

**Llyfryn Iechyd, Lles ac  
Ymwybyddiaeth Ofalgar**  
**Rhanbarth Gogledd Cymru, 2021**



# Llyfryn Iechyd, Lles ac Ymwybyddiaeth Ofalgar

Ariannwyd Race Equality First (REF) gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i gynhyrchu Llyfryn Iechyd, Lles ac Ymwybyddiaeth Ofalgar ar gyfer cymunedau lleiafrifol yn rhanbarth Gogledd Cymru. Bydd y llyfryn hwn yn cael ei gyfieithu i nifer o ieithoedd y gwelwyd yr angen i gynnwys gwybodaeth am iechyd a lles. Bydd hefyd yn cynnwys awgrymiadau, cyngor a gweithgareddau y gallwch eu gwneud gartref neu yn eich ardal leol, ac yn darparu manylion cyswllt gwasanaethau, sefydliadau a grwpiau cymorth gofal iechyd lleol a rhanbarthol.

Mae'r llyfryn hwn wedi'i rannu'n adrannau awdurdodau lleol, felly os ydych chi'n byw yn Sir y Fflint er enghraifft, gallwch fynd yn syth i'ch ardal a dod o hyd i ddeddfod o grwpiau a sefydliadau lleol y gallech ymwneud â nhw sy'n cysylltu â'r '5 Ffordd at Les' (manylion ar dudalennau 2 a 3). Rydym hefyd wedi cynnwys nifer o wasanaethau cymorth perthnasol eraill a gellir defnyddio'r llyfryn hwn fel cyfeiriadur i gael mynediad atynt, pe bai angen eu cymorth arnoch.

## Race Equality First



“Working with you  
to make equality a reality”

**Mae gwasanaethau Presgripsiwn Cymdeithasol ar gyfer pob un o Awdurdodau Lleol Gogledd Cymru, a gallwch ffonio'r rhifau perthnasol i gael mynediad at amrywiaeth o grwpiau, gweithgareddau a gwasanaethau yn eich cymuned leol. Gallwch ddod o hyd i'r rhain yn y gwahanol adrannau ar gyfer awdurdodau lleol o fewn y llyfryn.**

## Pwy yw Cydraddoldeb Hil yn Gyntaf / Race Equality First (REF)?

Mae gan REF weledigaeth o gymdeithas lle mae gan bob unigolyn hawliau cyfartal heb wahaniaethu ar sail hil neu unrhyw nodwedd bersonol arall sydd ganddyn nhw. Ein cenhadaeth yw darparu cefnogaeth, cyngor, arweinyddiaeth a llais dylanwadol i bobl sy'n wynebu gwahaniaethu, aflonyddu, troseddau casineb ac anfantais. Ein nodau yw gweithio tuag at ddileu gwahaniaethu ar sail hil; hyrwyddo cyfle cyfartal ar draws yr holl nodweddion gwarchoddedig dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010; a hyrwyddo cysylltiadau da rhwng pobl o wahanol grwpiau hiliol.

Mae REF yn cefnogi dioddefwyr troseddau casineb a gwahaniaethu trwy ein Gwasanaeth Achosion. Os ydych yn dod o gymuned leiafrifol ac yn credu eich bod yn cael eich trin yn annheg yn y gwaith, neu gan ddarparwr gwasanaeth, neu os ydych yn credu eich bod wedi dioddef trosedd casineb, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion cyswllt isod.

Mae REF hefyd yn rhedeg gwasanaeth eirioli ar gyfer pobl o gymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, gyda blaenoriaeth o amgylch pobl hyn a myne-

diad at wasanaethau gofal iechyd. Os ydych chi'n teimlo bod angen unrhyw gymorth arnoch chi o ran anghenion gofal a chymorth, sut i wneud cwyn, offer i fyw'n annibynnol gartref, dod o hyd i lety, cynnal a chadw ac atgyweirio cartrefi, ymwybyddiaeth iechyd, dylanwadu ar arfer, gwelliannau mewn gwasanaethau lleol, neu hysbysu darparwyr gwasanaeth am eich anghenion - cysylltwch â ni a gallwn helpu.

-  029 2048 6207
-  [info@raceequalityfirst.org.uk](mailto:info@raceequalityfirst.org.uk)
-  [www.raceequalityfirst.org](http://www.raceequalityfirst.org)
-  @REFCardiffVG
-  Race Equality First
-  @raceequalityfirst



2	Pwy yw Cydraddoldeb Hil yn Gyntaf (REF)?
3	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
4	Y Pum Ffordd at Les
5	Sut alla i roi'r 'Pum Ffordd at Les' ar waith yn fy arferion dydd i ddydd?
6	Gwasanaethau Ynys Môn
9	Gwasanaethau Conwy
12	Gwasanaethau Gwynedd
15	Gwasanaethau Sir Ddinbych
18	Awgrymiadau Lles
20	Gwasanaethau Sir y Fflint
23	Gwasanaethau Wrecsam
26	Cyfranwyr y Sefydliad Iechyd, Lles ac Ymwybyddiaeth Ofalgar
27	Gwasanaethau Cymorth a Sefydliadau Eraill

# Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

## Cyfarfod â'ch Prif Weithredwr newydd ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.

Helo, fy enw i yw Jo Whitehead ac yn ddiweddar cefais fy mhenodi'n Brif Weithredwr newydd [Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#).

