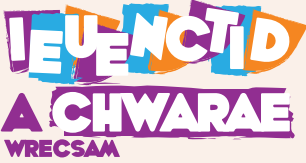


GWASANAETH



CYFFURIAU

CYNGOR

ALCOHOL

YMGYSYLLTU UN-I-UN

GWAITH GRŴP

GWIRFODDOL CEFNOGAETH

DI-FARN

GALLUOGI

HYBLYG

EMPOWERING

GWRTHDYNIADOL

GWEITHGAREDDAU

ANFFURFIOL

GALLUOGI

I RAI 11-18 OED

GWYBODAETH
GOALSWORK
CYMORTH

Mae in2change yn cynnig cwrs rhianta Care for the Family gwyb o'r enw 'How to Drug Proof you Kids', am ddim!!

Os hoffech chi wneud atgyfeiriad, archebu sesiynau mewn clybiau ieuencid neu ysgolion, neu os hoffech chi gyn-gor, yna cysylltwch â ni ar y manylion uchod.

Cysylltwch ag Elise neu Carly ar 01978 295629

Ymgysylltu gwirfoddol ● Cymorth hyblyg wedi'i deilwra ● Ad-dysg ar gyffuriau ac alcohol ● Sesiynau mewn lleoliadau wedi'u dewis gan bobl ifanc ● Gweithgareddau gwrthdynnu i unigolion a grwpiau

Cefnogaeth un-i-un ● Addysg ● Lleihau niwed ● Atal llithro'n ôl ● Lleihau wedi'i gynllunio

Sesiynau addysg mewn ysgolion, colegau a chlybiau ieuencid ar nifer o bynciau: Ymwybyddiaeth alcohol ● Cyffuriau a'r gyfraith ● Diodydd egni ● Sylweddau seicoweithredol newydd

Cyngor a chefnogaeth i weithwyr proffesiynol ● Hyfforddiant i weithwyr proffesiynol ● Sesiynau wedi'u teilwra i'ch anghenion





Newyddlen Nadolig

Dyma'r tymor i fwynhau tra la la la. Fodd bynnag, yn wahanol i'r dyn ei hun sy'n gallu yfed gwydraid o sieri a bwyta pei mins ym mhob aelwyd, ac yna'n mynd ymlaen i ddanfôn anrhegion newydd sbon i blant y byd heb effeithiau negyddol yr alcohol ar ei iau, a'r holl beis mins yn ei wneud mor dew fel bod y ceirw methu â'i hedfan adref, gyfeillion, nid ydych chi'n meddu ar bwerau hudol o'r fath.

Fel un o gorachod bach Siôn Corn, fedra i ddim datgelu sut mae ei gorff yn goroesi un noson enfawr o sbri, ond mi anfona i rai o awgrymiadau ar sut y gallwch aros yn ddiogel ac yn hwyliau'r wyl y tymor Nadolig hwn...

1. Yn gyntaf, mae Siôn Corn yn gwisgo'r gôt fawr goch 'na am sawl rheswm, ydi, mae coch yn lliw tymhorol, ac ydi, mae'n meddwl ei fod ar y blaen gyda ffasiwn Nadolig; ond yn bwysicach na dim MAE'N EI GADW'N GYNNES. Pan rwyd ti wedi cael diod neu ddau, mae dy groen di'n dechrau teimlo'n gynnes neu'n boeth, rwyd ti'n gwrido ac yn dechrau chwysu ychydig. Fel arfer mae'n dechrau yn y bochau a'r wyneb ac yna'n lledu i weddill y corff (dim rhyfedd bod Siôn Corn wastad yn edrych yn goch ar Noswyl y Nadolig). Mae teimlad mawr o gynhesrwydd, ond dim ond ar yr arwyneb, oherwydd dy groen di'n unig sy'n mynd yn gynnes. Mewn gwirionedd, rwyd ti'n colli gwres oddi ar arwyneb y croen, felly mae'r tymheredd craidd yn gostwng. Felly dim ots pa mor ddisglair rwyd ti'n edrych yn y ffrog parti Nadolig 'na, os nad wyt ti'n gwisgo côd rwyd ti'n mynd i edrych yn ddirifol pan mae dy drwyn di'n ymdebygu i un Rwdolff ar ôl dal dos o niwmonia.

