

**COVID-19**

# ADRODDIAD CODI ARIAN 2020



# Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn manylu ar rywfaent o'r gweithgarwch codi arian a'r gefnogaeth a ddangosir ar gyfer Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro ers dechrau Pandemig COVID-19 ym mis Mawrth 2020. Mae'r haelioni a'r ymroddiad diderfyn i godi arian a chefnogi Ymgyrch 'Spread the Love' Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn wirioneddol ysbrydoledig. Rydym wedi derbyn rhoddion gan fusnesau, sefydliadau ac aelodau o'r cyhoedd hael, i gyd i gefnogi ein staff, cleifion a gwirfoddolwyr y GIG y mae COVID-19 yn effeithio arnynt.

Oherwydd y gefnogaeth enfawr a gafwyd, dim ond cipolwg ar y pryd yw'r adroddiad hwn o'r ffyrdd niferus ac amrywiol rydym wedi derbyn rhoddion, ond hefyd nwyddau, bwyd a deunyddiau ymolchi sy'n galluogi Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i ddiolch yn fawr i'r rhoddwyr hael hyn a'r codwyr arian anhygoel sydd wedi gwneud cymaint i gefnogi cleifion a staff yn ystod y cyfnod digynsail hwn.

Mae hyn hefyd yn tynnu sylw at rai rhoddion eraill a dderbyniwyd ers mis Mawrth 2020 gan gynnwys y rhai gan Gareth Bale, Aaron Ramsey a Syr Stanley Thomas a oedd nid yn unig yn anhygoel o hael, ond a roddodd sylw i Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro a hyrwyddo'r gwaith yr oeddem i gyd yn ei wneud i gefnogi ein cleifion a'n cydweithwyr.

Fel Elusen Iechyd y GIG, rydym hefyd wedi elwa ar arian a godwyd yn genedlaethol drwy ymgyrch Elusennau Gyda'n Gilydd y GIG, a gyrhaeddodd y newyddion cenedlaethol oherwydd yr arian a godwyd gan Syr Capten Tom Moore ac eraill. Rydym wedi tynnu sylw at rai o'r ffyrdd, yr ydym wedi dechrau gwario a dyrannu'r arian hwn ar draws y Bwrdd Iechyd er budd cleifion, staff a'n cymunedau. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar ein gwefan [www.healthcharity.wales](http://www.healthcharity.wales) a bydd y broses hon yn parhau drwy gydol y misoedd nesaf.

Rydym yn hynod ddiolchgar am yr holl gefnogaeth a ddangoswyd i ni fel Elusen, ac rydym wedi ein rhyfeddu gan y pethau y mae rhai pobl yn fodlon eu gwneud i helpu. Yma yn Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro byddwn yn parhau i wneud popeth o fewn ein gallu i godi mwy o arian er budd pawb ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Diolch.



## Aimee Clare

### Designs- Crysau-T Enfys

Mae gan Aimee, aelod lleol o staff y GIG sy'n gweithio mewn meddygfa yn y Barri, ei busnes ei hun hefyd yn dylunio deunydd ysgrifennu priodas. Roedd gan Aimee y dyfeisgarwch i ddylunio crys-t enfys ei hun a phostio llun ohono ar ei thudalen Facebook bersonol, gan ddisgwyl dim ond ychydig o ffrindiau ac aelodau o'r teulu i brynu un.

Roedd pob crys-t a werthwyd yn codi £5 i elusen i gael ei rannu'n gyfartal rhwng Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro ac Elusennau Gyda'n Gilydd y GIG. Gwerthodd Aimee dros 400 o grysau t i bobl nid yn unig yn y Barri, ond hefyd ymhellach i ffwrdd ym Manceinion a Birmingham.



## Rhandir Allensbank

Mae Rhandir Allensbank wedi bod yn tyfu ac yn gwerthu planhigion i ddeiliaid lleiniau, i gyd er mwyn helpu staff ar draws Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro yn ystod pandemig COVID-19.

Roedd Rhandir Allensbank, y mae Ysbyty Athrofaol Cymru yn edrych drosto, am helpu ein harwyr GIG yn ystod y cyfnod anodd hwn. Penderfynodd aelodau pwyllgor y rhandir dyfu planhigion llysiâu i ddeiliaid lleiniau eu prynu gyda'r elw'n cael ei roi i'r ymgyrch 'Spread the Love'.



## Amber Dwyer

### Pecynnau Gofal

Roedd Amber eisiau darparu lleithydd, weipiau wyneb, balm gwefusau a hufen llaw o ansawdd da ar gyfer pecynnau gofal i Nyrsys, Meddygon, Gweithwyr Cymorth Gofal Iechyd a Ffisiotherapyddion sy'n gorfod gwisgo masgiau a gogls yn gyson. Helpodd Karen, sy'n fam a Thechnegydd Ffisiotherapi, hefyd i ddanfon dros ddeugain pecyn i'w rhannu gyda chydweithwyr sy'n gweithio ar wardiau COVID a'r Uned Triniaeth Ddwys.



## Amelie's Torri Gwallt at Elusen

Pa mor hyfryd yw Amelie sy'n 5 oed? Roedd Amelie wedi bod yn gofyn llawer o gwestiynau i'w Mam Rhiannon am y Coronafeirws ac yn deall pwysigrwydd aros yn y cartref i helpu'r GIG a'r holl weithwyr allweddol.

Roedd Amelie am wneud rhywbeth i helpu, felly meddylodd am y syniad o dorri ei gwallt hir fel y gallai godi arian i'r GIG.



## Glannau'r Barri Cymorth Cymunedol COVID-19

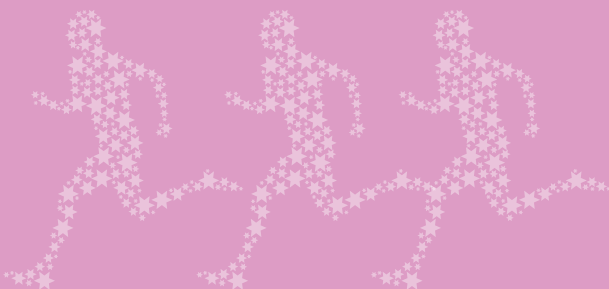
Cydllynod gwirfoddolwyr o bob rhan o Gaerdydd a'r Fro y gwaith o gasglu a danfon nwyddau i staff y GIG ar draws BIP, yn enwedig; Canolfan Feddygol Cei'r Gorllewin, Tîm Bydwreigiaeth Gymunedol y Barri, Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol y Barri, Clinig Broad Street, y Barri, safleoedd Ysbyty Athrofaol Llandochau ac Ysbyty Athrofaol Cymru.

