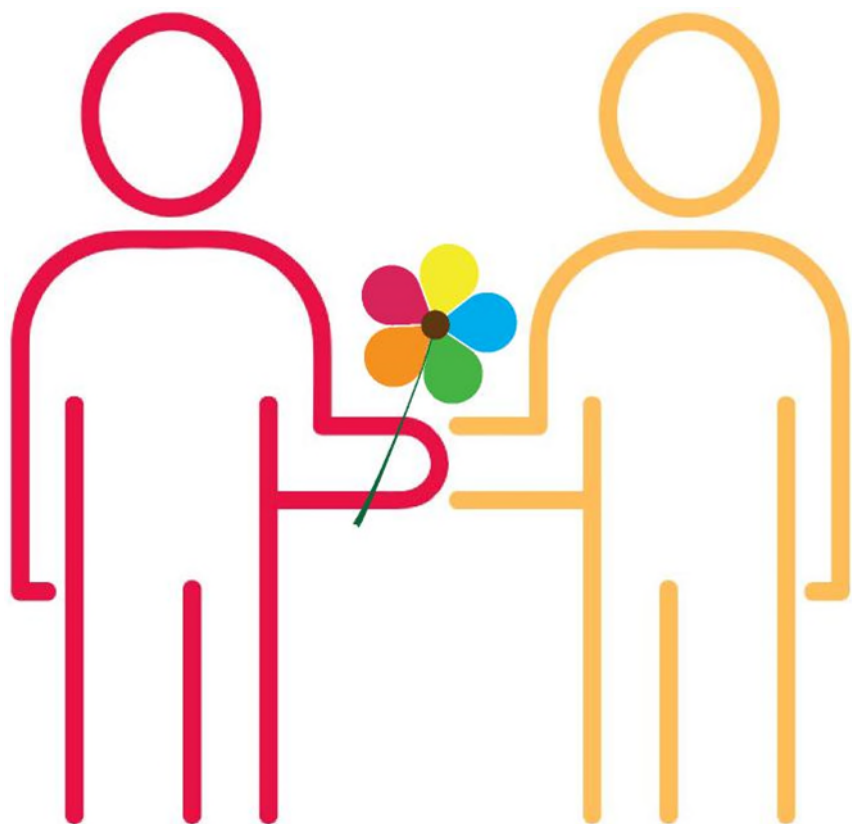


Edrych ar ôl rhywun?

Gwybodaeth am wasanaethau
a chymorth i ofalwyr
di-dâl yng Ngwynedd



Adran Oedolion, Iechyd a Llesiant

CYNNWYS

Cyflwyniad

Tudalen
1

Mynegai

Sut i ddefnyddio'r llyfryn hwn

Tudalen
2

Gwasanaethau o A i Y

Manylion yn nhrefn y wyddor am y cymorth sydd ar gael

Tudalen
7

Map ardaloedd Timoedd Adnoddau Cymunedol

Tudalen
37

Cyflwyniad



Ydych chi'n edrych ar ôl rhywun? Aelod agos o'r teulu efallai, neu ffrind, sy'n sâl, yn fregus neu'n anabl? Rhywun na allan nhw fyw adref heb y cymorth ymarferol neu emosiynol di-dâl gennych chi? Mae'r llyfryn hwn ar gyfer gofalwyr di-dâl o bob oed, a'i nod yw dangos iddyn nhw lle gallan nhw droi am help.

Yn aml, mae'n anodd gwybod lle i ddechrau chwilio am gymorth heb sôn am ei gael. Ein gobaith ydi y bydd y llyfryn hwn yn helpu eich rhoi ar y trywydd iawn, trwy eich cyfeirio at wybodaeth, cefnogaeth a chymorth sydd ar gael i bob gofalwr.

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys gwybodaeth am bob math o wahanol sefydliadau, ynghyd ag enwau a chyfeiriadau cyswllt a rhifau ffôn. Os na fydd yr asiantaeth benodol yn gallu rhoi cymorth uniongyrchol i chi, byddant yn gwneud eu gorau i'ch rhoi mewn cyswllt â rhywun fydd yn gallu helpu.

Rydym wedi ceisio cynnwys pob gwybodaeth a all fod yn berthnasol i'r rhan fwyaf o ofalwyr. Ni allwn honni bod ein rhestr yn cynnwys popeth. Os nad ydych yn gallu dod o hyd i beth rydych yn chwilio amdano, cysylltwch â Lester Bath, Swyddog Cefnogi Gofalwyr Oedolion Cyngor Gwynedd, a fydd yn hapus i wneud ymholiadau ar eich rhan a'ch cyfeirio at y sefydliad perthnasol.

Swyddog Cefnogi Gofalwyr - Lester Bath

☎ 01286 679742

✉ Gofalwyr@gwynedd.llyw.cymru



Sut i ddefnyddio'r llyfryn hwn

Mae manylion am y gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael i'w gweld yn y Gwasanaethau A-Y sy'n cychwyn ar dudalen 7. Mae'r wybodaeth sydd yno wedi ei osod yn nhrefn yr wyddor o dan benawdau sydd naill ai'n ddisgrifiadau o natur y cymorth (ee budd-daliadau neu drafnidiaeth gyhoeddus), neu'n enwau'r sefydliadau sy'n cynnig y cymorth.

Os ydych chi eisoes yn gwybod beth sydd arnoch ei angen, gallwch chwilio'n uniongyrchol amdano yn y Gwasanaethau A-Y. Fodd bynnag, gan y gall enwau llawer o'r sefydliadau hyn fod yn ddieithr i lawer o bobl, gallai fod werth ichi daro golwg sydyn ar y mynegai thematig hwn yn gyntaf.

Er mwyn gwneud y gwaith o chwilio yn haws, mae'r holl wahanol fathau o gymorth wedi cael eu dosbarthu o dan wahanol themâu yn y mynegai. O dan bob pennawd thematig mae rhestr o sefydliadau neu ddiffiniad mwy penodol o'r math o help sy'n cael ei gynnig. Am fwy o wybodaeth y cyfan sydd angen ichi ei wneud yw chwilio o dan y teitl hwnnw yn y Gwasanaethau A-Y sy'n cychwyn ar dudalen 7.

Adfocatiaeth/Cyngor annibynnol

Age Cymru Gwynedd a Môn

Cyngor ar Bopeth (CAB)

Cynllun Adfocatiaeth Iechyd Meddwl

Cymdeithas Adfocatiaeth a Chynghori

Gogledd Cymru (NWAAA)

HOPE

Shelter Cymru

Anifeiliaid Anwes

Cinnamon Trust

Argyfyngau

Gwasanaeth Tu Allan i Oriau
Meddygon Teulu
Potel werdd yn yr oergell
Triniaeth ddeintyddol mewn argyfwng

Tîm Argyfwng Tu Allan i Oriau
(Gwasanaethau Cymdeithasol)
Y Samariaid

Arian

Age Cymru Gwynedd a Môn
Cymorth Canser Macmillan
Cyngor ar Bopeth (CAB)
Canolfan Byd Gwaith
Family Fund

GOV.UK

Budd-daliadau
Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr
Parkinson's UK
Pwer Atwrnai Parhaol
Taliadau Uniongyrchol
Ymddiriedolaeth Goffa Guy Howland
Jackson (Gogledd Meirionnydd)

Cymorth gyda bywyd bob dydd

Age Cymru Gwynedd a Môn
Cymorth Canser Macmillan
Dŵr Cymru
Gwasanaeth Technoleg Cynorthwyol

Nyth
The FDF Centre for Independent Living
The Outside Clinic

Cymorth gyda thai, addasiadau ac offer

Archwiliad Diogelwch Tân yn y Cartref
Cyd Storfa
Cyngor Gwynedd
Gofal a Thrwsio

Shelter Cymru
Ymddiriedolaeth Goffa Guy Howland
Jackson (Gogledd Meirionnydd)

Cymorth gan y sector statudol

AGC
Casglu sbwriel
Cyngor Iechyd Cymuned
Cyngor Gwynedd

GOV.UK

Llinell Gymorth GIG 24 awr
Tîm Derbyn Cyfeiriadau Plant
Timau Adnoddau Cymunedol
Timau Iechyd Meddwl
Cymunedol

Cymorth gan y trydydd sector (sector gwirfoddol)

Age Cymru Gwynedd a Môn
Gofalwyr Cymru
Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr
Mantell Gwynedd

Shelter Cymru
Y Groes Goch
Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gofal
Groesffyrdd Gogledd Cymru

Dewisiadau eraill i ofalu yn y cartref

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| AGC Cyngor Age Cymru | Timau Adnoddau Cymunedol |
|-------------------------|--------------------------|

Gofal Iliniarol

| | |
|--|-------------|
| Cymorth Canser Macmillan Hosbis Dewi Sant | Marie Curie |
|--|-------------|

Gofalu am blentyn sydd ag anabledd

| | |
|--|---|
| Cymdeithas y Deillion Gogledd Cymru | Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig |
| Cymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar (NDCS) | Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd |
| Cymdeithas Syndrom Down | Mencap Cymru |
| Cyswllt Cymru | RNIB |
| Derwen | Scope |
| Family Fund | SENSE |
| Tim Derbyn Cyfeiriadau Plant | SNAP Cymru |

Gofalu amdanoch eich hun

| | |
|--|---|
| Canolfan Byd Gwaith Cyrсияu Iechyd a Llesiant EPP Cymru Gofalwyr Cymru | Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr Y Samariaid |
|--|---|

Gofalu am rywun sydd ag anabledd dysgu

| | |
|--|---|
| Anheddau Cymdeithas Syndrom Down Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr | Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru Mencap Cymru Scope |
|--|---|

Gofalu am rywun sydd â chyflwr cronig tymor hir

| | |
|---|--|
| ARMA Cymdeithas MS Cwrs Rhaglen Hunan Rheoli Clefydau Cronig Cefnogi ME a CFS Cymru Myaware (Mysasthenia Gravis) (WAMES) Cymru versus Arthritis | Diabetes UK Cymru Epilepsi Cymru Epilepsy Action Cymru Headway Gwynedd Cymdeithas Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint (BLF) Y Gymdeithas Strôc |
|---|--|

Gofalu am rywun sydd â dementia/clefyd niwro-ddirwyiol

| | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| Age Cymru Gwynedd a Môn | Dementia UK |
| Bupa | Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr |
| Cymdeithas Alzheimer - Dementia | Llinell Cymorth Dementia Cymru |
| Connect | Parkinson's UK |
| Cymdeithas Clefyd Huntingdon | TIDE |
| Cymdeithas Clefyd Motor Niwron | Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gofal |
| Dementia Actif Gwynedd | Croesffyrdd Gogledd Cymru |

Gofalu am rywun sy'n oedrannus

| | |
|----------------------------|--------------------------------|
| Age Cymru Gwynedd a Môn | Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gofal |
| Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr | Groesffyrdd Gogledd Cymru |
| The Outside Clinic | Timau Adnoddau Cymunedol |