2. Cynllunio dy noson. Wyt ti'n meddwl bod Siôn Corn yn neidio ar ei sled a ffwrdd â fo? NA. Mae gwaith cynllunio yn mynd i mewn i gyfnod danfon anrhegion Noswyl y Nadolig. Felly sicrhau dy fod yn gadael i rywun wybod lle rwyd ti'n mynd a phryd fyddi di'n ôl, does neb eisiau poeni lle rwyd i adeg y Nadolig pan mae sosej wedi'i lapio mewn cig moch i'w fwyta.

3. Sicrhau dy fod yn bwyta rhywbeth cyn dechrau yfed. Gall y sbrowts traddodiadol helpu gyda hyn hyd yn oed, mae bwyd yn arafu amsugniad yr alcohol i lif y gwaed sy'n golygu na fyddi di wedi meddwi rhy gyflym, sy'n golygu mi fyddi di'n rheoli beth rwyd ti'n ei wneud pan mae rhywun yn dy gyflwyno gydag uchelwydd.

4. Cyfnewidia'r 'egg nog' alcoholig am ysgytlaeth banana neu'r fodca, leim a lemonêd am leim a lemonêd yn unig, dim ond ti fydd yn sylwi ar y

gwahaniaeth. Bydd hyn yn sicrhau na fyddi di'n meddwi gormod, does dim rhaid i ti wneud hyn efo bob diod, ond bob hyn a hyn dewisa ddiod ddi-alcohol fel dy fod yn llawen ond heb fynd dros ben llestri.

5. Wyt ti erioed wedi gweld y Grinch? Roedd yn bendant eisiau difetha'r Nadolig i bawb a gael sbwriel yn lle anrhegion o dan y goeden. Dydw i ddim yn awgrymu bod rhywun yn mynd i sleifio i mewn i dy dŷ ar Noswyl y Nadolig a gwneud hynny i dy goeden; ond os nad wyt ti'n cadw golwg ar beth rwyd ti'n ei yfed, gall rhywun ei gyfnewid neu ei gryfhau â rhywbeth sy'n mynd i dy wneud di'n sâl.

6. Penoda yrrwr am y noson. Dwyt ti ddim yn ymwybodol o hyn ond mae bob anrheg sy'n cael ei ddanfôn gan Siôn Corn yn ddibynnol ar ffrind sy'n osgoi pob diferyn o sieri a pei mins. Mae'n andros o gyfrifoldeb sicrhau bod pawb yn cael eu hanrheg ond yn dychwelyd adref yn ddiogel hefyd. Gan sicrhau dy fod yn penodi gyrrwr, byddant yn gallu dy ddanfôn adref yn ddiogel a chadw llygad ar y criw rhag meddwi'n ormodol a gwneud pethau y byddi di'n eu difaru'r bore wedyn, fel mynd ar gefn carw ffug sydd yno fel addurn ac nid i'w hambygio.

Dw i'n gobeithio ar ôl darllen hyn i gyd eich bod chi gyd yn barod am un yn ormod o beis mins, gormod o dwrci a'r sbrowten achlysurol; ond yn bwysicach byth y byddwch chi'n treulio amser gyda theulu a ffrindiau ac yn ddiogel dros gyfnod y Nadolig.

Rhaid mynd, mae gen i swyddi pwysig i'w gwneud fel corrach cyn y diwrnod mawr.

Gobeithio y cewch chi gyd Nadolig anhygoel, ond peidiwch â bod yn rhy 'Llawen'!



Os oes gennych bryderon ynghylch unigolyn ifanc 18 oed neu iau a all fanteisio o'r cymorth o ran eu defnydd o sylweddau, cysylltwch â in2change lle gallwn weithio gyda hwy i gyflawni eu hamcanion.