Dosbarthodd y gr p 2 rownd o flychau 'CARE-ONA', cwblhawyd y rownd gyntaf ganol mis Mawrth. Maent hefyd yn helpu trigolion ledled y Fro gyda siopa, casglu presgripsiynau a phostio llythyrau.



## Benjamin Bell - Rhedeg 5k

Cafodd Benjamin, hyfforddwr pêl-droed ar gyfer Tref Penarth, ei ysbrydoli i hyrwyddo'r ymgyrch rhedeg 5k ar gyfer y GIG yma yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg ar ôl gweld y llwyddiant mewn rhannau eraill o'r DU. Syniad yr ymgyrch oedd annog pob un o'r rhai sy'n hoffi chwaraeon i redeg 5k yn ystod eu lwfans ymarfer corff dyddiol, trydar llun ohonynt yn rhedeg i @Run5k4NHS\_CandV a rhoi £5 i Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro i helpu i gefnogi eu staff GIG lleol. Ar ôl cwblhau, anogwyd y rhedwyr i herio 5 arall i ymgymryd â'r her hefyd. Roedd yr ymgyrch hefyd yn cynnig y manteision ychwanegol o gadw pobl yn heini ac yn iach yn ogystal â diogelu eu hiechyd meddwl eu hunain yn ystod y cyfnod cloi.





## Betsy Bodman Gwerthu Teganau

Diolch yn fawr i Betsy Bodman benderfynodd werthu ei theganau y tu allan i'w th i godi arian i'r GIG. Aeth â thafleini i'r holl dai yn y stryd a'r strydoedd cyfagos.



## Breathe Music Setiau DJ Byw

Cynhaliodd Breathe Music Setiau DJ byw drwy gydol un diwrnod yn ystod y cyfnod cloi i rannu'r neges o bositifrwydd drwy gerddoriaeth a chodi arian i staff rheng flaen y GIG yng Nghaerdydd a'r Fro. Cafodd pawb amser gwyhch diolch i gerddoriaeth a charedigrwydd Breathe Music.



## Bws Caerdydd Diwrnodau Gwsg Anffurfiol

Cynhaliodd Bws Caerdydd nifer o ddiwrnodau gwsg anffurfiol i godi arian i Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro. Anogwyd pob un ohonynt i wisgo dillad llachar, crysau Hawaiaidd neu wisg ffansi i helpu i ddod â gwên i wynebaw ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg.

**Cardiff bus**  
bws Caerdydd

## Cai Floyd Her Beicio Spin

Cafodd Cai Floyd ymweliad annisgwyl gan Jamie Roberts ar ôl i Cai wneud her codi arian, gan feicio'r pellter rhwng ei dref enedigol, sef y Bontfaen ym Mro Morgannwg, i Ysbyty Nightingale yn Llundain – pellter o 172 milltir/ 276 km. Gorffennodd Cai yn gryf, gan wrando ar y gân boblogaidd 'Eye of the Tiger' ac mae e'n sicr yn bencampwr yn ein barn ni.



## Chris Wade & Mark Sadler **Eillio'u Pennau**



Cafodd Chris ei ysbrydoli gan ei fam-yng-nghyfraith Bev, a gafodd lawdriniaeth ar gyfer cancer "prin ac ymosodol" yn 2016. Ar ôl gwella'n llwyr, mae Bev wedi bod yn gweithio fel Nyrs Arbenigol llawn-amser yn nhîm Niwro-lawdriniaeth y BIP yn ystod y pandemig, gan ofalu am gleifion yr effeithiwyd arnynt gan COVID-19. Roedd Chris a Mark ill dau am ddangos eu cefnogaeth i Bev a gweddill ein harwyr GIG drwy eillio eu pennau a chodi arian i Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro.

Hefyd, cynhaliodd Chris, sy'n Therapydd Lleferydd ac Iaith Ymgynghorol, fore coffi rhithwir. Rhoddod y bore coffi gyfle i rieni drafod anghenion lleferydd, iaith a chyfathrebu eu plentyn drwy Zoom, roedd pob ymgynghoriad am ddim, felly yn hytrach na chodi tâl am y sesiwn gofynnwyd i bobl roi £5 at Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro.

## Christine Kerr Gwau Enfys

Mae Christine yn rhan o'r grŵp sy'n agored i COVID-19 oherwydd ei chyflyrau iechyd sylfaenol felly bu'n rhaid iddi hunanynysu. Er ei bod ar ei phen ei hun, roedd Christine am ddangos ei chefnogaeth i'r GIG felly penderfynodd ddechrau codi arian. Penderfynodd Christine y byddai'n gwau enfys o Barc Dingle ym Mhenarth yr holl ffordd i Ysbyty'r Brifysgol Llandochau, hyd at 1.5 milltir, gan gwblhau'r her ar 9 Medi 2020.



## Cyngor Dinas Caerdydd **Lluniaeth**



Danfonodd yr Adran Lanhau yng Nghyngor Dinas Caerdydd fan yn llawn eitemau fel te, coffi, diodydd ysgafn a byrbrydau i'w rhannu â staff Ysbyty Athrofaol Cymru.

Gan ysgrifennu cerdyn diolch, gyda nodyn... "Hoffem ni, y staff yn Adran Lanhau Cyngor Caerdydd, Depo Stryd Millicent ar y sifft yn y bore a'r prynhawn, ddiolch yn fawr iawn i'r holl staff sydd wedi helpu'n ddiflino yn ystod y cyfnodau anodd hyn rydym wedi bod yn eu profi dros y misoedd diwethaf".

Gyda'r arian a godwyd ganddynt, prynodd y tîm y nwyddau a roddwyd i'n staff.



## 'Eseta Tpa'atoutai-Uhi Her 2.6

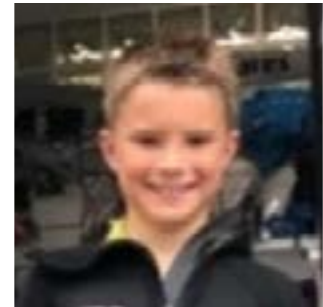
Beth ydyw? Aderyn? Awyren? Na, yr arwr lleol 'Eseta Tapa'atoutai-Uhi! Penderfynodd 'Eseta, sy'n 5 oed (bron yn 6), y byddai'n cymryd rhan yn yr Her 2.6 ac addawodd feicio i fyny ac i lawr ei lôn gefn 26 gwaith, pellter o 2.9 milltir, a'r cwbl mewn gwsg Wonder Woman i gefnogi ei GIG lleol.