Gofalu am rywun sydd â phroblemau iechyd meddwl

| | |
|--------------------------|------------------------------------|
| Beat (Anhwylderau bwyta) | Cynllun Adfocatiaeth Iechyd Meddwl |
| CAIS | Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr |
| C.A.L.L. | Hafal |
| Caniad | Timau Iechyd Meddwl Cymunedol |

Gofalu am rywun sydd ag anabledd corfforol

| | |
|--|----------------------------|
| Allwedd toiledau cyhoeddus ar gyfer yr anabl | Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr |
| CIL De Gwynedd | RNIB Cymru |
| Cymdeithas y Deillion Gogledd Cymru | Scope |
| Deafblind Cymru | SENSE |
| | SHINE |

Gofalu am rywun sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau

| | |
|----------------|------------------------------------|
| Alcohol Change | Llinell Gymorth Cymru ar Gyffuriau |
| CAIS | ac Alcohol (DAN 224/7) |
| Caniad | |

Gofalwyr ifanc

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Gweithredu dros Blant | Meic |
| Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd | TGP Cymru |

Hamdden

| | |
|----------------------------|--------------------|
| Age Cymru Gwynedd a Môn | Llyfrgelloed |
| Allwedd Toiledau Cyhoeddus | Noddfa |
| Cerdyn Sinema | Open Learn |
| Future Learn | Revitalise |
| Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr | Y Brifysgol Agored |

Materion cyfreithiol

| | |
|-----------------------------|--------------|
| Cyngor ar Bopeth (CAB) | Pŵer Atwrnai |
| Parhaol Shelter Cymru (Tai) | |

Pan mae'r gofalu'n dod i ben

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| Caffi Colled | Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr |
| Gofalwyr Cymru (Carers UK) | Gofal mewn Galar Cruse |

Trafnidiaeth

| | |
|-----------------|------------------------|
| Bathodyn Glas | Cynllun Motability |
| Bws Barbara | O Ddrws i Ddrws |
| Cymrod | Trafnidiaeth Cyhoeddus |
| Cludiant Ysbyty | |

Gwasanaethau - o A i Y



Manylion, yn nhrefn yr wyddor,
am y cymorth sydd ar gael

Age Cymru Gwynedd a Môn

Age Cymru Gwynedd a Môn, elusen annibynnol, yw'r darparwr annibynnol mwyaf yn lleol sy'n darparu gwasanaethau ar gyfer pobl 50+ yng Ngwynedd a Môn. Ers Mehefin 2017 mae'r elusen yn gweithio o'r Cartref yn Bontnewydd, ar gyrion Caernarfon. Mae Age Cymru Gwynedd a Môn yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau cefnogol yn y Gymraeg a'r Saesneg, gyda'r nod o fynd i'r afael ag unigrwydd, gwella llesiant emosiynol, corfforol a chyffredinol pobl. Maent yn cynnig galwadau cadw mewn cyswllt, darparu pryd ar glud ac hefyd gofal personol drwy weithwyr cymwys gan gynnwys darparu gwasanaeth seibiant fydd yn llesol i ofalwyr di-dâl.

Cynllunio i'r Dyfodol – gwasanaeth newydd gan Age Cymru Gwynedd a Môn ar gyfer pobl dros 50 oed sy'n wynebu sefyllfa arwyddocaol mewn bywyd. Mae'n cynnwys cefnogaeth gyda Llundio Ewyllys, Pŵer Atwrnai Cyfreithiol, a Phenderfyniad Rhagflaen (Ewyllys Fyw)

☎ **01286 677711** • ✉ info@acgm.co.uk
🌐 www.ageuk.org.uk/cymru/gwyneddamon/

Alcohol Change

Eu nod yw sicrhau bod pobl yn deall mwy am alcohol a beth yw yfed yn synhwyrol. Mae'n cynnig gwybodaeth am amrywiaeth o bynciau sy'n ymwneud ag alcohol, ac yn rhannu gwybodaeth am wasanaethau alcohol lleol.

☎ **020 2022 6746** • ✉ contact@alcoholchange.org.uk
🌐 <https://alcoholchange.org.uk/cymraeg>

Allwedd i doiledau cyhoeddus ar gyfer yr anabl

Mae'r Cynllun Allwedd Cenedlaethol (NKS) yn cynnig mynediad annibynnol i bobl anabl i doiledau cyhoeddus ledled Prydain, gyda 9,000 o doiledau addas wedi eu gosod â chlo NKS.

Am dâl bychan, gallwch dderbyn un o allwedd 'Radar' hyn gan Gyngor Gwynedd i agor drws i bob toiled cyhoeddus ar gyfer yr anabl. I wybod mwy am sut y gallwch gael allwedd, cysylltwch â Galw Gwynedd ar **01766 771000** - maent ar gael o Siopau Gwynedd.

Anheddau Cyf

Mae Anheddau Cyf yn ddarparwr gofal cymdeithasol di-elw, sy'n cefnogi oedolion yn eu cymunedau. Maent yn gweithio'n agos gydag asiantaethau a sefydliadau eraill i gynllunio gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar anghenion yr unigolyn.

 **01248 675910** •  post@anheddau.co.uk
 www.anheddau.co.uk





Archwiliad Diogelwch Tân yn y Cartref

Bydd y Gwasanaeth Tân yn ymweld â chi yn eich cartref i gynnig cyngor am sut i wneud eich cartref yn ddiogel a, lle bo hynny'n briodol, gosod larwm mwg am ddim.

 **01745 535250**
 www.nwales-fireservice.org.uk/keeping-you-safe/at-home/free-smoke-alarm

ARMA (Cynghrair Arthritis a Chyhyr-ysgerbydol)

Mae gan ARMA grŵp lleol yng ngogledd Cymru sef NW ARMA.

 **0203 856 1978** •  nwarma@hotmail.com
 <http://arma.uk.net/membership/arma-local-network-groups/north-wales>
 <http://bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd-arma-arthritis-and-musculoskeletal-alliance-dolenni-perthnasol>

Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC)

Mae AGC yn gyfrifol am reoleiddio ac arolygu sefydliadau sy'n darparu gofal cymdeithasol, gwasanaethau blynyddoedd cynnar a gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru. Os yn chwilio am ddarpariaeth addas, gellir gweld adroddiad am sefydliadau unigol ar eu gwefan.

 **0300 7900 126** •  agc@llyw.cymru
 <https://arolygiaethgofal.cymru>

Bathodyn Glas

Mae'r Bathodyn Glas yn darparu parcio hygrych (weithiau am ddim) ar gyfer pobl anabl; mae hyn yn ddibynnol ar gyrraedd meini prawf penodol. Rhaid gwneud cais newydd am Fathodyn Glas bob tair blynedd.

☎ **01766 771000** • 🖱 www.gwynedd.llyw.cymru

Beat

Mae Beat yn bencampwr, arweiniad a ffrind i unrhyw un sydd wedi eu heffeithio gan anhwylder bwyta. Fel elusen anhwylder bwyta'r DU, mae Beat yn bwynt cyswllt cyntaf gan amlaf, gan gefnogi dioddefwyr anhwylderau bwyta a'u ffrindiau a'u theuluoedd drwy eu llinellau cymorth a grwpiau cefnogol ar-lein.

☎ **0808 801 0677** (llinell gymorth) • ✉ help@beateatingdisorders.org.uk

☎ **0808 801 0711** (llinell ieuentid) • ✉ fyp@beateatingdisorders.org.uk

☎ **0300 123 3355**

✉ info@beateatingdisorders.org.uk • 🖱 www.beateatingdisorders.org.uk

Budd-daliadau

Lwfans Gofalwr - dyma'r prif fudd-dal ar gyfer gofalwyr sydd dros 16 mlwydd oed, sydd yn ddigyflog neu ar incwm isel ac sy'n treulio 35 awr neu fwy bob wythnos yn gofalu am rywun sy'n derbyn budd-daliad anabledd penodol. Nid yw Lwfans Gofalwr yn fudd-daliad ar sail prawf modd ac nid yw ar gael i bobl sydd yn derbyn pensiwn y wladwriaeth. Cysylltwch â'r Uned Lwfans Gofalwr - **0800 731 0297**

Credyd Pensiwn - mae hyn yn gwarantu lefel incwm penodol i bobl dros 66 mlwydd oed, Cysylltwch â'r Gwasanaeth Pensiwn - **0800 99 1234**

Taliad Tanwydd y Gaeaf - dyma daliad blynyddol tuag at danwydd y gaeaf i bobl dros 66 mlwydd oed. Cysylltwch â'r Llinell Taliadau Tanwydd y Gaeaf - **0800 731 0160**

Credyd Cynhwysol - ar gyfer pobl rhwng 16 a 66 mlwydd oed sydd ar incwm isel nad ydynt yn gweithio neu sy'n gweithio am lai na 16 awr yr wythnos. Cysylltwch â'r Llinell Gymorth Credyd Cynhwysol - **0800 012 1888** - neu ceisiwch ar-lein www.gov.uk/credyd-cymhwysol/sut-i-wneud-cais

Budd-dal Tai - cynorthwyo gyda thaliadau rhent os ydych ar incwm isel. Cysylltwch â'r Cyngor - **01286 682689**

Gostyngiadau ac Ad-daliadau Treth y Cyngor - mae gostyngiadau ac ad-daliadau ar gael os ydych yn byw ar eich pen eich hun, ar incwm isel neu os ydych yn gofalu am rywun sy'n dioddef o anabledd dysgu/salwch meddwl. Efallai bod gofalwyr eraill yn gymwys i dderbyn gostyngiad ond mae yna rai meini prawf; am fwy o wybodaeth, cysylltwch ag Adran Treth y Cyngor neu'r Swyddog Cefnogi Gofalwyr (manylion cyswllt ddechrau'r llyfryn hwn).

