

LLYFRYN  
GWYBODAETH

MÔN

GWASANAETHAU  
I GEFNOGI  
TRIGOLION  
YNYS MÔN



**Medrwn Môn** ydy'r Cyngor Gwirfoddol Sirol ar gyfer Ynys Môn.

Rôl **Medrwn Môn** ydy hyrwyddo a chefnogi gwirfoddoli, mudiadau gwirfoddol a chymunedol, drwy weithio gydag unigolion, grwpiau a chymunedau ar Ynys Môn i sicrhau eu bod yn chwarae rhan lawn a blaenllaw i ddatblygu potensial yr Ynys.



Mae **Linc Cymunedol Môn** yn wasanaeth Prescreibio Cymdeithasol o fewn **Medrwn Môn**. Mae'r gwasanaeth ar gael i gefnogi pobl dros 18 oed sy'n byw ar Ynys Môn.

Pwrrpas y **Llyfryn Gwybodaeth** yma ydy tynnu sylw trigolion Ynys Môn at fudiadau a gwasanaethau sydd ar gael a allai roi hwb i'w hiechyd a'u lles.

# CYNNWYS

LINC CYMUNEDOL MÔN .....	1
GWASANAETHAU UN PWYNT MYNEDIAD YNYS MÔN .....	2
GOFALWCH AM EICH IECHYD MEDDWL .....	3
MIND YNYS MÔN A GWYNEDD .....	4
PARABL - Y Bartneriaeth Therapiau Siarad .....	5
Y GROES GOCH BRYDEINIG - Gwell Iechyd Meddwl .....	6
CAIS .....	7
GWASANAETHAU TRAIS YN Y CARTREF GORWEL .....	8
DAN 24 / 7 - Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol .....	9
ALCOHOLIGION ANHYSBYS .....	10
GAMCARE - Llinell Gymorth Hapchwarae .....	10
CYNGOR AR BOPETH - Ynys Môn .....	11
DIGARTREF .....	12
GOLAU - Cefnogaeth Iechyd Meddwl i Blant a Phobl Ifanc .....	13
MEIC - Llinell Gymorth i Blant a Phobl Ifanc .....	14
MUDIAD MEITHRIN .....	15
GWEITHREDU DROS BLANT .....	16
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR .....	17
YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR GOGLEDD CYMRU .....	18
GOFALWYR CYMRU .....	18
HYBIAU RHITHWIR MÔN .....	19
AGE CYMRU GWYNEDD A MÔN - Cadw Mewn Cysylltiad .....	20
REENGAGE - Gwasanaeth Cyfeillion Ffôn .....	21
CYNLLUN POBL HŶN MÔN - GORWEL .....	22
GWASANAETH GWIRFODDOL PRYDEINIG (RVS) .....	23
DEMENTIA CONNECT .....	24
GOFAL MEWN GALAR (CRUSE) .....	25
SAMARIAID .....	25
SSAFA - Elusen y Lluoedd Arfog .....	26
EPILEPSI CYMRU .....	26
CYMUNEDAU DIGIDOL CYMRU .....	27
MÔN CF .....	28
COED LLEOL .....	29
GWASANAETH LLYFRGELL YNYS MÔN .....	30
MÔN ACTIF - Canolfannau Hamdden Ynys Môn .....	31
PUM Ffordd at Les .....	32
PUM Ffordd at Les ar Waith.....	33



# LINC CYMUNEDOL MÔN

Gall llawer o bethau gael effaith ar iechyd a lles pobl, er enghraifft: perthynas pobl â'i gilydd, sefyllfaoedd anodd yn y cartref neu yn gymdeithasol. Gwyddom o brofiad fod llawer o bobl yn mynd at eu meddyg teulu am eu bod yn teimlo'n unig, neu dan straen, yn ynysig neu'n isel.

Mae **Linc Cymunedol Môn** yn gweithio hefo Meddygon Teulu, Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Sir Ynys Môn, Gwasanaethau Plant Cyngor Sir Ynys Môn a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr er mwyn defnyddio 'prescreibio cymdeithasol' i helpu a chefnogi pobl.

Nod 'prescreibio cymdeithasol' ydy eich helpu i benderfynu be sy'n bwysig i chi, a rhoi mwy o ddewisiadau i chi ynglŷn â sut i edrych ar ôl eich iechyd a'ch lles. Mae sawl lefel o gefnogaeth ar gael. Gallwn roi gwybodaeth a chyngor i chi am y gweithgareddau a'r grwpiau sydd ar gael i chi yn lleol. Gallwn eich helpu i fynychu'r gweithgareddau hynny, neu eich cefnogi i ddod yn fwy gweithgar yn eich cymuned.

Drwy ffonio **Linc Cymunedol Môn** gallwch dderbyn gwybodaeth a chyngor. Os oes angen, gallwn eich cyfeirio at un o'n Cydlynwyr Asedau Lleol a fydd yn cael sgwrs wyneb yn wyneb hefo chi. Maen nhw yna i wrando ar eich anghenion ac i'ch cefnogi. Bydd y Cydlynnydd Asedau Lleol yn eich helpu i ganfod be sy'n bwysig i chi, yn dysgu am eich diddordebau, ac yn eich helpu i ddod o hyd i weithgareddau sy'n gwneud i chi deimlo'n well, mewn ffordd sydd yn addas i chi.

Os oes angen cludiant cymunedol arnoch, byddwch yn cael cynnig gwybodaeth am *Car Linc Môn*, cynllun cludiant cymunedol gwirfoddol sy'n cael ei redeg gan Medrwn Môn.

Am fwy o wybodaeth siaradwch hefo eich Meddyg Teulu, neu cysylltwch â **Linc Cymunedol Môn**:

**Eich linc i  
weithgareddau  
cymunedol er  
mwyn gwella  
eich iechyd  
a'ch lles**



**01248 725745**

neu

**[linc@medrwnmon.org](mailto:linc@medrwnmon.org)**



# GWASANAETHAU UN PWYNT MYNEDIAD YNYS MÔN

## Un Pwynt Mynediad Grant Cefnogi Tai (SPOA)

Mae'r llwybr atgyfeirio Un Pwynt Mynediad ar gyfer y Grant Tai â Chymorth yn cynnal gwiriadau yn ymwneud ag addasrwydd a chymhwysra ac yna'n cyfeirio'r atgyfeiriad at y darparwr cymorth fwyaf priodol.

E-bost: [spoa@ynysmon.gov.uk](mailto:spoa@ynysmon.gov.uk)  
Ffon: 01248 751937

## Mae Teulu Môn yn wasanaeth cynhwysol ac am ddim ar gyfer teuluoedd ar Ynys Môn

Dyma'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer yr holl blant, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol er mwyn gallu cael gwybodaeth, cyngor a chymorth mewn perthynas â phlant neu deuluoedd plant rhwng 0 a 25 oed.

Ffoniwch 01248 725888 rhwng dydd Llun a dydd Gwener- rhwng 8:45am a 5pm. Gofynnwch am Teulu Môn  
E-bost: [teulumon@ynysmon.gov.uk](mailto:teulumon@ynysmon.gov.uk)



## Linc Môn

Bydd ein Swyddog Cyswllt Cymunedol yn:

- Cydweithio â chi er mwyn adnabod gweithgareddau a gwasanaethau cymunedol yn eich ardal sy'n cyd-fynd â'ch diddordebau.
- Bydd ein Cydlynwyr Asedau Lleol wedyn yn cynnig cymorth i chi allu cael mynediad i'r gweithgareddau a'r gwasanaethau hyn sy'n gallu helpu i wella llesiant, hyder ac annibyniaeth.

01248 725 745 / [linc@medrwnmon.org](mailto:linc@medrwnmon.org)



## Gwasanaethau Oedolion

Ein nod yw cefnogi a chynnal annibyniaeth pobl. Byddwn yn gwneud hyn drwy gefnogi pobl i allu byw yn eu cartrefi am gyfnod mor hir â phosibl.

Os ydych chi'n meddwl eich bod chi, aelod o'ch teulu, cymydog, ffrind neu rywun yr ydych yn gofalu amdanynt angen gwybodaeth, cyngor a chael eich cyfeirio at gymorth cymunedol cyffredinol a, lle bo'n briodol, mynediad i wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol, gallwn eich helpu i ddod o hyd i'r ateb mwyaf priodol.