Cwblhaodd 'Eseta, gyda chymorth ei chi, ei her yn llwyddiannus.



## Daniel Rowlands Beicio Rhiw

Roedd Daniel, 11 oed, am ddangos ei gefnogaeth i staff y GIG a phenderfynodd ddechrau codi arian. Aeth Daniel ati i feicio Rhiw Rhiwbeina yn barhaus heb stopio yn ystod ei sesiwn ymarfer corff dyddiol. Cwblhaodd Daniel yr her 2,893 metr i gyd ar yr un tro.



## Dan Peterson Codi Arian at Ysbyty Calon y Ddraig gyda Gwaith Celf

Comisiynwyd y darlunydd a'r artist rhyfel Dan gan y Bwrdd Iechyd i ddechrau bywyd yn Ysbyty Calon y Ddraig yn ystod COVID-19.

Cafodd Stadiwm y Principality yng Nghaerdydd ei thrawsnewid yn Ysbyty Calon y Ddraig, yn ystod y pandemig i helpu i leddfu'r pwysau ar wasanaethau'r GIG. Cynhyrnod Dan gyfres o ddarluniau yn cynnwys staff ar y rheng flaen - a gwerthwyd printiau, gan roi 50% o'r elw i Gronfa Gelfyddydau Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro.



## Dave Hobbs a Chlwb Rygbi Rhiwbeina

Cododd y clwb rygbi lleol ger Ysbyty Athrofaol Cymru arian i Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, ac roedd y tîm am i'r eitemau a brynwyd fod o fudd i'n staff a'n cleifion. Drwy eu hymgyrch codi arian wych, roeddent yn gallu prynu 41 o radios digidol DAB a 5 Echo Dots.



## Emily Chirighin's Her 177 Milltir

Wedi'i hysbrydoli gan arwyr codi arian eraill y GIG, Capten Tom Moore a Geriant Thomas, roedd Emily, sy'n 17 oed, hefyd am ddangos ei chefnogaeth i'n GIG. Penderfynodd Emma, sy'n fyfyrwr yn astudio ar gyfer ei Safon Uwch yn Ysgol Gyfun Gymraeg Glantaf ar hyn o bryd, ddechrau codi arian er budd holl staff y GIG yn ystod y pandemig hwn. I ddangos ei gwerthfawrogiad, penderfynodd Emily herio ei hun yn ystod y cyfnod cloi i feicio'r pellter cyfatebol rhwng Ysbyty Gwynedd ym Mangor ac Ysbyty Athrofaol Cymru yng Nghaerdydd, cyfanswm pellter o 177 milltir o fewn 7 diwrnod.

Cwblhaodd Emily ei her, gan feicio'r hyn sy'n cyfateb bron i farathon y dydd.



## Gareth Viader-Lloyd Dawnsio a Rhoi

Mae Gareth, sy'n athro dawns, wedi bod yn rhannu dosbarthiadau ymarfer corff wythnosol byw i helpu i godi hwyliau pobl sy'n hunan-ynysu. Gan ofyn am gyfraniad ar gyfer ei ddosbarth, cododd Gareth arian i'w GIG lleol a gwneud jobyn gwych ohoni.



## Finley Jack Gately Eillio Pen

Roedd Finley Jack am ddangos ei gefnogaeth, felly gyda chymorth ei dad a set o glipwyr, fe eilliodd ei ben. Rhaid i ni ddweud ei fod yn edrych yn eithaf c I hefyd.



## The Golden Cross

Mae ffrindiau a chefnogwyr Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, Rob Burnett a'r tîm yn y Golden Cross wedi bod yn cefnogi eu staff GIG lleol yn ystod COVID-19 gydag amrywiaeth o weithgareddau codi arian hwyllog.

Mae'r Golden Cross wedi helpu Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro o'r blaen wrth noddi'r gystadleuaeth farddoniaeth LHDTTC+ ym mis Chwefror 2020.

Ochr yn ochr â pherfformio yn eu dillad gorau, mae'r tîm wedi bod yn cynnal teyrngedau i'n staff rheng flaen sydd wedi cynnwys rhannu cariad yr enfys a hefyd her pobi ar y cyfryngau cymdeithasol.





# Gavin Sheppard Teyrnged Fideo'r GIG



Creodd Gavin fideo gwych fel teyrnged i staff y GIG, ac i godi arian iddo.

Mae'r delweddau pwerus a phersonol o feddygon, nyrsys a staff eraill y GIG wedi'u cynnwys mewn fersiwn o'r sengl glasurol "Lean on Me" ar ôl i Gavin berfformio cyngerdd cartref byw a gafodd ei ffrydio ar Facebook.

Mae'r casgliad o luniau yn y deyrnged yn cynnwys staff unigol sy'n gweithio ar Ward C7 ar hyn o bryd ac yn egluro sut y cafodd y tîm ar C7 ei adleoli o Ward A5 ar ddechrau COVID-19 a sut yr oeddent hwy, yn ogystal â llawer o weithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill, yn cefnogi ei gilydd i ofalu am gleifion.

## Academi Bêl-droed 3CDF Bingo Rhithwir

Roedd yr Academi bêl-droed am godi arian ar gyfer y GIG felly penderfynodd gynnal noson Bingo nos Sul 3 Mai 2020. Roedd y noson yn llwyddiannus iawn, gan fod y rhai a gymerodd ran wedi codi arian ar gyfer eu hysbyty lleol yma yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.



## Georgie a Frankie Bandiau Breichled

Roedd Georgie, sy'n naw mlwydd oed, a Frankie, sy'n bedair oed, am helpu yn ystod argyfwng COVID-19 drwy godi arian. Penderfynodd entrepreneuriaid y dyfodol wneud bandiau breichled hardd a gosod bwrdd y tu allan i'w t i'w rhoi i'r rhai sy'n mynd heibio yn gyfenwid am rodd i Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro.

## Fletcher Jones Eillio Pen

Roedd Fletcher, sy'n 10 oed, am roi rhywbeth yn ôl i staff anhygoel y GIG sydd wedi gofalu amdano o'r blaen pan gafodd sylw meddygol. Er mwyn codi arian hollbwysig ar gyfer ei ysbytai lleol, penderfynodd Fletcher eillio ei ben, gan godi arian i Ymgyrch 'Spread the Love' Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro.



