

# CANLLAW GWNEUD PALAS HWYL I BOBL SY'N GWARCHOD EU HUNAIN





## CANLLAW GWNEUD PALAS HWYL I BOBL SY'N GWARCHOD EU HUNAIN

Os na allwch fynd allan, neu os dymunwch beidio â gwneud hynny, nid yw'n golygu na allwch greu Palas Hwyl gwyh!

Dim ond chi all benderfynu beth sy'n iawn i chi. Os ydych yn pryderu am ba un a yw'n ddiogel i chi wneud rhywbeth, siaradwch â'ch meddyg. Mae gan rai meddygfeydd yn y DU feddyg dynodedig a fydd yn cael sgwrs dros y ffôn i helpu pobl sy'n gwarchod eu hunain i ddeall beth sy'n iawn iddyn nhw.

Bwrw golwg ar ein pecyn cymorth ar gyfer creu [Palas Hwyl Bychan](#), gan y bydd llawer o'r syniadau yno o bosib yn addas i chi hefyd. Dyma ychydig yn fwy o syniadau yr ydym yn gobeithio y byddant o gymorth i chi.

### Dod â thîm ynghyd pan na allwch gwrdd yn bersonol

Os ydych yn byw gyda rhywun, nhw yw'r man cychwyn amlwg, ond dyma ragor o bobl y gallwch ofyn iddynt efallai y bydd ganddynt ddi-ddordeb mewn creu Palas Hwyl gyda chi:

- Ffrindiau, perthnasau a chydweithwyr rydych yn siarad â nhw dros y ffôn, trwy neges neu lythyr.
- Eich grŵp [Cydgymorth Covid](#) lleol ([www.covidmutualaid.org](http://www.covidmutualaid.org))
- Eich cymdogion uniongyrchol, a all siarad â chi trwy ffenest gaeedig.
- Os oes ffenestri gennych y gall pobl sy'n mynd heibio eu gweld, gallech osod arwydd sy'n dweud "Palas Hwyl yn Digwydd Yma, cysylltwch i helpu" gyda manylion cyswllt.
- Os ydych yn byw mewn bloc o fflatiau a reolir, gallech ofyn i reolwr y bloc neu ofyn iddynt rannu eich gwahoddiad â'r trigolion eraill.
- Os ydych yn rhan o grŵp cefnogi neu gymuned ar-lein, gallech ofyn i'r aelodau eraill gymryd rhan.

### Pa weithgareddau allaf eu rhannu yn fy Mhalas Hwyl?

Nid oes rhaid i Balas Hwyl fod yn gymhleth. Y peth allweddol yw rhannu rhywbeth (sgîl, gwybodaeth, rhywbeth prydfwrth), ei fod yn agored i'r cyhoedd (mewn ffordd fychan, os yw dau berson yn cerdded - neu'n sgrollo - heibio ac yn cymryd rhan yn yr hyn sy'n digwydd wrth fynd heibio, mae hynny'n wych) a'i fod yn creu cysylltiad (nid yn unig edrych ar yr hyn rydych wedi'i wneud, ond gwneud rhywbeth hefyd). Gall hyn oll ddigwydd ar bellter neu'n rhithwir, ar-lein neu dros y ffôn.

Meddyliwch am yr offer sydd ar gael i chi:

- Ydy eich ffenestri'n weladwy o'r stryd? Allech chi ddefnyddio nhw fel oriel neu lwyfan?
- Oes gennych ardd neu falconi blaen? Nid oes angen i chi adael pobl i mewn i'r ardd hyd yn oed, gallech chi fod yn yr ardd tra bod eich cyfranogwyr ar y stryd.





Neu os yw eich cyfranogwyr yn yr ardd, gallech chi fod yn yr adeilad y tu ôl i'r ffenest.

- Ydych chi'n defnyddio ffôn? Allech chi sefydlu cadwyn ffôn, gan rannu gweithgaredd neu ofyn cwestiwn mewn sgwrs a gofyn i'r person arall ffonio rhywun arall i wneud yr un peth? Efallai y gallai'r ail berson ffonio chi'n ôl wedyn fel eich bod yn creu cysylltiad newydd.
- Ydych chi'n defnyddio cyfryngau cymdeithasol? Gallai eich Palas Hwyl ddigwydd fel digwyddiad wedi'i ffrydio neu sgwrs fyw ar Twitter, Facebook, Instagram neu unrhyw lwyfan arall.
- Ydych chi'n defnyddio galwadau fideo? Gallech gynnal Palas Hwyl ar Zoom, House Party neu lwyfan gyfarfod arall. Gallwch ddarllen mwy am greu [Palas Hwyl ar-lein yma](#).
- Allwch chi gyrraedd blwch post neu a allai rywun arall eich helpu chi? Gallech chi greu Palas Hwyl trwy'r post. Os oes gennych fynediad i'r stryd ond ddim i'r blwch post, gallech chi greu eich blwch post eich hun a gwahodd pobl i godi rhywbeth i fyny ac yna rhoi rhywbeth yn ôl yn gyfnewid e.e. cerdd neu lun a rennir, ychydig o linellau yr un.
- Ydych chi'n gadael y tŷ am ymarfer corff? Defnyddiwch yr amser hwnnw i ysgrifennu cyfarwyddiadau, gwybodaeth, cerddi a mwy ar y pafin neu wal mewn sialc er mwyn i'r person nesaf ryngweithio â nhw.