Hefyd mae'n bosibl hawlio gostyngiad o un band prisio yn eich Treth Cyngor e.e. bydd eiddo Band C yn cael bil Band B, os yw'r eiddo wedi ei addasu tu mewn i rywun ag anabledd sylweddol a pharhaol sy'n byw yn yr eiddo e.e. ystafell ymolchi ychwanegol; mae'n rhaid bod yr addasiad yn hanfodol neu'n bwysig iawn i lesiant y person anabl. Cysylltwch ag Adran Treth y Cyngor - **01286 682700**

Benthyciad Trefnu - nid oes modd cael benthyciad argyfwng bellach ond os oes angen i chi geisio am fenthyciad ar gyfer nwyddau i'ch cartref neu eich costau bwy, cysylltwch â'r Ganolfan Byd Gwaith - **0800 169 0240**

Lwfans Gweini - ar gyfer pobl dros 66 mlwydd oed sydd angen cymorth gyda gofal personol oherwydd anabledd. Telir hwn ar raddfa wahanol, yn ddibynol ar y gofal angenrheidiol. Cysylltwch â'r Adran Gwaith a Phensiynau - **0345 605 6055**

Budd-dal Analluogrwydd/Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA) - ar gyfer pobl rhwng 16 a 66 mlwydd oed nad ydynt yn gallu gweithio oherwydd anabledd neu gyflwr iechyd. Mae Budd-dal Analluogrwydd wedi ei ddisodli gan Lwfans Cyflogaeth a Chymorth (ESA). Cysylltwch â'r Adran Gwaith a Phensiynau - **0800 323 1744 (opsiwn 3)**

Lwfans Byw i'r Anabl (DLA) - hawliau newydd ond ar gyfer plant sydd ag anableddau difrifol ac sydd angen cymorth gyda gofal personol a symudedd. Cysylltwch â'r Adran Gwaith a Phensiynau - **0800 121 4600**

Taliad Annibyniaeth Bersonol (PIP) - mae dwy elfen i'r taliad, sef elfen bywyd bod dydd ac elfen symudedd. Mae'r ddwy elfen yn cynnwys dwy gyfradd. Cysylltwch â'r Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) - Ceisiadau PIP - **0800 917 2222** - Holiadau - **0800 121 4423**

Bws Barbara Gwynedd

Gwasanaeth arbennig ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn na all drosglwyddo o gadair i gerbyd. Mae'r cerbydau wedi'u haddasu'n arbennig ac wedi eu lleoli yn Cricieth, Dolgellau a Bangor. Gellir eu benthyg am hyd at wythnos a gall teulu, ffrindiau a gofalwyr eu gyrru, gyda amodau penodol. Ni chodir tâl sefydlog ond mae rhoddion gan ddefnyddwyr yn hanfodol i gadw'r gwasanaeth i fynd.

 **07484 223696** •  www.barbarabusgwynedd.com

Caffi Colled

Gofod diogel i ddod at ein gilydd am sgwrs, 'panad, rhannu profiadau, anogaeth, nerth a dealltwriaeth. Yn cyfarfod bob yr ail fore Mawrth yn Nefyn. Cysylltiad: Hywel Parry-Smith.

 **07866 441611**  hywelps@hotmail.com

CAIS

Mae CAIS yn gwneud newidiadau cadarnhaol i fywydau pobl y mae cyffuriau ac alcohol yn effeithio arnynt ar draws gogledd Cymru drwy amrywiaeth o wasanaethau a chefnogaeth, yn y gred y gall pobl newid.

 **0345 061212** •  enquiries@cais.org.uk
 www.cais.co.uk

C.A.L.L. (Llinell Gymorth Iechyd Meddwl)

Mae'n cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig. Gall unrhyw un sy'n pryderu am eu iechyd meddwl eu hunain neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind, gael mynediad at y gwasanaeth C.A.L.L. Mae'r llinell gymorth yn cynnig gwasanaeth gwrando cyfrinachol a gwasanaeth cefnogi.

 **0800 132 737** • Tecstiwch 'help' i 81066
 www.callhelpline.org.uk

Caniad

Mae Caniad wedi ei gomisiynu gan Fwrdd Cynllunio Ardal Gogledd Cymru a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i gynnig gwasanaeth cynhwysfawr i bobl sydd â phrofiad o ddefnyddio'u gwasanaethau, neu eu gofalwyr, gyda'r nod o'u cynnwys yn eu gwaith. Fel rhan o'r gwasanaeth maent yn cynnal cyfarfodydd

gwybodaeth ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr ar bedwerydd dydd Mawrth y mis yng Nghanolfan Lôn Abaty, Bangor, rhwng 1pm a 3pm.

☎ **07970 436209** (iechyd meddwl) • ✉ donna.jones@caniad.org.uk

☎ **07436 037615** (camddefnydd sylweddau) • ✉ steph.jones@caniad.org.uk

☎ **0800 085 3382** • ✉ caniad@caniad.org.uk <https://caniad.org.uk/>

Canolfan Byd Gwaith

Os ydych yn gofalu am rywun ac eisiau mynd yn ôl i'r gwaith neu gyfuno gwaith â thâl gyda'ch cyfrifoldebau gofalu, mae cymorth ar gael gan eich Canolfan Byd Gwaith lleol, gan gynnwys cyngor ar fudd-daliadau a gwybodaeth ar sut i fanteisio ar ofal amgen ar gyfer y sawl yr ydych yn gofalu amdano.

☎ **0800 012 1888**

Casglu Sbwriel

Mae Cyngor Gwynedd yn cynnig gwasanaeth cymorth casglu i helpu pobl sy'n cael anhawster wrth symud eu biniau. Mae ffurflenni cais ar gael gan Gyngor Gwynedd a bydd angen i'ch meddyg teulu dystio eich bod yn gymwys i dderbyn y gwasanaeth hwn. Os ydych yn gymwys, bydd y criwiau bin yn casglu'r bin o'ch gardd ac yn ei ddychwelyd ar ôl ei wagio.

☎ **01766 771000**

✉ galwgwynedd@gwynedd.llyw.cymru • 🌐 www.gwynedd.llyw.cymru

Cerdyn Sinema

Mae'r cerdyn yn caniatáu mynediad am ddim i ofalwyr sy'n mynd i'r sinema gyda daliwr cerdyn. Rhaid i sawl sydd piau'r cerdyn fod yn derbyn budd-daliadau anabled neu wedi ei gofrestru'n ddall.

☎ **01244 526016** • 🌐 www.ceacard.co.uk

Cinnamon Trust


Cynorthwyo gydag anifeiliaid anwes pan mae pobl hŷn neu bobl sydd ag afiechyd terfynol yn methu gofalu amdanynt. Bydd gwirfoddolwyr lleol yn cael eu defnyddio pan fo hynny'n bosibl.

☎ **01736 757900** • ✉ ctadamin@cinnamon.org.uk

🌐 www.cinnamon.org.uk

Cludiant Ysbyty


Mae gwasanaethau cludo cleifion ar gael i bobl sydd â chyflwr iechyd neu anabledd sy'n eu hatal rhag gallu defnyddio cludiant cyhoeddus. Gall perthynas neu ofalwr fynd gyda'r bobl sydd angen gofal trwy gydol y daith neu os oes anawsterau cyfathrebu.

 **0300 123 2317**

Cyd Storfa

Os oes darn o offer (e.e. hoist) wedi torri/ddim yn gweithio, mae angen cysylltu gyda Cyd Storfa fydd yn cysylltu gyda cwmni sydd yn mynd allan yr un diwrnod fel arfer i'w drwsio.

 **01248 682523 Llundain i Gwener 8.30-4.30pm**



 **01978 758111 rhif allan o oriau**

Cymdeithas Alzheimer - Dementia Connect

Mae Cymdeithas Alzheimer yn darparu gwasanaeth i bobl â dementia, ac i'r rhai sy'n gofalu amdanynt, ynghyd â phobl broffesiynol yn y maes iechyd, gofal cymdeithasol, y trydydd sector a'r sector annibynnol.

 **0300 222 1122 (llinell gymorth)** •  www.alzheimers.org.uk

Mae Dementia Connect yn cefnogi pobl sydd â diagnosis o dementia, eu teulu/gofalwyr, a phobl sydd heb ddiagnosis o ddementia ond sydd yn poeni am eu cof ac eisiau cefnogaeth am y cam nesaf. Mae hefyd yn cefnogi pobl sydd â diagnosis o Mild Cognitive Impairment a phobl sydd ar hanner cael eu hasesu gan y meddyg teulu a'r/neu'r clinig asesu cof lleol. Mae'r gefnogaeth ar gael yn cynnwys helpu pobl i ddeall mwy am symptomau, edrych ar strategaethau ymdopi gyda gofalwyr, gwneud cysylltiadau gyda gwasanaethau cefnogi eraill, a pharatoi ar gyfer y dyfodol.

 **0333 150 3456** •  **0300 094 7400 (llinell Gymraeg)**

 dementia.connect@alzheimers.org.uk

Cymdeithas Cefnogi ME a CFS Cymru (WAMES)

Mae Cymdeithas Cefnogi ME a Chronic Fatigue Syndrome Cymru (WAMES) yn gweithio i wella bywydau dioddefwyr, eu teuluoedd a'r gofalwyr. Mae eu gwasanaethau'n cynnwys cefnogi pobl ifanc ag ME, darparu gwybodaeth yn y

Gymraeg a'r Saesneg ar gyfer pobl ag ME a'u teuluoedd, a chynorthwyo grwpiau lleol.

☎ 029 2051 5061 (llinell gymorth) • ✉ helpline@wames.org.uk
🗯 www.wames.org.uk/cms-cymraeg/gofalwyr

Cymdeithas Clefyd Huntingdon

Mae Cymdeithas Clefyd Huntingdon (CH) yn elusen gofrestrdedig sy'n cefnogi pobl sydd wedi'u heffeithio gan y clefyd. Maent yn darparu gwybodaeth a chynghor i deuluoedd, ffrindiau a gweithwyr proffesiynol yn ogystal. Ymgynghorydd CH Arbenigol Gogledd Cymru: Alwena Potter

☎ 01492 549162 • ✉ alwena.potter@hda.org.uk
☎ 0151 331 5444 (Prif swyddfa) • 🗯 <http://hda.org.uk>

Cymdeithas Clefyd Motor Niwron

Mae'r gymdeithas yn cynnig ystod o wasanaethau i gefnogi unigolion sy'n byw gyda'r clefyd a'u gofalwyr, ynghyd â gweithwyr proffesiynol gofal cymdeithasol. Grŵp Gogledd Orllewin Cymru – Cysylltiad: Jo Cunnah

☎ 01604 800628 • ✉ jo.cunnah@mndassociation.org
🗯 www.mndnorthwestwales.org/cymraeg/index.html

MND Connect (llinell gymorth ar gyfer Cymdeithas Clefyd Motor Niwron)

☎ 0808 802 6262 • ✉ mndconnect@mndassociation.org
🗯 www.mndassociation.org

Cymdeithas Cynghori ac Adfocatiaeth Gogledd Cymru (NWAAA)

Hyrwyddo a darparu cynghor ac eiriolaeth i bobl sy'n wynebu anfantais, gan gynnwys gofalwyr.

☎ 01248 670852 • ✉ enquiry@nwaaa.co.uk
🗯 www.nwaaa.co.uk/cy/cartref

Cymdeithas y Deillion Gogledd Cymru

Mae'r gwasanaethau yn cynnwys gwasanaeth trawsgrifio Braille a CD, sgiliau byw bod dydd a hyfforddiant symudedd, budd-daliadau, grantiau, canolfan adnoddau a hyfforddiant TG.

☎ 01248 353604 • ✉ admin@nwsb.org.uk • 🗯 www.nwsb.org.uk/

Cymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar (NDCS)ymdeithas Genedlaethol i Blant Byddar (NDCS)

Dyma'r brif elusen sy'n ceisio creu byd heb rwystrau i blant a phobl ifanc byddar. Mae'r gymdeithas yn cynnig gwaith cefnogi i deuluoedd sydd â phlentyn sydd wedi colli ei glyw, boed yn llwyr neu'n rhannol.