## Mark Church Cefnogi Staff y GIG yn ystod COVID-19

Diolch yn fawr i Mark Church a'i deulu am eu rhodd hael gan Sefydliad ei Dad – Sefydliad Canser Pancreatig Tony Church.

Roedd Mark am roi rhodd i helpu meddygon a nyrsys y GIG sy'n gwneud gwaith anhygoel yn ystod pandemig COVID-19. Mae Mark yn sylwebydd chwaraeon yng Nghaerdydd a sefydlodd Sefydliad er cof am ei Dad ar ôl iddynt ei golli i Ganser Pancreatig.

Rhedodd Mark 1,000 o filltiroedd ar gyfer Elusen Canser Pancreatig cyn sefydlu ei Sefydliad ei hun. Roedd Mark a'i fam am gyfrannu at yr ymgyrch 'Spread the Love', ac fel y dywedodd Mark, "Dyma lle byddai Dad wedi dymuno i'r arian fynd ar hyn o bryd."



## Hollie-Anne Clark Sing2Save

Roedd Hollie a Leighton Jones Music yn codi arian i Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro i gefnogi gweithwyr rheng flaen y GIG yng Nghaerdydd a'r Fro. Daeth y sêr â gwên i wynebau pobl ar ôl cynnal cyngherddau canu ar-lein a gigs cerddoriaeth fyw.



## Jack Jordan Her Mynydd y Garth

Roedd Jack, sy'n 9 oed, am ddangos ei gefnogaeth i'r GIG. Mae mam Jack, Nicola, yn gweithio fel Ffisiotherapydd Cyhyrysgerbydol ond mae wedi cael ei adleoli i gynorthwyo staff ar wardiau Ysbyty Dewi Sant yn ystod pandemig COVID-19. Penderfynodd Jack felly ddechrau codi arian, i gynorthwyo ei fam a holl staff eraill y GIG sy'n gweithio'n ddiflino.

Mae Jack wrth ei fodd yn beicio ac fel ffordd o ddangos ei werthfawrogiad, penderfynodd wneud yr hyn y mae'n ei garu fwyaf a herio ei hun i feicio o'i d i fyny Mynydd y Garth gyda'i dad. Cwblhaodd Jack ei her yn llwyddiannus.



# Taith Feicio Rithwir 1083 Milltir Louise Fisher

Dechreuodd taith rithwir Louise o Lands' End a daeth i ben yn John O Groats, gan feicio cyfanswm o 1083 milltir! Dechreuodd Louise y daith ddydd Sul 12 Ebrill, ac yn wreiddiol roedd yn bwriadu cwblhau'r dasg enfawr mewn llai na 4 wythnos drwy feicio tua 60 milltir y dydd. Fodd bynnag, penderfynodd wneud ei thasg hyd yn oed yn fwy heriol drwy anelu at gwblhau'r daith mewn pythefnos. Ar ôl newid y nod, beiciodd Louise 100 milltir y dydd gan orffen ddydd Sul 26 Ebrill! Cododd Louise arian ar gyfer Byrddau Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a Chwm Taf.



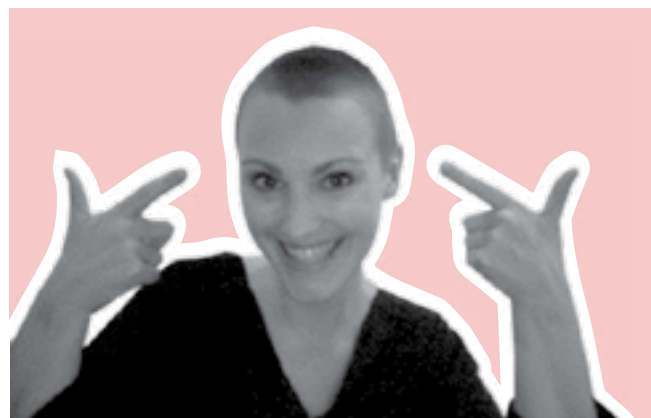
## Ieuan a Llewellyn Morgan Codi Arian Diwrnod Buddugoliaeth yn Ewrop

Roedd Ieuan, sy'n 4 oed a Llewellyn, sy'n 6 oed, am ddangos eu gwerthfawrogiad o'u cyn-filwyr ar Ddiwrnod Buddugoliaeth yn Ewrop felly penderfynon nhw gynnal sêl cacennau ar eu lawnt flaen gyda'u rhieni. Ond nid dyna'r cyfan, roedd y ddau yma hefyd am helpu 'Spread the Love' felly penderfynon nhw godi arian ar gyfer eu timau GIG lleol yma yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.



## Hayley Thomas Her COVHEAD

Roedd Hayley, sy'n Therapydd Lleferydd ac Iaith, bob amser wedi bod eisiau eillio ei phen ac yn wreiddiol, ei nod oedd codi £200. Fodd bynnag, cafodd ei synnu gan faint o bobl a gyfrannodd at ei thudalen. Mewn llai nag awr, roedd Hayley wedi rhagori ar ei nod gwreiddiol a roddodd i helpu i gefnogi ei thîm GIG lleol.



## Jonathan Davies

### Beicio 100 Milltir

Ym mis Ebrill 2020, heriodd cyn chwaraewr Rygbi Ryngwladol Cymru a Chyfarwyddwr Perfformiad Rygbi Cymru Ryan Jones ei hun ac eraill i feicio 100 milltir ar feic hyfforddi tyrho yn eu gardd gefn tra'n rhoi £100 i'r GIG.

Cafodd Jonathan, dirprwy bennaeth yn Ysgol Gynradd Ffynnon Taf yn Ffynnon Taf, ei ysbrydoli gan ymgyrch codi arian Ryan felly penderfynodd gymryd rhan yn Her 100 am 100 Ryan Jones. Yn wreiddiol gosododd Jonathan darged iddo'i hun i godi £100, ac fe chwalodd yr her a'i darged yn y pen draw.



## Mark Osman

### Tynnu a Rhoi

Mae Mark yn rhan o'r grŵp agored i COVID-19 felly bu'n rhaid iddo hunanynysu. Gan fyw gyferbyn â Bae Jackson yn y Barri, gwylodd Mark long hyfforddi hwyliau pren Prydain, yr SV Tenacious, yn dod i mewn i'r porthladd gan dynnu lluniau ohoni. Ar ôl tynnu llun o'r lleud llawn y noson flaenorol, penderfynodd Mark dynnu llun o'r ddau lun gyda'i gilydd i greu delwedd hardd a rannodd ei ferch Lisa Butler ar Facebook.

