddoniau a chryfderau sydd ym mhob bro. Y gwir yw bod gan bawb rywbeth i'w gynnig i'r bobl o'u cwmpas. Mae llawer ohonom yn gwneud pethau sy'n gwneud ein cymuned yn well – drwy ein gwaith, ein hobiau, a'n cydberthynas â'n cymdogion – heb sylweddoli bob tro faint o wahaniaeth rydym ni'n ei wneud. Un dull rydym ni wedi ei weld yn gweithio'n dda yw dod â phobl ynghyd – busnesau lleol, gwasanaethau cyhoeddus, elusennau a grwpiau cymunedol – mewn un lle i arddangos y pethau maen nhw'n ei gwneud, mewn ffair dalentau. Pêl-droedwyr a phobl trin gwallt, beirdd a chantorion, postmyn, plismyn, pobyddion, a llawer un arall. Maen nhw i gyd cyfrannu at greu'r gymuned. Trwy ddangos pa

dalentau sydd yn y fro, gallwch chi ennyn brogarwch optimistaidd sy'n sylfaen gwych i'ch prosiectau Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac Ionawr Sych.

Mynd â'ch ffair dalentau ar-lein...

- Os nad yw busnesau a grwpiau lleol yn gallu cwrdd wyneb-yn-wyneb, beth am ddod â nhw at ei gilydd ar-lein?
 - Cysylltwch â phobl a allai gymryd rhan, a phenodwch drefnydd i gadw'r olwynion y troi.
 - Trefnwch ddyddiad ac amser sy'n addas, a dewch at ei gilydd ar-lein i rannu eich meddyliau a'ch syniadau am ba bethau sy'n gwneud eich cymuned mor arbennig.
 - Ar ôl y cyfarfod, tynnwch yr uchafbwyntiau ynghyd. Gallwch chi fod yn greadigol drwy i ofyn i bobl ddisgrifio beth sy'n dda am y gymuned trwy gyfrwng cerdd, celf, neu gân!
 - Yna, paratowch i rannu'r cyfan â'r byd, ynghyd â rhestr o'r hyn sy'n mynd ymlaen yn eich cymuned! Gallwch chi ddefnyddio'r cyfle i dynnu sylw at sut hoffech chi gadw eich cymuned yn arbennig drwy helpu pobl i fyw bywyd iach, gan gynnwys trwy Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac Ionawr Sych.
 - Gallwn ni rannu amrywiaeth o adnoddau gyda chi i chi eu defnyddio ar-lein neu ar lawr gwlad!
-

Ysbrydoliaeth o Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol y llynedd

Cynhaliwyd llu o weithgareddau ledled y wlad y llynedd ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol. Dyma ychydig enghreifftiau o'r pethau a drefnodd rhai sefydliadau lleol.

Heddlu Sir Gaerlŷr

Cytunodd nifer o asiantaethau – gan gynnwys yr heddlu, cyngorau'r ddinas a'r sir, a gwasanaethau triniaeth – ar gynllun cyfryngau cymdeithasol ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol. Roedd hefyd becynnau adnoddau gyda gwybodaeth am gyfeirio pobl at wasanaethau, a phosteri o'n gwefan.

Cynhaliwyd stondinau gwybodaeth mewn nifer o lleoliadau, wedi'u staffio gan bobl oedd yn barod i rannu eu profiadau eu hunain o broblemau alcohol. Ymhlith gweithgareddau creadigol a difyr roedd dosbarthiadau gwneud moctêls a Her MarioKart, lle roedd gofyn i bobl chwarae'r gêm fideo boblogaidd gan wisgo 'sbectol gwrw' sy'n cymylu'r olwg. Cymerodd dros 2,000 o bobl ran yn yr her gertio a rhoddwyd gwybodaeth am niwed alcohol i bob un.

Ysbyty'r Frenhines Alexandra, Portsmouth

Cwblhaodd y tîm nyrsio alcohol arbenigol ras troli trwy adrannau'r ysbyty, er mwyn codi ymwybyddiaeth alcohol ymhlith gwahanol grwpiau o gleifion, a chodi ymwybyddiaeth staff am sut i atgyfeirio cleifion at y tîm.

