Rainbow Laces

symud gyda balchder

Pecyn gweithredu i gefnogwyr 2026

Croeso

Diolch am eich diddordeb yn Lasys Enfys.

Ymgyrch eiconig Stonewall ym maes chwaraeon, ymarfer corff a lles yw Lasys Enfys. Ers 2013, mae dros filiwn o bobl wedi gwisgo'r lasys i ddangos cefnogaeth i'r gymuned LHDTC+.

Mae ein gweledigaeth ar gyfer Lasys Enfys heddiw yn union yr un peth ag oedd hi pan ddechreuodd yr ymgyrch; byd lle mae pobl sy'n rhan o'r gymuned LHDTC+ yn teimlo'n gartrefol ac yn ddiogel i symud, i gymryd rhan ac i chwarae.

Rainbow Laces

Saesneg unig

Y Tîm

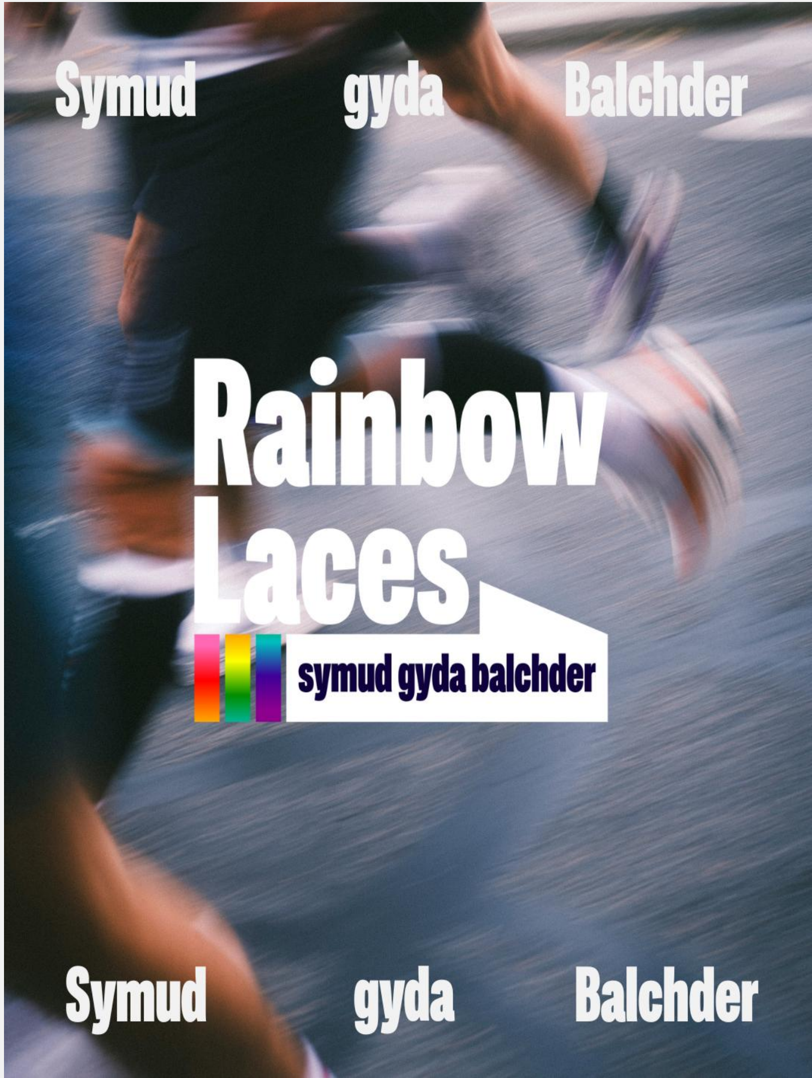
Trefnir Lasys Enfys gan Stonewall ac mae'n digwydd drwy gydol 2026. Mae Stonewall, a sefydlwyd yn 1989, yn dychmygu byd lle mae gan bawb, ym mhobman, hawliau cyfartal.

Mae ymgyrch Lasys Enfys yn cael ei chynnal gan **TîmBalchder**, sef grŵp o frandiau byd-eang blaenllaw, sefydliadau llawr gwlad, grwpiau chwaraeon, chwaraewyr, cefnogwyr ac athletwyr sydd wedi ymrwymo i'r gred y dylai pawb allu chwarae, cymryd rhan a symud.

Mae croeso i **bawb** – boed yn athletwr, yn gefnogwr, yn glwb, yn weithle neu'n gorff chwaraeon – ddangos cefnogaeth i Lasys Enfys.

Dylai **pawb** deimlo bod croeso iddyn nhw, eu bod nhw'n perthyn, ac y gallan nhw fod yn hyderus i symud gyda balchder.

Drwy ddefnyddio'r pecyn yma, byddwch yn cymryd camau – dim ots pa mor fawr neu fach ydyn nhw – i wneud perthyn ac amlygrwydd yn faterion o bwys. Pan fyddan nhw'n faterion o bwys, bydd chwaraeon yn teimlo'n fwy diogel, bydd ymarfer corff yn dod yn haws, a bydd symud yn troi'n llawenydd.



Pam Lasys Enfys

Mae Lasys Enfys wedi bod yn un o uchafbwyntiau'r calendr blynyddol ers 2013.

Ond hyd yn oed heddiw, dydy pawb ddim yn teimlo bod croeso iddyn nhw symud, chwarae a chymryd rhan.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf mae'r byd wedi newid, mae'n teimlo'n llai croesawgar a dydy pobl yn y gymuned LHDTC+ ddim bob amser yn teimlo eu bod yn perthyn mewn amgylcheddau chwaraeon neu ymarfer corff.

I ymateb i hynny, mae Lasys Enfys yn newid; mae'n dod yn arwydd bod croeso i bobl o'r gymuned LHDTC+, a'u bod nhw'n perthyn.

Mae Lasys Enfys yn dod yn ymgyrch genedlaethol barhaus sy'n annog pobl yn y gymuned LHDTC+ i symud, i chwarae ac i gymryd rhan. Bydd yn dod yn rhwydwaith amlwg o berthyn ar draws meysydd chwaraeon, ymarfer corff a symud bob dydd.

Mae'r gêm yn newid

Ers 2013, mae ton o gefnogaeth wedi bod i'r gymuned LHDTC+ ymhlith clybiau, chwaraewyr a chefnogwyr chwaraeon. Eto i gyd, mae yna lawer o ffyrdd o symud ac o ymarfer corff.

