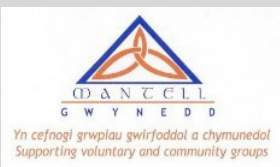


Edrych ar ôl fy hun



Gwasanaethau Llesiant Lleol Gwynedd
2021

Partneriaeth Iechyd a Lles Gwynedd



Yn dilyn cyfnod digon anodd i bawb, sydd wedi cael effaith ar sawl un ohonom, mae'n bwysicach nag erioed ein bod yn edrych ar ôl ein hunain. Mae'r llyfryn yma wedi'i roi at ei gilydd gan nifer o asiantaethau (sydd wedi ffurfio **Partneriaeth Iechyd a Lles Gwynedd**) er mwyn;

- Rhoi syniadau i chi am sut i edrych ar ôl eich iechyd a lles drwy gyflwyno gwybodaeth ynglŷn â beth sydd ar gael o fewn ein cymunedau.
- Dilyn y model **Pum Ffordd at Les** (Iechyd Cyhoeddus Cymru) a chael syniadau gwahanol o sut i edrych ar ôl eich hunain sy'n cyfrannu'n bositif tuag at lesiant meddyliol.

Beth yw'r Pum Ffordd At Les?

Pum peth syml gallwn eu gwneud i roi hwb i'n lles.
Mae'r Pum Ffordd at Les yn negeseuon sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gyda'r nod o wella iechyd meddwl a lles y boblogaeth gyfan. Y pum gweithred yw:

- | | |
|---|-----------------|
|  | 1. Cysylltu |
|  | 2. Bod yn actif |
|  | 3. Dal i Ddysgu |
|  | 4. Rhoi |
|  | 5. Cymryd sylw |



Am fwy o wybodaeth am y **Pum Ffordd at Les** edrychwch ar y wefan isod - www.bipbc.gig.cymru/cyngor-iechyd/5-ways-to-wellbeing/pum-ffordd-at-les/

Os ydych eisiau mwy o wybodaeth ynglŷn â help i bobl a chymunedau lleol yng Ngwynedd, edrychwch ar y ddolen isod - www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Argyfwng/Coronafeirws/Help-i-bobl-a-chymunedau.aspx

Gweithgaredd Pum Ffordd at Les -

Dyma weithgaredd byr i chi wneud os ydych yn dymuno.

Gallwch restru'r pethau yr ydych yn eu gwneud ar gyfer pob un o'r Pum Ffordd isod. Efallai eich bod yn hoff o fynd am dro, nodwch hwnnw wrth flwch 'Bod yn Actif' neu efallai eich bod wrthi'n dysgu sgil newydd fel coginio neu ddylunio, nodwch hwnnw wrth y blwch 'Dal i Ddysgu'.

Gall hyn fod yn ffordd dda o adnabod eich cryfderau wrth weld y llefydd sy'n gryfach nag eraill ac adnabod unrhyw fylchau sydd angen eu llenwi.

CYSYLLTU

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

BOD YN ACTIF

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

DAL I DDYSGU

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

RHOI

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

CYMRYD SYLW

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

Os hoffech fwy o wybodaeth neu i gael copi caled o'r llyfryn hwn cysylltwch â ni trwy'r ffyrdd isod:

☎ 01286 682806

✉ UnedLlesiant@gwynedd.llyw.cymru

CYSYLLTU

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

Tudalennau
1 - 7

BOD YN ACTIF

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

Tudalennau
8 - 13

DAL I DDYSGU

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

Tudalennau
14 - 20

RHOI

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

Tudalennau
21 - 25

CYMRYD SYLW

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

Tudalennau
26 - 29

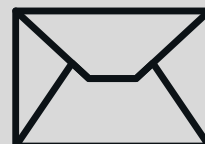
CYSYLLTIADAU PWYSIG

Tudalennau
30 - 35

CYSYLLTU

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

Gallwch anfon cerdyn, llythyr neu ebost at rywun.



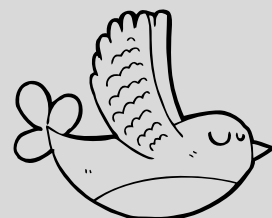
Beth am gael sgwrs dros y ffôn neu facetime gyda ffrind neu aelod teulu?

Gallwch ymuno â grŵp newydd arlein er mwyn gwneud ffrindiau newydd e.e Grŵp Celf neu Goginio!



Beth am rannu eich hoff gân ar wefannau cymdeithasol i godi calon eich ffrindiau?

Camwch allan am dro a chysylltu gyda'r awyr agored a byd natur. Efallai gwelwch rywun yn cerdded heibio!



Am fwy o syniadau o sut i 'gysylltu', gallwch weld rhagor o enghreifftiau yn y llyfryn hwn.

CANOLFAN LÔN ABATY - BANGOR

Abbey Road Centre



Bangor

Yn Canolfan Lôn Abaty, maent yn cefnogi iechyd meddwl gwell i bobl dros 18 oed yng Ngwynedd, Conwy ac Ynys Môn. Gallwch gysylltu â'r Ganolfan yn ystod oriau swyddfa, neu ymweld â'u tudalen Facebook neu'r wefan unrhyw bryd. Ar eu tudalen, neu wrth wneud ymholiad gallwch ddarganfod oriau agor y Ganolfan, sut i ymuno a bod yn rhan o gymuned y Ganolfan drwy gael cefnogaeth, dod yn wirfoddolwr neu'n aelod o'r elusen. Mae croeso mawr i chi gysylltu â nhw.

Mae'r Ganolfan yn cynnig gweithgareddau a chlust i wrando yn ogystal â chefnogaeth gan elusennau a gwasanaethau eraill sydd yn Abbey Road. Ar hyn o bryd maent hefyd yn cynnig rhai o'u gwasanaethau ar-lein a dros y ffôn yn ystod yr wythnos.

Maent yn edrych ymlaen at eich croesawu i gymuned sydd wedi ymrwymo i wella iechyd meddwl.



01248 354 888



ARC@abbeyroadcentre.co.uk



Canolfan Abbey Road Centre



www.abbeyroadcentre.co.uk

CANOLFAN IECHYD A LLES TAN Y MAEN - DOLGELLAU A BLAENAU FFESTINIOG



Mae Canolfan Iechyd a Lles Tan y Maen yn darparu cefnogaeth iechyd a lles emosiynol ar draws gogledd Cymru. Mae eu prif swyddfeydd ym Mlaenau Ffestiniog a Dolgellau ac mae ganddynt brosiectau lles a mentora sy'n cwmpasu'r holl brif drefi yn ne Gwynedd a Bwrdeistref Conwy. Mae eu gwasanaethau ar agor bob dydd o'r wythnos.

Yn ystod cyfyngiadau COVID-19 a phan nad yw'n bosib cael sesiynau wyneb i wyneb, maent wedi sefydlu canolbwynt cymorth rithiol ble gellir gael mynediad trwy eu gwefan ac yn darparu cefnogaeth dros y ffôn, e-bost a negeseuon, cymorth dros Ap, cymorth ar ôl colled o ganlyniad i COVID-19, gan gynnwys cefnogaeth profedigaeth a mynediad at ystod eang o therapïau siarad trwy eu Gwasanaeth Therapïau Siarad Parabl sydd ar draws Wynedd, Ynys Môn, Wrecsam a Sir Ddinbych. Mae gwasanaethau Parabl yn cynnwys Therapi Ymddygiad Gwybyddol Cyfrifiadurol (CCBT), Cyrsiau Ymwybyddiaeth Ofalgar, Cyrsiau Pryder, Iselder a Hunan-barch, a chyngor. Mae eu cymorth dros yr Ap ar gael ar draws y Gogledd ac yn darparu cefnogaeth gan ddefnyddio Ap Dayio, WhatsApp, cyn-asesiad a chefnogaeth ar gyfer defnyddio'r platfform cymorth Silvercloud.



07964858095



tanymaen@btinternet.com



www.tanymaen.org.uk

CANOLFAN FELIN FACH - PWLLHELI



Hwb cymunedol De Gwynedd yw Canolfan Felin Fach. Dyma leoliad gydag awyrgylch hamddenol a chyfeillgar, gyda chroeso cynnes i bawb drwy wasanaeth sy'n hollol gyfrinachol. Yn y ganolfan ceir gwasanaethau therapiwtig, cyfle i gymdeithasu dros ginio neu banded, cymorth gyda materion budd-daliadau, tai a chartrefu, cyfle i drafod unrhywbeth sydd yn eich poeni a chlust i wrando. Drwy Felin Fach, mae nifer o gyrsiau ar gael megis 'Anxiety and Lifestyle Management' sy'n cynnwys 6 sesiwn dwy awr yr wythnos a cwrs 'Confidence Building'.

Mae ganddynt gyfarfod ZOOM sef 'Panad a Chat' yn digwydd bob dydd Gwener felly cysylltwch drwy'r cyfeiriad ebost isod am fwy o fanylion. Mae ystafell gyfrifiaduron newydd ar gael ar gyfer aelodau'r cyhoedd gael ei ddefnyddio er mwyn chwilio am waith neu unrhyw fater digidol arall. Yn ystod cyfnod COVID-19 mae'r gwasanaeth cefnogi dal ar gael dros y ffôn ond yn anffodus does dim sesiynau wyneb i wyneb.

☎ 01758 701 611 ✉ christinefelinfach@gmail.com / samifelinfach@gmail.com

 Canolfan Felin Fach Centre

ANTUR WAUNFAWR



Mae Antur Waunfawr yn elusen sy'n rhoi cyfleon i unigolion gydag anableddau i weithio o fewn y gymuned ac i fod yn ran o'r gymuned. Yn ogystal â hyn, maent yn darparu gweithgareddau iechyd a llesiant wythnosol megis garddio, yoga, boccia, crefftiau a llawer mwy.

Mae Safle Waunfawr yn y Parc Natur hyd at 7 acer gyda chaffi a siop grefftiau sydd fel arfer ar agor i'r cyhoedd ond o dan gyfyngiadau COVID-19 mi fydd y safle ar gau er mwyn amddiffyn yr unigolion.

Er hyn, mae'r Antur yn dal i gynnig prydau poeth sy'n cael eu danfon i'ch drws yn ystod amser cinio, ac yn ystod y gwanwyn maent yn dechrau gwerthu planhigion a llysiau fydd yn cael eu tyfu ar y safle.

Am fwy o fanylion cysylltwch drwy'r manylion cyswllt isod.


