CEREBRAL PALSY CYMRU

MIS YMWYBYDDIAETH PARLYS YR YMENNYDD 2025

Sponsored by IM irwinmitchell

Helpwch ni i godi ymwybyddiaeth yn ystod mis Mawrth!

Mis Mawrth yw Mis Ymwybyddiaeth Parlys yr Ymennydd!

Gyda'n gilydd, rydym am ddenu cymaint o sylw â phosibl ledled Cymru i godi ymwybyddiaeth o barlys yr ymennydd a'r gwaith a wnawn i wneud gwahaniaeth i blant a theuluoedd ledled Cymru.

Drwy gydol mis Mawrth, gallwch ein helpu i godi ymwybyddiaeth o barlys yr ymennydd mewn sawl ffordd.

Wyddech chi mai parlys yr ymennydd yw'r anabledd corfforol mwyaf cyffredin ymhlith plant ledled y byd?

P'un a ydych yn rhan o'r fenter 'Mynd yn Wyrdd ar gyfer CP' neu'n cymryd rhan yn ein her codi arian '70 milltir ym mis Mawrth', bydd y llyfryn hwn yn nodi'r holl ffyrdd y gallwch ein helpu i godi ymwybyddiaeth.

Hoffem ddiolch yn fawr i Irwin Mitchell am noddi Mis Ymwybyddiaeth Parlys yr Ymennydd 2025 gan ein galluogi i godi hyd yn oed mwy o ymwybyddiaeth!

IM irwinmitchell

Beth yw parlys yr ymennydd?

Anhwylder gydol oes sy'n effeithio ar symudiad ac osgo yw parlys yr ymennydd. Niwed i'r ymennydd yn ystod beichiogrwydd; adeg geni; neu o fewn y ddwy flynedd gyntaf ar ôl yr enedigaeth sy'n ei achosi.

Mae gan bob plentyn sydd â pharlys yr ymennydd ei gryfderau a'i heriau unigryw ei hun.

Yn Cerebral Palsy Cymru, ein cenhadaeth yw gwella ansawdd bywyd bob plentyn sy'n byw gyda pharlys yr ymennydd yng Nghymru.

Rydym yn ganolfan ragoriaeth genedlaethol ac yn cynnig therapi a chymorth arbenigol i gannoedd o deuluoedd ledled Cymru bob blwyddyn.

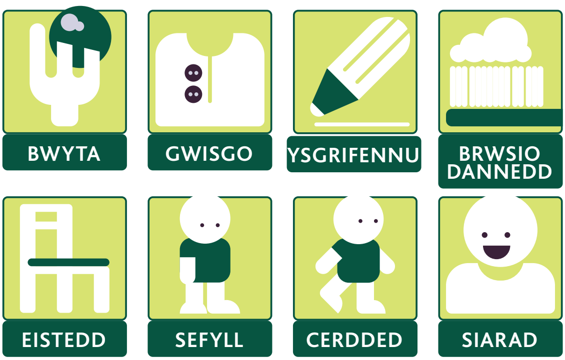
Mae gan **17 miliwn** o bobl ledled y byd barlys yr ymennydd

Parlys yr ymennydd yw'r anabledd corfforol mwyaf cyffredin yn ystod plentyndod

Yng Nghymru, amcangyfrifir y bydd baban yn cael ei eni **bob pum diwrnod** ganddo barlys yr ymennydd

Gall parlys yr ymennydd effeithio ar amrywiaeth o weithredoedd bob dydd.

Efallai mai dim ond un o'r meysydd hyn fydd yn achosi anawsterau i rai plant, ond y bydd angen cymorth gyda phob un ohonynt ar eraill.



Gallwch ddysgu mwy am barlys yr ymennydd yn:
cerebralpalsycymru.org/about-cerebral-palsy

Mynd yn Wyrdd ar gyfer CP!

Gwyrdd yw'r lliw swyddogol ar gyfer ymwybyddiaeth o barlys yr ymennydd, gan ei fod yn adlewyrchu ieuenctid a thwf newydd, yn ogystal â gobaith ar gyfer datblygiadau o ran triniaeth a dealltwriaeth.

Drwy gydol mis Mawrth, byddwn yn cynnal y fenter 'Mynd yn Wyrdd ar gyfer CP' a byddem wrth ein boddau pe gallech chi ymuno â ni!

Gwisgwch wyrdd ym mis Mawrth

Un o'r ffyrdd hawsaf i chi ddangos eich cefnogaeth ar gyfer Mis Ymwybyddiaeth Parlys yr Ymennydd yw drwy wisgo gwyrdd un diwrnod ym mis Mawrth. Beth am drefnu diwrnod gwisg anffurfiol yn y swyddfa neu ddiwrnod dim gwisg ysgol yn yr ysgol? Gallwch gael hyd yn oed fwy o effaith drwy wisgo gwyrdd drwy ofyn i bawb sy'n cymryd rhan roi £1 er mwyn helpu i ariannu ein gwasanaethau therapi a chymorth hanfodol.

Mae crysau-t gwyrdd Cerebral Palsy Cymru hefyd ar gael i'w prynu i chi eu gwisgo â balchder yn ystod mis Mawrth! Sganiwch y cod QR ar y dudalen gyferbyn i weld ein siop ar-lein.