Nawr, mae Lasys Enfys yn dod yn ymgyrch genedlaethol barhaus sy'n annog pobl yn y gymuned LHDTC+ **i symud, i chwarae ac i gymryd rhan**.

Mae llawer o bobl yn y gymuned LHDTC+ yn dal i deimlo nad oes croeso iddyn nhw ym maes chwaraeon, ymarfer corff a symud – ac yn aml dydy'r teimlad yna ddim yn ddi-sail.

Mae ofn cael eu barnu neu gael eu cau allan, ac ofn stigma, yn dal i ddal pobl yn ôl.

Os ydy pobl ddim yn teimlo eu bod nhw'n perthyn, dydyn nhw ddim yn symud – ac mae eu lles meddyliol yn dioddef.

Mae perthyn yn newid sut rydyn ni'n symud. Pan fydd arwyddion o groeso yn amlwg, mae hyder yn tyfu – ac wedyn daw symud. Mae Lasys Enfys yn gwneud y croeso yna'n amlwg fel bod y gymuned LHDTC+ yn gallu symud gyda balchder.

Symud gyda Balchder

Y neges allweddol:

Mae perthyn yn newid sut rydyn ni'n symud. Pan fydd arwyddion o groeso yn amlwg, mae hyder yn tyfu – ac wedyn daw symud.

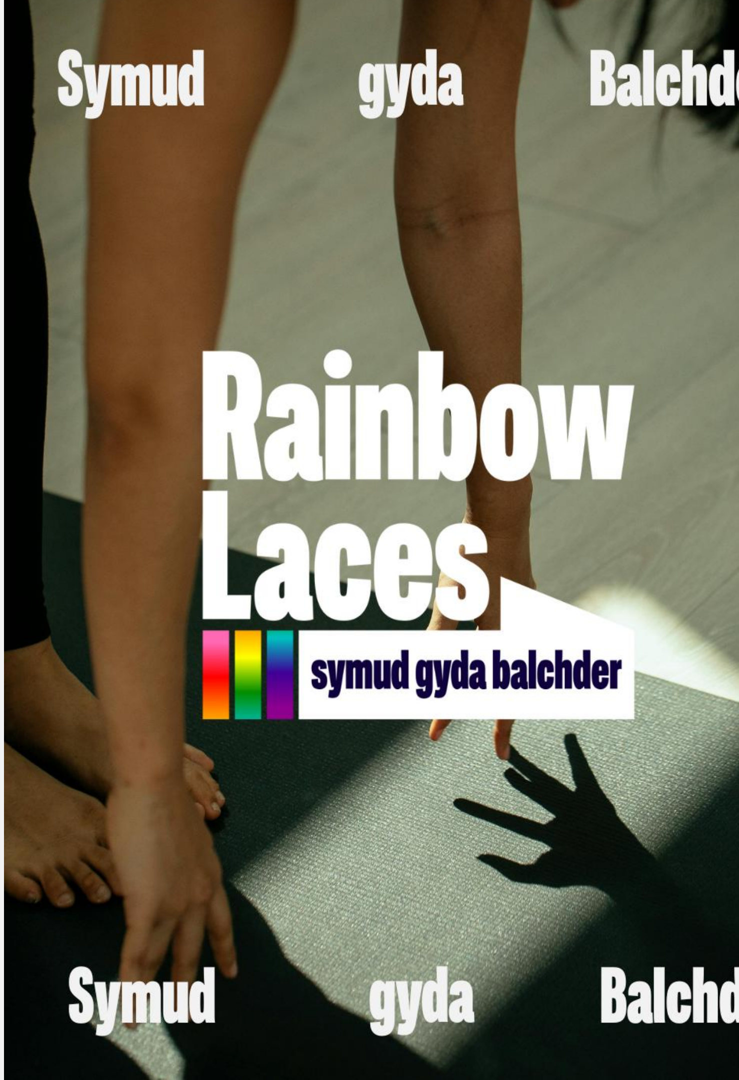
Mae Lasys Enfys yn gwneud y **croeso** yna'n **amlwg** fel bod y gymuned LHDTC+ yn gallu symud gyda balchder.

Dydy pawb ddim yn teimlo bod croeso iddyn nhw symud, chwarae a chymryd rhan – ddim eto.

Mae'r Adduned Balch yn helpu sefydliadau i ddangos yn amlwg eu bod nhw wedi ymrwymo i newid y gwirionedd yna.

A phan fydd y croeso'n amlwg, bydd pobl yn y gymuned LHDTC+ yn gallu symud yn rhydd, yn hyderus a gyda'i gilydd.

Symud gyda Balchder.



Cynnwys

Tudalen 8: Sut i godi llais

Darllenwch sut gallwch chi rannu'ch straeon chi am symud, chwarae, ymarfer corff a chwaraeon.

Tudalen 17: Lasys mlaen - sut i fynd ati

Logos, canllawiau brand a mwy i wneud yn siŵr eich bod chi'n edrych ar eich gorau, ar y cae ac oddi arno.

Tudalen 20: Sut i chwarae rhan, yn y gweithle

O glybiau chwaraeon yn y gweithle i gampfeydd ar safle a grwpiau adnoddau gweithwyr ym maes lles, mae pobl yn ei symud hi gyda Lasys Enfys.

Tudalen 27: Sut gallwch chi godi arian

O heriau fideo feirol i waith codi arian dros gydraddoldeb, dyma sut gallwch chi chwarae rhan.

Codi llais.

Sut i siarad am Lasys Enfys

O gylchlythyrau i bostiadau cymdeithasol, mae codi llais dros Lasys Enfys yn un o'r ffyrdd hawsaf o helpu i ledaenu ein neges ac i ddangos bod pawb yn perthyn. Dyma ychydig o gopi drafft y gallech ei ddefnyddio yn eich deunyddiau chi.

Fersiwn hir

Ers ymhell dros ddegawd, mae pobl wedi bod yn gwisgo Lasys Enfys i gefnogi'r gymuned LHDTC+, gan eu helpu i deimlo eu bod yn perthyn a bod croeso iddyn nhw.

Er gwaetha'r cynnydd sydd wedi'i wneud, dydy rhannau helaeth o'r gymuned LHDTC+ yn dal ddim yn gyfforddus yn cymryd rhan mewn ymarfer corff, symud a chwaraeon. Mae ymarfer corff yn hollbwysig ar gyfer iechyd a lles. Ac yn 2026, mae angen i ni wneud yn well fel y gall pawb elwa.