☎ 01286650721 ✉ swyddfa@anturwaunfawr.cymru





   Antur Waunfawr  www.anturwaunfawr.org

Mae GISDA yn elusen sy'n darparu cefnogaeth a chyfleoedd dwys i bobl ifanc rhwng 16 a 25 oed sy'n agored i niwed yng Ngwynedd. Mae GISDA yn ceisio gwella bywydau pobl ifanc drwy weithio gyda nhw i ddatblygu eu sgiliau byw'n annibynnol a gwella eu cyflogadwyedd, eu hiechyd a'u lles, a'u hymdeimlad o hunan-werth. Mae'r gefnogaeth maent yn ei gynnig i bob unigolyn wedi'i deilwra i'w hanghenion, gan fynd i'r afael yn uniongyrchol â'r anawsterau mae nhw'n eu profi a'u hanelu at gyflawni'r nodau maen nhw wedi'u gosod iddyn nhw eu hunain. Trwy'r ystod o brosiectau a chefnogaeth therapiwtig y mae GISDA yn eu cynnig, mae pobl ifanc yn ennill y sgiliau a'r hyder sy'n ofynnol i fyw'n annibynnol.

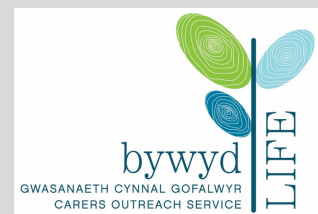
Mae rhai o'u prosiectau yn cynnwys cefnogi rhieni ifanc, codi ymwybyddiaeth o ddigartrefedd ar draws ysgolion, dod o hyd i lety a'i ddarparu i bobl ifanc, a'u cefnogi yn eu datblygiad tuag at gyflogadwyaedd. Mae eu gwahanol fentrau cymdeithasol, fel caffi GISDA yng nghanol tref Caernarfon, yn darparu cyfleoedd pellach i bobl ifanc.

Mae'r staff yn dal i gynnig gwasanaeth wyneb yn wyneb os yw'r angen yn fawr ac ei bod yn dilyn asesiad risg RAG gyda'r pobl ifanc. Maent hefyd wedi addasu eu gwasanaeth i allu rhoi cefnogaeth yn rhithiol i'r pobl ifanc drwy alwadau ffon, 'Face Time', Microsoft Teams / Zoom os nad yw sesiynau wyneb yn wyneb yn gallu digwydd.

 **01286 671153**  **gisda@gisda.co.uk**

   **Gisda Cyf**  **www.gisda.org**

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR



Os ydych chi'n oedolyn sy'n ofalydd di-dâl yng Ngogledd Cymru, gall yr elusen gofrestrddig Cynnal Gofalwyr eich helpu a'ch cefnogi. Ni ddylai unrhyw un orfod gofalu ar ei ben ei hun, ac mae Cynnal Gofalwyr yn sylweddoli bod pob sefyllfa gofalu yn unigryw a bod gan ofalwyr lawer o wahanol anghenion. Maent yn dîm cyfeillgar a phrofiadol sy'n deall beth yw bod yn ofalydd a gallent eich helpu i ymdopi â'r gwaith gofalu. Os ydych angen gwybodaeth, cymorth neu'n syml, amser i chi'ch hun, mae Cynnal Gofalwyr yno i chi.

Nodwch, yn ystod cyfyngiadau COVID-19, mae Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn gweithredu gwasanaeth o bell. Mae cefnogaeth un i un yn digwydd dros y ffôn a galwadau 'Zoom'. Bydd grwpiau cefnogaeth yn digwydd dros 'Zoom'.

 **01248 370797**  **help@carersoutreach.org.uk**

   **CarersOutreachServiceGwasanaethCynnalGofalwyr**

 **www.carersoutreach.org.uk**

Mae Age Cymru Gwynedd a Môn yn elusen gofrestredig sy'n cynnal a hyrwyddo llesiant trigolion lleol gan fynd i'r afael ag unigedd ac ynysu cymdeithasol a sicrhau llais a chefnogaeth i'r boblogaeth hŷn yn lleol.

Dros gyfnod COVID-19 mae Age Cymru Gwynedd a Môn wedi bod yn darparu gwasanaeth ffôn 'Cadw mewn Cyswllt' ar gyfer pobl hŷn ac/neu fregus sydd wedi eu hynysu'n lleol (yn cynnwys cyn-filwyr). Gyda nifer o bobl wedi gweld budd o'r gwasanaeth a llai o gyfleoedd i weld pobol allan yn y gymuned, mae'r gwasanaeth yn cynnig cyfle i bobl gael clywed llais cyfeillgar ochr arall y ffôn. Maent yn cynnig gwasanaeth galwadau ffôn rheolaidd, dwyieithog a chyfrinachol i rai sy'n ynysig ac angen sgwrs, a hefyd yn darparu cyngor, gwybodaeth a chymorth gan arbenigwyr y mudiad ar faterion fel cadw'r tŷ yn ddiogel a chynnes dros y gaeaf.

Maent hefyd yn darparu gwasanaethau eraill ble fo rhaid talu amdanynt:

- Darparu prydau poeth wedi eu cludo i'r cartref ac eitemau fel meddyginiaeth a hanfodion bwyd.
- Darparu gofal personol, gwasanaeth siopa, gwasanaeth eistedd i gynorthwyo gofalwyr.

A fuasech yn hoffi ymuno gyda tîm gwirfoddolwyr Age Cymru i ymestyn eu gwasanaeth 'Cadw mewn Cyswllt'? Maent hefyd yn cynnig cofrestriad gyda 'Volunteering Wales' a hyfforddiant.



01286 677 711 / 01286 685926



info@acgm.co.uk



AgeCymruGaM



www.ageuk.org.uk/cymru/gwyneddamon/

CYNLLUN CYSYLLTU BYWYDAU GWYNEDD A MÔN



Mae Cynllun Cysylltu Bywydau Gwynedd a Môn yn cynnig lleoliadau tymor hir, tymor byr, ysbaid, gwasanaeth dydd a gwasanaeth argyfwng i unigolion bregus 18+. Darperir y gwasanaeth yng nghartrefi galluogwyr a'i teuluoedd sydd yn byw yng Ngwynedd a Môn sydd wedi'u recriwtio, hyfforddi a'i cymeradwyo gan Banel Cysylltu Bywydau. Mae'r gwasanaeth yn canolbwyntio ar deulu yn rhannu eu cartref, bywyd teuluol, diddordebau, profiadau a sgiliau gyda unigolion bregus sydd angen cefnogaeth i fyw mor annibynnol â phosib. Gall trefniadau gael eu gwneud gyda unigolion gyda'r anghenion cefnogaeth canlynol:- Anabledd Dysgu, problemau lechyd meddwl, Anabledd corfforol, Nam synhwyraidd a Dementia.

Mae gwasanaeth tymor hir mae'r cynllun yn ddarparu yn parhau drwy gyfnod COVID-19. Er hyn, er mwyn cadw pawb yn ddiogel mae sesiynau gofal ysbaid ar gael ar sail angen yn unig ar hyn o bryd (argyfwng).



01758704145 / 01341 424511



cynllun.lleoli@gwynedd.llyw.cymru



www.gwynedd.llyw.cymru

GWASANAETH GWYBODAETH I DEULUOEDD



Mae Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd yn cynnig gwybodaeth arbenigol am ddim i deuluoedd, ac i'r sawl proffesiynol sydd yn eu cefnogi ar hyd Gwynedd. Maent yn darparu arweiniad ar ofal plant, gwasanaethau cymorth, pobl ifanc, materion teuluol ac yn hapus i geisio helpu ym mhob achos. Mae'r gwasanaeth yn rhannu gwybodaeth gyfredol yn ddyddiol ar eu gwefannau cymdeithasol, yn ogystal â gwefan swyddogol Hwb Teuluoedd Gwynedd a Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd. Mae linciau i'r gwefannau ac eu gwybodaeth cyswllt isod. Cysylltwch unrhyw amser, a byddent yn gwneud eu gorau i ymateb i'r ymholiad mor fuan â phosib. Yn ystod cyfyngiadau COVID-19 bydd y swyddfa ar gau ar gyfer ymweliadau wyneb yn wyneb ond mae modd cysylltu drwy'r cysylltiadau â nodir isod.

 01248 352436  ggtgwyneddfis@gwynedd.llyw.cymru

 [GwybodaethiDeuluoeddGWYNEDDFamilyInformation](https://www.facebook.com/GwybodaethiDeuluoeddGWYNEDDFamilyInformation)

 Hwb Teuluoedd Gwynedd: www.gwynedd.llyw.cymru/HwbTeuluoedd
Gwefan GGD: www.ggd.cymru

CANOLFAN GERDD WILLIAM MATHIAS



Mae CGWM yn cynnal nifer o weithgareddau cerddorol gyda'r nôd o gynnal a gwella llesiant a dod â phobl ynghyd i gymdeithasu mewn cymunedau ar draws Gwynedd. Dyma ychydig o'r prosiectau maent yn eu cynnig:

Sgwrs a Chân - Dyma gyfle i oedolion sgwrsio a chanu dros baned yn ystod y dydd. Gan nad yw sesiynau wyneb i wyneb yn bosib pan fydd cyfyngiadau COVID-19 yn eu lle, maent yn darparu sesiynau fideo wedi eu recordio ymlaen llaw a sesiynau dros Zoom.

Doniau Cudd - Sesiynau cerdd greadigol ar gyfer oedolion gydag Anableddau dysgu yw Doniau Cudd. Yn arferol cynhelir y sesiynau yn Galeri Caernarfon ar nosweithiau lau ond ar hyn o bryd mae'r sesiynau ar Zoom ac maent yn cynnal perfformiadau rhithiol.

Canfod y Gân (o dan nawdd Spirit of 2012) - Grŵp integredig a chynhwysol i bobl 16+ gydag anabledd dysgu, ac oedolion heb anabledd i berfformio, byrfyfyr, creu, datblygu sgiliau newydd a chymdeithasu gyda'r nod o wella a chynnal iechyd meddwl a llesiant. Cynhelir grwpiau yn Harlech, Pwllheli a Chaernarfon ond ar hyn o bryd mae'r sesiynau ar Zoom am 5:30yh ar nosweithiau Llun, Mawrth a Mercher.

Gwersi un-i-un - Mae CGWM yn cynnig gwersi un i un gydag amrywiaeth o offerynnau a llais i blant ac oedolion o bob oedran a chyrhaeddiad cerddorol o'u Canolfan yn y Galeri ac ar-lein.