Cefnogaeth i Gynhalwyr Gorllewin Sussex

Trefnodd yr asiantaeth leol hon sesiynau hyfforddi i bobl gydag anwyliaid oedd yn defnyddio gwasanaethau camddefnyddio sylweddau lleol. Roedd yr hyfforddiant yn cynnwys pynciau fel rhesymau dros ddefnyddio sylweddau, yr effaith ar y teulu, newid ymddygiad, a gwasanaethau cymorth lleol a chenedlaethol.

Gan arwain trwy esiampl, rhoddodd rhai aelodau staff y gorau i alcohol am fis cyfan, a siarad am y profiad!

Cyngor Bwrdeistref Corby

Canolbwyntiodd tîm Corby Ddiogelach ar fynd i'r afael â phrynu drwy ddirprwy – lle mae oedolyn yn prynu alcohol ar ran plentyn – gan weithio gyda thair siop leol a thynnu sylw at y gosb am drosedd o'r fath.

Cafodd un ysgol ymweliad gan y cerddor Henry Maybury, sydd wedi ysgrifennu perfformiad ar sail profiad ei frawd o gamddefnyddio alcohol.

Cewch chi ragor o syniadau ar ein gwefan [yma](#).

Sut i gymryd rhan os ydych chi'n brin o adnoddau

Os ydych chi'n brin o amser ac adnoddau, gallwch chi gymryd rhan drwy ddefnyddio ein hadnoddau digidol rhad ac am ddim! Ymunwch â'r 3,000+ o grwpiau cymunedol ledled Prydain sy'n cymryd rhan yn Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac Ionawr Sych.

Fel rhan o'r wythnos, byddwn ni'n darparu amrywiaeth o adnoddau digidol yn rhad ac am ddim i awdurdodau lleol, meddygfeydd, gwasanaethau triniaeth alcohol, elusennau, ac eraill, i'w defnyddio ar gyfer Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac Ionawr Sych, gan gynnwys delweddau cyfryngau cymdeithasol, ffeithlenni, posterï a mwy.

Bydd y rhain yn cael eu hanfon at bawb sy'n cofrestru ar gyfer yr ymgyrch.

Mae nifer o ffyrdd i chi gymryd rhan:

- Trwy ledu'r gair trwy'r cyfryngau cymdeithasol, trwy'ch cyfryngau lleol, neu ar sgriniau teledu yn eich adeiladau cymunedol.
- Hyrwyddo'r wythnos i'ch cynulleidfaoedd, er enghraifft drwy eich cylchlythyrau.
- Trwy gyhoeddi blog, naill ai hanes bywyd unigolyn neu o safbwynt sefydliadol.

Helpwch i godi ymwybyddiaeth am y niwed sy'n cael ei achosi gan alcohol drwy gymryd rhan yn ein hymgyrchoedd effeithiol ni.

Y camau nesaf: Cael eich adnoddau

Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol

Drwy gydol yr wythnos bydd gweithgareddau a stondinau lleol ar draws y wlad yn defnyddio'r adnoddau sy'n cael eu darparu'n rhad ac am ddim gan Alcohol Change UK. Mae'r adnoddau hyn ar gael o'n gwefan:

- Taflen
- Poster
- Ffeithlenni
- Cardiau ryseitiau moctêls
- Cwis
- Delweddau ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol a thempledi negeseuon
- Templed datganiad i'r wasg
- Rhestr o wasanaethau gallwch chi gyfeirio pobl atynt.

[Cofrestrwch ar gyfer eich adnoddau yn rhad ac am ddim.](#)

Cynigion gwych yn ein siop

Mae gennym hefyd rai adnoddau gwych ar gael yn ein siop ar-lein i chi eu archebu.

- **Ein cardiau crafu bythol boblogaidd.** Mae'r cwis syml hwn yn ffordd wych i ddechrau sgwrs ac i bobl gael gwybod os ydyn nhw mewn perygl o niwed alcohol, trwy ateb tri chwestiwn syml (sydd wedi'u seilio ar declyn AUDIT-C Sefydliad Iechyd y Byd).
- **Ein taflen newydd am 'Alcohol ac iechyd meddwl'** gyda chynghor ac awgrymiadau ar gyfer rheoli eich arferion yfed a'ch iechyd meddwl. Bydd hon ar gael yn rhad ac am ddim fel PDF i chi ei rhannu ar-lein neu'i hargraffu eich hun. Byddwn ni hefyd yn cynnig rhai wedi'u printio am ffi fechan.
- **Poster ar alcohol ac iechyd meddwl.** Bydd ein poster ar gael o'n gwefan am ddim ond bydd gennym rhai wedi'u printio'n barod os byddwch chi'n brin o amser.
- Ewch i'n [siop ar-lein](#) i gael gwybod mwy.