01248 752752 / [asduty@ynysmon.gov.uk](mailto:asduty@ynysmon.gov.uk)

## Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol

Mae Cyngor Sir Ynys Môn yn cydweithio â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr mewn Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol (CHMT) sydd wedi'i leoli yn Ysbyty Cefni, Llangefni. Rydym yn cynnig help arbenigol i bobl a'u teuluoedd mewn perthynas â phroblemau iechyd meddwl. Llwybrau mynediad drwy eich Meddyg Teulu neu cysylltwch â'r Gwasanaethau Oedolion ar y manylion uchod.



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board





# Gofalwch am eich iechyd meddwl

## Yn teimlo'n isel neu'n bryderus?

Mae cymorth ychwanegol ar gyfer eich lles meddyliol ar gael ledled Cymru, ar-lein a dros y ffôn. Mae'r adnoddau hyn yn ddiogel, am ddim, ac nid oes angen atgyfeiriad arnoch, felly cymerwch olwg i weld beth all eich helpu chi heddiw.

### SilverCloud

Cwrs ar-lein ydy **SilverCloud** sy'n cynnig cymorth ar gyfer gorbryder, iselder a llawer mwy - y cwbl yn seiliedig ar Therapi Gwybyddol Ymddygiadol.

Gall unrhyw un sy'n 16 oed neu'n hŷn gofrestru ar: [nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup](https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup)

### CALL – Llinell Wrando ar gyfer Iechyd Meddwl

Mae **CALL** yn darparu llinell wrando a chymorth emosiynol gyfrinachol ar gyfer iechyd meddwl sydd ar agor 24 awr y dydd, bob dydd.

Gall hefyd eich cyfeirio at gymorth lleol a gwybodaeth amrywiol ar-lein.

Ffoniwch 0800132737,  
tecstiwch "help" i 81066  
neu ewch i <http://callhelpline.org.uk/>

### Beat – llinell gymorth ar gyfer anhwylderau bwyta

Mae **Beat** yn darparu llinellau cymorth a gwybodaeth i oedolion a phobl ifanc, gan gynnig amgylchedd cefnogol i siarad am anhwylderau bwyta a sut i gael help.

Ffoniwch 0808 801 0677 neu ewch i:  
[www.beateatingdisorders.org.uk/](http://www.beateatingdisorders.org.uk/)

### Monitro Gweithredol Mind

Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu chwe wythnos o hunangymorth dan arweiniad ar gyfer gorbryder, iselder, hunan-barch a mwy. Siaradwch hefo'ch meddyg teulu i gychwyn, neu unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol arall, neu cofrestrwch yn uniongyrchol yma:

[www.mind.org.uk/AMCymru](http://www.mind.org.uk/AMCymru)

### Bywyd ACTif

Mae'r cwrs fideo ar-lein **Bywyd ACTif** yn rhannu ffyrdd ymarferol o ymdopi â meddyliau a theimladau sy'n achosi gofid, gan helpu i fyw bywyd gyda mwy o hyder.

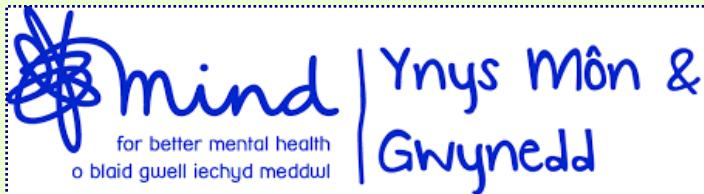
Am fwy o fanylion ewch i: <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/bywyd-actif>

### Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc

Mae'r **Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc** yn cysylltu pobl ifanc, rhwng 11 a 25 mlwydd oed, â gwefannau, apiau, llinellau cymorth - a mwy - er mwyn meithrin gwydnwch.

Mae'r pecyn ar gael yma: [bit.ly/ympmhten](http://bit.ly/ympmhten)

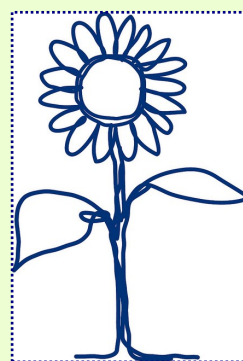




**MIND** - yr elusen iechyd meddwl - ydym ni.

Mae **Mind** yn credu na ddylai unrhyw un orfod wynebu problemau iechyd meddwl ar ei ben ei hun. Rydym yma i'ch helpu chi. Heddiw. Rwan. Rydym ar garreg eich drws, ar ben arall y ffôn neu ar-lein. Os ydych yn teimlo dan straen, yn dioddef o iselder neu mewn argyfwng, byddwn yn gwrando, yn rhoi cefnogaeth a chynngor, ac yn ymladd eich achos. A byddwn yn brwydro am well triniaeth a pharch tuag at bawb sy'n wynebu problemau iechyd meddwl.

Rydym yn darparu gwybodaeth a gwasanaethau am iechyd a lles meddwl i drigolion Ynys Môn a Gwynedd. Rydym wedi ein lleoli yng Nghaernarfon ond rydym hefyd yn rhedeg gwasanaeth Allgymorth Gwledig i wasanaethu'r gymuned ehangach.



## **ARWAIN AR WAITH I ATAL STIGMA**

Prif ffocws gwasanaethau **Mind Ynys Môn a Gwynedd** ydy gwaith ar atal stigma. Ein nod ydy mynd i'r afael â chamwahaniaethu a stigma yn y gymuned ehangach, trwy ein prosiectau, ein hyfforddiant a'n hymgyrchoedd. Ein prif nod ydy creu cymuned lle mae pobl yn teimlo y gallan nhw siarad yn agored am eu problem iechyd meddwl heb ofni cael eu gwrthod na ddioddef camwahaniaethu. Rydym hefyd yn ceisio hybu iechyd a lles meddwl - sydd mor bwysig i bob un ohonom.

Mae **Mind Ynys Môn a Gwynedd** yn rhedeg pob prosiect yn y gymuned ehangach, ac yn credu fod iachâd yn bosib i bawb. Rydym yn canolbwyntio ar allu rhywun yn hytrach nag anabledd, ac mae ein prosiectau ar gael i'r cyhoedd hefyd.



**01286 685279**

**[info@monagwyneddmind.co.uk](mailto:info@monagwyneddmind.co.uk)**





Mae gwasanaeth **Parabl** yn rhoi cymorth i bobl sy'n mynd trwy'r profiadau canlynol:

- ♦ Pryder ysgafn i gymedrol neu iselder
- ♦ Anawsterau iechyd cyffredin eraill
- ♦ Materion profedigaeth
- ♦ Materion perthynas
- ♦ Straen.

### Sut all Parabl eich helpu chi?

Os ydych chi dros 18 oed gallwn gynnig amrywiaeth o wasanaethau, yn cynnwys:

- ♦ Hunangymorth
- ♦ Llyfrau gwaith a chefnogaeth ar lein
- ♦ CCBT
- ♦ Grwpiau Therapiwtig
- ♦ Ymwybyddiaeth ofalgar
- ♦ Cwnsela

Mae ein gwasanaethau yn cael eu cynnal mewn amgylchedd lle na fydd unrhyw feirniadu nac unrhyw stigma.



### Diweddariad Covid 19:

Yn ystod y pandemig, mae Parabl wedi bod yn darparu ein holl wasanaethau dros y ffôn, *Skype* a *Zoom*. Mae Cyngor Sir Ynys Môn hefyd wedi buddsoddi mewn mwy o adnoddau gan Parabl ar gyfer trigolion Ynys Môn mewn ymateb i'r angen cymunedol yn ystod ac yn dilyn y pandemig.

### Sut i drefnu Asesiad Parabl:

Er mwyn gweld a ydy ein gwasanaethau yn addas ar eich chyfer chi, cysylltwch yn gyfrinachol drwy ffonio **0300 777 2257** (Llun – Gwener, 8.30 a.m. - 5.00 p.m.) neu gofynnwch i'ch gweithiwr iechyd neu eich Meddyg Teulu eich cyfeirio.

**Cysylltu:** Ffôn: **0300 777 2257**  
Gwefan: **www.parabl.org**

E-bost: [ask@parabl.org](mailto:ask@parabl.org)



# Y GROES GOCH BRYDEINIG

## GWELL IECHYD MEDDWL



Mae gan **Y Groes Goch Brydeinig** wasanaeth newydd a fydd yn helpu unigolion i ganfod atebion cynaliadwy i ffactorau sy'n effeithio ar eu hiechyd meddwl oherwydd *Covid-19*. Bydd y cymorth yn:

- Helpu pobl i wella eu hiechyd a'u llesiant yn y tymor byr;
- Eu gwneud yn fwy cadarn i allu ymdopi â'r posibilrwydd o don arall o heintiau a chyfyngiadau cysylltiedig drwy wella eu dealltwriaeth a'u hymwybyddiaeth o'r gwasanaethau cymorth sydd ar gael.