 01286 685230  post@cgwm.org.uk

   @cgwmathias

 www.cgwm.org.uk

Sefydlwyd Seren Ffestiniog i gefnogi pobl ag anableddau dysgu, a thrwy hynny ddarparu gwasanaeth i'r gymuned, tra'n parhau i ehangu a thyfu yn sylweddol. Mae Seren Ffestiniog yn ddarparwr gwasanaethau cymorth achrededig gyda Gwasanaethau Cymdeithasol Gwynedd ac yn ddarparwr cymorth cofrestredig gydag Arolygiaeth Gofal Cymru.

Mae eu prosiectau'n cynnwys:

- **Pryd ar Glyd:** Gwneud a dosbarthu prydau maethlon poeth i'r henoed a'r mwyaf anghenus yn y gymuned leol.
- **Gerddi Stiniog:** Dyma safle garddwriaeth therapiwtig sy'n rhoi cyfle i unigolion ag anableddau dysgu gymryd rhan mewn tyfu amrywiaeth o blanhigion a llysiau.
- **Canolfannau dodrefn:** Mae'r canolfannau wedi'u lleoli ym Mlaenau Ffestiniog a Porthmadog. Wrth ddilyn rheolau'r Llywodraeth a chydymffurfio gyda cyfyngiadau COVID-19, mae gwasanaeth clic a chasglu yn ei le.
- **Cylch yr Efail:** Dyma ganolfan grefftau sy'n cynhyrchu amrywiaeth arbennig o eitemau celf a chrefft, y mwyafrif ohonyn nhw wedi'u cynhyrchu o ddeunyddiau wedi'u hailgylchu.
- **Gainsborough - Siop stryd fawr:** Yn y siop maent yn gwerthu amrywiaeth o swfenîrs ac eitemau celf a chrefft, yn cynnwys rhai o gynhyrchion Seren ei hun. Wrth ddilyn canllawiau cyfyngiadau'r Llywodraeth o ganlyniad i COVID-19, mi fydd y siop ar gau.
- **Gwesty Seren** yn Ffestiniog sydd yn darparu gofal ysbaidd unigryw.

 01766 832 378  info@serencyf.org

   @serenffestiniogcyf  www.serencyf.org

BOD YN ACTIF

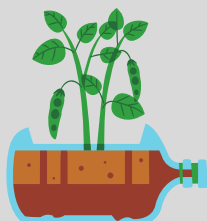
Mae bod yn actif yn gwneud i chi deimlo'n dda. Symudwch, dawnsiwch, canwch; camwch allan - ewch am dro, i redeg neu i feicio.

Beth am fentro allan i'r awyr agored i gerdded, rhedeg neu seiclo?



Gallwch gymryd rhan mewn dosbarth ffitrwydd neu ddosbarth hwyl arlein.

Chwaraewch eich hoff gân a dawnsiwch! Mae'n hwyl ac yn ffordd dda o gadw'n actif.



Beth am wneud ychydig o arddio?

Gallwch gymryd amser i ymestyn y corff yn ystod y dydd er mwyn ymlacio a chael cyfnod o seibiant.



Am fwy o syniadau o sut i 'fod yn actif', gallwch weld rhagor o enghreifftiau yn y llyfryn hwn.

Yn unol â cyhoeddiadau gan Llywodraeth Cymru, yn ystod cyfnodau clo o ganlyniad i COVID-19, bydd y canolfannau ar gau a byddant yn parhau ar gau nes bydd rhybudd pellach, felly edrychwch ar eu tudalennau ar y wê er mwyn cael diweddariadau.

Dosbarthiadau Ffitrwydd Byw:

Pan fo'r canolfannau ar gau, cynhelir dosbarthiadau ffitrwydd byw i chi eu gwneud gartref. Bydd y rhain yn cael eu cynnal yn fyw dros yr Ap Zoom ac ar gael yn ddwyieithog. I weld copi o'u hamserlen diweddaraf ewch i'r dudalen wê www.bywniach.cymru.

Sianel Youtube Byw'n Iach Cymru:

Mae ganddynt nifer o raglenni ffitrwydd da ar gael er mwyn eich helpu gyda'ch iechyd a'ch ffitrwydd mewn llawer o weithgareddau a dosbarthiadau gwahanol. Cyfle i gadw'n heini o'ch cartref! Ewch draw i'r sianel heddiw a rhoi chlicio ar subscribe. Mae'r sianel ar gael i unrhyw un edrych arno a'i ddefnyddio.

Actif am Oes:

Dyma raglen newydd a fydd yn cael ei darparu gan Byw'n Iach dros y misoedd nesaf. Mae'r rhaglen yma yn cael ei ariannu gan Chwaraeon Cymru. Ynghanol mis Ionawr eleni cyflogodd Byw'n Iach ddau swyddog rhan amser i ddatblygu'r cynllun. Bydd yr swyddogion yma yn edrych ar ddarparu sesiynau ffitrwydd a chwaraeon dwysedd isel ar gyfer trigolion Gwynedd. Byddant hefyd yn cyfuno elfennau o brosiect Men's Shed a'r prosiectau garddio. Unwaith fydd yr canolfannau ar agor mi fyddent yn edrych ar gyflwyno'r cynllun nofio 60+.

Mae ganddynt 11 o safleoedd ar hyd Gwynedd, gan gynnig ystod eang o raglenni ffitrwydd, hyfforddiant, cyfleusterau nofio a chlybiau chwaraeon.

- **BYW'N IACH ARFON**, Caernarfon - 01286 676451
- **CANOLFAN TENNIS**, Caernarfon - 01286 676945
- **BYW'N IACH BANGOR**, Bangor - 01248 370600
- **BYW'N IACH BRO DYSYNNI**, Tywyn - 01654 711763
- **BYW'N IACH DWYFOR**, Pwllheli - 01758 613437
- **BYW'N IACH GLAN WNION**, Dolgellau - 01341 423579
- **BYW'N IACH GLASLYN**, Porthmadog - 01766 512711
- **BYW'N IACH PENLLYN**, Y Bala - 01678 521222
- **BYW'N IACH PLAS FFRANCON**, Bethesda - 01248 601515
- **BYW'N IACH PLAS SILYN**, Penygroes - 01286 882047
- **BYW'N IACH PAFILIWN**, Abermaw / Barmouth - 01341 280111
- **PWLL NOFIO BRO FFESTINIOG**, Blaenau Ffestiniog - 01766 831066

✉ cyswllt@bywniach.cymru

🖱 www.bywniach.cymru



Byw'n Iach Gwynedd Healthy Lifestyles



BywnIachCymru



CYNLLUN ATGYFEIRIO CLEIFION I WNEUD YMARFER CORFF



Mae'r Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff wedi'i gynllunio ar gyfer oedolion segur, sy'n wynebu risg o ddatblygu problemau iechyd, neu bobl gyda chyflwr iechyd yn barod. Diben y cynllun yw hyrwyddo iechyd a lles drwy annog gweithgareddau corfforol hirdymor. Mae'r cynllun yn rhan o'r Cynllun Cenedlaethol Atgyfeirio Cleifion i Ymarfer Corff Cymru, sy'n cael ei ariannu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru gan weithio mewn partneriaeth gyda Llywodraeth Cymru. Gofynnwch i'ch meddyg teulu os yw'r cynllun hwn yn addas i chi.

Oherwydd y pandemig COVID-19 mae'r cynllun wedi'i ohirio drwy Gymru, felly dim ond rhoi cefnogaeth i'r cleientiaid sydd ganddynt yn bresennol ar y cynllun cyn y cyfnod clo maent yn ei wneud. Maent yn gobeithio yn y dyfodol agos cael dechrau cynnig y cynllun yn rhithiol.

 **07813594777 / 01286 676945**  **terryowenwilliams@bywniach.cymru**

 **www.bywniach.cymru/activity/cynllun-ners/**

DEMENTIA ACTIF GWYNEDD



Gweithgareddau corfforol a chymdeithasol i bobl sydd wedi eu heffeithio â dementia.

Rhan mawr o raglen Dementia Actif Gwynedd, yw dosbarthiadau DementiaGo 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 twrnament Boccia Gwynedd, Clybiau Atgofion Chwaraeon, Cyfarfodydd DEEP, prosiect gweithgareddau gyda chartrefi preswyl a sesiynau codi ymwybyddiaeth am ddementia.

Dros y cyfnod COVID-19 mae gweithgareddau wyneb i wyneb wedi eu gohurio tan mae'n ddiogel i ail gychwyn. Dyma'r sesiynau ar-lein mae'r rhaglen yn ei ddarparu:-

Dosbarth Ymarfer Ysgafn- Dydd Llun 14:00yp a Dydd Iau 11:00yb

Clwb Atgofion Chwaraeon- Dydd Gwener 11:00yb

Bore Coffi- Dydd Mercher 1af bob mis 11:00yb

I gofrestru ac am fwy o wybodaeth, cysylltwch drwy'r manylion isod.

 **07768 988095**  **dementiaactif@gwynedd.llyw.cymru**

 **www.dementiaactifgwynedd.cymru**

 **Dementia Actif Gwynedd**

 **@DementiaGo**

PARTNERIAETH AWYR AGORED



Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored yn fudiad sy'n cyd-weithio gyda nifer o bartneriaid eraill i gynnig cyfleoedd i bobl Gwynedd brofi a chymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored o bob math; o gerdded mynyddoedd i ddringo, o hwylio i rwyfo, o gaiacio i syrffio, sgïo, beicio a llawer mwy. Os am gymryd rhan mewn gweithgareddau yn lleol i chi yn rheolaidd, gall y Bartneriaeth Awyr Agored eich rhoi mewn cyswllt gyda holl glybiau cymunedol yr ardal sy'n cynnal gweithgareddau fel rhain ar eich stepen drws.

Yn ogystal â'r uchod, mae cyfleoedd gwirfoddoli yn yr awyr agored ar gael; drwy weithio mewn digwyddiadau, gwyliau a chystadlaethau gyda phlant a phobl ifanc, rhaglenni hyfforddiant lle gallwch helpu eraill a datblygu eich sgiliau personol, a chyswllt gyda rhaglenni gwirfoddoli eraill megis wardeiniaid Parc Cenedlaethol.

Gall y Bartneriaeth Awyr Agored roi cyngor a gwybodaeth am sut gall bawb o bob gallu gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored. Maent hefyd yn cydweithio gyda sefydliadau, clybiau ac ysgolion er mwyn gwella mynediad i'r awyr agored i bobl gydag anableddau.