☎ 0808 800 8880 • ✉ helpline@ndcs.org.uk • 📞 www.ndcs.org.uk

Cymdeithas MS

Mae'n cynnig gwasanaeth i'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan MS. Gall gynnwys arian grant ar gyfer offer a gwasanaethau hanfodol, ystod o wybodaeth, rhwydwaith cefnogi i ofalwyr, a digwyddiadau gwybodaeth.

Cangen Gwynedd ac Ynys Môn.

Susannah Robinson

☎ 07712 738761 • ✉ gywneddmon@mssociety.org.uk

Cenedlaethol

☎ 020 8438 0700

✉ mscymru@mssociety.org.uk

☎ 0808 800 8000 (llinell ffôn genedlaethol MS Llun-Gwener 9am-7pm)

✉ helpline@mssociety.org.uk • 📞 www.mssociety.org.uk/contact-us/cymru

Cymdeithas Syndrom Down Cymru

Cymdeithas Syndrom Down yw'r unig elusen yn y DU sydd yn ymwneud â phob agwedd o syndrom Down. Maent yn amcanu helpu pobl â syndrom Down fyw bywydau sydd yn llawn ac yn werthfawr.

Ms Jane McIlveen (Cyswllt Gogledd Cymru)

☎ 0333 1212 300 (llinell gymorth) • ✉ info@downs-syndrome.org.uk

📞 www.downs-syndrome.org.uk

Cymorth Cancer Macmillan

Cynnig cefnogaeth ymarferol, feddygol ac ariannol a phwyso am gwell gofal cancer. Mae Canolfan Gwybodaeth a Chefnogaeth Macmillan yng nghyntedd Ysbyty Gwynedd yn darparu gwybodaeth 24/7 a chefnogaeth 9am-4pm os yw aelod o staff ar gael:

☎ 01248 384902 • ✉ dave.roberts@wales.nhs.uk

Cenedlaethol

☎ 0808 808 0000 (9.00 - 20.00) • 📞 www.macmillan.org.uk

Cymrod

Cefnogaeth drafnidiaeth ar gyfer pobl anabl, pobl hŷn a phobl fregus yn ardal Dwyfor.

☎ **01758 614311**

Cymru Versus Arthritis (Gofal Arthritis Cymru gynt)

Darparu gwybodaeth, cefnogaeth a hyfforddiant grymuso i bobl ag arthritis, trwy gyhoeddiadau, pwyntiau gwybodaeth a chyrsiau hunan-reoli; maent yn ymgyrchu dros wasanaethau gwell. Mae ganddynt ganghennau ledled Cymru.

☎ **0800 756 3970** • ✉ cymru@versusarthritis.org

☎ **0800 5200 520** (llinell gymorth 9-8) • ✉ help@versusarthritis.org

📄 www.versusarthritis.org

Cyngor Age Cymru

Mae gan Gyngor Age Cymru wybodaeth ddefnyddiol i ofalwyr, a sawl y maent yn gofalu amdanynt, pan mae angen ystyried symudiad i gartref gofal. Mae ganddynt lyfrynnau am ddim am sut i ddog o hyd o gartref gofal da, sut i ariannu'r gofal, a sut i gefnogi rhywun i symud i mewn. Mae'r llyfrynnau ar gael ar eu gwefan neu gellir cael copïau trwy gysylltu gyda hwy:

☎ **0300 303 44 98** • ✉ advice@agecymru.org.uk

📄 www.ageuk.org.uk/cymru/advice/

Cyngor ar Bopeth (CAB)

Mae Cyngor ar Bopeth yn helpu pobl i ddatrys eu problemau cyfreithiol, ariannol, neu unrhyw broblem arall drwy ddarparu gwybodaeth a chyngor rhad ac am ddim.

☎ **0808 27 87 922** (Gwynedd) ☎ **0800 702 2020** (llinell gymorth genedlaethol)

✉ admin@cabgwynedd.cymru • www.cabgwynedd.cymru

CYNGOR GWYNEDD

Gweler Timau Adnoddau Cymunedol Gwynedd, Tîm Derbyn Cyfeiriadau Plant Gwynedd, Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol, Tîm Tu Allan i Oriau

Am ymholiadau cyffredinol:

☎ **01766 771000**

📄 www.gwynedd.llyw.cymru

Cyngor Iechyd Cymuned (CIC)

Gwasanaeth Adfocatiaeth Annibynnol ar gyfer cwynion am y gwasanaeth iechyd. Os oes gennych sylw neu gŵyn am wasanaethau iechyd, gall Cyngor Iechyd Cymuned Betsi Cadwaladr eich cefnogi drwy roi gwybodaeth a chyngor ar yr opsiynau sydd ar gael i gleifion a'u gofalwyr. Mae'r math o gymorth sydd ar gael yn cynnwys gwneud gwaith ymchwil angenrheidiol, ysgrifennu llythyrau ar eich rhan ac eich cefnogi mewn cyfarfodydd.

☎ **01248 679284** • ✉ complaints@waleschc.org.uk
📞 www.walesnhs.uk/sitesplus.900.hafan

Cynllun Adfocatiaeth Iechyd Meddwl

Gwasanaeth annibynnol am ddim sy'n gweithio gydag oedolion er mwyn sicrhau bod hawliau'r unigolyn yn cael eu diogelu a'r llais yn cael ei glywed.

☎ **01248 670450** (peiriant ateb 24 awr)
✉ advocacy@mhas.org.uk • 📞 www.advocacyscheme.co.uk

Cynllun Motability

Mae'r cynllun yn galluogi pobl anabl i gyfnewid naill ai eu Cyfran Symudedd Cyfradd Uwch y Taliad Annibyniaeth Bersonol/Lwfans Byw i'r Anabl neu eu Hatodiad Symudedd Pensiynwyr Rhyfel i gael car, cadair olwyn â motor neu sgwter.

☎ **0300 456 4566** • 📞 www.motability.co.uk

Cyrsiau Iechyd a Lles EPP Cymru

Gofalu Amdanaf I a Chi (C4M&U) – mae'r cwrs hwn, gaiff ei gynnal ar-lein, yn gwrs am ddim er mwyn helpu pobl sy'n gofalu am rywun i gynnal ansawdd eu bywyd ac i wella trwy hunan rheoli. Mae'r cwrs yn cynnwys saith sesiwn wythnosol, pob un yn para dwy awr a hanner (yn cynnwys egwylliau). Mae'r cwrs yn ymdrin â phynciau fel aros yn iach, cael cymorth, ymddygiad heriol, gwella blinder ac ymlacio.

Cwrs Hunan Rheoli Clefydau Cronig (CDSMP) – mae'r cwrs hwn, gaiff ei gynnal yn lleol, ar gyfer unrhyw un sy'n byw gydag unrhyw gyflwr iechyd tymor hir a gofalwyr. Mae'r cwrs yn cynnwys cyfres o chwe sesiwn 2½ awr, un sesiwn yr wythnos am chwe wythnos; mae'r cwrs yn rhad ac am ddim. Gall pobl â chyflyrau cronig a gofalwyr hefyd gael mynediad i'r cwrs ar-lein.

☎ **03000 852280** • ✉ eppcymru.bcuhb@wales.nhs.uk
📞 www.walesnhs.uk/sites3/w-home.cfm?orgid=537

Cyswllt Cymru

Darparu cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth i rieni holl blant anabl. Gweithdai a digwyddiadau yn rhad ac am ddim – e-bwletin ar gael gan gofrestru ar y linc canlynol: <https://action.contact.org.uk/page/54852/subscribe/1>

☎ **029 2039 6624/07904 672614 (Kate Wyke, Rheolwr Cymru)**

☎ **07883 741907 (Dylan Harding-Jones, Cydlynnydd Rhwydweithio a Gwybodaeth)**

✉ cymru@contact.org.uk

☎ **0808 808 3555 (llinell gymorth rhadffôn)**

✉ helpline@contact.org.uk • 📞 www.contact.org.uk

Deafblind Cymru

Mae Deafblind Cymru yn rhan o elusen y DU, Deafblind, sy'n cefnogi pobl sydd â nam ar eu golwg a'u clyw. Yng Nghymru, maent yn cynnig llinell gymorth; cefnogaeth emosiynol a llesiant; ymgyfeillio (ffôn, testun, e-bost); cefnogaeth technolegol; gwyliau; cylchgrawn; a gwasanaethau i gyn-filwyr.

☎ **01733 358356 • ☎0800 132 320 (linell gymorth)**

✉ info@deafblind.org.uk • 📞 www.deafblind.org.uk

Dementia Actif Gwynedd

Rhan mawr o'r rhaglen Dementia Actif Gwynedd ydi dosbarthiadau Dementia Go sydd yn cynnwys gweithgareddau corfforol a chymdeithasol i gefnogi a gwella ansawdd bywyd pobl sy'n cael eu heffeithio gan dementia. Mae dosbarthiadau DementiaGo yn cael eu rhedeg ledled Gwynedd lle gall pobl gymryd rhan i helpu i wella cryfder, cydbwysedd a chyd-drefniant. Mae'r rhaglen Dementia Actif Gwynedd hefyd yn cynnwys cynghrair a thwrnamaint Boccia Gwynedd, Clybiau Atgofion Chwaraeon, cyfarfodydd DEEP, prosiect gweithgareddau gyda chartrefi preswyl a sesiynau codi ymwybyddiaeth am ddementia. Mae'r rhaglen yn darparu gweithgareddau ar-lein hefyd ac yn cefnogi pobl i fod yn gynhwysol digidol. Mae elfen gymdeithasol a chefnogol gryf i'r rhaglen felly beth am fynd i'r wefan am fwy o wybodaeth neu cysylltwch ag Emma Quaeck trwy e-bost neu ffonio.

☎ **07768 988095 • ✉ emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru**

📞 www.dementiaactifgwynedd.cymru





Dementia UK

Elusen genedlaethol sydd wedi ymrwymo i wella ansawdd bywyd pawb mae dementia yn effeithio arnynt. Mae Admiral Nursing DIRECT yn llinell gymorth genedlaethol, a ddarperir gan Nyrsys Admiral profiadol ac a gefnogir gan yr elusen Dementia UK. Mae'n cynnig cyngor ymarferol a chefnogaeth emosiynol i bobl mae dementia yn effeithio arnynt.

 **020 8036 5400** •  info@dementiauk.org
 **0800 888 6678** (llinell gymorth) •  help@dementiauk.org
 www.dementiauk.org

Derwen - Tîm Integredig Plant

Gwasanaeth integredig ar gyfer plant a phobl ifanc; mae'n cynnwys seicolegwyr clinigol, nyrsys cymunedol datblygiad plant, gweithwyr cymdeithasol a gwasanaeth cefnogol.