Ar ôl i'r llun dderbyn llawer o sylwadau cadarnhaol ar-lein, awgrymodd Lisa y byddai'n gyfle gwyh i godi arian i'r GIG drwy Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro. Penderfynodd y pâr a oedd yn ceisio codi arian rannu fersiwn wedi'i hail-olygu o'r ddelwedd, gan annog pobl i wneud rhodd yn gyfnewid am lawrlwytho ac argraffu'r llun am ddim.

## Mark Timothy

### Eillio'i Farf

Wedi'i ysbrydoli gan yr aberth a wnaed gan aelodau staff y GIG a'r cyhoedd, penderfynodd Mark eillio ei farf arbennig er mwyn codi arian ar gyfer staff rheng flaen yn ystod y pandemig.



# Her 300 Milltir Michael Owen i gefnogi'r Uned Gofal Dwys

Derbyniwyd Peter Owen i Uned Gofal Dwys COVID-19 yn Ysbyty Athrofaol Cymru. Er mwyn dangos ei werthfawrogiad am y gofal yr oedd ei dad yn ei gael yn ystod y cyfnod gwirioneddol anodd hwn, penderfynodd mab Peter, Michael, ddechrau codi arian a sefydlu tudalen JustGiving i gefnogi staff ymroddedig yr Uned Gofal Dwys.

Addawodd Michael, ynghyd â 24 o aelodau eraill o'r teulu a ffrindiau gwblhau her lle byddent rhyngddynt yn cerdded, yn rhedeg ac yn beicio'r pellter o Gaerdydd i bier Aberystwyth, lle sy'n agos at galon Peter, deirgwaith. Cwblhaodd y gr p o 25 yr her enfawr hon ar y cyd ddydd Sadwrn 16 Mai a Dydd Sul 17 Mai, gan ragori ar y nod gwreiddiol o 300 milltir, gan gyflawni pellter o 687 milltir mewn gwirionedd.



# Millie Catherall Codi Arian yn y Gymdogaeth

Mae Millie, sy'n 8 oed, gyda chymorth ei Mam Jayne, wedi bod yn dod â'i chymdogion at ei gilydd yn ystod y pandemig gyda chyfres o weithgareddau a digwyddiadau. Yn ogystal â mynd i siopa'n wythnosol i rai o aelodau h n eu stryd, mae'r pâr wedi trefnu dathliad Diwrnod Buddugoliaeth yn Ewrop, cystadleuaeth Bake Off gyda 23 o geisiadau ac wedi cynnal digwyddiadau rheolaidd i'r rheiny sy'n byw ar eu stryd i helpu gydag allgau cymdeithasol a hefyd wedi bod yn gwerthu llyfrau a theganau i godi arian i Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro.



# Her Ffau 8 Awr Max ac Alfie

Wedi'u hysbrydoli gan straeon am Ddiwrnod Buddugoliaeth yn Ewrop a'r Ail Ryfel Byd, penderfynodd Max ac Alfie adeiladu ffau yn ystafell wely Alfie a'i efalli Noah i efelychu lloches bom. Fe wnaethant herio eu hunain i aros yn y ffau am 8 awr gan gymryd seibiant o 5 munud bob awr i ymestyn eu coesau.

Gyda chefnogaeth eu brawd a'u chwaer, Noah a Chloe, a oedd wrth law i ddarparu diodydd, bwyd ac anogaeth a oedd mawr ei angen, cwblhaodd y pâr eu her yn rhwydd! Nid yn unig y gwnaethon nhw gwblhau eu her, ond fe wnaethon nhw hefyd chwalu eu targed codi arian.



# Nathan Wyburn

## Gwaith Celf Diolch GIG

Creodd Noddwr Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, yr Artist Nathan Wyburn, y ddelwedd eiconig hon yn ystod COVID-19 a oedd yn cynnwys cannoedd o luniau o staff y GIG. Mae'r ddelwedd hon wedi cael ei defnyddio gan y cyfryngau a'i harddangos ar draws y byd fel symbol o obaith yn ystod y pandemig. Cynhyrchodd Nathan amrywiaeth o nwyddau i'w gwerthu gyda'r ddelwedd hon a rhoddodd 50% o'r elw Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro.



## Phil Morgan Ymgyrch

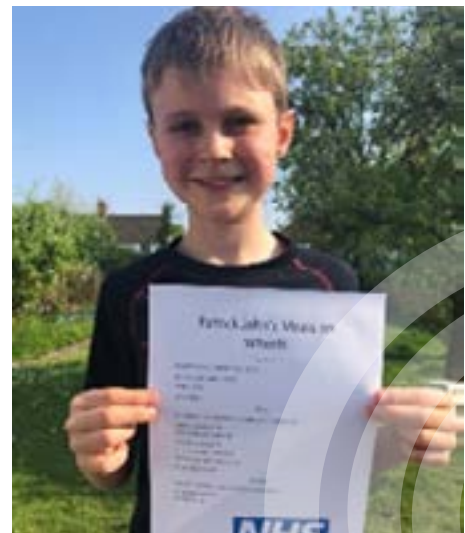
### Codi Arian 'God Bless the NHS'

Rhoddodd y darlunydd lleol, Phil, rodd enfawr i gefnogi elusennau'r GIG ledled Cymru, gyda'r arian a roddwyd yn cael ei rannu'n gyfartal rhwng saith elusen GIG y Bwrdd Iechyd ledled Cymru.

Mae'r ddelwedd wych 'God Bless the NHS' i'w gweld o amgylch Caerdydd ar hyn o bryd. Rhoddodd Phil y print A3 ar werth ar ei siop ar-lein yn wreiddiol am gyfnod cyfyngedig o bythefnos ac yn y cyfnod hwnnw gwerthwyd 60 o brintiau. Roedd Phil am gydnabod gwaith caled nid yn unig y meddygon a'r nyrsys, ond pawb sy'n gweithio ar y rheng flaen i ofalu am gleifion COVID-19 a phobl eraill bob dydd.

## Patrick John's Meals on Wheels Fundraising

Chef hats off to 10 year old Patrick who cooked for his neighbours during the pandemic! Patrick loves cooking and not only has he been treating his neighbours to delicious meals (including his Chicken Korma speciality) but also decided to fundraise for Cardiff & Vale Health Charity at the same time.