Maent yn rhedeg amryw o raglenni sy'n cynnig cyfleoedd uniongyrchol i wahanol grwpiau o fewn y gymuned:

- **Rhaglen Iach ac Egnïol**, sy'n cynnal teithiau cerdded gyda thimau Iechyd Meddwl Cymunedol yr ardal.
- **Cynllun Hyfforddeion Ifanc** sy'n gweithio gyda phobl 18-30 oed yn eu paratoi am waith yn y maes awyr agored.
- **Rhaglen Llwybrau i Waith** sy'n gweithio gyda phobl ifanc 18-24 oed sydd ddim mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant. Mae'r cynllun yn defnyddio gweithgareddau fel cerdded a dringo i ddatblygu sgiliau a magu hyder.
- **Antur y Ferch Hon** - cynllun sy'n ceisio ysbrydoli mwy o ferched o ogledd Cymru i gymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored am resymau iechyd, cymdeithasol ac economaidd.

Bydd y Bartneriaeth yn ymdrechu i ddarparu dysgu, cyngor a chefnogaeth ar-lein lle bo hynny'n bosibl. Ewch i ymweld a'u gwefan er mwyn cael y wybodaeth ddiweddaraf neu am fwy o wybodaeth, cysylltwch gyda'r Bartneriaeth Awyr Agored er mwyn holi am unrhyw un o'r prosiectau uchod i weld sut y gallwch chi roi cynnig arni ac ymuno yn yr hwyl.



gwybodaeth@partneriaeth-awyr-agored.co.uk



www.partneriaeth-awyr-agored.co.uk



Y Bartneriaeth Awyr Agored - The Outdoor Partnership (@OutdoorPartnership)



@PAA_TOP

DAWNS I BAWB



dawnsibawb

Mae Dawns i Bawb yn sefydliad dawns yn y gymuned. Maent yn credu bod pawb yn gallu dawnsio ac yn parhau i ddadlau'r manteision o ddawns i'n cymunedau o fewn y cyd-destun twf personol, iechyd a lles, rhyngweithio cymdeithasol a chymunedol a hunaniaeth diwylliannol.

Dyma rai o'r gwasanaethau maent yn ei gynnig -

- Rhaglen plant a phobl ifanc.
- Ffitrwydd Dawns i oedolion.
- Dawns mewn addysg.
- Rhaglen dawns a iechyd.
- Rhaglen dawns i gartrefi gofal.
- Plant bach a'u rhieni.
- Prentisiaeth ac hyfforddiant proffesiynol i artistiaid lleol.
- Cwmnïau dawns cynhwysol i bobl gydag anableddau.
- Prosiectau cymunedol.

Pan ni fydd hi'n bosib gwneud sesiynau wyneb i wyneb oherwydd COVID-19, bydd pob sesiwn yn cael eu gwneud dros Zoom.

 **01286 685220**  **post@dawnsibawb.org**

   **Dawns i Bawb**  **www.dawnsibawb.org**

Isho cymryd rhan o adref? Beth am edrych ar sianel YouTube Dawns i Bawb?



COED LLEOL (Small Woods Wales)



Mae Coed Lleol yn ceisio cysylltu pobl a natur drwy ffordd coetir. Maent yn cynnal sesiynau ar gyfer grwpiau sy'n canolbwyntio ar weithgareddau natur mewn coetiroedd, ac ar lein. Mae'r gwasanaeth wedi cynllunio pob sesiwn er mwyn adeiladu hunanhyder, hunan-barch a rhyngweithio cymdeithasol. Maent yn cynnig cyfleoedd i geisio dysgu sgiliau newydd fel, cynnau tân, sgiliau coetir, adnabod natur, chwilota, coginio tân gwersyll, crefftau natur a llawer mwy! Trwy eu prosiectau Actif Woods Wales, maent yn darparu sesiynau sy'n agored i deuluoedd ac oedolion.

Mewn cyfnod lle nad yw'n bosib cynnal sesiynau wyneb i wyneb, maent yn darparu sesiynau gweithgaredd a gwybodaeth natur a cyfleoedd hyfforddi ar-lein.

 **07395 012275 / 01654 700061 Est/Ext. 4**  **melissadhillon@smallwoods.org.uk**

 **ActifWoodsGwynedd**  **www.smallwoods.org.uk/en/coedlleol/**



Mae Elfennau Gwyllt yn cysylltu pobl gyda natur er mwyn gwella ansawdd bywyd, cyfleoedd a'u dyheadau. Yn ogystal â hyn, maent yn ceisio gwella hyder, sgiliau a llesiant unigolion wrth gynnig Clwb Swyddi, Clwb Garddio, Clwb Gwaith Coed, hyfforddiant achrededig, hyfforddiant cyffredinol a nifer o gyfleoedd i wirfoddoli ar gyfer oedolion a phobl ifanc. Mae darlithoedd cyhoeddus ar gael am ddim a hyfforddiant achrededig ar gael i unrhyw un sydd â diddordeb mewn natur, garddwriaeth, yr amgylchedd a choedwigaeth.

Mae Elfennau Gwyllt hefyd yn darparu Grŵp Chwarae Natur i blant dan 5 oed, clybiau gwyliau plant, digwyddiadau 'bushcraft', sesiynau crefftiau ar gyfer pob oedran, a rhaglenni a gweithgareddau i gefnogi teuluoedd maeth, plant a addysgir gartref, gofalwyr ifanc, ac unigolion sy'n gadael gofal. Mae gwasanaethau eraill yn cynnwys 'ysgolion coedwig', 'ysgolion traeth', rhaglenni dysgu awyr agored sy'n gysylltiedig â'r cwricwlwm ar gyfer ysgolion cynradd ac uwchradd a chlybiau plant, a phecynnau addysg STEM i gefnogi ysgolion yn ystod y pandemig COVID-19.

Fel arbenigwyr amgylcheddol, mae'r sefydliad yn cynnig datblygiad gerddi cymunedol (e.e. gerddi bywyd gwyllt, lleoliadau synhwyrdd, ardaloedd picnic) a datblygu gofod dysgu awyr agored (e.e. ystafelloedd dosbarth awyr agored, parthau dysgu, parthau garddio).

Mae gan Elfennau Gwyllt bolisi COVID-19 ac maent yn cadw at ganllawiau'r llywodraeth. Pan nad yw'n bosib gwneud sesiynau wyneb i wyneb, bydd rhywfaint o'r hyfforddiant wedi symud ar-lein ac rhai wedi'i ohurio am y tro. Pan fydd y sesiynau Clwb Garddio, Clwb Swyddi a Clwb Gwaith Coed yn rhedeg, mi fydd yn ofynnol i bob person gofrestru a chadw pellter cymdeithasol bob amser.



07799 566533



info@wildelements.org.uk



www.wildelements.org.uk / www.elfennaugwyllt.org.uk

DAL I DDYSGU

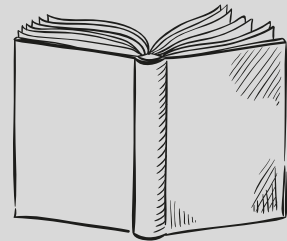
Gall dysgu rhywbeth newydd fod yn hwyl, gwneud i chi deimlo'n dda a datblygu'ch hyder.

Gallwch ddysgu sgil newydd e.e coginio, dylunio neu dysgu sut i chwarae offeryn!



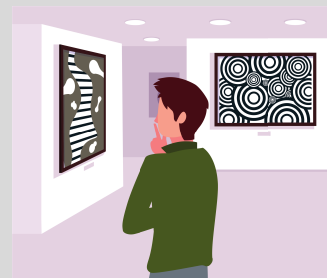
Beth am gychwyn cwrs addysgol arlein?

Darllenwch lyfr dda, y newyddion neu wrando ar podlediad!



Gallwch edrych am diwtorial diddorol ar YouTube a'i thrio'i wneud eich hunain e.e tiwtorial tynnu llun!

Beth am ymweld ag arddangosfa gelf neu hanes ar-lein?



Am fwy o syniadau o sut i 'ddal ati i ddysgu', gallwch weld rhagor o enghreifftiau yn y llyfryn hwn.

Yn ystod y cyfnod hwn, mae'n bosib na fydd holl wasanaethau'r Llyfrgell ar gael trwy'r amser. Isod, manylir ar y gwasanaethau gallwch gael gafael atynt yn ystod y cyfyngiadau presennol a phan fydd Llyfrgelloedd ar agor yn llawn.

Gwasanaeth Clicio a Chasglu a Chludo i'r Cartref

Cysylltwch drwy'r ffurflen ar-lein ar wefan Cyngor Gwynedd, e-bost neu ffôn er mwyn archebu llyfrau a phecynnau wedi'i dewis i chi neu i archebu llyfrau penodol rydych eisiau eu darllen. Bydd y staff llyfrgell yn cysylltu gyda chi gydag amser casglu.

Methu ymweld â'r llyfrgell? Dim problem. Cysylltwch drwy'r ffurflen ar-lein ar wefan Cyngor Gwynedd, e-bost neu ffôn i archebu llyfrau a gellir trefnu bod y fan yn cludo'r eitemau i'ch cartref ar gais. Mae bocsys i dderbyn llyfrau rydych eisiau eu dychwelyd tu allan i'r Llyfrgelloedd (bydd y bocsys allan yn ystod oriau bydd y staff ar gael).

Ewch i wefan Cyngor Gwynedd am fanylion am sut i archebu ac oriau'r llyfrgell - www.gwynedd.llyw.cymru/llyfrgell. Nid oes dirwyon ar unrhyw eitem yn ystod y cyfnod hwn ac adnewyddir eich llyfrau yn otomatig felly nid oes eisiau poeni am eu dychwelyd ar amser.

Llyfrgell Ddigidol ar gael trwy'r amser

Gallwch fenthyg e-lyfrau, e-lyfrau llafar, cylchgronau a phapurau newydd trwy Llyfrgelloedd Gwynedd am ddim - www.gwynedd.llyw.cymru/catalogllyfrgell. Mae yna hefyd gynllun o'r enw Borrowbox ble gallwch fenthyg e-lyfrau ac e-lyfrau llafar i oedolion a phlant, yn Gymraeg a Saesneg. Perffaith i ymlacio!

Hoffi darllen cylchgronau? Beth am edrych ar Libby ble gallwch gael y dewis gorau o e-gylchgronau poblogaidd e.e New Scientist, cylchgronau'r BBC, Cara, Radio Times, Amateur Photographer, Hello! Lingo Newydd, a llawer iawn mwy. Hefyd, yn newydd i'r gwasanaeth mae Press Reader, sy'n cynnwys cylchgronau a phapurau newydd dyddiol o Brydain ac o draws y byd.