 **01286 674686** (Arfon) •  **01758 704425** (Dwyfor)
 **01341 424503** (Meirionnydd) •  Derwen@gwynedd.llyw.cymru

Diabetes UK Cymru

Gweithio i godi ymwybyddiaeth, gwella gofal a chynnig cymorth, cefnogaeth a gwybodaeth i bobl sydd â diabetes a'u teuluoedd ledled Cymru.

 **029 2066 8276** •  wales@diabetes.org.uk
 www.diabetes.org.uk/in_your_area/cymru

Dŵr Cymru

Mae Dŵr Cymru yn gweithredu cynllun o'r enw 'Help U' sy'n cynnig taliadau llai ar gyfer aelwydydd cymwys sydd ar incwm isel/sydd â theuluoedd mawr a/neu aelod o'r teulu sydd â chyflwr meddygol sy'n galw am ddefnyddio swm sylweddol o ddŵr ychwanegol.

Mae pobl sy'n gwneud cais am Gymorth Dŵr Cymru 'WaterSure Cymru' oherwydd bod rhywun yn y cartref gyda chyflwr meddygol yn cael eu rhoi ar gofrestr gwasanaethau ychwanegol a bydd Dŵr Cymru yn darparu'r cartref gyda chyflenwad amgen yn ystod argyfyngau.

 **0800 052 6058** •  www.dwrcymru.com

Epilepsi Cymru

Mae Epilepsi Cymru yn bodoli i wella bywydau pawb yng Nghymru sydd wedi cael eu heffeithio gan epilepsi. Maent yn cynorthwyo pobl gydag epilepsi, eu teuluoedd a'r gofalwyr drwy ddarparu cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth, ac yn hyrwyddo grwpiau cefnogol lleol. Lynne Pearce yw'r gweithiwr maes gogledd Cymru.

 **07525 806511** •  Lynnepearce@epilepsy.wales
 **0800 228 9016** •  info@epilepsy.wales
 www.epilepsy.wales

Epilepsy Action Cymru

Mae Epilepsy Action Cymru yn cynnig cyngor, gwybodaeth a gwasanaethau cymorth ar gyfer 32,000 o bobl yng Nghymru sydd ag epilepsi. Maent wedi sefydlu grwpiau cymorth lleol yng Nghaernarfon a Phorthmadog. Y gobaith yw lansio rhwydweithiau cymorth i deuluoedd yng Nghymru i gysylltu teuluoedd gyda'i gilydd. Trefnir gweithdai ar epilepsi a'r cof ac ar epilepsi ac iselder.

 **07739 093211** •  jpaterson@epilepsy.org.uk
Cenedlaethol
 **07767 242658** •  asivapatham@epilepsy.org.uk
 www.epilepsy.org.uk/involved/branches/cymru

Family Fund

Mae 'Family Fund' yn sefydliad annibynnol sy'n rhoi grantiau i helpu teuluoedd incwm isel sy'n gofalu am blentyn gydag anabledd dwys. Gall teuluoedd â phlant o dan 17 oed sy'n bodloni'r meini prawf ymgeisio am grantiau unwaith y flwyddyn.

 **01904 550055** •  info@familyfund.org.uk
 www.familyfund.org.uk

Future Learn

Mae Future Learn yn wefan sydd yn cynnig cyrsiau ar-lein gan nifer o brifysgolion ledled y byd. Mae ganddynt dros 700 o gyrsiau ar ystod eang o bynciau, ac sydd yn rhad ac am ddim.

 www.futurelearn.com/courses

Gofal mewn Galar Cruse

Rhoi cefnogaeth emosiynol un i un, sesiynau cwnsela a gwybodaeth.

☎ **01492 536577** • ☎ **0808 808 1677** (llinell gymorth genedlaethol)
✉ helpline@cruse.org.uk • 🌐 www.crusebereavementcare.org.uk

Gofal a Thrwsio Gwynedd a Môn (o dan rheolaeth Canllaw)

Maent yn ymateb i anghenion tai pobl hŷn neu bobl fregus trwy eu galluogi i fyw yn annibynnol yn eu cymunedau, gan ddarparu'r gwasanaethau canlynol:

- **Gofal a Thrwsio Gwynedd a Môn:** Gwasanaeth rhad ac am ddim i bobl 60 oed a drosodd i'w cyngori a chefnogi i gynnal, gwella neu addasu eu cartrefi. Yn benodol yn yr sector breifat, ac wedi'w ariannu'n bennaf gan Lywodraeth Cymru.

Mae **Canllaw** yn rhoi:

- **Gwasanaeth Addasu Cartrefi:** Gwasanaeth sy'n cynnig addasiadau priodol yng nghartrefi pobl hŷn neu bobl fregus, er mwyn iddynt gynnal eu hannibyniaeth. Gwasanaeth Technegol: Gwasanaeth proffesiynol o ddylunio, cynllunio, archwilio a goruchwyllo gwaith adeiladu, boed gwaith mawr neu fach. Yn gwasanaethu cleientiaid sy'n bobl hŷn neu bobl fregus.

☎ **0300 111 3333**

✉ gofalathrwsio@gofalathrwsio.org • 🌐 www.gathmon.org

Gofalwyr Cymru

Mae Gofalwyr Cymru yn rhan o Carers UK. Maent yn darparu gwybodaeth a chynghor i ofalwyr ar eu hawliau ac unrhyw gymorth sydd ar gael iddynt. Maent hefyd yn ymgyrchu i wella bywydau gofalwyr.

☎ **029 2081 1370** • 🌐 www.carersuk.org/wales

☎ **0808 808 7777** Llinell gynghori 9yb -5yp Dydd Llun i ddydd Gwener

GOV.UK

Gwefan swyddogol Llywodraeth y DU gydag amrywiaeth eang o bynciau gan gynnwys materion gofalwyr a gwybodaeth am arian, trethu a budd-daliadau.

🌐 www.gov.uk

Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig

Mae'r Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Gogledd Cymru yn darparu cefnogaeth mewn cydweithrediad ag ystod o gyrff o fewn y gymuned. Maent yn cynnig

cefnogaeth i rieni a gofalwyr unigolion awtistig, gan gynnwys adnoddau ASDInfoWales; cefnogaeth a gwybodaeth ar ôl diagnosis a chyngor awyddbostio, eu cefnogi wrth ofalu am eu plant, cynorthwyo oedolion i drefnu a datblygu sgiliau bywyd; cynorthwyo oedolion i drefnu a datblygu sgiliau bywyd; cynorthwyo oedolion gyda dolenni i gyfleoedd hyfforddi a grwpiau cefnogol; cefnogaeth a chyngor o ran ymddygiadau heriol.

☎ 01352 702090 • ✉ NW.IAS@flintshire.gov.uk • 🗣 www.AutismWales.org

Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr

Sefydliad trydydd sector lleol sy'n rhoi clust i wrando, gwybodaeth a chefnogaeth i bobl sy'n gofalu am berthnasau, ffrindiau neu gymdogion. Mae ganddynt hefyd gynllun ysbaid i ofalwyr sy'n cael ei gynllunio o gwmpas anghenion y gofalwr unigol. Gall y sefydliad helpu gofalwyr i gael mynediad at eu hawliau a gwneud cais i gronfeydd lles am grantiau ar gyfer eitemau hanfodol.

☎ 01248 370797

✉ help@carersoutreach.org.uk

🗣 www.carersoutreach.org.uk

Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd – Hwb Teuluoedd Gwynedd

Mae Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (GGD) yn cynnig gwybodaeth arbenigol yn rhad ac am ddim i drigolion Gwynedd a phobl broffesiynol. Bydd y GGD yn rhoi arweiniad ar ofal plant, gwasanaethau cefnogol, pobl ifanc a materion teuluol. Rydym yn rhannu gwybodaeth gyfredol yn ddyddiol ar ein gwefannau cymdeithasol, beth am i chi ein dilyn!

☎ 01248 352436 / 07976 623816

✉ GGTGwyneddFIS@gwynedd.llyw.cymru

🗣 www.gwynedd.llyw.cymru/HwbTeuluoedd • 🗣 www.ggd.cymru


Facebook – Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Gwynedd Family Information

Gwasanaeth Technolegol Cynorthwyol

Mae offer technolegol cynorthwyol yn darparu rhybudd ac yn monitro risgiau er mwyn cynnig tawelwch meddwl i ofalwyr sy'n gofalu am unigolion bregus. Bydd yr offer yn caniatáu i'r defnyddiwr gwasanaeth fod yn annibynnol yn ogystal â chefnogi'r gofalwr drwy eu galw os bydd yr offer yn adnabod argyfwng.

☎ 01286 679059 • ✉ eiddo@gwynedd.llyw.cymru

Gwasanaeth y Tu Allan i Oriau Meddygon Teulu Gogledd Cymru

 0300 123 5566

Gweithredu dros Blant

Mae Prosiect Gofalwyr Ifanc Gwynedd yn darparu gwasanaeth cefnogol i blant a phobl ifanc rhwng 8-18 mlwydd oed sy'n helpu neu'n edrych ar ôl aelod o'r teulu sy'n sâl neu'n anabl. Mae hyn yn cynnwys gofalu am rywun gyda phroblemau iechyd meddwl ac/neu'n camddefnyddio sylweddu.

 01248 364614


 maria.bulkeley@actionforchildren.org.uk

 www.actionforchildren.org.uk

Facebook – Gofalwyr Ifanc Gwynedd & Mon Young Carers

Hafal

Mae Hafal yn elusen sy'n cael ei harwain gan aelodau, yn cefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl – gyda phwyslais ar y rhai hynny ag afiechyd meddwl difrifol – a'r gofalwyr a'u teuluoedd. Yn gwasanaethau holl ardaloedd Cymru, mae eu gwasanaethau yn seiliedig ar Raglen Adferiad unigryw. Gan ddefnyddio egwyddorion modern o hunan-reoli ac ymrymuso, mae'n cynnig ffordd fethodolegol o sicrhau adferiad drwy ffocysu ar holl feysydd bywyd.

 07970 436297 (Sam Hughes, Rheolwr Sir)

 Samantha.hughes@hafal.org

 www.hafal.org/cy/yn-eich-ardal-chi/gwynedd

Headway Gwynedd

Cangen o Headway UK, sy'n elusen a sefydlwyd i roi cymorth a chefnogaeth i bobl sydd wedi dioddef anaf i'r ymennydd a'u gofalwyr a'u teuluoedd. Maen nhw'n cynnal cyfarfodydd cymorth misol yng Nghaernarfon ar ail ddydd Sadwrn y mis ac yn Llwyngwrl ar bedwerydd dydd Sadwrn y mis - croeso i bawb.

