

#AmserIStarad

amser i newid Cymru

diwrnod  
amser  
i siarad

04/02/21

rhown ddiwedd ar wahanlaethu ar sail iechyd meddwl

# Beth am i ni ddechrau siarad

Gyda'n gilydd byddwn ni'n rhoi diwedd ar stigma iechyd meddwl

Pŵer y  
pethau  
bach



Mae gan sgwrs fach am iechyd meddwl y pŵer  
i wneud gwahaniaeth mawr

Wedi'i ariannu gan:



Ariennir yn Rhannol gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Part Funded by  
**Welsh Government**



Wedi'i redeg gan



# Diolch am fod yn rhan o Ddiwrnod Amser i Siarad 2021

**Bydd digwyddiad eleni yn cael ei gynnal ar ddydd Iau 4 Chwefror a bydd ychydig yn wahanol. Mae pandemig y coronafeirws yn golygu efallai na fyddwn ni'n gallu trefnu'r digwyddiadau a'r gweithgareddau y byddem ni'n eu trefnu fel arfer yn ein cymunedau a'n gweithleoedd i annog pobl i siarad am iechyd meddwl.**

Ond mae un peth na fydd yn wahanol: gwyddom ni y po fwyaf o sgysiau y byddwn ni'n eu cael, y mwyaf o fythau a rhwystrau y gallwn ni eu chwalu, a'r agosaf y byddwn ni at ddod â stigma iechyd meddwl a gwahaniaethu ar sail iechyd meddwl i ben.

Mae'r ffocws eleni ar bŵer y pethau bach, oherwydd sut bynnag y byddwch chi'n cael sgws am iechyd meddwl - boed drwy neges destun gyflym i ffrind, bore coffi rhithiol â chydweithwyr, neu daith gerdded gan gadw pellter cymdeithasol a sgws â'ch teulu - mae ganddo'r pŵer i wneud gwahaniaeth mawr.

Mae pob sgws yn dod â ni gam yn nes at roi terfyn ar yr unigrwydd, y cywilydd a'r teimladau o fod yn ddiwerth y mae gormod ohonom ni yn eu teimlo wrth brofi problem iechyd meddwl.

Er bod cael pawb i siarad am iechyd meddwl yn bwysig iawn, mae hyd yn oed yn bwysicach edrych ar ôl eich iechyd meddwl eich hun. Gwyddom fod y sefyllfa bresennol yn anodd i lawer ohonom ni, ac ni fydd pawb yn teimlo eu bod yn gallu cymryd rhan yng ngweithgareddau Diwrnod Amser i Siarad oherwydd hyn. Mae hynny'n iawn - rydym ni wir yn gwerthfawrogi eich cymorth beth bynnag y gallwch chi ei wneud.

Rydym ni wedi casglu rhai syniadau am bethau y gallech chi eu gwneud er mwyn helpu i ddechrau

sgysiau yn eich cymuned. Ond **byddem ni wrth ein bodd clywed a rhannu eich syniadau chi** hefyd - rydym ni'n newydd i ddigwyddiadau am ymgyrchoedd rhithiol ond gwyddom gyda'n gilydd y gallwn ni wneud Diwrnod Amser i Siarad 2021 yn llwyddiant enfawr.

Cofiwch fod yn rhaid i'ch gweithgareddau Diwrnod Amser i Siarad gydymffurfio â chanllawiau'r llywodraeth, fel popeth arall. Byddwn ni'n gwneud yn siŵr ein bod ni'n rhannu'r canllawiau diweddaraf cyn y diwrnod mawr, ond mae'n golygu y bydd yn rhaid i ni gyd fod ychydig yn hyblyg wrth gynllunio.