Gallwn gefnogi pobl dros 18 oed - unigolion sydd naill ai wedi'u hatgyfeirio gan bartneriaid iechyd, gofal cymdeithasol a thrydydd sector neu sy'n hunanatgyfeirio at y gwasanaeth, am fod eu hiechyd meddwl wedi dioddef / yn wynebu risg o ddioddef oherwydd ffactorau sy'n uniongyrchol / anuniongyrchol gysylltiedig â *Covid-19*.

Bydd y gwasanaeth yn cael ei ddarparu yng Ngwynedd, Ynys Môn a Wrecsam. Byddwn yn derbyn atgyfeiriadau ar gyfer pobl sydd â phrofiad o'r canlynol:

- Pryderon o ran cyflogaeth
- Problemau tai
- Gorbryder am aelodau o'r teulu
- Teimlo'n unig ac yn ynysig
- Colli hyder ac yn teimlo gorbryder ynglŷn â mynd allan
- Methu â chyflawni tasgau hanfodol h.y. siopa/gofal personol.



Mae gennym ni dîm profiadol a all gynnig cymorth un-i-un wedi'i deilwra am hyd at ddeuddeg wythnos. Bydd asesiad cychwynnol, er mwyn cytuno ar y canlyniadau y mae defnyddiwr y gwasanaeth yn dymuno eu gweld a'r cymorth sydd ei angen / a nodwyd. Bydd y Gwasanaeth yn cynnwys cymorth i deuluoedd hefyd.

Am fwy o wybodaeth neu i atgyfeirio rhywun anfonwch e-bost i: **[northwales@redcross.org.uk](mailto:northwales@redcross.org.uk)** neu ffoniwch: **07725 201 506**

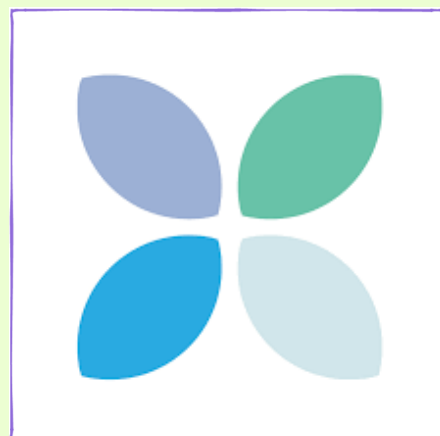


Mae **CAIS** yn elusen gofrestredig ac yn un o gyflenwyr gwasanaethau cymorth personol mwyaf blaenllaw y sector gwirfoddol yng Nghymru.

Rydym yn helpu pobl sy'n cael problemau gyda chaethiwed, iechyd meddwl, datblygiad personol a chyflogaeth – yn ogystal â chynnig cymorth a gwybodaeth i'w teuluoedd a'u ffrindiau.

Rydym yn cynnig dewis eang o wasanaethau, yn cynnwys triniaeth ac adferiad, cynghori, mentora cyfoedion, cefnogi pobl yn eu cartrefi, cynorthwyo pobl i ddychwelyd i'r gwaith neu addysg, gwaith grŵp ac ymyriadau cymell eraill.

Gallwn hefyd gynnig dewis cynhwysfawr o gyrsiau hyfforddi, ynghyd â hyfforddiant a chymorth i gyflogwyr. Rydym yn weithgar iawn ym maes ymyriadau cyflogaeth sy'n cynnwys datblygu ein mentrau cymdeithasol ein hunain.



Mae **CAIS** wedi ymrwymo i weithio mewn partneriaeth yn unol â Strategaeth Cymru Gyfan – *Mynd i'r Afael â Chamddefnyddio Sylweddau yng Nghymru*.

Nod ein holl wasanaethau yw helpu pobl i gael adferiad o'u caethiwed ac ailadeiladu bywydau normal, cynhyrchiol, yn y gred fod pobl yn gallu newid ac yn newid.

Gallwch hunan-gyfeirio i wasanaeth **CAIS** trwy gwblhau'r ffurflen cyfeirio ar lein neu drwy'r rhif ffôn isod o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9.00 a.m. – 5.00 p.m.

**CAIS**

**0345 061 2112**

# **GWASANAETHAU TRAIS YN Y CARTREF - GWYNEDD AC YNYS MÔN**



## **CEFNOGAETH SYMUDOL**

Gallwn gynnig cyngor cyfrinachol am ddim - gwybodaeth a chefnogaeth i ferched, dynion a phlant a effeithiwyd gan Drais yn y Cartref. Gallwn hefyd gynnig cefnogaeth ar fudd-daliadau, grantiau a materion cyfreithiol, diogelwch, materion iechyd, addysg, hyfforddiant a sgiliau ymarferol a materion sy'n ymwneud â phlant.

## **GWASANAETH I BLANT A PHOBL IFANC**

Rydym yn cefnogi ac yn gweithio gyda phlant a phobl ifanc er mwyn eu galluogi i siarad am eu problemau. Mae'r gwasanaeth yn cynnwys sesiynau chwarae, gwaith un i un, gwaith grŵp a.y.b. – y cyfan er mwyn helpu plant i ddelio hefo'u teimladau, ceisio gwneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd, a theimlo'n hapusach.

## **YMGYNGHORWYR ANNIBYNNOL TRAIS YN Y CARTREF (IDVA)**

Mae gennym Ymgynghorwyr Annibynnol sy'n darparu cefnogaeth mewn argyfwng ar gyfer achosion sydd â risg uchel. Rhwir blaenoriaeth i ddiogelwch unigolion sy'n dioddef o Drais yn y Cartref a'r plant.

Rydym yn darparu gwasanaeth proffesiynol a chyfrinachol sy'n deillio o ymholiadau'r heddlu a'r adran cyfiawnder troseddol. Gallwn weithredu gyda'r asiantaethau hyn ar eich rhan, gan archwilio eich opsiynau cyfreithiol neu eich cefnogi trwy'r llys. Gallwn gysylltu gydag asiantaethau megis Gwasanaeth Erlyn y Goron, yr Heddlu, cyfreithwyr ayb gyda chi.

Ein nod ydy eich cefnogi chi gan sicrhau fod asiantaethau a mudiadau perthnasol eraill yn gweithredu ar eich rhan. Rydym yn cynghori a darparu gwybodaeth am yr amrywiaeth o opsiynau perthnasol ac effeithiol a fyddai'n addas ar gyfer eich diogelwch chi a'r plant

**Gwasanaethau Trais yn y Cartref Gorwel Gwynedd ac Ynys Môn:**

**0300 111 2121    [gorwel@gorwel.org](mailto:gorwel@gorwel.org)**



**Llinell Gymorth Byw Heb Ofn Cymru**, Am Ddim 24 awr:

**0808 80 10 800** neu drwy neges destun 24/7 ar **07860 077333**



## LLINELL GYMORTH CYFFURIAU AC ALCOHOL CYMRU

Mae'r Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol, neu **DAN 24/7**, dan ofal Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ac mae'n cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru.

Mae **DAN 24/7** yn linell gymorth ffôn am ddim ac yn ddwyieithog sy'n darparu un pwynt cyswllt i unrhyw un yng Nghymru sydd eisiau mwy o wybodaeth a/neu help ynglŷn â chyffuriau a/neu alcohol.

**Mae'r gwasanaeth ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.**

Bydd y llinell gymorth yn helpu unigolion, eu teuluoedd, gofalwyr a gweithwyr cefnogi yn y maes cyffuriau ac alcohol, i gael gwasanaethau lleol a rhanbarthol addas 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

**Ffôn: 0808 808 2234**

**Neges destun: 81066**

Llinell Gymorth Cyffuriau ac  
Alcohol Cymru **0808 808 2234**

Tecstiwch DAN a'ch  
cwestiwn i **81066**

[www.dan247.org.uk](http://www.dan247.org.uk)

The advertisement features a light blue background with a dotted orange border. It includes a photograph of three young people (two women and one man) looking directly at the camera. In the bottom right corner, there is a small logo for 'dan 24/7' and a small crest logo.





## ALCOHOLIGION ANHYSBYS *ALCOHOLICS ANONYMOUS*

**Oes gennych chi broblem alcohol?**

Os ydy eich harferion yfed wedi cyrraedd y pwynt lle mae hynny'n eich poeni, efallai y bydd gennych chi ddiddordeb mewn gwybod rhywbeth am Alcoholigion Anhysbys - a rhaglen adferiad AA o alcoholiaeth.