 07377 745591 •  gwynedd@headway.org.uk

 www.headwayukinnorthwales.org.uk

HOPE (Helpu eraill i gymryd rhan ac ymgysylltu)

Mae prosiect HOPE gan Age Cymru yn darparu cefnogaeth eiriolaeth annibynnol i bobl hŷn leol (50+) a gofalwyr fel y gallant helpu i siapio'r penderfyniadau allweddol sy'n effeithio ar eu bywydau a thrwy hynny osgoi mynd i sefyllfa o argyfwng. Mae'r prosiect yn helpu pobl a allai fod angen gwybodaeth a

chefnogaeth gyda materion fel tai, cyrchu gwasanaethau, delio ag unigrwydd a arwahanrwydd neu gael yr hawliau ariannol a hawliau eraill sydd eu hangen arnynt. Bydd HOPE hefyd yn helpu pobl hŷn i ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol, cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol, deall eu hawliau fel person hŷn, cyrchu gwybodaeth i wneud dewisiadau gwybodus a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed.

☎ **07943 186673** • ✉ advocacy@agecymru.org.uk

🌐 www.agecymru.org.uk/advocacy

Hosbis Dewi Sant

Maent yn darparu gofal diwedd oes arbenigol i oedolion sy'n glaf a'u teuluoedd ar draws siroedd Conwy, Gwynedd ac Ynys Môn. Mae eu Huned Gofal Dydd yn darparu gofal claf, gwasanaethau profedigaeth a chwmsela, tra bo'u Huned Cleifion Mewnol yn cynnig rheoli symptomau, gofal ysbaid a gofal diwedd oes. Mae ganddynt grŵp cymorth i ofalwyr gael cymorth gan weithwyr proffesiynol a chyfle i gyfarfod gofalwyr eraill, hefyd i dderbyn gwybodaeth a sgiliau i ofalu am yr anwylyd gartref.

Yng Ngwynedd, mae ganddynt Ganolfan Therapi Hafan Menai ar safle Ysbyty Gwynedd, a thîm lliniarol sy'n gweithio o Gaernarfon.

☎ **01248 354300 (Hafan Menai)** • ☎ **03000 851667 (Tîm Gofal Lliniarol)**

☎ **01492 879058** • ✉ enquiries@stdavidshospice.org.uk

🌐 www.stdavidshospice.org.uk

Hynt


Mae Hynt yn gynllun mynediad cenedlaethol sy'n gweithio gyda theatrau a chanolfannau celfyddydau yng Nghymru i sicrhau bod cynnig cyson ar gael i ymwelwyr â nam neu ofynion mynediad penodol, ac i'w gofalwyr. Os oes gan y sawl sy'n derbyn eich gofal angen cefnogaeth neu gymorth i fynychu perfformiad mewn theatr neu ganolfan celf, yna efallai y byddent yn gymwys i ymuno â Hynt. Mae'r cerdyn yn rhad ac am ddim ac yn ddilys am dair blynedd, ond rhaid i ddeiliad y cerdyn fod yn derbyn budd-daliadau neu becynnau gofal penodol. Mae gwybodaeth, a'r ffurflen gais, ar gael ar eu gwefan <http://www.hynt.co.uk>

Mae ffurflenni cais ar gael hefyd o leoliadau sy'n gyfrannog yn y cynllun, gan gynnwys Galeri, Neuadd Dwyfor, Pontio, Y Ganolfan Ucheldre, Venue Cymru, Theatr Colwyn a Theatr Clwyd Cymru.

☎ **01446 401744** • ✉ applications@hynt.co.uk

🌐 www.hynt.co.uk/cy/


Llinell Gymorth Anabledd Dysgu Cymru

 **0808 808 1111 (Opsiwn 3) 9am-3pm (Llun-Gwener)**

 helpline.wales@mencap.org

Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru (DAN 24/7)

Llinell gymorth ddwyieithog rhad ac am ddim sy'n darparu un pwynt cyswllt ar gyfer unrhyw un yng Nghymru sy'n dymuno cael gwybodaeth ychwanegol neu gymorth mewn perthynas â chyffuriau neu alcohol. Yn cynorthwyo unigolion, eu teuluoedd a'u gofalwyr i gael gafaal ar wasanaethau lleol a rhanbarthol priodol.

 **0808 808 2234**

Tecstiwch DAN ac unrhyw gwestion i 81066

 www.dan247.org.uk

Llinell Gymorth Dementia Cymru

Cynnig cefnogaeth emosiynol i unrhyw un o unrhyw oed, sy'n gofalu am rywun sydd â dementia, yn ogystal ag aelodau eraill o'r teulu neu ffrindiau.

Mae ganddynt gronfa data cynhwysfawr o wasanaethau a all fod o gymorth a gall hefyd gyflenwi taflenni hunangymorth ac asiantaethau eraill yn rhad ac am ddim. Mae'r galwadau ffôn am ddim ac nid yw'r galwr angen rhoi unrhyw fanylion personol.

 **0808 808 2235** •  www.callhelpline.org.uk/Dementia-HelplineW.asp

Llinell Gymorth GIG (Gwasanaeth Iechyd Gwladol) 24 awr

 **111**

Llyfrgelloedd

Os oes rhywun yn gaeth i'r tŷ neu os ydych yn ofalwr llawn amser, gall y Gwasanaeth Llyfrgell ddod â llyfrau neu lyfrau llafar at eich drws bob pedair wythnos. Mae gan y llyfrgell lyfrau amrywiol ar gyfer gofalwyr, rhai wedi'u hysgrifennu gan ofalwyr, a allai fod yn ddefnyddiol i chi.

Cysylltwch â'ch llyfrgell leol am fanylion pellach, neu ffoniwch **01286 679465** neu **01341 422771**, neu e-bostiwch llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru neu gallwch wneud cais ar-lein www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Llyfrgelloedd-ac-archifau/Llyfrgelloedd-ac-archifau.aspx

Mantell Gwynedd

Y corff ambarél' ar gyfer mudiadau trydydd sector a grwpiau cymunedol yng Ngwynedd. Mae'n gallu sicrhau llais annibynnol i sefydliadau trydydd sector ac yn hwyluso nifer o rwydweithiau. Mae'n gyswllt rhwng sefydliadau trydydd sector a statudol a gall rannu gwybodaeth yn gyflym ac effeithiol i gynulleidfa eang. Hefyd maent yn recriwtio gwirfoddolwyr, ac mae ganddynt wybodaeth am fudiadau lleol, grwpiau cymunedol a grwpiau cefnogi.

☎ 01286 672626 • ✉ ymholiadau@mantellgwynedd.com

☎ 01341 422575

✉ dolgellau@mantellgwynedd.com • 📞 www.mantellgwynedd.com

Marie Curie

Mae'r Gwasanaeth Nyrsio Marie Curie ar gael ar draws gogledd Cymru, yn gofalu am bobl sydd ag anghenion gofal lliniarol neu yn derfynol wael gyda chanser neu salwch eraill. Mae nyrsys Marie Curie yn darparu gofal yn y cartref dros nos o 10pm tan 7am. O bryd i'w gilydd gallant ddarparu gofal yn ystod y dydd. Mae'r gwasanaeth hwn yn rhad ac am ddim i gleifion, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Y nyrs ardal sy'n cyfeirio ar gyfer y gwasanaeth hwn.

☎ 0800 090 2309 • 📞 www.mariecurie.org.uk

Mae'r Gwasanaeth Nyrsio Marie Curie hefyd yn darparu gwasanaeth Ymateb Cyflym Gofal Lliniarol, sydd yng nghartref y claf. Mae'r gwasanaeth hwn yn cael ei ddefnyddio gan deulu, cleifion, neu ofalwyr drwy'r gwasanaeth Meddygon Teulu y Tu Allan i Oriau drwy ffonio:

☎ 0300 123 5566

Meic

Gwybodaeth genedlaethol, llinell cyngor a chefnogaeth ar gyfer plant a phobl ifanc hyd at 25 mlwydd oed yng Nghymru. Hefyd yn cynnig gwybodaeth a gwasanaeth adnoddau i rieni a gofalwyr.

☎ 0808 802 3456

Tecst 84001

📞 www.meiccymru.org

Mencap Cymru

Mae Mencap Cymru yn llais dros anabledd dysgu yng Nghymru. Mae popeth maent yn ei wneud yn ceisio sicrhau bod pobl ag anabledd dysgu yn cael eu gwerthfawrogi'n llawn, eu cynnwys a'u clywed.

☎ **0800 8000 300 9am-5pm (Llun-Gwener)**

✉ information.wales@mencap.org.uk • helpline.wales@mencap.org.uk
🌐 www.mencap.org.uk/wales/cy

Myaware (Cymdeithas Myasthenia Gravis gynt)

Mae'r gymdeithas yn cynnig cefnogaeth i bobl sydd â'r cyflwr myasthenia a'u teuluoedd, ac yn gweithio i gynyddu ymwybyddiaeth gyhoeddus a meddygol a chodi arian ar gyfer ymchwil. Maent yn hwyluso cyfarfodydd cymdeithasol a chefnogaeth ar-lein, cyhoeddi cylchgrawn pedair gwaith y flwyddyn, darparu cyngor budd-daliadau a llesiant a gwasanaeth cwnsela i aelodau. Mae aelodaeth yn rhad ac am ddim. Mae llyfrynnau a thafleuni ar gyfer pobl sydd yn byw â'r cyflwr, neu yn cael eu heffeithio ganddo ac ymarferwyr meddygol ar gael o'r Brif Swyddfa. Cysylltwch â'r gweithiwr cefnogol (gweler isod) am fanylion Cangen Gogledd Cymru.

Gweithiwr Cefnogol Gogledd Orllewin: **Karl Parr**

☎ **07395 794063** • ✉ karl.parr@myaware.org

Cenedlaethol

☎ **01332 290219**

🌐 www.myaware.org

Noddfa

Mae Noddfa yn Mhenmaenmawr, Conwy, yn croesawu gofalwyr ac yn cynnig cyfle i ymlacio a mwynhau prydferthwch y môr a'r bryniau. Mae'n bosibl mynd yno pan fydd gofalwyr eraill yno neu ar amserau eraill. Bydd Noddfa yn gwneud pob ymdrech i ddarparu llety ar gyfer y dyddiadau sy'n addas i'r gofalwr. £55 y dydd yw'r gost (2021) i ofalwyr am lety a phob pryd bwyd.

☎ **01492 623473** • ✉ noddfapen@aol.com

🌐 www.noddfa.org.uk

Nyth

Cyngor a gwybodaeth i bobl sy'n poeni am y gost o wresogi eu cartrefi. Hefyd, os ydych yn gymwys, pecyn o welliannau ynni-effeithlon i'r cartref am ddim, fel boeler newydd, gwres canolog neu inswleiddio.

☎ **0808 808 2244** • ✉ advicewales@nest.org.uk

🌐 www.nyth.llyw.cymru/cy

O Ddrws i Ddrws

Gwasanaeth yn ardal Dwyfor ar gyfer pobl hŷn a phobl anabl sy'n methu cyrraedd cludiant cyhoeddus.