Gwisgwch fathodyn pin neu fand arddwrn i ddangos eich cefnogaeth

Eleni rydym wrth ein bodd yn cynnig rhubanau ymwybyddiaeth a bandiau garddwrn i'n cefnogwyr eu prynu a'u gwisgo â balchder drwy gydol mis Mawrth. Bydd yr arian y byddwn yn ei godi o werthu'r eitemau hyn yn helpu i ariannu ein therapi sy'n newid bywydau babanod a phlant sy'n byw gyda pharlys yr ymennydd ledled Cymru. Sganiwch y cod QR i brynu eich eitemau chi heddiw.

Goleuwch yr wybren ledled Cymru

Boed yn theatr, yn lleoliad celfyddydol, yn gastell, yn gofeb leol neu'n adeilad gwladol, ewch ati i gynnau golau gwyrdd ar 25 Mawrth i nodi Diwrnod Cenedlaethol Ymwybyddiaeth Parlys yr Ymennydd! Gadewch i ni oleuo'r wybren dros Gymru gyda'n gilydd ar ran y 6,000+ o bobl sy'n byw gyda pharlys yr ymennydd yng Nghymru heddiw. Cysylltwch ag Emma drwy e-bostio *emmaf@cerebralpalsycymru.org* i gael rhagor o wybodaeth.

70 Milltir ym mis Mawrth

Fel elusen, mae angen i ni godi £2M bob blwyddyn er mwyn darparu ein lefel bresennol o wasanaeth, a daw dros 80% o'r incwm hwnnw o roddion a gweithgareddau codi arian. Os hoffech godi arian i'n helpu i barhau i wneud gwahaniaeth, beth am ymgymryd â'n her codi arian '70 Milltir ym mis Mawrth'!

Mae eich tasg yn syml - cwblhewch 70 milltir o weithgarwch drwy gydol mis Mawrth a chodwch £150 er mwyn helpu i ariannu therapi a chymorth i fabanod a phlant sy'n byw gyda pharlys yr ymennydd ledled Cymru.

Byddwch yn cael pecyn codi arian sy'n cynnwys crys-t gwyrdd Cerebral Palsy Cymru am ddim i chi ei wisgo â balchder wrth i chi gwblhau eich milltiroedd, yn ogystal â siart i gadw cofnod o'ch milltiroedd a llawer o bethau eraill! Byddwch yn gallu ymuno â'n grŵp Codi Arian ar Facebook hefyd er mwyn dod i adnabod pobl eraill sy'n cymryd rhan yn yr her a chael cymhelliant a chyngor codi arian arbenigol gan ein tîm codi arian! Gellir cwblhau'r her hon ar eich pen eich hun neu fel tîm. Beth am annog eich ysgol, eich gweithle, eich grŵp cymunedol neu'ch teulu cyfan i gymryd rhan - gorau po fwyaf!

Boed drwy gerdded, beicio, nofio, olwynio neu gadw'n heini mewn unrhyw ffordd arall, ewch ati yn ystod mis Mawrth i'n helpu i godi arian hanfodol.

Cofrestrwch heddiw drwy sganio'r cod QR!

Ar ôl i chi gwblhau eich ffurflen gofrestru, byddwch yn gallu dewis codi arian drwy Facebook neu JustGiving. Cyn gynted ag y byddwch wedi codi eich £20 cyntaf, byddwn yn anfon eich pecyn her atoch. Pob lwc!

Rhannwch eich stori â ni

Mae adrodd straeon yn adnodd pwerus iawn i'n helpu i godi ymwybyddiaeth o barlys yr ymennydd a'r gwaith rydym yn ei wneud fel elusen

Efallai eich bod yn deulu sydd wedi elwa ar ein gwasanaethau ac sydd am rannu eich stori er mwyn helpu teuluoedd eraill sy'n dechrau eu taith?

Ydych chi'n byw gyda pharlys yr ymennydd ac am rannu eich profiad o fyw gyda'r cyflwr?

Os hoffech rannu eich stori fel rhan o Fis Ymwybyddiaeth Parlys yr Ymennydd, cysylltwch â'n tîm codi arian.

Byddwch yn gymdeithasol y mis Mawrth hwn!

Byddwn yn rhannu llawer o ffeithiau, ystadegau a straeon drwy gydol mis Mawrth ar draws ein sianeli cyfryngau cymdeithasol. Hoffwch a dilynwch ein tudalennau a defnyddiwch yr hashnodau #CPAM2025 a #MyndYnWyrddArGyferCP er mwyn cymryd rhan a rhannu sut y byddwch yn cefnogi Mis Ymwybyddiaeth Parlys yr Ymennydd 2025!

Am ragor o wybodaeth neu i roi gwybod i ni sut y byddwch yn cymryd rhan cysylltwch â:

029 2052 2600
fundraising@cerebralpalsycymru.org

Ewch i'n gwefan

Am ragor o wybodaeth am ein gwasanaethau a'r gwaith rydym yn ei wneud fel elusen, ewch i

cerebralpalsycymru.org

info@cerebralpalsycymru.org

02920 522 600

/CerebralPalsyCymru

@cp_cymru

@cp_cymru

@cp_cymru

@cp_cymru

cerebralpalsycymru.org

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Elusen gofrestredig: 1010183