**Ffoniwch ein Llinell Gymorth (ledled Prydain) AM DDIM:**

**0800 9177 650** neu E-bostio: **[help@aamail.org](mailto:help@aamail.org)**



**Dewch i siarad hefo ni!**

Llinell gymorth hapchwarae  
Brydeinig ydy **GamCare** -

sy'n darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth gyfrinachol i unrhyw un sy'n cael eu heffeithio gan broblemau gamblo.

Gallwch siarad â'n Cyngorwyr dros y ffôn neu drwy sgwrs fyw bob dydd o'r flwyddyn - 24 awr y dydd. Byddan nhw'n gallu gwrando ar yr hyn sy'n digwydd i chi, ac yn gallu mynd trwy'r holl opsiynau sydd ar gael i chi o ran cefnogaeth yn eich ardal leol - ar lein neu dros y ffôn.

**Ffoniwch ni am ddim ar: 0808 8020 133**

neu ewch i'r wefan: **[www.gamcare.org.uk](http://www.gamcare.org.uk)**





Mae **Cyngor Ar Bopeth Ynys Môn** yn darparu cyngor cyfrinachol a diduedd am ddim, ac yn ymgyrchu dros faterion mawr sy'n effeithio bywydau pobl.

Ein nod ydy helpu pawb i ddod o hyd i ffordd ymlaen, beth bynnag ydy'r broblem sy'n eu hwynebu. Rydym ni'n elusen annibynnol ac yn rhan o rwydwaith Cyngor ar Bopeth ar draws Cymru a Lloegr. Mae pobl yn dod atom ni gyda phob math o broblemau. Efallai fod gennych chi broblemau gydag arian, budd-daliadau, tai neu gyflogaeth, neu yn wynebu argyfwng. Rydym ni'n gwerthfawrogi amrywiaeth, yn hyrwyddo cydraddoldeb, ac yn herio gwahaniaethu lle bynnag y byddwn yn ei weld.

**I CAN** yw ein ffordd newydd o wella iechyd meddwl a llesiant pobl ar draws Gogledd Cymru.



Mae manylion isod ar sut i gysylltu gyda'n gwasanaethau drwy amrywiaeth o lwyfannau gan gynnwys cynadledda fideo, ffôn, e-bost a sgwrsio dros y we. Gallwn hefyd ddarparu cyngor cyfreithiol am ddim drwy ein cynllun rota cyfreithwyr ar ddyletswydd.

Mae cyngor cyffredinol ar gael i drigolion Ynys Môn drwy ein gwasanaeth ffôn ar **0300 330 11921**. Mae'r gwasanaeth yma ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9.30 a.m. a 4.00 p.m. Ar ôl eich sesiwn gynghori gyntaf, efallai y byddwch yn cael eich cyfeirio at arbenigwr i gael rhagor o yngor ar ddyledion, budd-daliadau lles, cyflogaeth neu ynni.

● Sgwrsio dros y we - <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/amdanom-ni/contact-us/contact-us/Cysylltu-a-ni/>

● Llinell Gymorth Cyngor ar Bopeth i ddefnyddwyr: **0808 223 1133**

● Llinell Gymorth Hawlio Credyd Cynhwysol: **0800 1448444**

● Teimlo'n bryderus neu dan straen? Cysylltwch â thîm **I CAN** am sgwrs. Ffoniwch neu anfon neges destun ar **077496 571241**

Mae elusen *Digartref* yn cynnig cyngor tenantiaeth i rai sydd wedi cael eu gwneud yn ddi-waith, neu os ydy incwm rhywun wedi lleihau yn sylweddol. Hefyd, mae cyngor ymyrraeth teulu ar gael i rieni / plant sy'n ei chael yn anodd i ymdopi yn ystod y cyfnod yma.



Mae Canolfan Ddydd *Digartref* - **LIGHTHOUSE** - ar agor bob dydd:

⇒ 10 - 5 p.m. yn ystod yr wythnos

⇒ Penwythnosau 10 a.m. - 3 p.m.

I'r rhai sy'n cysgu allan, mewn Gwely a Brecwast, neu yn syrffio soffas, mae'r **LIGHTHOUSE** yn darparu prydau tecawê.

Mae cyngor / cyswllt ffôn dros Zoom a chefnogaeth gyda materion digartrefedd ar gael yn ystod yr oriau uchod hefyd.

**Rhif Ffôn: 01407 769995**

### **Gwasanaeth Cyfryngu ac Ymyrraeth dan Arweiniad Teuluoedd**

Mae *Digartref* hefyd yn parhau i gynnig cefnogaeth ffôn, cyngor a gwasanaeth cyfeirio i blant, pobl ifanc a rhieni sy'n cael anawsterau teuluol, problemau colled a phrofedigaeth.

Byddant yn gallu cysylltu pobl a theuluoedd â rhaglenni sy'n cael eu cyflwyno yn y dyfodol - rhaglenni megis *Llinellau Paralel* a *Tymhorau ar Gyfer Twf*.

**Rhifau cyswllt: Catrin 07918624655 / Grant 07425623976**

# GOLAU

***Cefnogaeth lechyd Meddwl a Lles i blant a phobl ifanc 8-18 oed ar Ynys Môn.***

Mae ein hymarferwyr yn cynnig cymorth a therapi atal ac ymyrryd yn gynnar mewn perthynas â lles i blant a phobl ifanc rhwng 8 a 18 oed a'u teuluoedd.

Byddwn yn gweithio gyda phob unigolyn i'w cefnogi gyda materion fel:

- ⇒ gorbryder
- ⇒ profedigaeth a cholled
- ⇒ bwllo
- ⇒ hwyliau isel
- ⇒ perthynas rhwng y plentyn/rhiant yn chwalu
- ⇒ dicter/ymddygiad ymosodol/ymddygiad anodd ei reoli
- ⇒ hunan-barch isel
- ⇒ hunan-niwed
- ⇒ ynysu cymdeithasol
- ⇒ straen



***Achosion newydd*** - cysylltwch â **GOLAU** trwy e-bost: **GOLAU@barnardos.org.uk** neu ffonio **01248 751194 / 07714754625**.

***Rydym yn derbyn hunangyfeiriadau neu atgyfeiriadau gan weithwyr proffesiynol.***



***Achosion cyfredol*** - mae **GOLAU** - ar gael i gynnig sesiynau ffôn neu gysylltu trwy'r cyfryngau cymdeithasol, *Facetime* neu *WhatsApp*. Rydym hefyd ar gael i roi cyngor ac anfon dolenni defnyddiol i gefnogi lechyd Meddwl a Lles plant a phobl ifanc 8-18 oed.





# MEIC

Gwasanaeth llinell gymorth ar gyfer plant a phobl ifanc Cymru - hyd at 25 oed.

Bydd MEIC yn gwrando arnat ti pan fydd neb arall yn barod i wneud.

Mae gwasanaeth **MEIC** yn gallu darparu cyngor o bob math i ti - o roi gwybodaeth am beth sydd yn digwydd yn dy ardal leol - i helpu delio hefo sefyllfa anodd.

Nid ydym yn barnu, a gallwn helpu drwy roi gwybodaeth, cyngor defnyddiol a chynnig cefnogaeth i wneud newidiadau yn dy fywyd.

Cysyllta hefo ni yn Gymraeg neu'n Saesneg - dy ddewis di!

Rydym ar agor o 8 a.m. hyd hanner nos, 7 diwrnod yr wythnos.

Mae hi'n bosib i ti gysylltu ar y ffôn, drwy neges destun neu sgwrsio hefo ni ar y we. Mae'r gwasanaeth yn gwbwl gyfrinachol ac nid oes raid i ti roi enw. Mae'r gwasanaeth yn rhad ac am ddim i bawb.



Rhadffôn: **080880 23456**

Neges Destun: **84001**

Sgwrsio ar y we: **[www.meic.cymru](http://www.meic.cymru)**

Rydym yn fudiad gwirfoddol sy'n cael ei gydnabod fel y prif ddarparwr gofal ac addysg blynyddoedd cynnar cyfrwng Cymraeg yn y sector wirfoddol.

Ein nod ydy rhoi cyfle i bob plentyn ifanc yng Nghymru fanteisio ar wasanaethau a phrofiadau blynyddoedd cynnar trwy gyfrwng y Gymraeg.

Mae tua 200 o staff cyflogedig gan y Mudiad yn genedlaethol a thros 1,500 o staff yn gweithio yn y cylchoedd meithrin. Mae Swyddogion Datblygu'r Mudiad yn gweithio'n lleol yn eu siroedd er mwyn cynnig arweiniad a chynghor ymarferol i staff y cylchoedd, gwirfoddolwyr a rhieni.