☎ **01758 721777** • ✉ oddrwsiddrws@yahoo.co.uk

🌐 www.facebook.com/oddrwsiddrws

OpenLearn

OpenLearn yw gwefan y Brifysgol Agored sydd yn cynnig cyrsiau yn rhad ac am ddim. Maent wedi eu seilio ar ddeunydd o fodiwlau'r Brifysgol Agored.

🌐 www.open.edu/openlearn/

Parkinson's UK

Mae'n cynnig cefnogaeth a chymorth cyfrinachol un-i-un i unrhyw un mae clefyd Parkinson yn effeithio arnynt.

Gweithiwr Cefnogol a Gwybodaeth Gogledd Orllewin Cymru: Catrin Shorney-Jones

☎ **0344 225 3787** • ✉ adviser1.wales@parkinsons.org.uk

🌐 www.parkinson.org.uk

Potel Werdd yn yr oergell

Dyma botel fach blastig y gall rhywun roi copi o bresgripsiwn y claf ynddi. Mae labeli gyda chroesau gwyrdd arnynt, a dylai un ohonynt fod yn ynghlwm i ble bynnag y mae'r 'botel' yn cael ei chadw (fel arfer yn yr oergell) a llall ar ba bynnag ddrws fyddai'r gwasanaethau brys yn mynd i mewn i'r tŷ. Mae'r gwasanaethau brys yn ymwybodol o'r cynllun a gallant ddod o hyd i'r botel i fynd gyda'r claf i'r ysbyty pan nad oes unrhyw un arall yn y tŷ.

Mae'r poteli gwyrdd ar gael o stonddin gwybodaeth yn Ysbyty Gwynedd neu gan y Swyddog Cefnogi Gofalwyr Oedolion, Cyngor Gwynedd, ar **01286 679742** neu Gofalwyr@gwynedd.llyw.cymru

Pwer Atwrnai Parhaol

Dyma broses gyfreithiol sy'n galluogi person i roi cyfrifoldeb ar rywun arall i wneud penderfyniadau ar eu rhan ynghylch materion ariannol, Ers mis Hydref 2007, dan Ddeddf Galluedd Meddyliol, mae Pŵer Atwrnai Parhaol yn rhoi pŵer i wneud penderfyniadau ynghylch materion iechyd hefyd. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r 'Office of the Public Guardianship' - **0300 456 0300** neu e-bostiwch **customerservice@publicguardian.gov.uk**

Revitalise

Mae Revitalise yn elusen sy'n darparu hoe fach a gwyliau i bobol gydag anabledd neu gyda chyflwr arall fel afiechyd niwro-ddirwyiol a'u gofalwyr. Mae ganddynt wirfoddolwyr sy'n fodlon darparu gofal amgen sy'n golygu cyfle i'r gofalwr gael egwyl. Mae ganddynt dair canolfan hygyrch yn Chigwell, Southampton a Southport.

 **0303 303 0145** •  www.revitalise.co.uk



RNIB

Mae'n wasanaeth ar gyfer pawb sy'n cael ei effeithio gan golli golwg. Mae cefnogaeth ar gael i deuluoedd sydd â phlentyn sy'n ddall neu'n rhannol ddall gan gynnwys rhai ag anabledau lluosog.

Gweithiwr Cefnogol Plant a Theuluoedd: **Jenny Collins**

 **07776 284068** •  cypf@rnib.org.uk

 www.rnib.org.uk/practical-help/children-young-people-and-families

 **0303 123 9999 (Ilinell gymorth)** •  www.rnib.org.uk/our-services

Scope


Mae Ilinell gymorth Scope yn cynnig cyngor diduedd ac annibynnol a chefnogaeth am ddim ar faterion sydd yn bwysig i bobl ag anabledd a'u teuluoedd.

 **0808 800 3333 (Ilinell gymorth 9am-5pm Llun i Gwener)**

 helpline@scope.org.uk •  www.scope.org.uk

Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint

Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint (BLF) yw'r unig elusen yn y DU sy'n ymwneud â phob clefyd ar yr ysgyfaint. Mae'r grŵp 'Breath Easy' yng Nghymru yn rhan o'r gefnogaeth sy'n cael ei gynng gan y sefydliad. Mae cyfarfodydd cyfeillgar y 'Breath Easy' ar gyfer claf, ffrindiau, teulu a gofalwyr fel ei gilydd.

 **03000 030 555 (Ilinell gymorth)**

 enquiries@blf-uk.org •  www.blf.org

Sense

Elusen genedlaethol sy'n cefnogi ac yn ymgyrchu dros blant ac oedolion sy'n fyddar ac yn ddall. Maent yn darparu cymorth wedi'i deilwra, cyngor a gwybodaeth yn ogystal â gwasanaethau arbenigol i holl bobl ddall a byddar, eu teuluoedd, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda nhw.

 a ffôn testun **0300 330 9256**

 info@sense.org.uk

 www.sense.org.uk

Shelter Cymru

Llinell gymorth Llun - Gwener 9.30am - 4pm ar gyfer cyngor ar dai, gwasanaethau cymdeithasol a gwaith eiriolaeth.

 **08000 495 495** •  www.sheltercymru.org.uk/cy/

SHINE



Cefnogi pobl gyda spina bifida a/neu hydrocephalus.


 **01733 555988** •  firstcontact@shinecharity.org.uk

 www.shinecharity.org.uk/wales-region/wales-region

SNAP Cymru

Cefnogi teuluoedd plant efo anghenion dysgu ychwanegol.

 **02920 348990** •  **0801 801 0608** (llinell gymorth)

 [ymholiadau@snapcymru.org](mailto:yholiadau@snapcymru.org) •  www.snapcymru.org/?lang=cy

Taliadau Uniongyrchol

Mae Taliadau Uniongyrchol yn cynnig cyfle i bobl wneud eu trefniadau gofal eu hunain. Yn lle derbyn gwasanaethau gan y Cyngor, gallwch ddewis derbyn yr arian a phrynu'r gwasanaethau rywle arall - sy'n rhoi mwy o ddewis a rheolaeth i chi a'r sawl yr ydych yn gofalu amdano. Dylid nodi bod rhaid i'r person yr ydych yn gofalu amdano gael cynllun gofal a chymorth i'ch gwneud yn gymwys i'w dderbyn a buasai'n rhaid ichi gysylltu gyda'ch **Tim Adnoddau Cymunedol** (gweler isod a'r map ar ddiwedd y ddogfen hon) lleol i wneud ymholiadau.

The FDF Centre for Independent Living

Mae The FDF Centre for Independent Living yn cefnogi pobl ag anableddau i fyw yn annibynnol. Maent yn eu helpu i wneud penderfyniadau gwybodus i fyw eu

bywydau eu hunain, gan fod yn cael eu cynnwys yn hollol yn eu cymuned leol, sef hamdden, cyflog, addysg, gweithgareddau cymdeithasol, trafniadaeth, cyllid, offer, cyngor a gwybodaeth. Byddant yn darparu i bobl ag anableddau a/neu eu gofalwyr eiriolaeth a gwybodaeth gyfeillgar, gyfrinachol am ddim; cyfeillio dros y ffôn; cefnogaeth wrth lenwi ceisiadau ac apeliadau budd-daliadau; gwiriadau budd-daliadau llawn, PIP, Credyd Cynhwysol, ESA, tai, bathodynnau glas.

 **01352 756618**

 admin@thefdf.org.uk •  advice@thefdf.org.uk

 befriender@thefdf.org.uk •  www.blf.org

The Outside Clinic

Profion llygaid a phrofion clyw am ddim yn y cartref ar gyfer y rhai dros 60 oed na all mwyach ymweld â'r optegydd stryd fawr ar ben ei hun.

 **0800 60 50 60** •  info@outsideclinic.com

 www.outsideclinic.com

tide

Rhwydwaith drwy'r Deyrnas Unedig o ofalwyr a chyn ofalwyr pobl sydd yn byw gyda dementia yw tide (*together in dementia everyday*). Eu cenhadaeth yw bod llais, ffrind a dyfodol i bob gofalydd a chyn-ofalydd pobl sydd yn byw gyda dementia. Mae tide yn cynnig cyfleoedd i ofalwyr i gysylltu a chael llais torfol i godi ymwybyddiaeth o'u hanghenion unigryw, mynnu parch i'w hawliau a chael eu grymuso i ddylanwadau ar ymarfer polisi ac ymchwil ar bob lefel.

 **0151 237 2699** •  carers@tide.uk.net •  www.tide.uk.net

Timau Adnoddau Cymunedol

Mae pum Tîm wedi eu creu ar y cyd rhwng Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Gwynedd, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a mudiadau o'r trydydd sector. Mae'r timoedd yn rhoi gwasanaeth i oedolion sydd dros 18 oed sydd angen gofal a chefnogaeth, boed hyn oherwydd salwch, anabledd corfforol, problemau cof, pryder am ddiogelwch unigolyn ac ar gyfer pobl hŷn sy'n fregus neu sâl. Gellir cael cyngor ar gymhorthion ac addasiadau i'ch tŷ drwy'r Tîm hwn yn ogystal.

Maent yn rhoi gwasanaeth i ofalwyr sydd angen gofal a chefnogaeth sy'n golygu y gallwch ofyn am asesiad o'ch anghenion fel gofalwr. Mae'r timoedd hefyd yn rhoi

gwybodaeth, cyngor a chymorth i helpu pobol ddatrys y pethau sy'n eu poeni cyn iddynt waethygu. Golyga helpu gofawyr i weld pa gymorth sydd ar gael yn eich cymunedau. Gellir cysylltu ac un o'r timoedd isod sydd yn gweithredu yn eich ardal chi:

Llun - Gwener 9am - 5pm

Ardal Llŷn ☎ **01758 704099**

✉ **OedolionLlyn@gwynedd.llyw.cymru**

Ardal Caernarfon ☎ **01286 679099**

✉ **OedolionCaernarfon@gwynedd.llyw.cymru**

Ardal Bangor ☎ **01248 363240**

✉ **OedolionBangor@gwynedd.llyw.cymru**

Ardal Eifionydd-Gogledd Meirionnydd ☎ **01766 510300**

✉ **OedolionEifionydd/GogMeirionnydd@gwynedd.llyw.cymru**

Ardal De Meirionnydd ☎ **01341 424499**

✉ **OedolionDeMeirionnydd@gwynedd.llyw.cymru**

🌐 **www.gwynedd.llyw.cymru**

Gweler y map o'r timoedd uchod ar ddiwedd y ddogfen hon

Tîm Derbyn Cyfeiriadau Plant Gwynedd

Mae'r tîm yn gyfrifol am dderbyn holl gyfeiriadau'r gwasanaeth plant a theuluoedd ac yn asesu i weld a oes ganddynt angen cynllun gofal a chymorth. Mae'n cynnwys plant sydd angen eu diogelu, teuluoedd sydd angen cefnogaeth, plant ag anabledau a gwasanaeth gwybodaeth, cyngor a chymorth i deuluoedd gael mynediad at wasanaethau o fewn eu cymunedau.