Dylai chwaraeon fod yn ddiogel ac yn groesawgar i bawb, ar bob lefel – o'r maes proffesiynol i lawr gwlad.

Wrth i ymgyrch Lasys Enfys symud i'w hail ddegawd, mae'r neges yn glir: lasys mlaen! Beth am wneud chwaraeon yn fwy diogel i bawb.

Fersiwn byr

Ers dros ddegawd, mae chwaraewyr, cynghreiriaid a chefnogwyr wedi gwisgo'r lasys dros gydraddoldeb LHDTC+.

Ac eto, mae llawer o bobl LHDTC+ yn cuddio eu hunaniaeth pan fyddan nhw'n chwarae neu'n gwylio chwaraeon.

Dylai chwaraeon fod yn ddiogel ac yn groesawgar i bawb.

Wrth i ymgyrch Lasys Enfys symud i'w hail ddegawd, mae'r neges yn glir: lasys mlaen! Beth am wneud chwaraeon yn fwy diogel i bawb.

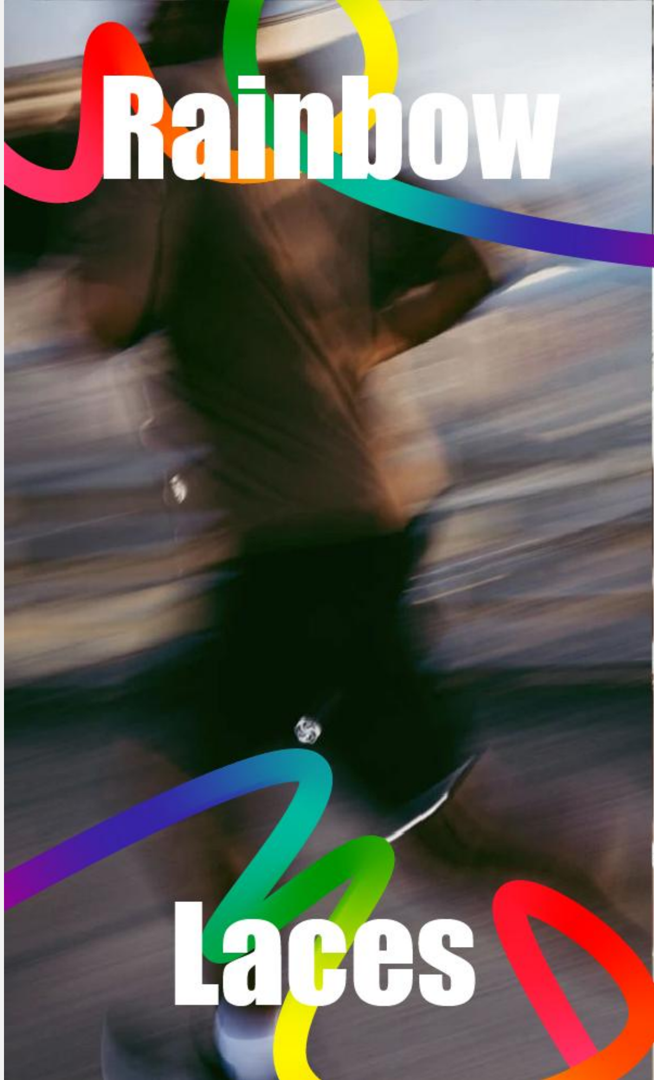
Cyfryngau cymdeithasol, print a digidol

O'r sgrin fawr yn y stadiwm genedlaethol i bosteri cymunedol, rydyn ni yma i'ch helpu i gyfathrebu yn lliwiau'r enfys.

Rydyn ni wedi paratoi ambell logo a graffeg i'ch helpu i ddathlu cynhwysiant LHDTC+ ar draws eich sianeli mewn ffordd brydferth.

Rydyn ni wedi cynnwys syniadau ar sut gallwch chi chwarae rhan hefyd drwy rannu'ch lluniau chi.

Mae llyfrgell asedau Lasys Enfys ar gael yma.



Amlygrwydd ar y cyfryngau cymdeithasol

Beth am wneud tipyn o sŵn ar y cyfryngau cymdeithasol i ddangos cefnogaeth i bobl LHDTC+ allu chwarae, cymryd rhan a symud.

Nid dim ond mater o godi ymwybyddiaeth yw postio am Lasys Enfys—mae'n ffordd o ddangos eich cefnogaeth. Llwythwch ein graffegau i lawr a defnyddiwch y templedi isod.

Llwythwch ein graffegau yma
Cyfrinair: RainbowLaces2026

Cofiwch ddefnyddio'r hashnodau **#Rainbowlaces** a **#SymudgydaBalchder** / **#MovewithPride** gan dagio **@stonewalluk**.

Amlygrwydd ar y cyfryngau cymdeithasol

Llofnodwyr yr Adduned Balch - anfonwch arwydd

🌈 Rydyn ni'n falch o ymuno â'r Adduned Balch, fel rhan o ymgyrch #LasysEnfys. Pan mae'n amlwg bod pawb yn perthyn, mae hyder yn tyfu. Mae chwaraeon yn teimlo'n fwy diogel, mae ymarfer corff yn dod yn haws, ac mae symud yn troi'n llawenydd.

Rydyn ni'n credu y dylai pawb gael croeso i symud, chwarae a chymryd rhan.

Mae lasys enfys yn dangos bod croeso i bobl o'r gymuned #LHDTC+, eu bod nhw'n perthyn.

Yn [enw grŵp / sefydliad] gall pawb yn y gymuned LHDTC+ fod yn hyderus i #SymudgydaBalchder.

Dysgwch fwy am Lasys Enfys
▶️ https://bit.ly/48oHcmd

Holl Gefnogwyr Lasys Enfys - anfonwch arwydd

🌈 Dw i'n un o gefnogwyr balch ymgyrch #LasysEnfys.

Pan mae'n amlwg bod pawb yn perthyn, mae hyder yn tyfu. Mae chwaraeon yn teimlo'n fwy diogel, mae ymarfer corff yn dod yn haws, ac mae symud yn troi'n llawenydd.

Dylai fod croeso i bawb symud, chwarae a chymryd rhan – mae pawb yn haeddu cael #SymudgydaBalchder.