Gan fod chwarae yn sylfaenol i bob agwedd o ddatblygiad plant, mae'r profiadau a'r gweithgareddau a gynigir ar draws holl ystod ein darpariaethau wedi eu seilio ar ddysgu trwy chwarae. Mae pwyslais arbennig yn cael ei roi ar ddatblygiad iaith, ac ar ddatblygiad personol, cymdeithasol ac emosiynol plant yn ein cylchoedd.

**Ffôn: 01970 639639 E-bost: [post@meithrin.co.uk](mailto:post@meithrin.co.uk)**





**Gweithredu  
dros Blant**

Ein gweledigaeth ydy bod pob plentyn a pherson ifanc yn y Deyrnas Unedig yn cael plentyndod diogel a hapus, a'r sylfeini sydd eu hangen arnynt i ffynnu. Rydym ni'n gwneud hyn trwy weithio'n agos gyda phlant a'u teuluoedd, o'r cyfnod cyn iddyn nhw gael eu geni tan eu hugeiniau.

### **Prosiectau Gofalwyr Ifanc Ynys Môn a Gwynedd**

Rydym yn darparu cefnogaeth uniongyrchol i blant a phobl ifanc sydd â chyfrifoldebau gofalu gartref. Mae hyn fel arfer yn golygu gofalu am aelod o'r teulu fel rhiant, brawd neu chwaer a allai fod â salwch, anabledd, anhwylder iechyd meddwl neu broblemau camddefnyddio sylweddau.



Rydym yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth dros y ffôn, drwy alwadau fideo neu wyneb yn wyneb.

Mae gwybodaeth gyfredol ar ein tudalen Facebook ar:

**<https://www.facebook.com/GofalwyrIfancYnysMonGwynedd>**

Ebost: **[ynysmonyoungcarers@actionforchildren.org.uk](mailto:ynysmonyoungcarers@actionforchildren.org.uk)**



**Gweithredu  
dros Blant**

Rhifau cyswllt: **01248 353 095**

neu (dros dro): **07809595221**

# GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR



Mae **Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr** yn cynnig cefnogaeth i ofalwyr, gan gynnwys galwadau cadw mewn cysylltiad, er mwyn sicrhau fod ein gofalwyr yn derbyn y gefnogaeth orau bosib dros y ffôn. Mae'r gwasanaeth yma yn caniatáu i ni gadw mewn cysylltiad rheolaidd.

Rydym yn cynnig cefnogaeth emosiynol, a gwybodaeth arbenigol, gan gynnwys gwybodaeth ariannol dros y ffôn, drwy e-bost a *Facebook* - sy'n cynnwys galwadau fideo a galwadau fideo drwy iaith arwyddion.

Mae gennym fynediad at grantiau unigol ar gyfer gofalwyr lle mae hynny'n briodol, a gwasanaethau therapiwtig.

Rydym hefyd yn cynnig gwasanaeth 'Cynllunio ar Gyfer y Dyfodol' gan gynnwys 'Cynllunio mewn Argyfwng'.



**Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr / Carers Outreach Service**

**Ffôn: 01248370797**

**E-bost: [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)**

**Facebook: Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr**



# YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR GOGLEDD CYMRU



Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru yn parhau i gefnogi gofalwyr di-dâl yn ystod y cyfnod ansicr hwn.

Gallwn ddarparu cymorth 1-1 yn eich cartref; eich cefnogi i edrych ar ôl y person y gofalwch amdanynt tra byddwch chi'n mynd i



apwyntiad meddygol (gan gynnwys apwyntiadau deintyddol/optegol); a gallwn hefyd gynnig gwasanaethau eraill sy'n cynnwys galwadau siopa, casglu presgripsiwn, cymorth gyda rhoi bath/cawod, cymorth gyda gwaith tŷ ac ati.

Cysylltwch hefo ni ar **01492 542212** am ragor o wybodaeth.



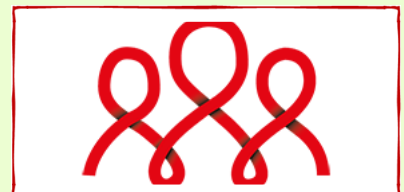
## GOFALWYR CYMRU

Mae **Gofalwyr Cymru** ar gael ar ein llinell gymorth yng Nghaerdydd bob dydd ar: **029 2081 1370** yn ystod oriau swyddfa, neu e-bostiwch **[info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)**

Mae ein gwefan yn cynnwys gwybodaeth a chyngor i ofalwyr ac rydym yn cynnal sawl sesiwn rhyngweithiol ar lein bob wythnos.

Mwy o wybodaeth yn:

**<https://www.carersuk.org/wales>**

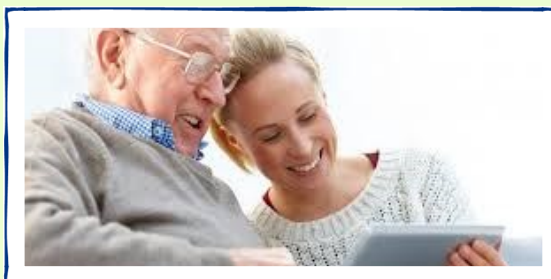




Mae Age Cymru Gwynedd a Môn, Medrwn Môn a Chyngor Sir Ynys Môn yn gweithio mewn partneriaeth gyda phum Hwb Cymunedol ar draws Ynys Môn i dreialu cynllun **HYBIAU RHITHWIR MÔN**. Y nod ydy helpu adeiladu hyder digidol unigolion a Lleihau unigrwydd o fewn ein cymunedau.

Mae hwn yn brosiect peilot a fydd yn gweithio gyda phum Hwb Cymunedol penodol, ond mae croeso i chi gysylltu os hoffech chi neu eich hwb ymuno gyda'r cynllun yn y dyfodol.

**Rydym yn chwilio am wirfoddolwyr** i ddarparu cefnogaeth un-i-un i bobl sydd efallai erioed wedi bod ar y rhyngwrdd o'r blaen, neu sydd am wella eu sgiliau digidol. Gall y tasgau gynnwys cyflwyno pobl i'r Cyfryngau Cymdeithasol, Skype, Siopa Ar Lein, ac unrhyw beth arall a all fod o ddiddordeb iddyn nhw. Bydd unigolion hefyd yn cael mynediad at wefan newydd er mwyn derbyn gwybodaeth a chadw mewn cysylltiad â'u cymuned leol.



Bydd y cynllun peilot yn cefnogi unigolion o bum cymuned benodol ar Ynys Môn, ond rydym yn croesawu gwirfoddolwyr o bob rhan o'r Ynys. Nid oes rhaid i wirfoddolwyr fod yn arbenigwyr mewn technoleg, ond mae disgwyl iddyn nhw gael dealltwriaeth gyfforddus o sut i ddefnyddio tabledi / cyfrifiaduron / ffôn glyfar a'r gallu i esbonio technoleg mewn ffordd syml a chlir. Mae sgiliau hanfodol eraill yn cynnwys cael natur gyfeillgar a chroesawgar a bod yn amyneddgar. Bydd gwirfoddolwyr yn derbyn hyfforddiant drwyadl gan Gymunedau Digidol Cymru.

Gall rhoi cyn lleied ag awr neu ddwy yr wythnos gael effaith gadarnhaol sylweddol ar fywyd rhywun. Bydd gwirfoddolwyr hefyd yn elwa drwy gael profiad gwerthfawr, yn datblygu eu sgiliau, a chael gwir ymdeimlad o gyflawni rhywbeth gwerth chweil, ynghyd â hyfforddiant a chefnogaeth barhaus.

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn cefnogi'r cynllun hwn fel gwirfoddolwr, cysylltwch â Sioned Young, Swyddog Cyswllt a Chefnogaeth Hybiau Cymunedol Ynys Môn gydag Age Cymru Gwynedd a Môn:

**[sioned.young@acgm.co.uk](mailto:sioned.young@acgm.co.uk) / 01286 808 735**



# GWASANAETH CADW MEWN CYSYLLTIAD



Dros gyfnod Covid-19 mae **Age Cymru Gwynedd a Môn** yn darparu gwasanaeth cadw mewn cysylltiad ar gyfer pobl hŷn a / neu fregus yn lleol (gan gynnwys Cyn-Filwyr).