### Ond nid oes gennyf unrhyw sgiliau i'w rhannu!

Beth yw eich diddordebau? Does dim angen i chi fod yn arbenigwr i greu Palas Hwyl. Am beth mae pobl wedi'ch canmol chi? Beth oeddech chi'n mwynhau fel plentyn? Dyma rai syniadau a allai eich helpu i gychwyn arni, neu edrychwch ar y [dudalen Chwyldroadau Bychain](#) ar y wefan Palasau Hwyl am fwy o syniadau: [www.funpalaces.co.uk/cy/chwyldroadau-cysylltiad-bychain/](http://www.funpalaces.co.uk/cy/chwyldroadau-cysylltiad-bychain/)

- Arddangos rysâit neu arbrawf cemeg wrth eich ffenest neu ar-lein - a allai fod yn rhywbeth y gall eich cyfranogwyr ei goginio ar yr un pryd?
- Ysgrifennu enwau planhigion ar y pafin, gyda saethau'n pwyntio iddynt. Os nad ydych yn gwybod enw, gadewch saeth gyda gofynnod a sialc i'r person nesaf ei lenwi. Gallech dynnu lluniau a rhoi cynnig ar fersiwn ar-lein ar fwrdd negeseuon lleol.
- Rhannu hadau o'ch gardd gyda chyfarwyddiadau ar sut i'w plannu, a gofynnwch i'ch cyfranogwyr farcio ar fap lleol ble y maent wedi rhoi nhw
- Ffonio rywun i adrodd stori o'ch plentyndod a gofyn iddynt am stori o'u plentyndod nhw. Wedyn, mae'r ddau ohonoch yn ffonio rhywun arall ac yn pasio ymlaen y storiâu rydych wedi'u clywed ymlaen, wedyn casglu rhai newydd.
- Cynnal her cadw'r bêl yn yr awyr (gallwch ddefnyddio rholiau papur toiled os nad oes gennych ddigon o beli a bod yn reffarî o'r ffenest). Allech chi ymchwilio i'r ffiseg y tu ôl iddo?



- Arddangos gwrthrych diddorol yn eich ffenest flaen neu dudalen Facebook a gwahodd pobl eraill i wneud yr un peth. Efallai y gallech fod ar gael dros y ffôn am nifer o oriau i siarad am y gwrthrych.
- Rhoi blwch allan i gasglu darluniadau yr wythnos cyn eich Palas Hwyl, wedyn dangos y darluniau mewn ffenest. Gallech adael y blwch casglu dan warchodaeth am 5 niwrnod i sicrhau ei fod yn bendant yn rhydd rhag y feirws cyn ei agor, neu wneud e dros e-bost.
- Gwahodd eich cymdogion i addurno eu ffenestri blaen a chreu oriel ar hyd y stryd.
- Gwahodd eich bloc i ddod i'ch ffenestri ar amser penodol i ganu gyda'ch gilydd. Gallech rannu syniadau am beth i'w ganu yn yr wythnosau blaenorol a dosbarthu'r geiriau.
- Gwyllo'r sêr ar y ffôn gyda chyfeillion ar draws y wlad neu'r byd. Beth allwch chi i gyd ei weld?

I rannu'r canllaw hwn gyda rhywun oddi ar-lein os nad oes gennych fynediad i argraffydd, cysylltwch â ni yn [hello@funpalaces.co.uk](mailto:hello@funpalaces.co.uk) neu gadewch neges ar 0208 692 4446 est 203 a gallwn anfon copïau atoch trwy'r post.

I gael y fersiwn digidol diweddaraf o'r wybodaeth hon a mwy o adnoddau i'ch helpu cynllunio Palas Hwyl, ewch i'r dudalen Pecynnau Cymorth ar y wefan Palasau Hwyl: [www.funpalaces.co.uk/cy](http://www.funpalaces.co.uk/cy)