Mae lasys enfys yn dangos bod croeso i bobl o'r gymuned #LHDTC+, eu bod nhw'n perthyn.

Dysgwch fwy am Lasys Enfys
▶️ https://bit.ly/48oHcmd

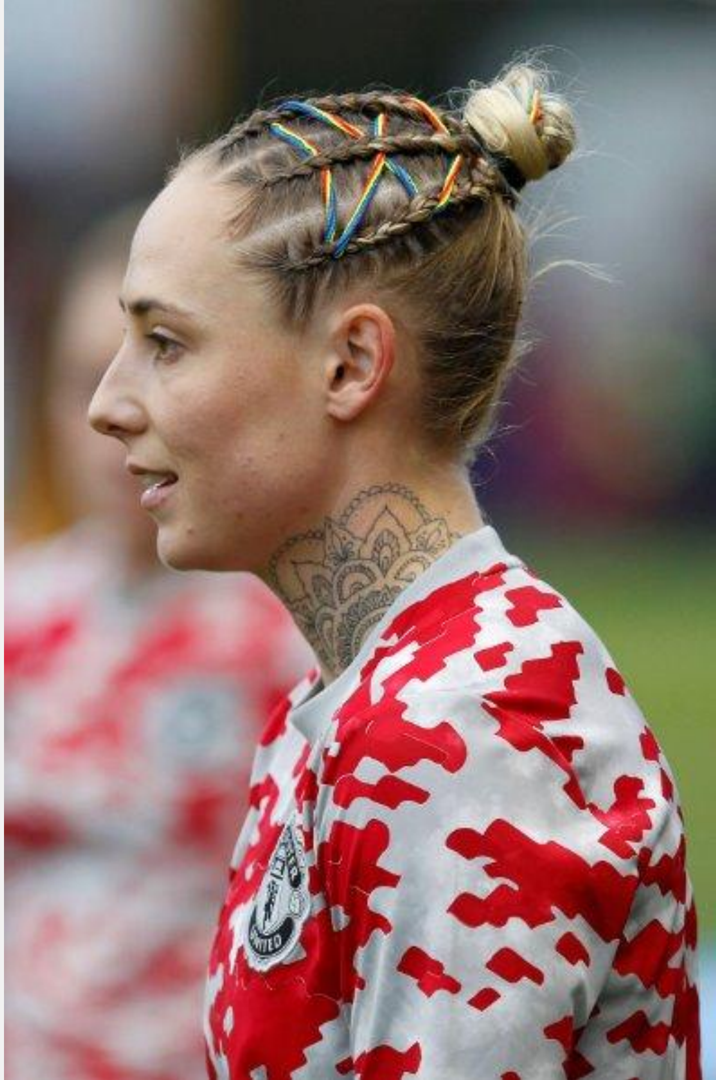
Dangoswch eich cefnogaeth

Eleni, hanfod Lasys Enfys yw croeso, amlygrwydd a pherthyn. Dangoswch eich cefnogaeth drwy rannu llun ohonoch chi'n gwisgo'ch Lasys Enfys. Tynnwch lun a helpwch ni i anfon neges bwerus: Mae croeso i chi ac rydych chi'n perthyn.

Archebwch eich lasys o'n siop ar-lein a gwisgwch nhw sut bynnag hoffech chi. Yn eich esgidiau, wedi'u lapio o gwmpas eich cit, yn eich gwallt.

Rhannwch eich lluniau ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio'r hashnod **#RainbowLaces** a thagio **@stonewalluk**.

Os na allwch chi dynnu llun – beth am rannu un o'n graffegau ni yn lle hynny? Gallwch eu llwytho i lawr yma.



Rhannwch eich stori

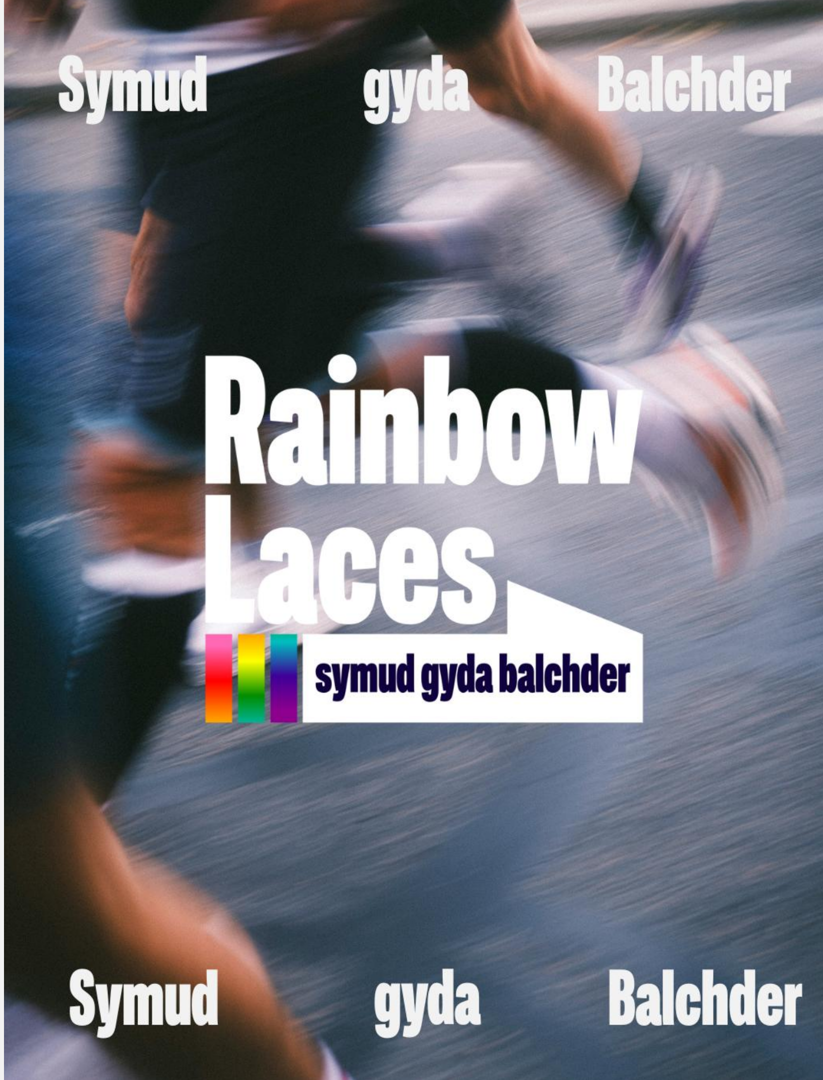
Rydyn ni'n chwilio am straeon go iawn gan bobl LHDTC+ sy'n ymwneud ag ymarfer corff, chwaraeon a ffitrwydd sy'n gallu sôn am eu profiadau a'r gwahaniaeth mae bod yn gynhwysol yn ei wneud.