## Beth fydd yn y pecyn:

- Beth yw Diwrnod Amser i Siarad?
- Syniadau ar gyfer gweithgareddau
- Deunyddiau i'w defnyddio ar-lein a'u hargraffu
- Y cyfryngau cymdeithasol a blogio
- Siarad â'r cyfryngau a datganiad i'r wasg enghreifftiol
- Cyfeiriadau at gymorth

**Pob lwc gyda'ch gweithgareddau! Gallwch chi roi gwybod i ni beth rydych chi'n ei wneud drwy rannu ar y cyfryngau cymdeithasol gyda #AmserISiarad. Os bydd gennych chi unrhyw gwestiynau neu syniad i'w rannu, anfonwch e-bost i [info@timetochangewales.org.uk](mailto:info@timetochangewales.org.uk).**



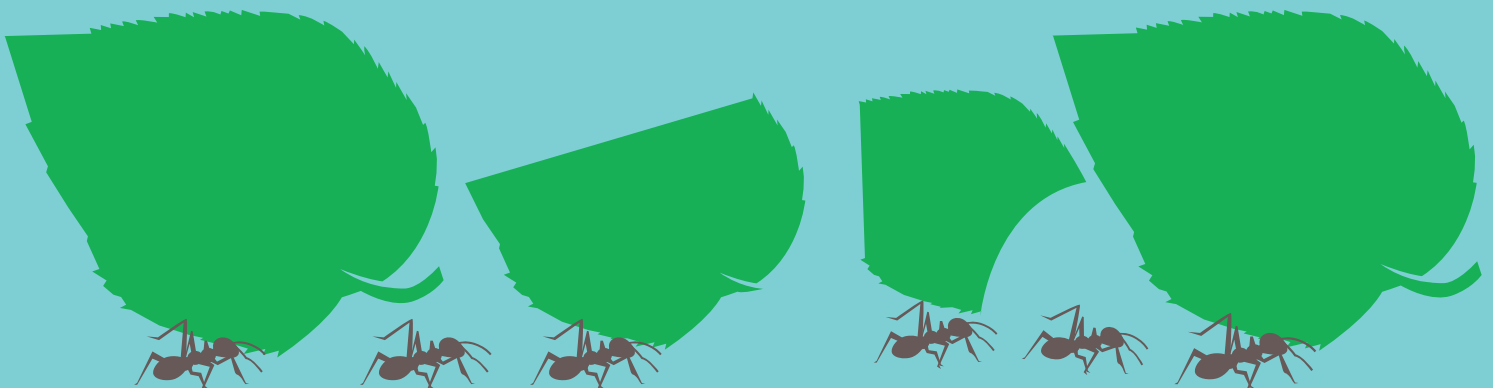
# Beth yw Diwrnod Amser i Siarad?

**Ar Ddiwrnod Amser i Siarad rydym ni'n dechrau'r sgwrs yng Nghymru am iechyd meddwl. Dyma bopeth y mae angen i chi ei wybod:**

- Bydd Diwrnod Amser i Siarad 2021 ar ddydd Iau 4 Chwefror.
- Bydd 1 o bob 4 ohonom ni yn cael problem iechyd yn ystod unrhyw flwyddyn benodol, a dyna pam mae siarad am iechyd meddwl mor bwysig.
- Mae'n gyfle i ni gyd siarad am iechyd meddwl, i wrando a newid bywydau.
- Mae gan sgwrs fach am iechyd meddwl y pŵer i wneud gwahaniaeth mawr.
- Beth am i ni ddechrau siarad.

**I gael rhagor o wybodaeth am y diwrnod, ewch i**

[www.timetochangewales.org.uk/  
diwrnodamserisiarad2021](http://www.timetochangewales.org.uk/diwrnodamserisiarad2021)



# Syniadau ar gyfer gweithgareddau



## Nod Diwrnod Amser i Siarad yw cael pobl i siarad am iechyd meddwl.

Eleni, mae pandemig y coronafeirws yn golygu efallai y bydd yn rhaid i ni wneud hyn mewn ffyrdd gwahanol. Os na allwch chi gwrdd wyneb yn wyneb, beth am gynnal eich sgwrs â ffrindiau a theulu dros sgwrs fideo, Facetime, Skype, Google Hangouts neu lwyfan ar-lein arall. Beth bynnag y byddwch chi'n ei wneud, cofiwch ddefnyddio **#AmserISiarad** i ymuno â'r sgwrs ar y cyfryngau cymdeithasol!

