**Pobwch gacen neu fisgedi i godi calon rhywun.**

**Gofynnwch i'ch teulu am swydd i wneud yn y tŷ a fyddai o gymorth mawr iddynt.**

**Danfonwch gerdyn post, cerdyn neu lythyr at aelod o’r teulu / ffrind dydych chi ddim wedi gweld ers talwm.**

**Gwnewch baned o de i aelod o’r teulu.**

**Her – 7**

**Diwrnod o**

**Garedigrwydd**

**Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl**

**Ffoniwch rywun rydych chi'n ei adnabod sy'n teimlo ychydig yn unig.**

**Cyfrannwch fwyd neu ddillad i bobl mewn angen.**

**Byddwch yn garedig i'ch hun a threuliwch ychydig o amser arnoch chi!**