Ydych chi wedi teimlo bod croeso i chi a'ch bod chi'n perthyn? Ydych chi wedi symud gyda balchder neu wedi wynebu heriau a wnaeth i chi deimlo'n anniogel?

Bydd eich profiadau, yr uchafbwyntiau a'r isafbwyntiau, yn ein helpu i ddangos pam ei bod hi'n bwysig rhoi arwydd o gynhwysiant a pherthyn, a'r gwahaniaeth mae hynny'n ei wneud i iechyd a lles.

Cysylltwch i rannu eich stori chi.

Gallwch hefyd rannu'ch stori ar y cyfryngau cymdeithasol. Cofiwch ddefnyddio'r hashnodau **#RainbowLaces** a **#SymudgydaBalchder** / **#MovewithPride** gan dagio **@stonewalluk**.



Ysbrydoliaeth

Ers 2013, rydyn ni wedi gweld llawer o ffyrdd arloesol eraill gan bartneriaid o ddangos cefnogaeth – o faneri cornel yn lliwiau'r enfys neu dân gwyllt cyn gemau, i oleuo stadiwm gyfan mewn saith lliw fel arwydd o dderbyn a chynnwys! Chwilio am fwy o ysbrydoliaeth? Bwriwch olwg ar y gweithredoedd yma (Saesneg yn unig):

Stadiwm Wembley

Watford FC

Premiership Rugby

Chelsea FC

Coca-Cola

Codi arian mewn gemau

- **Raffl Diw[illegible]**

Oes gandach chi grys chwarae wedi'i lofnodi, esgidiau chwarae neu bâr o docynnau poblogaidd ar gyfer diwrnod gêm y gallech eu cynnig mewn raffl i godi arian i Stonewall?

- **Allech chi gynnig opsiwn gwneud cyfraniad mewn rhaglen?**

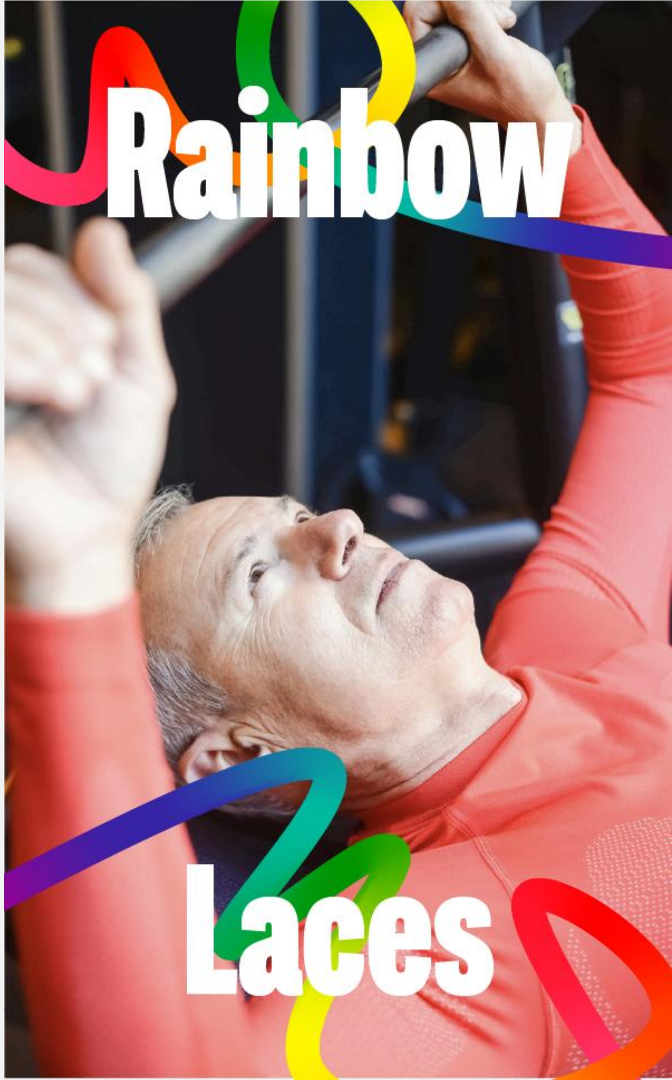
Allech chi roi **cod QR** yn eich rhaglen neu godi posteri QR wrth y fynedfa i gefnogwyr allu gwneud cyfraniad at Stonewall?

- **Lasys mlaen i'ch cefnogwyr**

Allai eich siop ar-lein chi gynnwys opsiwn er mwyn i gefnogwyr allu prynu eu Lasys Enfys eu hunain?

Gall ein tîm codi arian helpu gyda thudalennau codi arian a chodau QR pwrpasol ar gyfer rhaglenni a gwaith hyrwyddo.

Cysylltwch â ni – i gael cymorth neu i drafod ffyrdd eraill o godi arian: **fundraising@stonewall.org.uk.**



Lasys mlaen.

Prynwch eich lasys

Mae gwisgo lasys enfys yn un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol a chyflym o ddangos eich cefnogaeth i'r gymuned LHDTC+ allu chwarae, cymryd rhan a symud.

Mae ein Lasys Enfys ar gael yn ein siop.

Mae sawl ffordd o wisgo lasys heblaw am mewn esgidiau chwarae! Clymwch nhw ar eich bag cefn, yn eich gwallt, ar gylch allweddi – mae'r posibiliadau'n ddiddiwedd!

Ac os nad yw lasys yn addas ar gyfer eich camp chi, peidiwch â phoeni! Mae ganddon ni fandiau pen, bandiau braich, llinynnau gwddf a llawer o ffyrdd eraill i chi ddangos eich lliwiau.

Archebwch o'n gwefan yma

Rainbow Laces

Archebion swmp

Ers 2013, mae miloedd o dimau, clybiau llawr gwlad, chwaraewyr, cefnogwyr a gweithleoedd wedi gwisgo lasys enfys i ddangos cefnogaeth mewn ffordd bwerus i bobl yn y gymuned LHDTC+. Beth am fynd â'ch cefnogaeth i'r lefel nesaf drwy ymuno â nhw?