☎ **01758 704455** • ✉ **cyfeiriadauplant@gwynedd.llyw.cymru**

🌐 **www.gwynedd.llyw.cymru**

Timau Iechyd Meddwl Cymunedol

Mae'r timau iechyd meddwl cymunedol yn cynnig cymorth proffesiynol i bobl â phroblemau iechyd meddwl difrifol a'u perthnasau neu eu gofawyr. Mae enghreifftiau'n cynnwys - ymyriadau seicolegol, meddyginiaeth, gweithwyr cefnogol, gwasanaethau dydd, gofal preswyl/nyrsio a chefnogaeth emosiynol ac ymarferol. Mae'n rhaid ichi gael eich cyfeirio i'r gwasanaeth hwn drwy eich Meddyg Teulu.

Gogledd Gwynedd: ☎ **01248 363470** • De Gwynedd: ☎ **03000 852 407**

Tîm Tu Allan i Oriau

Gwasanaeth argyfwng gwasanaethau cymdeithasol a digartrefedd ar gyfer cynghorau Gwynedd ac Ynys Môn.

 **01248 353551**

Trafnidiaeth Cyhoeddus

Traveline Cymru

Gwasanaeth gwybodaeth trafnidiaeth gyhoeddus. Ei ddiben yw cynnig 'siop un stop' ar gyfer gwybodaeth teithio yng Nghymru, gan gynnwys bws, trên a fferi. Gallent hefyd ddarparu manylion cyswllt cwmnïau bysiau a threnau fel y gallwch gysylltu â hwy yn uniongyrchol am ragor o wybodaeth, e.e. oes gan fysiau ar lwybr penodol fynediad hwylus i gadeiriau olwyn. Am ragor o wybodaeth cysylltwch â hwy ar **0800 464 0000**, neu ewch i www.cymraeg.traveline.cymru/travellers-with-a-disability

Teithio ar y Bws am Ddim

Mae pobl dros 60 mlwydd oed a phobl gydag anabledd yn cael teithio am ddim ar yr holl wasanaethau bws lleol yng Nghymru.

Gwnewch cais ar-lein:

<https://tfw.gov.wales/cy/cerdynteithio> neu ewch at eich llyfrgell lleol.

Ffurfleuni papur ar gael o Gyngor Gwynedd neu drwy gysylltu gyda Trafnidiaeth Cymru cardiauteithio@trc.cymru neu **0300 303 4240**. Os na all y sawl yr ydych yn gofalu amdano deithio ar ei ben ei hyn, gallant wneud cais am docyn bws cydymaith gyda nhw am ddim. Cysylltwch â Cyngor Gwynedd - **01766 771000**

Gwasanaethau Trên

Darperir y rhan fwyaf o wasanaethau trên yng Nghymru gan Trafnidiaeth Cymru. Maent yn anelu at wneud eu trenau'n addas i ddefnyddwyr cadair olwyn, ac yn cynnig cymorth ar-lein i helpu pobl gynllunio teithiau ymlaen llaw er mwyn i bopeth fod yn iawn: <https://trctrenau.cymru/cyn-eich-taith/teithio-hygyrch>

Am ymholiadau teithio ffoniwch **0333 3211 202 (opsiwn 1)**.

Cerdyn Trên i Bobl Anabl

Am ffi flynyddol, mae'r cerdyn rheilffordd yn caniatáu i berchennog y cerdyn ac un oedolyn deithio gyda hwy gael 1/3 oddi ar y rhan fwyaf o docynnau trên ledled Prydain Fawr. Am ragor o wybodaeth am y cerdyn rheilffordd, cysylltwch â **0345 605 0525** neu www.disabledpersons-railcard.co.uk

Triniaeth Ddeintyddol mewn Argyfwng

Rhaid i bob apwyntiad gael ei wneud drwy Galw Iechyd Cymru. Mae rhai clinigau lle nad oes angen apwyntiadau. Cysylltwch â'r rhif isod i gael manylion o glinigau yn eich ardal chi.

 **111**

TGP Cymru

Gweithio gyda phlant a phobl ifanc i hyrwyddo a gwireddu eu hawliau trwy ystod o brosiectau, hyfforddi ac ymgyrchu ledled Cymru, gan gynnwys gwasanaeth adfocatiaeth yng ngogledd Cymru.

 **01286 238007**

 northwalesadvocacy@tgpcymru.org.uk

 www.tgp.cymru.org.uk

Y Brifysgol Agored

Mae gan y Brifysgol Agored Gronfa Ysgoloriaethau Gofalwyr (The Carers' Scholarships Fund) sydd yn cynnig mynediad i addysg y Brifysgol Agored am ddim i ofalwyr di-dâl. Mae'r wybodaeth ar gael ar ei gwefan (gweler y linc isod)

www.open.ac.uk/courses/fees-and-funding/carers-scholarship-fund

Am ragor o wybodaeth a chyngor, cysylltwch â'r Brifysgol Agored:

www.open.ac.uk/contact

Y Groes Goch

Mae'r Groes Goch yn darparu gofal tymor byr yn eich cartref yn dilyn mynediad i'r ysbyty. Mae'r gwasanaeth sy'n cael ei gynnig ar gael am hyd at chwe wythnos. Mae'r gwirfoddolwyr sydd wedi eu hyfforddi yn ategu'r cymorth mae gweithwyr iechyd cymdeithasol a chymunedol yn ei gynnig i'ch helpu i adennill eich annibyniaeth drwy wasanaeth wedi'i deilwra at eich anghenion penodol.

Maent hefyd yn gallu darparu offer fel cadeiriau olwyn ar fenthyciad tymor byr.

 **01248 364677** •  **07899 913203** •  hwilliams@redcross.org.uk

 www.redcross.org.uk

Y Gymdeithas Strôc

Helpu pobl sydd wedi cael strôc a'u teuluoedd i ddygymod â phob agwedd o fywyd ar ôl strôc. Mae'r gwasanaeth gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth yn darparu asesiad holistig o anghenion ar ôl strôc er mwyn darparu'r lefel o gefnogaeth sydd ei hangen ar bob unigolyn i addasu eu bywyd ar ôl strôc. Mae gan y Gymdeithas Strôc grwpiau a phrosiectau yn cael eu cynnal yng Ngwynedd hefyd i helpu pobl sydd wedi cael strôc i ennill hyder ac annibyniaeth ar ôl strôc. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

☎ **01286 671145** • ☎ **07720 365228** • ✉ jamie.scase@stroke.org.uk

🌐 www.stroke.org.uk

Ymddiriedolaeth Iau Brydeinig

Mae'r Ymddiriedolaeth Iau Brydeinig (The British Liver Trust) yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth, ac yn ymgyrchu dros ddatgeliad cynnar a thriniaeth well. Mae'r grwpiau cefnogol yng Nghymru yn gyfeillgar ac yn anffurfiol ac yn agored i unrhyw un dros 18 oed sydd wedi eu heffeithio gan afiechyd yr iau, gan gynnwys gofalwyr a theuluoedd.

☎ **01425 481320** (ymholiadau cyffredinol) • ☎ **0800 652 7330** (llinell gymorth a arweinir gan nyrsys)

✉ wales@britishlivertrust.org.uk • 🌐 www.britishlivertrust.org.uk

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru: Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru: Gwasanaethau Gofal Croesffyrdd yn elusen gofrestredig fel asiantaeth gofal cartref i oedolion a phlant. Yr amcan yw rhoi seibiant i ofalwyr o bob oed drwy ddefnyddio gweithwyr gofal proffesiynol sydd wedi'u hyfforddi i ddarparu gofal emosiynol, ymarferol a phersonol.

☎ **01492 542212**

✉ northwales@nwcrossroads.org.uk

🌐 www.cymraeg.nwcrossroads.org.uk

Ymddiriedolaeth Goffa Guy Howland Jackson

Mae grantiau a chymorth o Ymddiriedolaeth Goffa Guy Howland Jackson ar gael i drigolion Gellilydan, Trawsfynydd, Bronaber, Maentwrog, Llan Ffestiniog, Talsarnau a Llandecwyn. Maent yn gallu cefnogi unigolion a/neu grwpiau, lle mae trigolion yn eu mynychu, gyda grantiau tuag at faterion ansawdd bywyd. Gallai hyn fod offer cynorthwyol nad ar gael gan GIG, grantiau gwresogi, gofal

ysbaid, cynnal digwyddiadau cymdeithasol ayb. £100 mewn unrhyw gyfnod o 12 mis yw'r uchafswm. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag Angela Swann, yr Ysgrifenyddes.

☎ **01766 770686** • ✉ angelaswann@hotmail.com

Y Samariaid

Mae'r Samariaid yn cynnig cymorth emosiynol cyfrinachol heb farnu, 24 awr y dydd i bobl sy'n profi teimladau o drallod neu anobaith, gan gynnwys y rhai a allai arwain at hunanladdiad.

☎ **116 123**

Llinell Gymraeg: ☎ **0808 164 0123** (Bob dydd 7pm – 11pm)

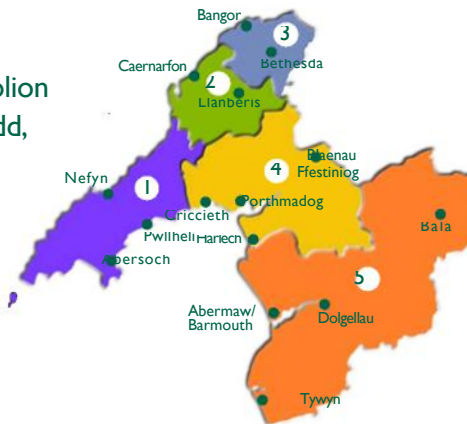
✉ jo@samaritans.org.uk • 🌐 www.samaritans.org.uk

Map ardaloedd Tîmoedd Adnoddau Cymunedol

**MANYLION CYSWLLT AR GYFER
GWASANAETHAU GOFAL I OEDOLION**

**CONTACT DETAILS FOR
ADULT CARE SERVICES**

Am wybodaeth,
cyngor a
chymorth
ar gyfer oedolion
yng Ngwynedd,
cysylltwch â:



For information,
advice and
assistance for
adults in
Gwynedd, please
contact:

1 Llŷn 01758 704099
OedolionLlyn@gwynedd.llyw.cymru

2 Caernarfon 01286 679099
OedolionCaernarfon@gwynedd.llyw.cymru

3 Bangor 01248 363240
OedolionBangor@gwynedd.llyw.cymru

4 Eifionydd-Gogledd/North Meirionnydd 01766 510300
OedolionEifionydd/GogMeirionnydd@gwynedd.llyw.cymru

5 De/South Meirionnydd 01341 424499
OedolionDeMeirionnydd@gwynedd.llyw.cymru