Rydym yn cynnig gwasanaethau dwyieithog fel galwadau ffôn rheolaidd i rai sydd wedi eu hynysu ac angen sgwrsio; ac yn darparu cyngor, gwybodaeth a chymorth ar ystod o faterion llesiant gan gynnwys mynd ati i gadw'r tŷ yn ddiogel a chynnes dros gyfnod y gaeaf.

Yn ogystal, rydym yn darparu prydau poeth wedi eu cludo i'r cartref, ac hefyd yn darparu gofal personol, gwasanaeth siopa, a gwasanaeth eistedd er mwyn cynorthwyo gofalwyr. Mae cost ynghlwm â'r gwasanaethau yma.

Os fydddech chi, neu unrhyw un rydych chi'n eu hadnabod, yn elwa o'r gwasanaeth *Cadw Mewn Cysylltiad*, neu yn dymuno gwirfoddoli ar y cynllun gwerthfawr yma, yna cysylltwch hefo **Age Cymru Gwynedd a Môn**:

**Ffôn: 01286 677 711**

**E-bost: [info@acgm.co.uk](mailto:info@acgm.co.uk)**



## GWASANAETH 'CYFEILLION FFÔN'



Mae'r elusen Brydeinig, **Reengage**, wedi bod yn cynnal digwyddiadau cymdeithasol ar gyfer pobl hŷn ers 50 mlynedd. Rydym nawr hefyd yn cynnal gwasanaeth galwadau 'Cyfeillion Ffôn' er mwyn codi ysbryd rhywun drwy gael sgwrs gyfeillgar dros y ffôn - a hynny'n rhad ac am ddim.

Mae pob un o'n 'Cyfeillion Ffôn' yn gefnogol iawn, ac yn mwynhau sgwrsio. Maen nhw wedi cael eu gwirio a'u hyfforddi ac rydym yn gwneud ein gorau i baru pob person hŷn â chyfaill ffôn sydd â rhywbeth yn gyffredin ag ef neu hi er mwyn sicrhau bod y sgwrs yn llifo a'r cyfeillgarwch yn blodeuo.

Mae'r gwasanaeth ar gyfer pobl 75 oed a throsodd - sy'n byw ar eu pen eu hunain - neu sy'n breswylwyr i ddarparwyr tai. Er hynny, rydym yn ystyried ceisiadau fesul achos. Felly, os ydych chi'n meddwl y gallai ein cyfeillion ffôn ni fod o gymorth, cysylltwch â ni.



Ar ôl cofrestru, gall pobl hŷn fwynhau sgwrs gynnes a chyfeillgar gyda'u cyfaill ffôn bob wythnos neu bythefnos. Gallan nhw barhau i dderbyn y galwadau cyhyd ag y byddan nhw'n dymuno.

**Ffoniwch Reengage ar 0800 716 543 (am ddim) neu ewch i'n gwefan - [www.reengage.org.uk](http://www.reengage.org.uk) neu [www.reengage.org.uk/refer](http://www.reengage.org.uk/refer)**



# CYNLLUN POBL HYN MÔN



Mae **Cynllun Pobl Hyn Môn** yn darparu cefnogaeth sy'n gysylltiedig â thai i bobl 55 oed a throsodd ar Ynys Môn er mwyn galluogi pobl i fyw mor annibynnol â phosib.

Mae'r math o gefnogaeth sy'n cael ei ddarparu yn cynnwys:

- ♦ Cymorth gyda sgiliau bywyd a sgiliau byw'n annibynnol
- ♦ Cymorth gyda rheoli dyledion, yn cynnwys rhent a morgais
- ♦ Cymorth gydag addasiadau i wella hygyrchedd yn y cartref
- ♦ Cymorth i sefydlu cysylltiadau a gweithgareddau cymdeithasol
- ♦ Cynorthwyo gyda rheoli cyllid ac uchafu incwm, llunio a chadw at gyllideb a hawlio budd-daliadau lles
- ♦ Cymorth i fanteisio ar gyfleoedd addysg, hyfforddiant a chyflogaeth
- ♦ Cyngor a chefnogaeth i ddilyn ffordd o fyw iach ac egniol
- ♦ Cyfeirio at wasanaethau eraill lle bo'n briodol.

Mae'r gwasanaeth ar gael 7 diwrnod yr wythnos: 9 a.m. - 5 p.m. o ddydd Llun i ddydd Gwener, a 9.30 a.m. - 12:30 p.m. ar benwythnos.



Darperir y cynllun gan **Gorwel**, sy'n darparu gwasanaethau cymorth i bobl fregus. Mae **Gorwel** yn rhan o Grŵp Cynefin. Ariennir y cynllun gan Dîm Cefnogi Pobl Cyngor Sir Ynys Môn.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Swyddfa Gorwel: Hen Argraffdy, Ffordd yr Efail, Llangefni LL77 7ER ar **0300 111 0226** neu e-bostiwrch **poblhyn@gorwel.org**





## GWASANAETH GWIRFODDOL BRENNHINOL

Mae'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol, neu'r *RVS*, yn cynnig nifer o bethau yn y gymuned o ran trafnidiaeth cymunedol - er enghraifft, casglu siopa i unigolion, casglu presgripsiynau a mynd a phobl i apwyntiadau ysbyty.

Rydym yn gallu cymryd cyfeiriadau newydd ar unwaith ar gyfer ein gwasanaeth **Safe and Well**, sef galwad ffôn unwaith neu ddwywaith yr wythnos at unigolion a allai fod yn teimlo'n unig neu'n ynysig.



Oherwydd y galw cynyddol rydym yn rhedeg ymgyrch gwirfoddolwyr ac felly'n chwilio am wirfoddolwyr parod i gynyddu ein gallu i gefnogi unigolion yn y gymuned - <https://volunteering.royalvoluntaryservice.org.uk/volunteer-search>.

Os oes angen cefnogaeth bellach ar yr unigolyn gallwn ei atgyfeirio am sylw meddygol neu at y gwasanaeth cywir. Mae gennym hefyd ein **Tech Angels** ar gael i helpu dros y ffôn os ydy rhywun angen unrhyw gefnogaeth Technoleg Gwybodaeth.

**Ebost:** [ynysmongwyneddhub@royalvoluntaryservice.org.uk](mailto:ynysmongwyneddhub@royalvoluntaryservice.org.uk)

**Ffôn: 01248 661915**





## Mae gwasanaeth cefnogi **DEMENTIA CONNECT**

wedi cael ei greu'n benodol er mwyn gallu cyrraedd gymaint o bobol â phosib sy'n cael eu heffeithio gan dementia.

Mae hyn yn cynnwys cefnogi pobl sydd wedi'u diagnosio gydag unrhyw fath o ddementia, eu gofalwyr, a'u rhwydweithiau cymorth - yn deuluoedd neu ffrindiau.

Rydym hefyd yn cefnogi pobl sy'n poeni am eu cof neu sydd â Nam Gwybyddol Ysgafn.

Dyluniwyd pum rhan allweddol i **Dementia Connect** er mwyn gallu teilwra cefnogaeth pobl i'w hanghenion unigol. Mae'r cydrannau hyn yn cynnwys:

- ⇒ Hunanreolaeth
- ⇒ Cefnogaeth ar y ffôn
- ⇒ Cefnogaeth leol wyneb yn wyneb
- ⇒ Galwadau 'Cadw mewn Cysylltiad'
- ⇒ Gwasanaeth 'Ochr yn Ochr'.



Byddwn yn gweithio gyda chi er mwyn canfod pa agwedd o **Dementia Connect** fydd yn helpu i'ch cefnogi chi orau ac i sicrhau ei fod wedi'i deilwra i'ch hanghenion unigol. Byddwn yn eich cefnogi drwy gydol eich taith. Dydy ein drws ni byth ar gau.

Hunan gyfeirio dros y ffôn: **0330 0947 400** (llinell ffôn iaith Gymraeg)  
**0333 1503456** (llinell ffôn ledled Prydain)

E-bost: [\*\*Dementia.connect@alzheimers.org.uk\*\*](mailto:Dementia.connect@alzheimers.org.uk)

## **Dementia Connect**

I gael y cymorth iawn heddiw

Get the right support today

**03300 947 400**

[\*\*dementia.connect@alzheimers.org.uk\*\*](mailto:dementia.connect@alzheimers.org.uk)



# GOFAL MEWN GALAR / CRUSE



*Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw  
Somewhere to turn when someone dies*

**Gofal Mewn Galar** ydy'r brif elusen yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon ar gyfer pobl mewn profedigaeth.

Rydym yn cynnig cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion pan fydd rhywun yn marw, ac yn gweithio i wella gofal cymdeithas am bobl mewn profedigaeth.