## Rachel Hannah Art Raffl Wobr Peintio

Mae'r artist lleol hyfryd Rachel Hannah yn cefnogi Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn rheolaidd, a chafodd syniad gwych i godi rhywfaint o arian i'r GIG yn ystod cyfnod hynod heriol. Penderfynodd Rachel gynnal raffl, gan ofyn i bobl roi £5 i gystadlu, i gael cyfle i ennill un o'i phaentiadau metr wrth fetr gwych.

Yn weithiwr Cymorth Cymunedol ei hun, dymuniad Rachel oedd i'r arian a godwyd fynd i Elusennau gyda'n Gilydd y GIG a Chymorth i Fenywod.



## Oliver Williams' Rainbow Roll Run

The amazing Oliver Williams ran the distance of a marathon in his back garden on Saturday 11th April 2020 dressed as a toilet roll. Dad-of-one Oliver, 34, from Barry in the Vale of Glamorgan completed the 26.2 mile run in an impressive time of 6 hours 50 minutes whilst also raising money for his local NHS.



## Paul Burgess Multi-coloured Mohawk



Paul brightened up everybody's day by dyeing his magnificent Mohawk several different colours during the COVID-19 lockdown to support his local NHS hospitals here in Cardiff and the Vale of Glamorgan via Cardiff & Vale Health Charity's 'Spread the Love' Campaign.

## River Island

Canghennau

Caerdydd yn Uno i

Godi Arian ar gyfer y  
GIG

Daeth Caroline a Charlotte, gweithwyr River Island, i'n safle Ysbyty Athrofaol Cymru i roi rhoddion ar ran y staff gwych o'r ddwy gangen yng Nghaerdydd. Ar ôl gweld gwaith caled ac ymroddiad eu staff GIG lleol, roedd y siopau am gydweithio i ddweud diolch i holl weithwyr allweddol y GIG ledled Caerdydd a'r Fro.

Mae Charlotte, Dirprwy Reolwr siop Heol-y-Frenhines hefyd yn pobi cacennau bach blasus yn ei hamser personol ac yn meddwl y byddai'n braf i'r ddwy siop gasglu rhywfaint o arian i dalu am gacennau bach, a allai wedyn eu rhoi i staff y GIG, fel trî bach i ddweud diolch am y cyfan y maent yn ei wneud.

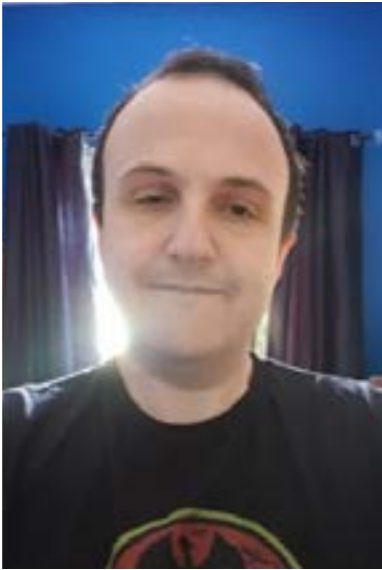
Cyfrannodd aelodau staff o'r ddwy siop arian i'r ymgyrch 'Spread the Love' yn ogystal â rhoi cacennau blasus i weithwyr gwych y GIG eu mwynhau.



## Rory Campbell-Carden

### Marathon Rhithwir Llwybr Inca

Wedi'i hysbrydoli gan arwr codi arian i'r GIG arall, Capten Tom Moore, roedd Rory am ddangos ei gefnogaeth. Nod Rory oedd cwblhau Marathon Rhithwir Llwybr Inca mewn 5 diwrnod yn ystod ei lwfans ymarfer corff dyddiol. Gan ddechrau ddydd Iau 16 Ebrill 2020, cwblhaodd Rory yr her 26.2 milltir ddydd Mawrth 21 Ebrill 2020, gan goncro Llwybr Inca.



## Simon Richard

### Her Walkathon

Simon is an avid walker and loves keeping active. Whilst in lockdown and with the ability to exercise outdoors having been reduced, Simon was inspired by a gentleman in France that he had seen who had run a marathon on his balcony and decided to do a challenge of his own. Simon came up with the idea to walk the distance of a marathon in his flat, by repeatedly traversing his corridor, needing to complete over 2000 'lengths' to achieve the 26 mile distance.

Simon conquered his challenge with ease, taking 10 days and just under 2000 lengths to achieve his goal.

## Stephen Mitchell Rhedeg Llwybr Hanner

### Marathon Caerdydd

Ar ddechrau pandemig COVID-19, treuliodd Stephen dros wythnos yn yr ysbyty. Ar ôl cael ei ryddhau o'r ysbyty a dychwelyd adref, bu'n rhaid i Stephen hunan-warchod am chwe wythnos arall oherwydd y feddyginiaeth yr oedd yn rhaid iddo ei chymryd. Ar ôl cwblhau ei driniaeth ac o ganlyniad, ei gyfnod hunan-warchod, penderfynodd Stephen osod her iddo'i hun a chodi arian ar gyfer Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro i ddangos ei werthfawrogiad am y gofal a gafodd yn yr ysbyty.

Fel cyn athletwr a hyfforddwr ar hyn o bryd, roedd Stephen am geisio dychwelyd i'w lefelau ffitrwydd blaenorol yn herio ei hun i redeg llwybr Hanner Marathon Caerdydd ddydd Sadwrn 4 Gorffennaf tra'n cadw at ganllawiau ymbellhau cymdeithasol. Fel claf, mae Stephen yn deall y gall cleifion fod yn unig yn yr ysbyty oherwydd y cyfyngiadau o ran ymwelwyr sydd ar waith ar hyn o bryd. O ganlyniad i hyn, dymunai gefnogi'r Tîm Profiad Cleifion drwy Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, sy'n helpu i wella diwrnodau cleifion drwy roi eitemau fel taclau ymolchi a dillad dydd a nos iddynt.





## Shannon Joslyn Eillio Pen

Yn rhan o deulu Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, cafodd Shannon Joslyn, sy'n 12 oed, ei hysbrydoli i godi arian drwy addo eillio ei phen pe bai'n codi £200 i gefnogi aelodau staff GIG Caerdydd a'r Fro. Torrodd Shannon ei tharged ar gyfer Ymgyrch 'Spread the Love' Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro ac eillio ei phen ddydd Mawrth 19 Mai 2020.