### Bore coffi

Mae pobl ledled y wlad yn cael sgwrs dros baned o goffi neu de bob dydd. Gall fod y sefyllfa ddelfrydol er mwyn helpu pobl i ymlacio a theimlo'n gyfforddus, a gall weithio yr un mor dda ar-lein ag wyneb yn wyneb.

### Cwis chwalu'r chwedlau

Mae cwis yn ffordd wych o gael pobl i siarad am iechyd meddwl. Os yw eich tafarn leol yn cynnal cwis, beth am ofyn a all gynnwys rownd am iechyd meddwl, neu fel arall gallech chi gynnal eich cwis eich hun ar-lein.

### Gweithgareddau celf a chrefft

Mae gweithgareddau celf a chrefft yn ffordd wych o ddechrau sgysiau, naill ei wyneb yn wyneb neu yn rhithiol. Mae pobl yn aml wrth eu bodd yn creu pethau a gallwch chi sôn am eich profiad o broblemau iechyd meddwl pan fyddwch chi'n cael hwyl gyda'ch gilydd. Gallwch chi ddefnyddio un o'n hawgrymiadau isod neu chwilio'r rhyngwyd am diwtorial crefft rithiol y gallwch chi roi cynnig arno.

### Cerdded a siarad

Weithiau mae'n haws cael sgwrs pan fyddwch chi'n gwneud rhywbeth egnïol. Beth am drefnu digwyddiad cerdded a siarad gan gadw pellter cymdeithasol i bobl yn eich cymuned, neu yn ystod amser cinio yn y gwaith?

Gallech chi hefyd roi cardiau sgysiau i bobl i dorri'r îâ a'u helpu i ddechrau sgwrs am iechyd meddwl.

### Chwarae gemau cyfrifiadur rhithiol

Gallwch gael sgwrs ar-lein dros gêm o FIFA, Fortnite, Call of Duty neu beth bynnag arall sy'n apelio atoch chi, neu gael sgwrs parti gyda ffrindiau ar PlayStation neu Xbox. Mae hyn yn ffordd wych o sgwrsio â'ch ffrindiau a chodi pwnc iechyd meddwl.

## Paentio cerrig

Chwiliwch am gerrig ac ewch ati i'w paentio. Gall pobl ddefnyddio lliw, geiriau neu ddarluniadau i ddangos agweddau cadarnhaol tuag at iechyd meddwl. Gellir defnyddio pob carreg fel ffordd o ddechrau sgwrs ac unwaith y bydd wedi sychu gallwch chi ei guddio yn eich parc neu mewn man cymunedol lleol er mwyn helpu i ysbrydoli mwy o bobl i gael sgysiau am iechyd meddwl. Gallwch chi wneud y gweithgaredd hwn wyneb yn wyneb neu'n rhithiol.



## Sesiwn cyfnewid sgiliau

Nawr yw'r amser delfrydol i rannu eich sgiliau â'ch ffrindiau a'ch teulu ac addysgu rhywbeth newydd iddyn nhw! P'un ai yw'n ddiddordeb neu'n arbenigedd busnes, gallwch chi rannu eich gwybodaeth a'ch talent ar-lein.

Yna gallwch chi siarad am iechyd meddwl - p'un ai eich profiad eich hun o broblemau iechyd meddwl, neu pam mae mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu mor bwysig.

## Cystadleuaeth bobi rithiol

Profwch eich sgiliau pobi gyda chystadleuaeth bobi rithiol. Dewiswch rysáit a dewch â phawb at ei gilydd ar sgwrs fideo i'w phobi ar yr un pryd.

Gallwch chi siarad am iechyd meddwl wrth i chi bobi. Cofiwch rannu lluniau o'r hyn rydych chi'n ei bobi ar y cyfryngau cymdeithasol gyda'r hashnod **#AmserISiarad** a thagiwch Amser i Newid Cymru.