Gallwch hefyd gael mynediad dros dro at wefan hel achau 'Ancestry'. Y cwbl fyddwch angen yw bod yn aelod o Lyfrgelloedd Gwynedd a gwybod eich rhif PIN.

Llyfrgell i'r Cartref

Gallwch ofyn am y gwasanaeth hwn os ydych eisiau gwasanaeth llyfrgell misol rheolaidd i'ch cartref. Gallwch wneud cais ar-lein am y gwasanaeth llyfrgell i'r cartref o'r safle we :-

<http://www.gwynedd.llyw.cymru/llyfrgell>, neu drwy e-bost at llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru neu gallwch ffonio ar y rhif isod.

Cyrsiau i Oedolion

Mae nifer o gyrsiau i oedolion ar gael. Gallwch gael y manylion diweddaraf drwy ddilyn tudalen facebook Addysg Gymunedol Gwynedd a Mon Community Learning.

Gwasanaethau Llyfrgell eraill - cysylltwch i drefnu apwyntiad neu i holi am fanylion pellach

- o Defnyddio'r cyfrifiaduron cyhoeddus.
- o Argraffu neu lungopïo.
- o Benthylg llyfrau hunangymorth Darllen yn Well: Iechyd Meddwl - wedi'u dewis gan arbenigwyr.
- o Cymorth gyda sgiliau digidol a defnyddio cyfrifiaduron.

Llyfrgelloedd Caernarfon, Bangor, Porthmadog, Pwllheli, Dolgellau, Tywyn, Blaenau Ffestiniog, Abermaw, Y Bala, Penygroes, Cricieth, Nefyn a Dyffryn Ogwen, Bethesda.

 **01286 679463**  **llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru**

 **www.gwynedd.llyw.cymru/llyfrgell**

 **Llyfrgelloedd Gwynedd Libraries**

 **@LlyfrGwyneddLib**

Mae Gwaith Gwynedd yn cynnig cyngor ac arweiniad cyfeillgar, cefnogaeth un i un a mentora i helpu unigolion i ddatblygu eu sgiliau er mwyn dod o hyd i hyfforddiant a chyflogaeth. Er cyfyngiadau COVID-19, maent yn dal yn medru darparu gwasanaeth cynghori a chyflogaeth cynhwysfawr. Gan ddefnyddio y cyfryngau cymdeithasol a meddalwedd rhyngweithiol gallant sicrhau bydd dim rhwystr rhyngddoch chi a'r cyfle i symud ymlaen yn eich byd gwaith.

Gallant hefyd eich cefnogi trwy fynd i'r afael â rhwystrau cymhleth boed hynny'n yn iechyd meddwl, llesiant neu faterion tai.

Cysylltwch efo Gwaith Gwynedd am:

- Gyngor am eich dyfodol mewn gwaith.
- Hyfforddiant er mwyn gwella eich cyfle am waith.
- Cydnabod eich sgiliau presennol a'u datblygu.
- Gwybodaeth am y cyfleoedd y medrwch gymryd mantais ohonynt.
- Cyswllt i swyddog unigol a fydd bob tro yna i'ch cynghori.
- Sgwrs anffurfiol.

Byddant ar gael i drafod eich ymholiad!

Peidiwch â bod ar ben eich hun wrth feddwl am eich dyfodol ym myd gwaith. Mae ganddynt swyddogion profiadol sy'n awyddus ac yn barod i'ch cynghori a'ch rhoi ar ben ffordd.

Mae'r gwasanaeth yn agored i bawb o bob oedran drwy Wynedd gyfan, felly cysylltwch â Gwaith Gwynedd.. maen nhw'n barod pan fyddwch chi'!



01286 679211



GwaithGwynedd@Gwynedd.llyw.cymru



Llwyddo'n Lleol Gwynedd / @Gwaith Gwynedd

CELFYDDYDAU CYMUNEDOL GWYNEDD



Mae Celfyddydau Cymunedol Gwynedd yn cynnal cyfres o gynlluniau blynyddol sy'n cefnogi pobl i gael mynediad at, mwynhau a phrofi'r celfyddydau, a hynny er lles unigolion, cymdeithas, yr economi a'r gymuned. Bob blwyddyn mae Uned Celfyddydau Cymunedol Gwynedd yn cynnal rhaglen o wahanol weithgareddau a phrosiectau ar draws y sir.

Pan nad yw'n bosib cynnal sesiynau wyneb i wyneb, bydd holl weithgareddau'r gwasanaeth yn digwydd yn rhithiol. Cysylltwch am fwy o wybodaeth.

Gweithdai ● Arddangosfeydd ● Cyrsiau
Grantiau i grwpiau cymunedol ● Cynlluniau creadigol

 **01286 679721**  **celf@gwynedd.llyw.cymru**

 **www.gwynedd.llyw.cymru/celf**

GWYNEDD GREADIGOL



Mae Gwynedd Creadigol yn fudiad gwirfoddol sy'n anelu i hyrwyddo cyfleoedd i gymryd rhan a mwynhau'r celfyddydau. Gall y celfyddydau fod yn ffordd dda o gyfrannu tuag at gyflawni'r 5 Ffordd at Les sef Cysylltu, Bod yn Actif, Dysgu Rhywbeth Newydd, Rhoi a Cymryd Sylw. Ymwelwch â gwefan Gwynedd Greadigol er mwyn darganfod beth sydd ar gael yn y sir. Gallwch ddysgu am gyfleoedd, gweithdai, cyrsiau a phrosiectau creadigol o bob math. Cymerwch ran mewn gweithgareddau drama, cerdd, celf, dawnys a mwy!

Pan nad yw'n bosib cynnal sesiynau wyneb i wyneb, bydd holl weithgareddau'r gwasanaeth yn digwydd yn rhithiol. Cysylltwch am fwy o wybodaeth.

 **01286 679721**  **post@gwyneddgreadigol.com**

 **www.gwyneddgreadigol.com**

 **gwyneddgreadigolcreativegwynedd**

 **CelfGwyneddArts**

GWASANAETH CYMORTH IEUENCTID



Mae Gwasanaeth Ieuenctid Gwynedd yn cynnig cyfoeth o gyfleoedd i bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed ddatblygu sgiliau personol, cymdeithasol ac addysgol. Yn ogystal, maent yn galluogi pobl ifanc i ddatblygu llais, dylanwad a lle mewn cymdeithas mewn amgylchedd diogel a chefnogol. Gallant ddarparu hyn mewn sawl ffordd drwy weithio mewn ysgolion neu ar-lein. Dyma rhai o'r gweithgareddau a'r prosiectau maent yn eu cynnig yn ystod cyfyngiadau COVID-19:

- Clwb Cyfeillgar Caernarfon, ar gyfer pobl ifanc ag Anghenion Dysgu Ychwanegol.
- HWB - ar gyfer pobl ifanc 16+ oed.
- Gwobr Dug Caeredin a chysiau amrywiol.
- Cwisiau a Chil'n'Chat.
- Iechyd a Lles - sesiynau ffitrwydd, bwyta'n iach,
- Trafodaethau / dadleuon diddorol ar-lein.
- Creadigrwydd - crefftau, ailgylchu.
- Clybiau Ieuenctid ar-lein.
- Chwaraeon.
- Coginio.

Mae Gweithwyr Ieuenctid yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth ar lawer o faterion fel:

- Lles.
- Bwlio.
- Perthynas & Iechyd Rhywiol.
- Cyffuriau ac Alcohol.
- Diogelwch Rhynggrwyd.
- Digartrefedd.
- Iechyd meddwl.

Os na allant eich cefnogi, byddant yn gwybod am neu yn chwilio am asiantaeth sy'n gallu eich cefnogi.



01286 679187



ieuenctid@gwynedd.llyw.cymru



www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Health-and-socialcare/Hwbteuluoedd/Youth.aspx



Ieuenctid Gwynedd Youth



ieuenctidgwyneddyouth



@ieugwyneddyouth



ieugwyneddyouth



@ieuenctidgwyneddyouth

GRŴP LLANDRILLO MENAI - OEDOLION A CHYMUNED



Mae Grŵp Llandrillo Menai yn cynnig cyrsiau i oedolion, cyrsiau yn y gymuned a chysiau nos ar draws gogledd-orllewin Cymru lle gallwch; feithrin eich sgiliau a magu hyder, gwella eich cyfleoedd am waith, dysgu sgiliau newydd a gwneud ffrindiau newydd yr un pryd!

Beth bynnag eich diddordebau, bydd cwrs ar gael sy'n addas i chi! Caiff cyrsiau eu cynnal ar yr holl gampysau, a hefyd mewn safleoedd anffurfiol yn y gymuned fel llyfrgelloedd a chanolfannau cymunedol.

Mi fydd y Coleg yn cynnig dysgu ar lein neu wyneb i wyneb, yn ddibynnol ar ganllawiau'r Llywodraeth.

 **01248 370125**  **dafydd1g@gllm.ac.uk**

 **www.gllm.ac.uk/adults-and-community/**

 **Grŵp Llandrillo-Menai**  **LlandrilloMenai**

RHOI

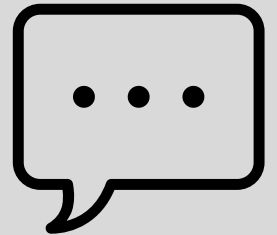
Fe all gweithredoedd o garedigrwydd, helpu eraill neu hyd yn oed gwirfoddoli eich gwneud i deimlo'n hapusach.

Beth am wirfoddoli er mwyn helpu eraill neu ymuno â grŵp cymunedol? Gallwch hefyd wirfoddoli o adref neu drwy gynlluniau ar-lein!



Gwenwch ar ffrind, eich teulu neu ddieithryn! Gall wneud gwahaniaeth mawr i'ch diwrnod chi a'r person rydych wedi gwenu arno.

Beth am rannu un o'ch hoff ddyfyniadau ar y cyfryngau cymdeithasol er mwyn rhannu gyda ffrindiau?



Gwnewch rhywbeth neis i ffrind, aelod teulu, cymydog neu rywun diethr!

Meddyliwch beth rydych chi'n ei wneud i edrych ar ôl eich hunain a rhannwch unrhyw tips gyda'ch ffrindiau.



Am fwy o syniadau o sut i 'roi', gallwch weld rhagor o enghreifftiau yn y llyfryn hwn.