## SMK Building a Chyfeillion Eillio Pen

Roedd cyflogeion SMK Building and Maintenance Ltd am ddangos eu cefnogaeth yn ystod y pandemig. Shaun Williams, Prif Swyddog Codi Arian a Chyfarwyddwr Cwmni SMK oedd y cyntaf i eillio ei ben ynghyd â dau aelod o'i deulu, Jim a Jac, i annog gweithwyr eraill i fod yn feiddgar. Ar ddydd Iau 23 Ebrill 2020, fe wnaeth gweithwyr eraill SMK eillio eu pennau cyn mynd i glapio i'n gweithwyr yn y GIG am eu holl waith caled. Addawodd SMK hefyd i roi £10 am bob £10 a roddwyd gan eu gweithwyr.



## Reel Label Solutions Sticeri Ffenestri

Roedd Reel Label Solutions yn falch iawn o'u GIG lleol, felly gwnaethon nhw gyfraniad a godwyd o werthu sticeri ceir/fffenestri y maen nhw'n eu cynhyrchu. Sefydlodd Megan Wright a Fran Hobbs dudalennau Facebook i werthu'r sticeri a chael cefnogaeth aruthrol gan y gymuned. Roedd hyd yn oed y staff a'r disgyblion a oedd yn mynychu Ysgol Ardal Ysgol Uwchradd Bedwas yn cymryd rhan drwy werthu sticeri i unrhyw un a oedd yn cerdded i mewn i'r ysgol.

## Coleg Catholig Dewi Sant Ymgyrch Codi Arian i'r GIG COVID-19

Mae aelodau staff a myfyrwyr yng Ngholeg Catholig Dewi Sant, Caerdydd wedi bod yn codi arian dros y misoedd diwethaf i godi digon o arian i brynu eitemau a fydd yn helpu ein cleifion yn ystod pandemig COVID-19. Gyda'r arian a godwyd, fe wnaethon nhw brynu 2 set deledu, 6 radio a 6 o glustffonau a rhoddwyd y cwbl i'r Uned Gofal Coronaidd yn Ysbyty Athrofaol Cymru. Fe wnaethon nhw hefyd brynu llawer o daclau ymolchi a phyjamas i gleifion ar draws y bwrdd iechyd.





## Clwb Rygbi Ffynnon Taf Ymgyrch Codi Arian Taith Rygbi

Rhoddodd y Clwb Rygbi lleol rodd i Ymgyrch 'Spread the Love' Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro sy'n cefnogi ein staff GIG rheng flaen yn ystod y pandemig.

Penderfynodd y clwb gydweithio i deithio'r pellter rhwng Ffynnon Taf yng Nghaerdydd ac Albufera ym Mhortiwgal. Roedd y chwaraewyr i fod i ymweld ag Albufera eleni ar gyfer eu taith flynyddol, ond penderfynon nhw i gyd ddod at ei gilydd i godi arian ar gyfer Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn lle hynny.

## Steven Robson Setiau DJ Byw

Yn ystod y cyfnod cloi gofynnodd Steven i'w ffrind, Uwch Nyrs sy'n gweithio ar ward COVID-19, beth yw'r peth mwyaf ymarferol y gallai annog pobl i'w wneud i'w helpu yn ei swydd o ddydd i ddydd. Dywedwyd wrth Steven, gan na chaniateir unrhyw ymwelwyr ar y wardiau, y byddai cleifion yn gwerthfawrogi derbyn eitemau ymolchi a fyddai'n helpu i roi gwên ar eu hwynebau.

O ganlyniad i hyn, penderfynodd Steven gefnogi'r Tîm Profiad Cleifion drwy Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro, sy'n helpu i wella diwrnodau cleifion drwy roi eitemau fel taclau ymolchi a dillad nos ac ati iddynt yn ystod yr amser anodd hwn drwy ffrydio Set DJ yn fyw yn ystod y cyfnod cloi.

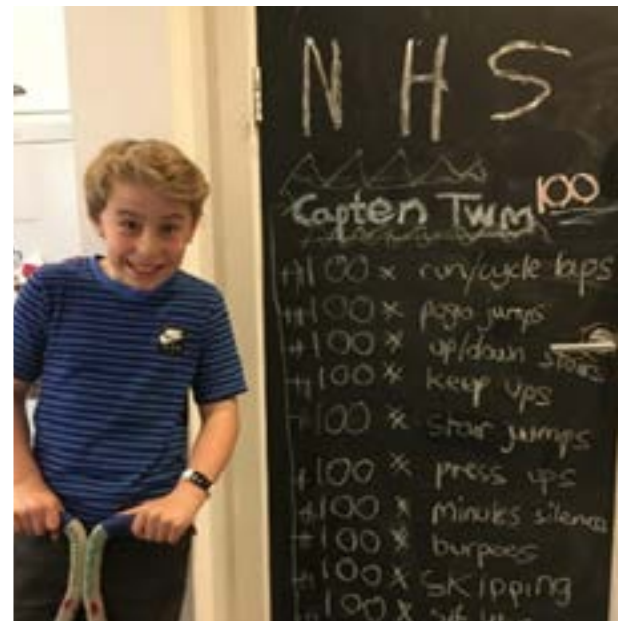
## Tessa Marshall Er Cof am Jitendra Rathod

Sefydlodd Tessa dudalen JustGiving i ffrindiau a theulu ddod at ei gilydd i rannu eu cariad a'u parch ar gyfer marwolaeth drist Mr Jitendra Rathod, arbenigwr cyswllt mewn Meddygfa Cardiothorasig yn Ysbyty Athrofaol Cymru.



# Twm Huw's Her 10x100

Wedi'i ysbrydoli gan arwr codi arian y GIG Capten Tom Moore, roedd Twm, sy'n 10 mlwydd oed, am ddangos ei gefnogaeth i'r GIG. I ddangos ei werthfawrogiad, addawodd Twm gwblhau her 10x100 am 10am ddydd Sul 10 Mai. Byddai her arwrol Twm yn golygu; 100 lap o amgylch ei lôn gefn; 100 naid pogo; 100 gwaith i fyny ac i lawr ei risiau; 100 'keep-up' pêl-droed; 100 naid seren; 100 'press-up'; 100 munud o dawelwch; 100 burpee; 100 sgip a 100 'sit-up'.