Ionawr Sych

Mae Alcohol Change UK yn darparu adnoddau digidol rhad ac am ddim i'ch helpu chi i gynnal ymgyrch Ionawr Sych yn eich cymuned neu'ch gweithle, gan ei gwneud yn ymgyrch isel-ei-chost, gyflym-ei-chynnal a mawr-ei-heffaith:

- Posterï
- Delweddau ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol a thempledi negeseuon
- Pecyn o syniadau ar gyfer cynnal Ionawr Sych yn eich gweithle
- Templed datganiad i'r wasg

[Cofrestrwch yma ar gyfer eich adnoddau cymunedol yn rhad ac am ddim.](#)

Cynigion gwych yn ein siop

Mae gennym ni adnoddau gwych eraill ar gael yn ein siop ar-lein i chi eu archebu:

- **Ein cardiau crafu bythol boblogaidd.** Mae'r cwis syml hwn yn ffordd wych i ddechrau sgwrs ac i bobl gael gwybod os ydyn nhw mewn perygl o niwed alcohol, trwy ateb tri chwestiwn syml (sydd wedi'u seilio ar declyn AUDIT-C Sefydliad Iechyd y Byd).
- **Posterï.** Bydd ein posterï Ionawr Sych ar gael o'n gwefan am ddim ond bydd gennym rai wedi'u printio'n barod i fynd os byddwch chi'n brin o amser.
- **Mygiau Ionawr Sych.** Os ydych chi'n cynnal digwyddiad Ionawr Sych yn eich cymuned neu'ch gweithle, mae mygiau Ionawr Sych yn edrych yn dda ar stondin ac yn rhodd neu wobr dda i unrhyw un sy'n cymryd rhan.
- **Bathodynnau pin Ionawr Sych.** Mae bathodynnau pin Ionawr Sych yn ffordd wych i ddangos eich cefnogaeth i'r ymgyrch ac ar yr un pryd codi arian hanfodol i helpu i leihau'r niwed sy'n cael ei achosi gan alcohol.

Ewch i'n [siop ar-lein](#) i gael gwybod mwy.

Cadw mewn cysylltiad

Mae cymaint o ffyrdd i drefnu Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol ac Ionawr sych ag sydd cymunedau ym Mhrydain. Rydym ni wedi nodi rhai o fanteision cynnal ymgyrch a rhai syniadau ar gyfer dechrau arni, ond byddem ni wrth ein boddau bach clywed am eich syniadau chi, ac am yr hyn mae cymunedau eraill yn gallu ei ddysgu o'ch profiadau chi. Anfonwch eich syniadau, straeon, delweddau a fideos atom, er mwyn i ni allu eu rhannu: contact@alcoholchange.org.uk.

Cysylltu â ni

Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth am gynnal ymgyrchoedd ymwybyddiaeth yn eich cymuned, cysylltwch â ni: contact@alcoholchange.org.uk.

Cofiwch gofrestru ar gyfer eich adnoddau rhad ac am ddim:

[Cofrestrwch am adnoddau Wythnos Ymwybyddiaeth Alcohol](#)

[Cofrestrwch ar gyfer adnoddau Ionawr Sych ar gyfer eich cymuned](#)

Diolch!

Elusen yw **Alcohol Change UK** sy'n gweithio dros leihau'r niwed sy'n dod o oryfed. Rydym ni am sbarduno newid mewn pum ffordd: gwell gwybodaeth, gwell polisiâu a rheoleiddio, newid syniadau am yfed, newid ymddygiad yfed, gwell cymorth a thriniaeth..

Ymweld â ni: www.alcoholchange.org.uk
E-bostiwch ni: contact@alcoholchange.org.uk
Dilynwch ni: @ACCymru ac @AlcoholChangeUK

Alcohol Change UK yw enw gweithredol Alcohol Research UK. Swyddfa gofrestredig 27 Swinton Street, Llundain WC1X 9NW. Rhif elusen gofrestredig 1140287. Cwmni cyfyngedig drwy warant yng Nghymru a Lloegr Rhif 7462605.