## Clwb llyfrau

Beth am osod her i'ch ffrindiau, eich teulu a/neu eich cydweithwyr i ddarllen llyfr am iechyd meddwl? Gallai fod yn hunangofiant, yn nofel hanesyddol neu'n stori rhamant - y peth pwysig yw ei fod yn helpu i ysgogi sgysiau am iechyd meddwl a'r gwahaniaeth y gall agweddau cadarnhaol tuag at broblemau iechyd meddwl ei wneud.

Ac nid oes angen i chi gyd ddarllen yr un llyfr - gall pobl ddewis llyfrau y maen nhw'n dymuno eu darllen, sy'n golygu y byddwch chi'n gallu cwmpasu amrywiaeth eang o brofiadau.

## Noson ffilm ar-lein

Mae cynnal noson ffilm rithiol yn ffordd wych o ddod â phobl at ei gilydd a siarad am iechyd meddwl.

Dewiswch ffilm sy'n cyfleu problemau iechyd meddwl yn dda yn eich barn chi a lawrlwythwch ap sy'n gadael i chi siarad â'ch ffrindiau a'ch teulu wrth wyllo.



# Deunyddiau i'w defnyddio ar-lein a'u hargraffu

**Mae llawer o ddeunyddiau ar gael ar wefan Amser i Newid Cymru y gallwch chi eu defnyddio ar-lein neu eu hargraffu i hyrwyddo eich gweithgaredd neu annog eich cymuned gyfan i siarad am iechyd meddwl. Mae'r rhain ar gael yn [www.timetochangewales.org.uk/cy/ymgyrchoedd/diwrnod-amser-siarad-2020/time-talk-day-2021-resources/](http://www.timetochangewales.org.uk/cy/ymgyrchoedd/diwrnod-amser-siarad-2020/time-talk-day-2021-resources/)**

Os nad oes gennych argraffydd gallech chi gysylltu â busnes, cymdeithas dai neu gyngor lleol i egluro'r hyn rydych chi'n ei gynllunio a gofyn a allant helpu i argraffu. Cadarnhewch ei fod ar agor yn gyntaf, ac y caniateir hyn o dan unrhyw gyfyngiadau COVID-19 sydd ar waith.

## Poster awgrymiadau ar gyfer siarad

Defnyddiwch ein poster awgrymiadau defnyddiol i roi'r adnoddau a'r hyder sydd eu hangen ar bobl i ddechrau sgwrs am iechyd meddwl.

## Posteri

Defnyddiwch y rhain i ysbrydoli pobl i ddewis siarad am iechyd meddwl. Gellid eu harddangos yn ffenestr eich cartref, llyfrgelloedd, gweithleoedd neu fannau astudio - ond gwnewch yn siŵr eich bod yn cael caniatâd cyn eu rhoi i fyny.



## Baneri bach

Mae ein baneri bach lliwgar yn ffordd wych o gael sylw pobl a'u gwneud yn ymwybodol o Ddiwrnod Amser i Siarad. Beth am addurno eich ffenestr neu ofyn i siopau lleol eu harddangos am y diwrnod, neu eu hongian â chaniatâd mewn mannau cyhoeddus.



## Cardiau post

Defnyddiwch ein cardiau post i ddangos i ffrind eich bod yn meddwl amdano ac i roi gwybod iddo pa mor bwysig yw siarad am iechyd meddwl.

# Ar-lein

**Does dim rhaid i chi gynnal digwyddiad yn bersonol - gall lledaenu'r gair ar-lein fod yn ffordd wych o gael pobl i siarad am iechyd meddwl.**



## Delweddau cyfryngau cymdeithasol

Lawrlwythwch a defnyddiwch y delweddau hyn er mwyn dangos i unrhyw un sy'n ymweld â chi ar y cyfryngau cymdeithasol eich bod yn cefnogi Diwrnod Amser i Siarad.