CANOLFAN GWIRFODDOLI GWYNEDD (MANTELL GWYNEDD)



Ydydych chi wedi meddwl am wirfoddoli ond ddim yn siŵr pwy all eich helpu? Mae Canolfan Gwirfoddoli yn rhoi cyngor a chefnogaeth i unigolion sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli. Gallant eich helpu i ddod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli yn eich ardal gan gynnwys cefnogaeth i unigolion sydd ag unrhyw anghenion cymorth ychwanegol. Yn ogystal, maent yn hyrwyddo a dathlu gwirfoddoli yn y sir ac yn cefnogi mudiadau sydd eisoes yn cynnwys gwirfoddolwyr neu sydd eisiau recriwtio gwirfoddolwyr newydd. Maent hefyd yn rhoi hyfforddiant i wirfoddolwyr newydd a sesiynau rheoli gwirfoddolwyr i fudiadau. Mae'r prif swyddfa yng Nghaernarfon a'r swyddfa ardal yn Nolgellau.

Yn ystod cyfnod COVID-19, bydd aelodau staff Mantell Gwynedd yn gweithio o adref a gellir dderbyn cefnogaeth yn ystod oriau swyddfa arferol. Cynigir cefnogaeth dros y ffon neu alwad fideo.

 **01286 672 626**  **mantellgwynedd.com**

 **gwirfoddoli@mantellgwynedd.com / volunteer@mantellgwynedd.com**

 **Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd & Mantell Gwynedd**

  **@mantellgwynedd**

PARTNERIAETH OGWEN



Datblygiad diweddaraf Partneriaeth Ogwen yw'r Dyffryn Gwyrdd – cynllun sy'n mynd i'r afael â heriau amgylcheddol a chymdeithasol yn Nyffryn Ogwen. Yn gweithio o'r Stryd Fawr maent yn;

- Cynnig cyfleoedd i wella'r amgylchedd leol – sesiynau gwirfoddoli ac hyfforddiant ar gyfer pob oedran.
- Cefnogaeth ar faterion iechyd a llesiant.
- Cerbyd cymunedol trydan ac e-feiciau.
- Cymorth a chynghor ar arbed ynni.
- Cyfleoedd i gymryd rhan mewn tyfu a phlannu'n lleol.
- Cynllun Cefnogi Cymunedol – pecynnau bwyd a sesiynau rhannu bwyd rheolaidd.
- Gwasanaeth Cyfaill Cymunedol – prydau poeth a maethlon wedi'u danfon i'ch ty.

Yn ystod y pandemig COVID-19, bydd y staff yn gweithio o gartref a nifer cyfyngedig o gyfleoedd wyneb yn wyneb a gynigir.

 **01248 602131**  **huw@ogwen.org**  **www.ogwen.org**

 **Partneriaeth Ogwen**  **@Siop Ogwen**

GWASANAETH MI FEDRAF (ICAN)



Mae gwasanaeth Mi fedraf (ICAN) yn cefnogi unigolion sydd angen cefnogaeth pan fyddent mewn argyfwng, ac mewn sefyllfa sydd yn cael effaith neygyddol ar eu iechyd emosiynol a llesiant. Bydd tîm ICAN yn cefnogi pobl ifanc ac oedolion drwy gynnig gofod saff a thawel i siarad am eu problemau, gan arallgyfeirio i wasanaeth artbenigol a phenodol o fewn eu hardal eu hunain, a thrwy ymyrraeth gynnar gan asiantaethau sy'n medru cynnig cefnogaeth a chynghor i'r unigolion. Gall y gwasanaeth hefyd gysylltu gyda phartneriaid statudol i gynnig gwasanaeth arbenigol iechyd a lles fel bo'r angen.

Oherwydd cyfyngiadau COVID-19 efallai y bydd ychydig o'r gwasanaeth maent yn cynnig a sut maent yn rhoi'r gefnogaeth a ddisgrifir uchod wedi newid. Os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch iechyd meddwl efallai y gall gwasanaeth ICAN ddarparu cefnogaeth emosiynol trwy alwadau ffôn rheolaidd 'Stay Well Phonecalls'. Nid yw'r gwasanaeth yma yn bosib drwy hunan-gyfeirio, felly bydd angen cyfeiriad gan Feddyg Teulu, Aelod o'r Tim Iechyd Meddwl, Y Gwasanaeth Prawf, Heddlu Gogledd Cymru ac ati.

 **01758 701611**  **christinefelinfach@gmail.com**

 **www.bipbc.gig.cymru/mi-fedraf/**

MENTER FACHWEN



Mae Menter Fachwen wedi bod yn cefnogi pobl ag anableddau dysgu ers dros 30 mlynedd. Maent yn cynnig cefnogaeth a darparu gwasanaeth dydd i bobl sydd ag anghenion dwys. Mae'r gefnogaeth hon wedi'i deilwro i gyrraedd anghenion pob unigolyn a gall yr gefnogaeth maent yn ei ddarparu amrywio o gefnogaeth dwys i gefnogaeth lefel isel yn un o'u mentrau cymdeithasol ym mhentrefi Llanberis, Cwm y Glo, Fachwen a Deiniolen. Nôd Menter Fachwen yw gwneud y gorau o'r ardal brydferth o'u cwmpas, felly mae cerdded, dringo a chanwio ar gael i unrhyw un sy'n gweithio iddynt neu i unrhyw berson sy'n mynd atynt am gefnogaeth.

Yn ystod cyfnod COVID-19, mae Menter Fachwen wedi parhau gyda'r gwasanaeth gan bod ganddynt ddigon o leoliadau i bobl gwrdd yn ddiogel gan ddilyn ganllawiau'r Llywodraeth.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch drwy'r manylion cyswllt isod:

 **01286 872 014**  **cbee@menterfachwen.org.uk**

 **www.menterfachwen.org.uk**

  **Menter Fachwen**

Y GROES GOCH BRYDEINIG



British
RedCross

Mae'r Groes Goch yn cynnig nifer o wasanaethau cymorth fel y nodir isod:

- Cefnogaeth ymarferol i bobl cyn rhyddhau o'r ysbyty.
- Gwasanaeth Ailsefydlu- Adref o'r Ysbyty. Drwy'r gwasanaeth yma bydd cymorth gyda materion ymarferol i unigolion wrth iddynt adael a throsglwyddo o'r ysbyty e.e casglu presgriptiwn, trafnidiaeth, siopa ac eitemau hanfodol.
- Cefnogaeth lles a magu hyder.
- Darparu cyngor a chymorth wrth gysylltu unigolion â rhydweithiau neu weithgareddau cymdeithasol.
- Cefnogaeth byr dymor iechyd meddwl a lles emosiynol.

Pan nad yw'n bosibl cael cymorth wyneb i wyneb, bydd yn bosibl cael sgwrs dros y ffôn.

 **01248 364677**  **hwilliams@redcross.org.uk**

 **www.britishredcross.org.uk**


Y DREF WERDD



Prosiect amgylcheddol cymunedol yw'r Dref Werdd sydd yn darparu gwasanaeth ac adnoddau i gymunedau ardaloedd Bro Ffestiniog a Penrhyndeudraeth gyda rhestr eang o anghenion sy'n cynnwys cymorth gyda:

- Materion llesiant.
- Presgripsiynu cymdeithasol gan gynnwys Ecotherapi.
- Cymorth taith yn ôl i waith.
- Ffyrdd i arbed arian ac ynni yn y cartref.
- Cyfleoedd gwirfoddoli a hyfforddiant.
- Amrywiaeth o brosiectau amgylcheddol.
- Datblygu cyfleoedd i bobl ifanc.
- Cynllun Cyfeillio dros y ffôn - SGWRS.
- Cynllun Digidol.
- Siop di-wastraft - Y Siop Werdd.

Yn ystod cyfnod COVID-19 mae'r canolfanau 'galw fewn' wedi cau ac nid ydym yn cynnig sesiynau wyneb i wyneb. Maent ar gael ar gyfer ymgynghoriadau ffôn a gallant helpu gyda mwyafrif o bethau dros y ffôn. Mi fydd pob gwaith grŵp gyda gwirfoddolwyr (prosiectau amgylcheddol) wedi'i ohurio am y tro, ond maent yn dal i gydlynu rhai gwirfoddolwyr unigol sy'n helpu yn y gymuned e.e siopa, danfoniadau, banc bwyd ac ati.

 **Blaenau Ffestiniog - 01766 830082 / 07435290553 Penrhyndeudraeth - 07769343572**

 **ymholiadau@drefwerdd.cymru neu hwb@drefwerdd.cymru**

 **www.drefwerdd.cymru**



Y Dref Werdd & HWB Cymunedol & Siop Werdd


CYNGOR CYMUNED GOGLEDD CYMRU (CICGC)



Cyngor Iechyd Cymuned Gogledd Cymru yw'r corff gwarchod annibynnol sy'n cynrychioli llais cleifion a'r cyhoedd sy'n defnyddio'r gwasanaeth iechyd yn ein hardal. Maent yn cynnwys gwirfoddolwyr lleol ac yn chwilio am bobl frwdfrydig i annog eraill i ddweud eu dweud am wasanaethau'r GIG, a bod yn gyswllt pwysig rhwng y rhai sy'n cynllunio ac yn darparu gwasanaethau'r GIG, a'r rhai sy'n ei ddefnyddio.

Oherwydd cyfyngiadau COVID-19 a pellhau cymdeithasol, mae'r swyddfa ar gau a'r rhan fwyaf o aelodau'r staff yn gweithio o adref. Er hyn, mae'r gwasanaeth yn dal i redeg a bydd negeseuon ffôn ac ebyst yn cael eu hateb mor fuan â phosib.

 01248 679284  admin2@wales.nhs.uk

 www.gogleddcymrucic.gig.cymru/
www.northwaleschc.nhs.wales/

 CIC Gogledd Cymru North Wales CHC

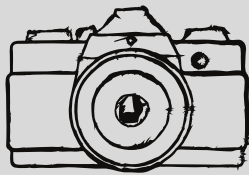
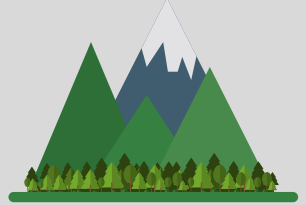
 @NWCHC

 CICGC-NWCHC

CYMERWCH SYLW

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

Cymrwch sylw o'r pethau anhygoel sydd o'ch cwmpas.



Beth am roi sialens i chi'ch hunain o dynnu un llun y diwrnod?

Beth am gymryd sylw o sut mae eich ffrindiau neu gymydog yn teimlo heddiw? Beth am ofyn wrth rywun - 'Sut wyt ti heddiw?'