**Ffôn: 01492 536577**

**E-bost: [northwales@cruse.org.uk](mailto:northwales@cruse.org.uk)**



## **SAMARITANS SAMARIAID**

Yn aml iawn, mae cael sgwrs hollol gyfrinachol hefo rhywun 'dydych chi ddim yn ei 'nabod yn gallu teimlo'n haws na cheisio siarad hefo ffrindiau neu deulu.

Nid oes raid i chi fod yn hunanladdol i gysylltu â ni. Mae pobl yn aml yn ein ffonio oherwydd:

- ⇒ Problemau perthynas a theulu
- ⇒ Colled, gan gynnwys colli swydd, ffrind neu aelod o'r teulu drwy brofedigaeth
- ⇒ Pryderon ariannol
- ⇒ Materion delwedd y corff
- ⇒ Straen neu orweithio sy'n gysylltiedig â swydd



**Ffoniwch y Samariaid ar: 116 123**





Mae **SSAFA** yn helpu cymuned y lluoedd arfog mewn sawl ffordd, ond rydym yn canolbwyntio yn bennaf ar ddarparu cefnogaeth uniongyrchol i unigolion sydd angen gofal corfforol neu emosiynol.

Mae delio gyda problemau caethiwed, perthynas wedi dod i ben, dyled,

digartrefedd, straen ôl-drawmatig, iselder ysbryd ac anabledd i gyd yn gallu effeithio ar aelodau ein cymuned Lluoedd Arog. Dim ond pan fydd yn rhaid i unigolyn adael ei fywyd yn y Lluoedd ac ymuno â 'Civvy Street' y daw llawer o'r problemau hyn i'r amlwg.

Mae **SSAFA** wedi ymrwymo i helpu ein dynion a'n merched dewr i oresgyn y problemau hyn, ac ailadeiladu eu bywydau.

Cysylltwch â **Forcesline** - mae ein desg gymorth ar gyfer unrhyw aelod o'r lluoedd arog, cyn-filwyr a'u teuluoedd:

**0800 731 4880**



Ymholiadau cyffredinol: **020 7463 9200**

## EPILEPSI CYMRU

Yn ystod yr amser anodd yma mae **Epilepsi Cymru** yn dal i ddarparu cefnogaeth i bobl gydag epilepsi a'u teuluoedd.

Fel Gweithiwr Allgymorth Gogledd Cymru

**Epilepsi Cymru** rwy'n dal i ddarparu cefnogaeth a chynghor dros y ffôn ac e-bost. Gallaf hefyd ddarparu cefnogaeth emosiynol ac rwyf yma i wrando ar bryderon pobl.



**Lynne Pearce: 07525806511 / [lynnepearce@epilepsy.wales](mailto:lynnepearce@epilepsy.wales)**

Cymunedau  
**Digidol**  
Cymru

Hyder Digidol,  
Iechyd a Lles

**Digital**  
Communities  
Wales

Digital Confidence,  
Health and Well-being

Mae prosiect **CYMUNEDAU DIGIDOL CYMRU** yn helpu sefydliadau sy'n gweithio gyda phobl a allai elwa o gael sgiliau digidol sylfaenol. Mae'r cymorth y gallwn ei gynnig yn cynnwys:

- **Asesiad cynhwysiant digidol** – Asesiad cychwynnol o'ch sefydliad er mwyn eich helpu chi i ddatblygu a darparu gweithgareddau cynhwysiant digidol.
- **Hyfforddiant digidol i staff a gwirfoddolwyr rheng flaen** – Hyfforddiant i aelodau staff a gwirfoddolwyr i helpu eraill i fynd ar lein a defnyddio'r rhyngwyd yn effeithiol ac yn ddiogel.
- **Benthyg offer digidol** – Benthyciadau tymor byr o offer digidol, gan gynnwys llechi (*tablets*), gliniaduron a *Fitbits* er mwyn eich galluogi chi i ddarparu gweithgareddau digidol.
- **Cymorth gwirfoddolwyr digidol** – Cymorth i ddatblygu rhaglen gwirfoddoli digidol, paru sefydliadau â gwirfoddolwyr digidol a hyfforddi gwirfoddolwyr presennol. Yn ogystal, mae cyfleoedd ar gael i ymgysylltu â'n rhaglen *Arwyr Digidol*.
- **Achrediad cynhwysiant digidol** – Mae'r Siarter Cynhwysiant Digidol yn gallu dangos bod eich sefydliad wedi ymrwymo i fynd i'r afael ag allgáu digidol.
- **Partneriaethau** – Mae croeso i bob sefydliad ymuno â'n rhwydwaith o bartneriaethau *Mynd Ar Lein*, sydd wedi cael eu datblygu ar y cyd gyda rhanddeiliaid ledled Cymru.

Rhif Ffôn: **0300 111 5050**

E-bost: **[info@wales.coop](mailto:info@wales.coop)**





Mae Môn CF yn elusen a chwmni sy'n berchen i drigolion Ynys Môn. Sefydlwyd yn wreiddiol i gefnogi ardaloedd mwyaf difreintiedig yr Ynys ond ers 2012 mae wedi datblygu i fod yn sefydliad sy'n helpu pobl i fabwysiadu sgiliau newydd ac i gael hyd i waith.

Mae gennym dîm Hyfforddiant Mewnol sy'n gymwys a phrofiadol iawn, sy'n darparu hyfforddiant cyflogadwyedd sy'n plethu'n dda â'n gwasanaeth mentora personol a gynigir gan ein tîm Cyflogaeth. Rydym yn ymfalchïo yn ein henw da rhagorol a'n cysylltiadau agos â chyflogwyr lleol, mawr a bach, sy'n golygu ein bod yn gallu cynnig cyfleoedd gwaith unigryw.

Yn ogystal â'r hyn sydd ar gael i unigolion, mae gennym wasanaeth cymorth recriwtio am ddim i fusnesau lleol, sy'n cynnwys help gyda llogi staff newydd a datblygu a gweithredu polisïau Adnoddau Dynol yn unol â deddfwriaeth cydraddoldeb ac amrywiaeth.

I grynhoi, mae gennym hanes o baru cyfranogwyr yn llwyddiannus â chwmnïau sydd am recriwtio staff â chymwysterau a chymhelliant addas, a'r arbenigedd i helpu unigolion i ddechrau, newid neu ddatblygu eu gyrfaedd.

**FFÔN**

**01407 762004**

**E-BOST**

**[info@moncf.co.uk](mailto:info@moncf.co.uk)**





Mae Coed Lleol (*Small Woods Wales*) yn elusen sy'n cefnogi defnyddio coetiroedd. Rydym ni'n rhedeg rhaglenni *Coed Actif Cymru* ar draws Cymru, sef sesiynau gweithgaredd coetir, sy'n cynnwys crefftau coetir, adnabod natur a phlanhigion, ymwybyddiaeth ofalgar, cerdded, coedwriaeth (*bushcraft*), gweithio gyda helyg, bondocio (*coppicing*) a gwaith coed.

Oherwydd cyfyngiadau presennol, mae llawer o'n digwyddiadau ar lein ar hyn o bryd.

Os hoffech wybod mwy am ein gweithgareddau, cysylltwch gyda ni:



- **Vivienne Roberts** – Mentor Coetir, Ynys Môn: (lau, Gwener): [actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk) / 07932 924652
- **John Llewelyn Pritchard** – Arweinydd, Ynys Môn: 07590 383153
- **Karen Williams** – Arweinydd 'Gym' Ynys Môn: 07811 323935

Mae croeso i chi hefyd ein dilyn ar y cyfryngau cymdeithasol:



Facebook: **@actifwoodsanglesey**

Instagram: **@actifwoods\_anglesey**

Twitter: **@actifwoodswales**





# GWASANAETH LLYFRGELL YNYS MÔN

Wrth ymaelodi yn rhad ac am ddim gyda'r Gwasanaeth Llyfrgell byddwch yn cael mynediad i bob math o wasanaethau ac adnoddau:

- ♦ Llyfrau o pob lliw a llun i'w benthyg am gyfnodau o dair wythnos
- ♦ Gwasanaeth *Galw a Chasglu* lle caiff pecynnau o lyfrau eu paratoi yn arbennig i chi
- ♦ Gwasanaeth llyfrau i'ch cartref i rai sydd methu cyrraedd llyfrgell
- ♦ Llyfrgell Deithiol fydd yn ymweld â'ch cymuned leol
- ♦ Gwybodaeth - cewch gymorth gan ein Llyfrgellwyr profiadol i ganfod amrywiaeth o wybodaeth - er enghraifft am Hanes Lleol
- ♦ Gweithgareddau - amrywiaeth - o Sesiynau Stori i Syrjeri Digidol
- ♦ eLyfrau ac eLyfrau Llafar trwy'r ap *BorrowBox* sydd am ddim
- ♦ eGylchgronnau a Chomics trwy ddilyn y ddolen ar y wefan
- ♦ Cyrsiau Iaith am Ddim ar y wefan - leithoedd ar Lein
- ♦ Mynediad at *Theory Test Pro* i chi ymarfer y Prawf Theori Gyrru.