## Y cyfryngau cymdeithasol a blogio

Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn ffordd wych o helpu i ledaenu'r neges am ddigwyddiad neu weithgaredd ac ennyn diddordeb pobl. Os ydych chi'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol, byddem ni wrth ein bodd pe byddech chi'n ymuno â'r sgwrs a chreu cyffro yn y cyfnod cyn Diwrnod Amser i Siarad ac ar y diwrnod ei hun.

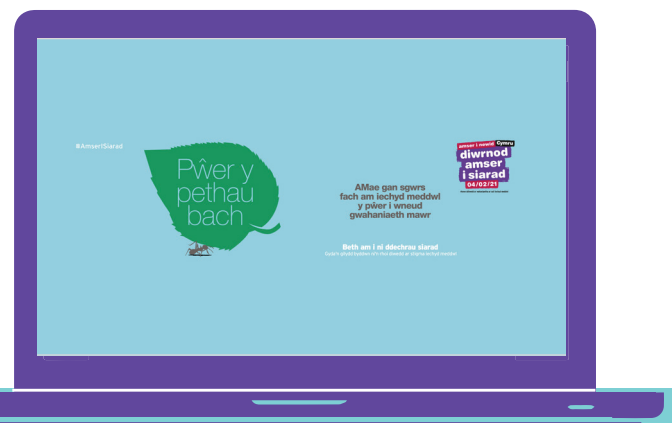
## Baner e-bost

Defnyddiwch ein llofnod e-bost er mwyn helpu i ledaenu'r neges am Ddiwrnod Amser i Siarad ac annog pobl i gael sgwrs am iechyd meddwl.



## Cefndir cyfarfod rhithiol

Lanlwythwch ein cefndir cyfarfod rhithiol a defnyddiwch ef ar Ddiwrnod Amser i Siarad. P'un a ydych yn y gwaith neu'n treulio amser gyda ffrindiau a theulu, bydd y cefndir yn rhoi cyfle gwych i ddechrau sgwrsiau am iechyd meddwl.



## Delweddau clawr Facebook a Twitter

Dechreuwch trwy lawrlwytho a defnyddio'r delweddau hyn i ddangos i unrhyw un sy'n ymweld â chi ar gyfryngau cymdeithasol eich bod yn cefnogi Diwrnod Amser i Siarad.



## Awgrymiadau ar gyfer negeseuon i'r cyfryngau cymdeithasol

Ddim yn siŵr beth i'w ysgrifennu? Defnyddiwch y syniadau hyn i ddechrau, neu edrychwch ar ein hawgrymiadau isod ar gyfer cymryd rhan ar y cyfryngau cymdeithasol:

1

Mae gan sgwrs fach am iechyd meddwl y pŵer i wneud gwahaniaeth mawr. Beth am ddechrau siarad ar Ddiwrnod Amser i Siarad, 4 Chwefror **#AmserISiarad @AINCymru**

2

Mae Diwrnod **#AmserISiarad** ar 4 Chwefror! Sut y byddwch chi'n cael eich sgwrs am iechyd meddwl? **@AINCymru**

3

Ar Ddiwrnod **#AmserISiarad** eleni, rwy'n siarad am iechyd meddwl oherwydd *[nodwch y rheswm pam rydych chi'n cymryd rhan]* **@AINCymru**

4

Rwy'n Hyrwyddwr gyda mudiad **@AINCymru** i newid y ffordd rydym ni gyd yn meddwl am broblemau iechyd meddwl ac yn gweithredu arnyn nhw. *[Gallwch chi sôn am y rheswm pam y gwnaethoch chi gymryd rhan neu rywbeth am eich profiad eich hun]*. Dyna pam ar 4 Chwefror, rwy'n cymryd rhan yng ngweithgareddau Diwrnod **#AmserISiarad**.

5

**Mae'n ddiwrnod Amser i Siarad ar ddydd lau 4ydd o Chwefror.** Mae'n gyfle i ni gyd fod yn fwy agored am iechyd meddwl - i siarad, i wrando, i newid bywydau. Rwy'n Bencampwr Amser i Newid Cymru oherwydd *[rhodwch resymau]*. Byddaf yn cymeryd rhan drwy *[ychwanegwch fanylion am eich cynlluniau]* - ymunwch â ni i siarad am iechyd meddwl.