Gallwch wneud ychydig o Ymwybyddiaeth Ofalgar i ymlacio!

Beth am gael diwrnod o drefnu, sortio neu glirio pethau yn y tŷ? Gall hyn fod yn arfer dda er mwyn clirio'r meddwl!



Am fwy o syniadau am sut i 'gymryd sylw', gallwch weld rhagor o enghreifftiau yn y llyfryn hwn.

MIND GWYNEDD A MÔN



Gwasanaeth iechyd meddwl lleol yw Mind Gwynedd a Môn. Maent yn rhoi cymorth i oedolion a phobl ifanc sy'n cael problemau gyda'u iechyd meddwl o fewn lleoliadau cymunedol ac addysgiadol. Mae eu gwasanaethau'n cynnwys:

- Amser i Siarad - cymorth a chefnogaeth cyfrinachol un i un am ddim.
- Cyrsiau ymdopi â bywyd, cyrsiau hunan reoli sy'n gweithio o fewn fframwaith therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT): gan gynnwys rheoli gôrbryder, rheoli iselder, pendantrwydd a meithrin hunan-barch.
- Cyrsiau Ymwybyddiaeth Ofalgar.
- Gweithdai Celf Greadigol - agored i bawb.
- Cyrsiau rheoli pryder ar gyfer pobol ifanc (14-18) sy'n gweithio o fewn fframwaith therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT) ac yn rhoi cyfle i bobl ifanc deall beth yw pryder, a dysgu sgiliau a thechnegau hunan reoli.

Pan nad yw'n bosib cynnal sesiynau/cyrsiau wyneb i wyneb, mae holl wasanaethau Mind Gwynedd a Môn yn cael eu rhedeg naill ai drwy alwad ffôn neu ar-lein trwy alwad fideo. Yn ogystal â hyn, bydd cyrsiau ymwybyddiaeth ofalgar a'r gweithdai celf wedi'i ohurio nes bydd canllawiau'r Llywodraeth yn caniatau.

 **01286 685279**  **info@monagwyneddmind.co.uk**

 **www.monagwyneddmind.co.uk**

 **Ynys Môn Gwynedd Mind**

 **@monagwyneddmind**

PARABL



Yn dilyn asesiad ffôn cynhwysfawr gydag asesydd (er mwyn canfod os ydych yn gymwys, ac er mwyn trafod eich anghenion unigol) byddwch yn cytuno ar y gwasanaeth mwyaf priodol i chi o blith amrywiaeth o opsiynau. Mae gwasanaethau Parabl yn cynnwys canllawiau hunangymorth, therapi gwybyddol ymddygiadol cyfrifiadurol, grwpiau therapiwtig a therapi unigol.

Yn ystod cyfnod COVID-19 pan nad yw'n bosib cael cefnogaeth wyneb i wyneb, bydd Parabl yn parhau i ddarparu cefnogaeth drwy alwadau ffôn a galwadau fideo drwy apwyntiadau.

 **0300 777 2257**  **ask@parabl.org**

 **www.parabl.org.uk**

GWYNEDD MINDFULNESS



Mae Gwynedd Mindfulness yn cynnig sesiynau Ymwybyddiaeth Ofalgar ar gyfer unigolion, grwpiau, cyrsiau a sesiynau blasu er mwyn ymlacio a cheisio annog unigolion i fod yn y foment bresennol. Gall helpu unrhyw un sydd eisiau lleihau straen, gwella iechyd ac agor y drws tuag at lesiant mwy cadarnhaol yn gyffredinol. Maent yn athrawon profiadol sy'n cynnig ystod eang o ddulliau ymwybyddiaeth ar gyfer grwpiau ac unigolion mewn lleoliadau amrywiol. Gall y grwpiau hyn fod yn gyrsiau i'r cyhoedd neu sesiynau yn y gweithle. Cysylltwch gyda nhw er mwyn trafod pa ddull allai fod fwyaf addas i'ch anghenion.

Pan nad yw'n bosib gwneud sesiynau wyneb i wyneb, bydd pob sesiwn Ymwybyddiaeth Ofalgar yn digwydd arlein drwy Zoom. Gallwch gysylltu gyda Gwynedd Mindfulness neu edrych ar eu gwefan am fwy o wybodaeth.

 **07719 792209**  **info@gwyneddmindfulness.co.uk**

 **Gwynedd Mindfulness**

 **www.gwyneddmindfulness.co.uk**

LLUOEDD ARFOG (Veterans' NHS Wales)



Dyma wasanaeth arbenigol, gyda blaenoriaeth i unigolion sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog ar unrhyw adeg yn eu bywydau, sy'n dioddef o anawsterau iechyd meddwl sy'n ymwneud yn benodol â'u gwasanaeth milwrol. Mae pob Bwrdd Iechyd Lleol wedi penodi clinigydd profiadol fel therapydd sy'n gyn-filwr (Veteran Therapist) sydd â diddordeb neu brofiad o broblemau iechyd (meddwl) milwrol.

Bydd y VT yn derbyn cyfeiriadau gan staff gofal iechyd, meddygon teulu, elusennau cyn-filwyr a hunan gyfeiriadau gan gyn-bersonél y lluoedd arfog. Gellir cysylltu gyda'r VT priodol drwy fynd i dudalen eich Bwrdd Iechyd Lleol neu gysylltu trwy ffôn, e-bost neu drwy fynd ar y wefan.

Yn ystod cyfnod COVID-19, pan nad yw'n bosib cynnal sesiynau cymorth wyneb i wyneb, bydd posib cynnig cefnogaeth dros y ffôn neu dros alwad Skype.

 **0800 132 737**  **admin.vnhswc&v@wales.nhs.uk**

 **www.veteranswales.co.uk**

Mae CAIS yn elusen gofrestedig sy'n ceisio helpu pobl i wneud newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau. Gall y bobl hyn fod wedi'i effeithio gan ddibyniaeth, problemau iechyd meddwl, diweithdra, troseddu yn ogystal â heriau bywyd eraill.

Mae'r gwasanaethau maent yn eu cynnig yn cynnwys:

- Triniaeth breswyl alcohol a chyffuriau.
- Cwnsela alcohol a chyffuriau yn y gymuned.
- Cymorth penodol ar gyfer cyn-filwyr, teuluoedd a gofalwyr milwrol drwy wasanaeth mentora 'Change Step'.
- Mentora a chymorth cyflogaeth i bobl sydd â phrofiad o gamddefnyddio sylweddau a chyflyrau iechyd meddwl drwy 'Cyfle Cymru'.
- Grwpiau cyd-gymorth, fel JIGSAW, i bobl sydd â hanes o droseddu a heriau cysylltiedig.
- Cymorth tai i bobl sydd angen help i reoli eu tenantiaeth.
- Ystod eang o gyfleoedd gwirfoddoli.

Yn ystod cyfnod COVID-19 pan nad yw'n bosib cael cefnogaeth wyneb i wyneb, mae CAIS wedi parhau i ddarparu cefnogaeth drwy alwadau ffôn, galwadau fideo a drwy blatfformau eraill ar-lein.

**0345 06 121 12****enquiries@cais.org.uk****www.cais.co.uk****CAIS****@CAISLtd**

Mae gwasanaethau Hafal yn Ngwynedd yn cynnig:

- Oherwydd cyfyngiadau COVID-19 bydd y ganolfan adnoddau ar gau ond maent yn dal i dderbyn atgyfeiriadau ac yn darparu cefnogaeth i gleientiaid drwy alwadau ffôn, ebost, Zoom a sesiynau cymorth.

 Hafal
 @Hafal_

CYSYLLTIADAU PWYSIG

Banc Bwyd Arfon -

Canolfan Gwyrfai, Lôn Cae Ffynnon, Cibyn, Caernarfon, LL55 2BD.

Am wybodaeth bellach, cysylltwch â info@arfon.foodbank.org.uk neu ffoniwch 07586 053961 neu ymweld â'r dudalen Facebook: Banc Bwyd Arfon Foodbank..

Bwyd Cadeirlan Bangor -

Canolfan yr Esgobaeth, Cathedral Close, Bangor, LL57 1RL (y tu ôl i'r Eglwys Gadeiriol).

Am wybodaeth bellach, cysylltwch â anglicanchaplain@esgobaethbangor.net

Banc Bwyd De Gwynedd -

Y Bermo -

Revelation, Park Road, Y Bermo, LL42 1PH.

Am wybodaeth bellach, ffoniwch 07973 914599 neu cysylltwch â

info@southgwynedd.foodbank.org.uk neu ymwelwch â gwefan southgwynedd.foodbank.org.uk

Mae parseli bwyd brys ar gael i'w casglu o **Borthmadog, Penrhyndeudraeth, Bala, Dolgellau a**

Thywyn - am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Canolfan ar y rhif ffôn neu e-bost uchod.

Banc Bwyd Ffestiniog -

Neuadd yr Eglwys, Heol yr Eglwys, Blaenau Ffestiniog, LL41 3HB (gyferbyn â Chanolfan Tan y Maen).

Bydd angen mynd i swyddfa Dref Werdd i gael atgyfeiriad i'r Banc Bwyd.

Am wybodaeth bellach, ffoniwch 07435 290553 neu ymweld â'r dudalen Facebook.

Banc Bwyd Pwllheli -

Eglwys San Pedr, Pwllheli, LL53 5DS. Am wybodaeth bellach, cysylltwch â

pwlhelifoodbank@gmail.com neu ffoniwch 07747 800320 / 07557 774359 neu ymweld â'r dudalen

Facebook: Banc Bwyd Pwllheli Foodbank.

BEAT

Llinell gymorth a chymorth ar-lein i helpu oedolion a phobl ifanc i oresgyn eu hanhwylderau bwyta.

0300 123 3355 / 0808 801 0677 • www.b-eat.co.uk

BWS BARBARA GOGLEDD CYMRU

Gwasanaeth ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn na all drosglwyddo o gadair i gerbyd. Mae'r cerbydau wedi'i haddasu yn arbennig a gellir eu benthyc

am hyd at wythnos gydag amodau penodol.

07484 223696

info@barbarabusnorthwales.com

www.barbarabusgwynedd.com

BYDWRAGEDD GWYNEDD

Bangor - 03000 850034

Caernarfon - 01286 684105

Dwyfor: Pwllheli - 07796 337433

Porthmadog - 07790 813059

Meirionnydd - 07790 813056

BABI ACTIF

Mae sesiynau Babi Actif ar gyfer rhieni a gofalwyr a'u babanod/plant hyd at ddwy oed.