Byddwch angen eich rhif aelodaeth a'ch PIN 4 digid i gychwyn arni gyda'r adnoddau digidol yma.

**LLANGFNI, CAERGYBI, AMLWCH, BENLLECH,  
PORTHAETHWY, BIWMARES A RHOSNEIGR**

**Ffôn: 01248 752095 / 01407 762917**

**E-bost: [llyfrgelloedd@ynysmon.gov.uk](mailto:llyfrgelloedd@ynysmon.gov.uk)**

**Gwefan: [www.ynysmon.gov.uk/Llyfrgelloedd](http://www.ynysmon.gov.uk/Llyfrgelloedd)**

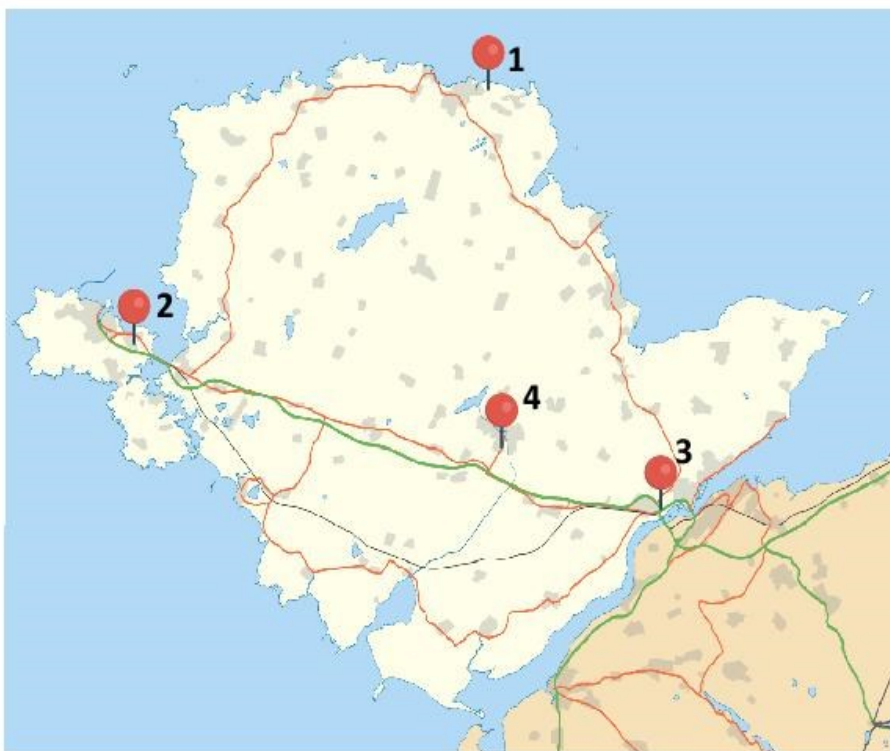
**Facebook: [Llyfrgelloedd Ynys Môn](https://www.facebook.com/LlyfrgelloeddYnysMon)**



# Cadw Môn Yn Actif Keeping Anglesey Active



- 1  Canolfan Hamdden Amlwch  
Amlwch Leisure Centre  
LL68 9TH 01407 830060
- 2  Canolfan Hamdden Caergybi  
Holyhead Leisure Centre  
LL65 2YE 01407 764111
- 3  Canolfan Hamdden David Hughes  
David Hughes Leisure Centre  
LL59 5SS 01248 715653
- 4  Canolfan Hamdden Plas Arthur  
Plas Arthur Leisure Centre  
LL77 7QX 01248 722966



## #CadwMônYnActif

Mae amrywiaeth eang o gyfleustarau hamdden ar gael i bobl o bob oed a gallu ac mae ein prisiau yn rhoi gwerth ardderchog am arian.

Gweledigaeth Cyngor Sir Ynys Môn yw uno cenedl sy'n caru'r campau, lle mae pob plentyn wedi gwirioni ar chwaraeon am oes.

## #KeepingAngleseyActive

A wide variety of leisure facilities are available for people of all ages and abilities and our prices represent excellent value for money.

Isle of Anglesey County Council's vision is to unite a proud sporting nation, where every child is hooked on sport for life.



@Mon\_Actif



@MonActif



@MonActif

monactif@ynysmon.gov.uk

monactif@anglesey.gov.uk





## **Pum ffordd at les** **Five ways to wellbeing**

**Pum peth syml y gallwn ni i gyd eu gwneud i roi hwb i'n lles**  
**Five simple things we can all do to give our wellbeing a boost**



### **Bod yn sylwgar**

Take notice

**Cymrwch amser i chi'ch hun, sylwch ar bethau o'ch cwmpas a sawrwcw y foment**

Take time for yourself, notice things around you and savour the moment



### **Cysylltu**

Connect

**Gwnewch amser i gysylltu â ffrindiau a theulu i helpu i gyfoethogi'ch diwrnod**

Make time to connect with friends and family to help enrich your day



### **Bod yn fywiog**

Be active

**Mae bod yn fywiog yn gwneud i chi deimlo'n dda. Symudwch - dawnsiwch, canwch; camwch allan - ewch am dro, i redeg neu i feicio**

Being active makes you feel good. Get moving - dance, sing; step outside - go for a walk, a run or cycle



### **Dal ati i ddysgu**

Keep learning

**Gall dysgu rhywbeth newydd fod yn hwyl, gwneud i chi deimlo'n dda a datblygu'ch hyder**

Learning something new can be fun, make you feel good and build your confidence



### **Rhoi**

Give

**Fe all gweithredoedd o garedigrwydd, helpu eraill neu hyd yn oed gwirfoddoli eich gwneud i deimlo'n hapusach**

Acts of kindness, helping others or even volunteering can make you feel happier

**Dyma sut y gwnaeth 5 o drigolion Ynys Môn fynd ati i roi hwb i'w lles yn ystod y Cyfnod Clo....**



**CYSYLLTU ...** “Mae ein bywydau mor brysur fel arfer gan ein bod ni'n dau yn gweithio, a'r plant yn brysur hefo'u gweithgareddau gwahanol. Drwy fod ar ffyrlo o'r gwaith, roedden ni'n gallu treulio mwy o amser gyda'n gilydd - yn dysgu'r plant gartre, mynd am dro fel teulu, a dysgu sgiliau garddio newydd.” **SARAH**



**BOD YN FYWIOG ...** “Yn ystod y Cyfnod Clo rydyn ni fel teulu wedi mwynhau dod i adnabod ein hardal leol yn well drwy fynd allan am dro a mynd ar deithiau beics. Mae hyn wedi helpu gwella fy iechyd meddwl i, a helpu i mi golli pwysau.” **LINDA**



**BOD YN SYLWGAR ...** “Yn ystod y Cyfnod Clo dwi wedi bod yn lwcus iawn i allu cael mynd bron bob dydd i ofalu am y darn o dir sydd yn Mens Sheds Morlo yng Nghaergybi. Dwi wedi cael boddhad mawr o weld sut mae gallu tyfu cynnyrch - o hadau i'r bwrdd bwyd.” **RICHARD**



**DAL ATI I DDYSGU ...** “Yn ystod y pandemig, dwi wedi dysgu sut i ddefnyddio tabled. Mae hyn wedi fy helpu i'n fawr gan mod i rwan yn gallu cadw mewn cysylltiad hefo ffrindiau a theulu ar-lein. Dwi ddim yn teimlo mor unig ac mae wedi helpu gyda fy iechyd meddwl.” **WILL**



**RHOI ...** “Yn ystod y Cyfnod Clo dwi wedi bod yn gwirfoddoli drwy wneud galwadau ffôn wythnosol i sgwrsio hefo aelodau'r Clwb Cinio a Chlwb yr Henoed, er mwyn gwneud yn siŵr eu bod nhw'n iawn. Roedden nhw'n gwerthfawrogi cael sgwrs, ac mi roeddwn i'n mwynhau fy hun yn fawr hefyd.” **SANDRA**