## Awgrymiadau ar gyfer defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol a blogio

- Defnyddiwch luniau a fideos i wneud eich negeseuon yn fwy deniadol.
- Straeon dynol sy'n gwneud eich negeseuon yn ddiddorol, felly canolbwyntiwch ar y bobl! Beth am ffilmio ychydig o glipliau byr o'r bobl yn eich gweithgaredd neu ddigwyddiad?
- Defnyddiwch yr hashnod **#AmserISiarad** ym mhob trydariad a neges Instagram am eich gweithgaredd.
- Gallech chi gynnwys 'galwad i weithredu' yn eich trydariad os yw'n briodol - h.y. 'cymerwch ran', 'ymunwch â'r mudiad', 'dywedwch wrth eich ffrindiau' ac ati.
- Cyhoeddwch ddiweddariadau diddorol drwy gydol y dydd er mwyn cadw'r cyffro i fynd.

**Cofiwch ein tagio yn eich negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol:**



@aincymru



ttcwailes



@timetochangewales

## Am ysgrifennu blog i ni?

Gall blogiau, flogiau a straeon personol fod yn ffordd bwerus o newid agweddau.

Drwy rannu eich stori, gallwch chi rannu gwybodaeth a safbwynt am iechyd meddwl a allai newid y ffordd mae pobl yn meddwl amdano.

### Byddwn ni'n cyhoeddi blogiau sydd:

- Yn anelu at newid y ffordd mae pobl yn meddwl am iechyd meddwl ac yn gweithredu arno.
- Yn sôn am ymatebion pobl eraill i'ch problem iechyd meddwl, a'r effaith a gafodd, boed hynny'n gadarnhaol neu negyddol.
- Wedi'u hanelu at y cyhoedd yn hytrach na phobl eraill â phrofiad gwirioneddol.

Os hoffech chi i ni gynnwys eich blog ar ein gwefan ar Ddiwrnod Amser i Siarad, defnyddiwch ein **ffurflen cyflwyno blog**.



# Cyfeiriadau at gymorth

**Mae gan sgysiau am iechyd meddwl y pŵer i wneud gwahaniaeth mawr, ond weithiau gall y sgysiau hyn godi pethau anodd iawn efallai nad yw pobl wedi siarad amdany'n nhw o'r blaen. Gallai hyn olygu bod angen cymorth arny'n nhw.**

Mae Amser i Newid Cymru yn gweithio i newid y ffordd rydym ni'n meddwl am broblemau iechyd meddwl ac yn gweithredu arny'n nhw. Mae'r ffocws hwn yn golygu na allwn ni ddarparu cymorth, canllawiau na chynghor unigol. Fodd bynnag, mae digon o bobl sy'n gallu helpu. Isod ceir rhestr o sefydliadau a all eich helpu chi, neu rywun arall, i ddod o hyd i gymorth:

---

## Llinell Wybodaeth Mind

**Ffôn: 0300 123 3393 (9am-5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)**

**E-bost: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)**

**Neges destun: 86463**

**[www.mind.org.uk/help/advice\\_lines](http://www.mind.org.uk/help/advice_lines)**

Gyda chymorth a dealltwriaeth, mae Mind yn galluogi pobl i wneud dewisiadau hyddysg. Mae'r Llinell Wybodaeth yn rhoi gwybodaeth am fathau o broblemau iechyd meddwl, ble i gael help, triniaethau cyffuriau, therapïau amgen ac eiriolaeth. Mae gan Mind hefyd rwydwaith o bron i 200 o gymdeithasau Mind lleol sy'n darparu gwasanaethau lleol.