Ar gyfer archebion pwrpasol, archebion swmp dros 10,000, neu i dalu drwy anfoneb, anfonwch e-bost at: **tshirt@stonewall.org.uk**

Lasys Enfys yn y gwaith.

Lasys mlaen yn y gwaith

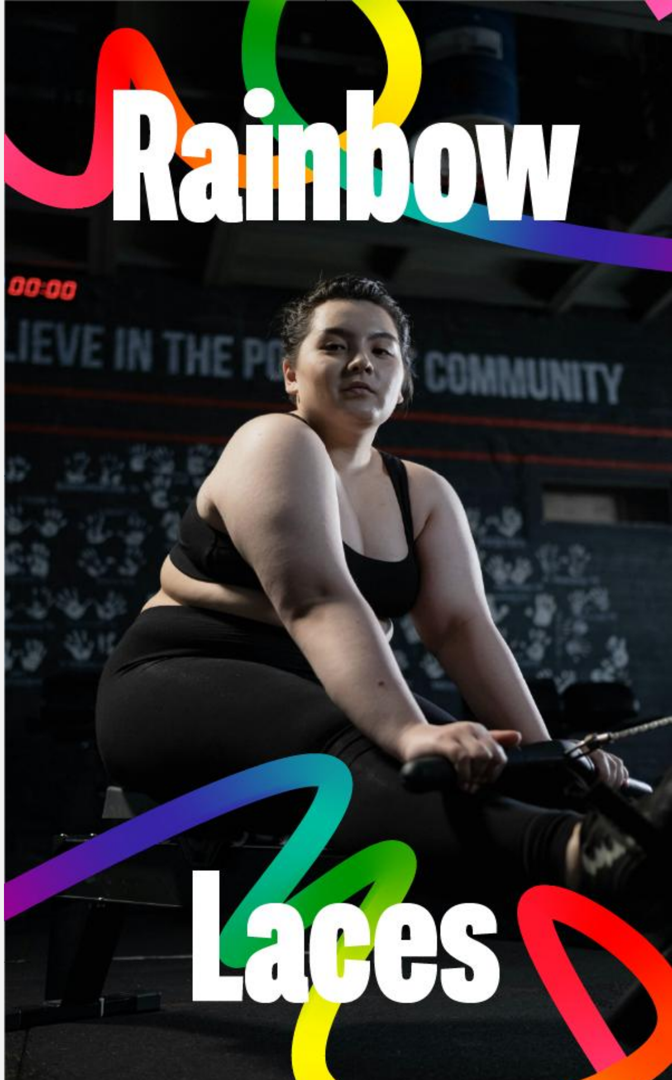
Ydych chi'n gwmni neu'n sefydliad sydd eisiau cymryd rhan? Anogwch eich staff i ymuno â'r ymgyrch ac i wisgo lasys gyda ni.

Enghraifft:

Fel rhan o ymgyrch Mis Symud staff **Deliveroo**, penderfynodd Deliveroo gyfrannu Lasys Enfys er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r achos, codi arian a dyfnhau eu rhaglen cynhwysiant yn y gweithle.

Roedd yn wych gweld gweithwyr Deliveroo yn cymryd rhan ym Mis Symud gyda Lasys Enfys newydd sbon. Maen nhw'n gobeithio y bydd hwn yn gam cyntaf cadarnhaol o ran codi ymwybyddiaeth gweithwyr o'r materion sy'n ymwneud â chyfranogiad LHDTC+ ym maes chwaraeon ac ymarfer corff a'r manteision o ran iechyd a lles.

I gael rhagor o ysbrydoliaeth o ran sut gallwch chi ysgogi cynhwysiant yn eich gweithle, e-bostiwch - **proud.employers@stonewall.org.uk**

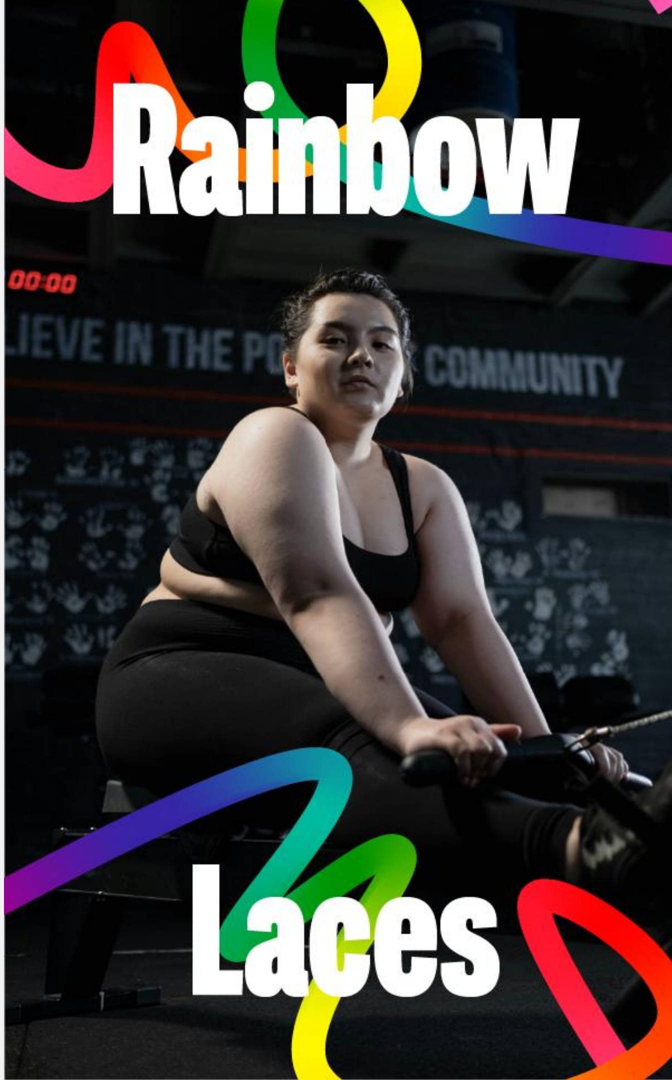


Gweithwyr yn elwa o *symud gyda balchder*

Rydyn ni i gyd yn gwybod pa mor bwerus y gall chwaraeon a symud fod i'n timau a'n gweithwyr.