Tudalen Facebook - Babi Actif

Bangor Islamic Centre (BIC) - Mosg

Prif bwrpas y Mosg yw gwasanaethu fel man lle gall Mwslemiaid ddod at ei gilydd i weddïo ac ymuno i berfformio gweddi Salat gyda'i gilydd. Gellir ei ddefnyddio hefyd i ddathlu gwyliau fel Ramadan ac Eid. Yn gyffredinol, mae BIC yn le symbolaidd i Fwslim, gan ei fod yn ffordd ostyngedig i Fwslimiaid ail-greu presenoldeb dwyfol pur ar y ddaear.

Am fwy o wybodaeth, neu i gysylltu â'r ganolfan, cysylltwch drwy'r manylion cyswllt isod.

01248-354612

bic@nwis.org.uk

Tudalen Facebook - www.facebook.com/bangoric/

CANOLFAN BYD GWAITH

Cyngor am waith, budd daliadau a mwy.

0800 012 1888

www.gov.uk/cysylltu-canolfan-byd-gwaith

CANOLFAN CYMORTH DIODDEFWYR

Mae'r gwasanaeth yma ar gyfer unrhyw un sydd wedi cael eu heffeithio gan drosedd, nid yn unig y dioddefwr ei hun ond hefyd eu ffrindiau, eu teulu ac unrhyw un arall cysylltiedig.

0300 3030 159

www.victimhelpcentrenorthwales.org.uk

CALL

Llinell gymorth gyfrinachol sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth ar iechyd meddwl a materion cysylltiedig.

0800 132 737 • www.callhelpline.org.uk

CRUSE

Gwybodaeth a chymorth yn dilyn galar.

01492 536577

www.cruse.org.uk/get-help/local-services/wales/north-wales

CYNGOR AR BOPETH (CAB)

Llinell gymorth i helpu pobl ddatrys eu problemau cyfreithiol, ariannol neu unrhyw broblem arall.

03444 772020

www.citizensadvice.org.uk

CYNLLUN TRAFNIDIAETH CYMUNEDOL DYFFRYN NANTLLE

(Yr Orsaf, Penygroes)

Mae'r cynllun yn helpu pobl gyrraedd lle maent eisiau drwy unigolion
yn gwirfoddoli eu hamser i dywys pobl
i apwyntiadau meddygol, siopau ac ymweliadau cymdeithasol.

Am fwy o fanylion am y cynllun, neu i holi am gyfle i wirfoddoli, cysylltwch drwy'r manylion isod.

07529 222670

elliw@yrsaf.cymru

CYNLLUN CYSWLLT CYMUNEDOL ARFON (Mantell Gwynedd)

Mae'r cynllun yn gallu cynnig cefnogaeth ymarferol i helpu pobl gael gafael ar wybodaeth a
chymorth addas sydd yn cyfarch eu hanghenion.

01286 672626

linc@mantellgwynedd.com

www.mantellgwynedd.com/prescripsiwn-cymdeithasol.html

DAN 24/7

Llinell gymorth dwyieithog, rhad ac am ddim, sy'n darparu
gwybodaeth a chymorth ynghylch cyffuriau neu alcohol.

0808 808 2234

www.dan247.org.uk

DEAF BLIND CYMRU

Elusen genedlaethol sy'n darparu arbenigedd, gwybodaeth a chynghor
ar gyfer cefnogi pobl sydd â nam ar eu golwg a'u clyw.

0800 132 320 • info@deafblind.org.uk

www.deafblind.org.uk

FRANK

Cyngor cyfeillgar a chyfrinachol ar gyffuriau.

0300 123 6600

www.talktofrank.com

GORWEL - TRAIS YN Y CARTREF

Byw heb ofn: Cyngor am gam-drin domestig.

Trais rhywiol a thrais yn erbyn menywod a dynion.

0300 111 2121 (agored o 9:30-17:00yh)

08088 010800 (agored 24 awr y dydd)

gorwel@gorwel.org

GALW GWYNEDD (CYNGOR GWYNEDD)

Llinell gymorth ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener 8:30yb - 5:30yh.

01766 771000

www.gwynedd.llyw.cymru

GWASANAETH STOPIO YSMYGU

0800 085 2219

www.helpafiistopio.cymru/

GYRFA CYMRU

Gwybodaeth a chyngor am swyddi, gyrfaeodd, dysgu neu hyfforddi.

0800 028 4844

www.gyrfacymru.com

GWASANAETH ANGHENION DYSGU YCHWANEGOL A CHYNHWYSIAD GWYNEDD A MÔN

01286 679007 • GweinyddolADYaCh@gwynedd.llyw.cymru

www.adyach.cymru

MEDDWL.ORG

Gwybodaeth a phrofiadau iechyd meddwl drwy gyfrwng y Gymraeg.

www.meddwl.org

MUDIAD MEITHRIN

Mudiad gwirfoddol sy'n arbenigo ym maes gofal ac addysg blynyddoedd cynnar.

www.meithrin.cymru

NYRSUS YSGOL

Am sgwrs gyfrinachol, cefnogaeth a chymorth gan

Nyrs Ysgol Gwynedd, ffoniwch: 03000 851631.

O DDRWS I DDRWS

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

01758 721777

Tudalen Facebook - O Ddrws i Ddrws

RASAC

Llinell gymorth am ddim ar gyfer goroeswyr trais a cham-drin rhywiol, eu ffrindiau a'u teuluoedd.

01248 670628

info@rasawales.org.uk

www.rasawales.org.uk

RCS

Gwasanaeth sy'n darparu cymorth am ddim a chyfrinachol i bobl gyflogedig a hunangyflogedig sydd â phroblemau iechyd sy'n effeithio arnynt yn y gwaith.

01745 336442

www.rcs-wales.co.uk

SHELTER CYMRU

Llinell gymorth ar gyfer cyngor ar dai, gwasanaethau cymdeithasol a gwaith eiriolaeth.

08000 495495

www.sheltercymru.org.uk

TIM IECHYD MEDDWL CYMUNEDOL GWYNEDD

Ysbyty Alltwen (Porthmadog) - 03000 850027
Uned Hergest (Ysbyty Gwynedd, Bangor) - 01248 363470

TRAVELINE CYMRU

Gwasanaeth gwybodaeth am gludiant cyhoeddus yng Nghymru.
0800 464 0000
www.traveline.cymru/

TI A FI GWYNEDD A MÔN

Tudalen Facebook - Ti a Fi Gwynedd-Mon

THE FARMING COMMUNITY NETWORK (FCN)

Elusen sy'n rhoi cefnogaeth ymarferol a bugeiliol i aelodau'r gymuned ffermio.
Llinell gymorth cenedlaethol a chyfrinachol yn agored
7yb - 11yh pob diwrnod o'r flwyddyn.
03000 111999
www.fcn.org.uk

THE DPJ FOUNDATION

Mae DPJ yn cefnogi'r unigolion sy'n gweithio ym myd amaeth sy'n profi phroblemau iechydd meddwl. Maent yn darparu cwnsela a hyfforddiant ymwybyddiaeth iechydd meddwl.
0800 587 4262 (Cyswllt ffôn)
07860 048799 (Cyswllt neges destun)
kate@thedpjfoundation.co.uk
www.thedpjfoundation.co.uk

YMWELWYR IECHYD

Arfon (Dalgyllch Bethesda, Bangor, Caernarfon): 03000 851609 / 851610
Blaenau Ffestiniog (Dalgyllch Meirionnydd): 03000 853489
Cilan (Dalgyllch Dwyfor): 01758 701152

Y SAMARIAID

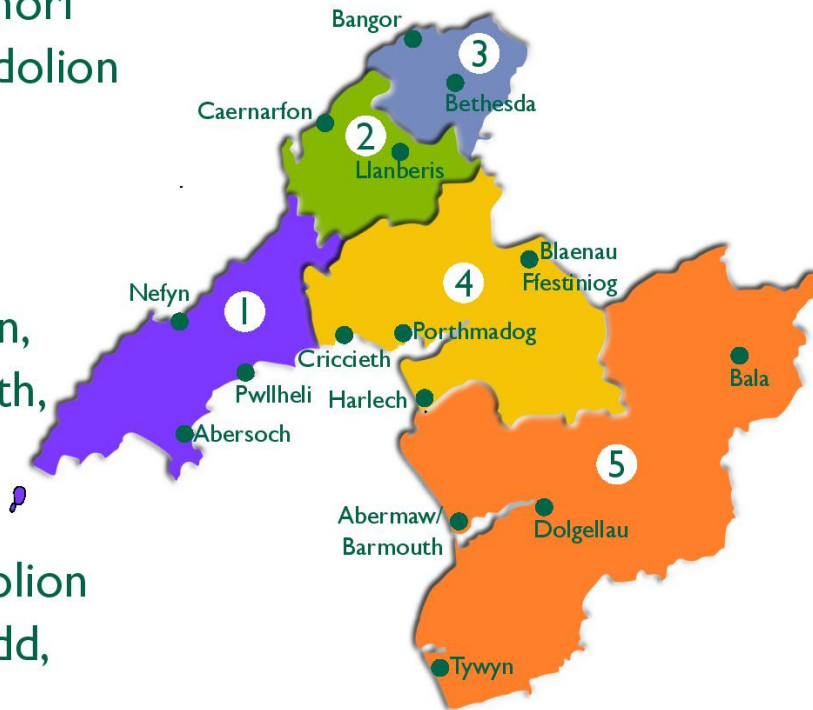
Cymorth emosiynol cyfrinachol, 24 awr y dydd i bobl sy'n profi teimladau o drallod neu anobaith, gan gynnwys y rhai allai arwain at hunanladdiad.
116 123 (agored 24 awr y dydd)
0808 164 0123 (agored 19:00-23:00yh dydd Mercher/Gwener/Sadwrn/Sul)
www.samaritans.org.uk

MANYLION CYSWLLT NEWYDD AR GYFER GWASANAETHAU GOFAL I OEDOLION

NEW CONTACT DETAILS FOR ADULT CARE SERVICES

Mae gwasanaeth newydd yn cymryd lle Tîm Cyngori ac Asesu Oedolion Gwynedd.

O hyn ymlaen, am wybodaeth, cyngor a chymorth ar gyfer oedolion yng Ngwynedd, cysylltwch â:



A new service is replacing the Gwynedd Adult Advice and Assessment Team.

From now on, for information, advice and assistance for adults in Gwynedd, please contact:

1 Llyn 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

www.gwynedd.llyw.cymru



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