---

## Hafal

**Ffôn: 01792 816 6001 / 832 400**

**E-bost: [hafal@hafal.org](mailto:hafal@hafal.org)**

**[www.hafal.org](http://www.hafal.org)**

Mae Hafal yn arwain y ffordd yng Nghymru drwy gefnogi unigolion sy'n gwella o salwch iechyd meddwl a'u teuluoedd. Y bobl y mae'n eu cefnogi sy'n ei rheoli - sef unigolion â salwch meddwl difrifol a'u gofalmwr.

---

## Ochr-yn-Ochr

**[www.sidebyside.mind.org.uk](http://www.sidebyside.mind.org.uk)**

Mae Ochr-yn-Ochr yn gymuned ar-lein gefnogol sy'n cael ei rhedeg gan **Mind** lle y gallwch chi wrando, rhannu a chael eich clywed.



## Y Samariaid

**Ffôn: 116 123 (24 awr y dydd, galwadau am ddim)**

**E-bost: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)**

**[www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)**

Maen nhw'n cynnig cymorth emosiynol cyfrinachol, nad yw'n feirniadol, i bawb sy'n cael teimladau o ofid neu anobaith, yn cynnwys rhai a allai arwain at hunanladdiad. Gallwch chi ffonio, anfon e-bost, ysgrifennu llythyr, neu, yn y rhan fwyaf o achosion, siarad â rhywun wyneb yn wyneb.

---

## CALL (Community Advice and Listening Line)

**Ffôn: 0800 132 737**

**[www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)**

Mae'n cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth/taflenni am iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl yng Nghymru. Gall unrhyw un sy'n pryderu am ei iechyd meddwl ei hun neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind ddefnyddio'r gwasanaeth. Mae Llinell Gymorth C.A.L.L. yn cynnig gwasanaeth gwrando a chymorth cyfrinachol.

---

## Galw Iechyd Cymru

**Ffôn: 0845 4647**

**[www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)**

Mae Galw Iechyd Cymru yn rhoi cyngor iechyd 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

---

## Meic Cymru

**Ffôn: 0808 80 23456 (8am - hanner nos, saith diwrnod yr wythnos)**

**[www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)**

Gwasanaeth llinell gymorth cyfrinachol am ddim yw Meic Cymru, i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Gallwch chi ffonio, anfon neges destun neu neges uniongyrchol yn Gymraeg neu yn Saesneg i gael cymorth, cyngor a gwybodaeth.

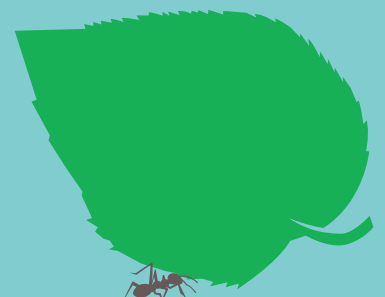
Os ydych chi'n ofalwyr ac mae angen cymorth arnoch chi, gallwch chi hefyd gysylltu â

**Gofalwyr Cymru** ar **0808 808 7777** neu anfonwch e-bost i **[info@carersuk.org](mailto:info@carersuk.org)**.

Eisiau cadw'r momentwm yn fyw ar  
ôl Diwrnod Amser i Siarad?

Ffeindiwch allan fwy ar sut gall eich sefydliad helpu  
i drechu stigma a gwahaniaethu ar sail iechyd meddwl:

**[www.timetochangewales.org.uk/cy/ymunwch-mudiad/](http://www.timetochangewales.org.uk/cy/ymunwch-mudiad/)**



amser i newid Cymru

**diwrnod  
amser  
i siarad**

**04/02/21**

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Ble i ddod o hyd i ni...



aincymru



@aincymru



Chwilio "Amser i Newid Cymru"



@timetochangewales

[www.timetochangewales.org.uk/diwrnodamserisiarad2021](http://www.timetochangewales.org.uk/diwrnodamserisiarad2021)

Wedi'i ariannu gan:



Ariennir yn Rhannol gan  
**Lywodraeth Cymru**  
Part Funded by  
**Welsh Government**



Wedi'i redeg gan



dyfai neb yng Nghymru fod yn unig  
no one in Wales need be alone



for better mental health  
o blaid gwell iechyd meddwl