O glybiau chwaraeon yn y gweithle i gampfeydd ar y safle a grwpiau adnoddau gweithwyr ym maes lles, mae llawer o sefydliadau eisoes yn creu gofodau gwych i bobl ei symud hi.

Drwy ddod â'r mentrau yma i mewn i Lasys Enfys, gallwch chi helpu i sicrhau bod pob cydweithiwr LHDTC+ yn teimlo eu bod wedi'u cynnwys, bod croeso iddyn nhw a'u bod yn gallu mwynhau'r manteision corfforol, meddyliol a chymdeithasol mae chwaraeon a symud yn eu cynnig.



Yr Addunedd Balch

Mae'r Adduned Balch yn cael ei arddangos ar draws clybiau, campfeydd, manwerthwyr a sefydliadau. Mae pob arwydd yn cryfhau rhwydwaith amlwg o berthyn.

Fel Cyflogwr Balch, rydych chi eisoes yn cymryd camau ystyrlon tuag at gynhwysiant LHDTC+. Bydd cofrestru ar gyfer Adduned Balch Lasys Enfys yn eich galluogi i arddangos eich ymrwymiad, ac yn dangos i'ch staff LHDTC+ bod symud yn fater o bwys a'ch bod chi wedi ymrwymo i'w cefnogi i weld y manteision cymdeithasol, iechyd a lles.

Mae'r Adduned Balch yn ymrwymiad cyhoeddus gan unrhyw sefydliad, clwb neu dîm sy'n credu y dylai pawb gael croeso i symud, chwarae a chymryd rhan.

Pan fyddwch yn llofnodi'r Adduned Balch, byddwch yn dangos eich bod wedi ymrwymo i greu gofodau lle mae pobl yn y gymuned LHDTC+ yn gwybod eu bod nhw'n perthyn.

Os oes gan eich sefydliad gampfa cwmni, clwb chwaraeon, neu ofod chwaraeon cymunedol, gallwch arddangos eich Adduned Balch yn gorfforol neu'n ddigidol. Mae'n ffordd syml o ddangos eich ymrwymiad i gynhwysiant ac i ddangos bod eich gofod yn un lle mae croeso i bobl LHDTC+ a lle maen nhw'n perthyn.

Yr Adduned Balch

Daliwch i symud

- Dylai pawb allu cael mynediad hyderus at symud, chwaraeon ac ymarfer corff, a manteision hynny

Croeso cynnes

- Y man cychwyn bob amser yw cynhwysiant

Ei alw allan a chydsefyll

- Mae pawb yn haeddu diogelwch a pharch.
- Mae aflonyddu a gwahaniaethu, yn eu holl ffurfiau, yn annerbyniol.

Gweithdy Symud gyda Balchder

Mae ein *gweithdy Symud gyda Balchder* yn cefnogi unrhyw sefydliad sydd wedi ymrwymo i gynhwysiant ym maes symud a chwaraeon i wireddu'r ymrwymiad hwnnw.

Drwy ymarferion rhyngweithiol, siaradwyr arbenigol ac arweiniad sy'n seiliedig ar dystiolaeth, byddwch yn datblygu'ch gwybodaeth, yn magu hyder ac yn dod o hyd i ffyrdd ymarferol o greu diwylliant mwy cynhwysol.

Codi arian yn y gwaith

Un ffordd bwerus o ymwneud â Lasys Enfys yw gweithio gyda'ch rhwydwaith LHDTC+ a gyda grwpiau rhwydwaith eraill a grwpiau chwaraeon yn y gwaith i godi arian.

Cymryd rhan mewn her tîm

Holl hanfod Lasys Enfys yw dod o hyd i lawenydd drwy symud. Mae dod â'ch grŵp adnoddau gweithwyr ynghyd neu gydweithio â'ch grŵp adnoddau gweithwyr ym maes lles i gynnal taith gerdded neu her camau neu ras noddedig i godi arian yn ffordd wych o dynnu eich cydweithwyr i mewn, codi ymwybyddiaeth o'r ymgyrch a chodi arian.

Codi arian yn y gwaith

Cynnal dosbarth ffitrwydd

Gallech gynnal sesiwn ffitrwydd rithwir neu wyneb yn wyneb ar gyfer eich grŵp adnoddau gweithwyr neu'ch tîm cyfan; gallai fod yn ddosbarth ioga, dawns, sbin, neu HIIT – i godi arian, gallwch ofyn i bobl wneud cyfraniad er mwyn cael cymryd rhan.

Cynnal twrnamaint neu ddiwrnod chwaraeon i'r tîm

Ysbrydolwch eich cydweithwyr i'w symud hi a thynnwch eich timau chwaraeon a'ch grwpiau cymdeithasol i mewn gyda gêm bêl-rwyd, gêm fach anffurfiol o bêl-droed, neu ddiwrnod mabolgampau noddedig ar gyfer Lasys Enfys. Mae hyn nid yn unig yn ffordd wych o godi arian; mae hefyd yn creu cyfle hwyliog i gydweithwyr greu cysylltiad drwy symud.

Codi arian fel unigolyn.

Sut i godi arian ar-lein

Creu tudalen codi arian:

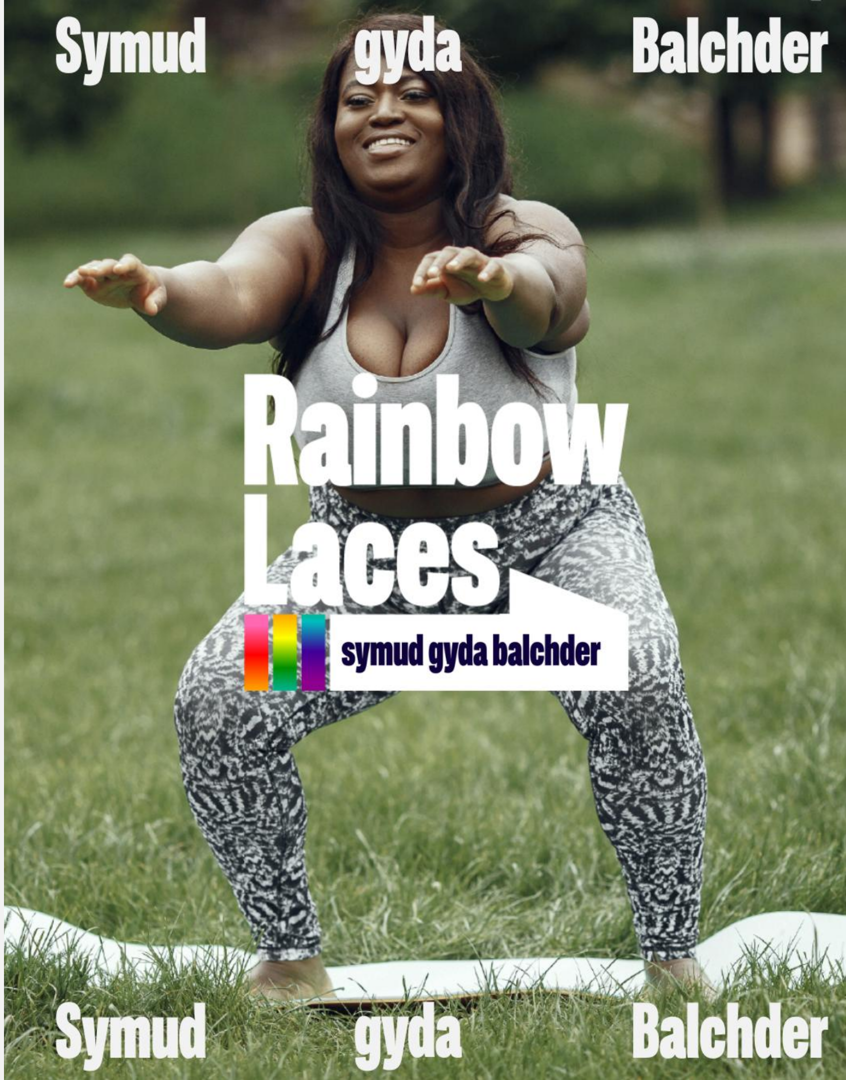
Defnyddiwch lwyfannau fel JustGiving.
Rhannwch y ddolen yn eich postiadau neu'ch bio Instagram.

Rhannu'ch stori:

Postiwch neges yn esbonio pam mae Lasys Enfys yn bwysig i chi a sut rydych chi'n cefnogi'r ymgyrch. Mae straeon personol yn cynyddu ymgysylltiad ar y cyfryngau cymdeithasol a nifer y cyfraniadau.

Gosod targed:

Mae pobl yn fwy tebygol o wneud cyfraniad pan fyddan nhw'n gweld targed clir. Gall fod yn darged syml neu'n darged heriol – y peth pwysig yw symud gyda balchder.



Cyngor ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol

Prif lwyfan :
Instagram, ond gallwch rannu postiadau ar lwyfannau eraill fel TikTok a Facebook.

Defnyddio hashnodau:
#RainbowLaces #SymudgydaBalchder #MovewithPride

Straeon a riliau:
Cynnwys byr ar sail profiadau go iawn sy'n gweithio orau. Mae'n bwysig defnyddio dolenni i bobl allu gwneud cyfraniad.

Defnyddio'ch rhwydwaith:
Tagiwch ffrindiau, cyd-ddisgyblion neu gydweithwyr a heriwch nhw i gefnogi.

Digwyddiadau:
Defnyddiwch deithiau cerdded neu rasys 5K; gemau neu werthiannau cacennau, i gasglu cyfraniadau mewn bwcedi neu gyda chod QR sy'n mynd at eich tudalen codi arian

Codi ymwybyddiaeth ar y cyfryngau cymdeithasol

Beth am wneud tipyn o sŵn ar y cyfryngau cymdeithasol i ddangos cefnogaeth i bobl LHDTC+ allu chwarae, cymryd rhan a symud.

Nid dim ond mater o godi ymwybyddiaeth yw postio am Lasys Enfys—mae'n ffordd o ddangos eich cefnogaeth.

Gallwch hefyd rannu'ch stori ar y cyfryngau cymdeithasol. Cofiwch ddefnyddio'r hashnodau **#RainbowLaces** a **#SymudgydaBalchder / #MovewithPride** gan dagio **@stonewalluk.**

Codi ymwybyddiaeth ar y cyfryngau cymdeithasol

Awgrym 1

🌈 **Postiad cyffredinol am yr ymgyrch**

Rydw i'n cefnogi ymgyrch #LasysEnfys.

Pan mae'n amlwg bod pawb yn perthyn, mae hyder yn tyfu. Mae chwaraeon yn teimlo'n fwy diogel, mae ymarfer corff yn dod yn haws, ac mae symud yn troi'n llawenydd.

Dylai fod croeso i bawb symud, chwarae a chymryd rhan – mae pawb yn haeddu cael #SymudgydaBalchder.

Gallwch chi helpu hefyd: [dolen codi arian]

Awgrym 2 (rhannu stori)

🌈 **Stori bersonol / llun o weithgarwch**

Sleid 1: "Rydw i'n codi arian ar gyfer #LasysEnfys #SymudgydaBalchder 🏳️‍🌈"

Sleid 2: Nodyn personol byr yn sôn pam ei bod yn bwysig

Sleid 3: "Gwnewch gyfraniad drwy'r ddolen yma: [dolen codi arian]"

- Defnyddiwch logo Lasys Enfys yn eich postiadau a'ch straeon
- Gwnewch yn siŵr fod y delweddau'n gadarnhaol ac yn gynhwysol

Dolenni ac adnoddau

- Tudalen Lasys Enfys (Saesneg): https://www.stonewall.org.uk/get-involved/support-us/rainbow-laces
- Canllaw tudalen codi arian (Saesneg): https://www.stonewall.org.uk/get-involved/support-us/fundraise-for-stonewall/rainbow-laces
- Dysgwch fwy am sut rydyn ni'n mynd i'r afael â throseddau casineb gwrth-LHDTC+ yma (Saesneg).
- Dysgwch fwy am y cynhyrchion rydyn ni'n eu cynnig i wella cynhwysiant drwy waith meincnodi, gweithdai neu raglenni https://www.stonewall.org.uk/inclusive-workplaces (Saesneg)
- Tudalen Gwneud Cyfraniad Stonewall: https://www.stonewall.org.uk/get-involved/support-us/ways-to-donate-to-stonewall/regular-donation

Cysylltwch â ni.

Tîm cyfathrebu: press.office@stonewall.org.uk

Tîm codi arian fundraising@stonewall.org.uk

Rhannwch ac ymgysylltwch gyda ni ar y cyfryngau cymdeithasol:

Facebook: @StonewallUK

Instagram: @StonewallUK

LinkedIn: @StonewallUK