# Tracy Carwardine Her Brave the Grey



Roedd Tracy fel llawer o bobl eraill yn y DU dan gyfyngiadau symud a ddim yn gallu mynychu lleoedd fel llefydd trin gwallt, a oedd ar gau. Felly, cafodd y syniad gwych o sefydlu ymgyrch codi arian, lle, yn hytrach na phrynu bocs o liw gwallt gwerth tua £5 fel yr oedd hi arfer ei wneud, roedd yn annog pobl i ymuno â hi a rhoi £5 i Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn lle hynny.

# Tracey Young Codi Arian ar gyfer Pen-blwydd

Gofynnodd Tracey, a oedd yn cael ei phen-blwydd, i'w ffrindiau a'i theulu gyfrannu at Ymgyrch 'Spread the Love' Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro i helpu i gefnogi ein GIG yn ystod y pandemig, yn lle rhoi anrhegion iddi ar gyfer ei phen-blwydd eleni.

# Toby Spain Codi £5k ar gyfer Digwyddiad Eillio Mawr Rob Paton

Sefydlodd Toby dudalen JustGiving ar gyfer Rob Paton, Rheolwr Ardal Booker Caerdydd i gefnogi staff y GIG yn ystod y pandemig. Addawodd Rob eillio ei farf a'i wallt pe bai ei dudalen codi arian yn cyrraedd £5,000 a dyna'n union a wnaeth y dudalen, sy'n llawer uwch na'r nod gwreiddiol ar gyfer Ymgyrch 'Spread the Love' Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro.



## Wayne Courtney Song for Charity

As one of Cardiff & Vale Health Charity's patrons and frontline NHS worker, Wayne set up the Song for Charity evening performances, which gave local artists an opportunity to perform each night for 30 days.



## Malcolm Murphy Peintio Cerddorion Lleol.

Rhoddodd yr artist lleol Malcolm Murphy un o'i baentiadau sy'n darlunio pum cerddor enwog sy'n perfformio'n rheolaidd yn rhai o'r lleoliadau mwyaf uchel eu bri yn y DU, ond sydd bellach wedi dod at ei gilydd i ddod â cherddoriaeth i'w cymdogion.

Cipiwyd yr olygfa ar y pryd gan ffrind, Alan Bretos, a chafodd Malcolm ei ysbrydoli i greu'r paentiad gwych hwn. Rydym yn falch iawn o dderbyn y paentiad fel rhodd ac edrychwn ymlaen at arddangos y gwaith yn barhaol yn un o safleoedd Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.



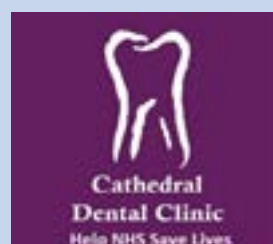
## Vinaya Parvate Cefnogi ein Staff GIG Rheng Flaen

Roedd Vinaya am gefnogi ei ffrind a'i chydweithwyr sy'n gweithio yn y ward Niwroleg yn Ysbyty Rookwood yn ogystal â'r cleifion a oedd ar eu pen eu hunain ar y ward yn ystod y cyfnod cloi. Cododd Vinaya lawer o arian i'r adran, gan helpu staff a chleifion y ward yn ystod cyfnod eithriadol o anodd.

## Vida Kolahi a Chlinig Deintyddol y Gadeirlan

Sefydlodd Vida dudalen JustGiving ar gyfer Clinig Deintyddol y Gadeirlan a gynigiodd eu gwasanaethau am ddim, yn lle codi tâl,

roedden nhw'n gofyn i gleifion roi i'r dudalen i gefnogi staff rheng flaen y GIG.



## Aaron Ramsey

Rhoddodd Seren Clwb Pêl-droed Cymru a Juventus, Aaron Ramsey, rodd hael iawn i Ymgyrch 'Spread the Love' Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro ym mis Mawrth 2020 sy'n helpu i gefnogi ein harwyr GIG drwy'r pandemig COVID-19.



## Gareth ac Emma Bale

Rhoddodd Gareth Bale, arwr pêl-droed Cymru a Tottenham Hotspur, a'i wraig Emma, rodd sylweddol i Ysbyty Athrofaol Cymru. Dymuniadau Gareth ac Emma oedd bod Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn gwario'r arian tuag at yr ymateb i COVID-19. Roeddent am roi rhywbeth yn ôl i'w GIG lleol gan fod Gareth ei hun wedi'i eni yn Uned Mamolaeth Ysbyty Athrofaol Cymru, ac maent yn dweud bod Ysbyty Athrofaol Cymru wedi darparu llawer o wasanaethau iddyn nhw eu hunain a'u teulu a'u ffrindiau.

## Syr Stanley Thomas

Rhoddodd Syr Stanley Thomas, Dyn Busnes a Datblygwr Eiddo, a sefydlodd y cwmni bwyd Peter's Pies a'i deulu rodd ariannol hael iawn yn ystod y pandemig i helpu staff ar y rheng flaen a chleifion i gael hanfodion ychwanegol i'r hyn y mae'r GIG yn ei ddarparu fel arfer. Roedd Syr Stanley a'i deulu am wneud rhywbeth a fyddai'n gwneud gwahaniaeth yn ystod y pandemig i helpu a dangos eu gwerthfawrogiad o'r gwaith hollbwysig a wneir gan ein harwyr GIG gwych bob dydd.



Rydyn ni yn Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro yn ddiolchgar iawn am y negeseuon a gawsom drwy ein tudalen JustGiving a'r caredigrwydd a ddangoswyd i'n staff. Ar ran holl dimau'r GIG yma yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, hoffem ddiolch o waelod ein calonnau i bawb sydd wedi rhoi a chodi arian ac am eu caredigrwydd a'u haelioni ysbrydoledig.

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am sut y gallwch helpu i 'Spread the Love' a helpu ein Timau GIG rheng flaen drwy'r pandemig hwn, ewch i wefan Elusen Iechyd Caerdydd a'r Fro; <https://healthcharity.wales/how-to-help-during-covid-19/>, cysylltwch â ni drwy e-bost; [Fundraising.cav@wales.nhs.uk](mailto:Fundraising.cav@wales.nhs.uk) neu gallwch wneud rhodd yma; <https://www.justgiving.com/campaign/spreadthelove>

Mae staff rheng flaen y GIG yn gweithio i'n cadw ni a'n hanwyliaid yn ddiogel. Y peth mwyaf y gallwn ni ei wneud nawr i ddiolch am hynny yw dilyn y canllawiau diweddaraf a nodwyd gan Lywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru.