Ymunais â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn dilyn gweithio fel Prif Weithredwr Ysbyty a Gwasanaeth Iechyd Mackay yn Queensland, Awstralia. Ar ôl mwy na 30 mlynedd o brofiad yn gweithio ym maes gofal iechyd yn y DU ac Awstralia, fel un o Wrecsam, rwy'n falch fy mod yn ôl adref yng Ngogledd Cymru.

Mae'n ffraind fawr fy mod wedi cael y cyfle hwn i wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl a gwella canlyniadau iechyd ar draws ein cymunedau ledled Gogledd Cymru, gan gynnwys Cymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol a phoblogaethau eraill na chlywir eu llais yn aml.

### Jo Whitehead, Prif Weithredwr



## Cyfarfod â'ch Swyddog Ymgysylltu newydd ar gyfer Gogledd Cymru.

Fy enw i yw Rafat Arshad-Roberts, ac fe'm penodwyd gan [Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#) fel Swyddog Ymgysylltu i gefnogi ymgysylltiad â chymunedau Ethnig Lleiafrifol ledled Gogledd Cymru.

Bydd y rôl newydd hon a ariennir gan [Lywodraeth Cymru](#) yn canolbwyntio ar nodi a chael gwared ar y rhwystrau sy'n atal pobl rhag defnyddio ein gwasanaethau fel y gwasanaeth Profion Olrhain, Profi a Diogelu GIG Cymru (NHS Wales Test, Trace, and Protect - TTP) ac yn cefnogi deialog ddwyffordd rhwng y Bwrdd Iechyd a gwahanol gymunedau.

Bydd fy rôl hefyd yn helpu i gyfleu negeseuon allweddol a chael gwared ar unrhyw wybodaeth anghywir a allai atal pobl rhag derbyn brechiad COVID-19 neu wasanaethau iechyd a lles eraill.

Ynghyd â rhanddeiliaid, rwyf am gwrdd â'r cyhoedd i drafod sut mae'r Bwrdd Iechyd ar hyn o bryd yn ymgysylltu â Chymunedau Duon, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol a phoblogaethau eraill na chlywir eu llais yn aml. Mae gen i ddiddordeb arbennig mewn meysydd i'w gwella a barn pobl ar ffyrdd y gall y Bwrdd Iechyd sefydlu ymgysylltiad parhaus ystyrlon.

### Rafat Arshad-Roberts, Swyddog Ymgysylltu

Gallwch gysylltu â Rafat a siarad â hi am faterion cymunedol trwy e-bostio [Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk](mailto:Rafat.Arshad-Roberts@wales.nhs.uk)



# Y 'Pum Ffordd at Les'

## Beth yw'r 'Pum Ffordd at Les'?

Mae'r Fframwaith Pum Ffordd at Les yn set o bum cam gweithredu ar sail tystiolaeth sy'n hybu iechyd meddwl a lles. Yn seiliedig ar y dystiolaeth wyddonol ddiweddaraf, gall y camau syml, o'u cymryd yn rheolaidd, wella'ch lles a gwella ansawdd eich bywyd. Mae'r gweithredoedd hyn yn briodol i bawb, o bob oed a gallu. Mae mwy o wybodaeth gan [Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr](#) (BCUHB) ar eu gwefan.

## Beth mae 'Lles' yn ei olygu mewn gwirionedd?

Cynigiodd y 'New Economics Foundation' ddiffiniad syml fod lles meddyliol yn ei gwneud yn ofynnol i unigolyn 'deimlo'n dda' a 'gweithredu'n dda'.

## Efallai y bydd y 'Pum Ffordd at Les' hefyd yn eich helpu chi i:

- Wneud y mwyaf o gyfleoedd a delio â sefyllfaoedd sy'n achosi straen, trwy gymryd amser i ffwrdd a dysgu sut i ymdopi pan fydd pethau'n mynd yn anodd.

- Cynyddu sgiliau rhyngpersonol, empathi a sgiliau cyfathrebu trwy roi, a gweld eich hun fel rhan o'r gymuned ehangach.
- Cynyddu eich siawns o gael swydd a hunan-werth, trwy gymryd sylw o'r hyn rydych chi'n dda yn ei wneud a'r hyn sydd gennych chi i'w gynnig i eraill.

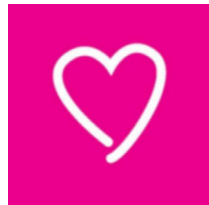
Y ffordd orau i wella'ch lles mewn gwirionedd yw trwy ddeall fod: **'Lles yn bwysig i mi'** ac **'Mae yna bethau y gallaf eu gwneud i wella fy lles'**.

## Pum peth syml y gallwn eu gwneud i roi hwb i'n lles.



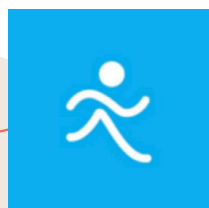
### 1. Bod yn Sylwgar

Rhoi amser i chi'ch hun, sylwi ar bethau o'ch cwmpas a gwerthfawrogi'r foment



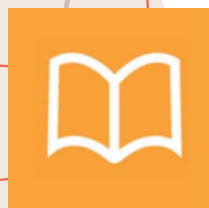
### 2. Cysylltu

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



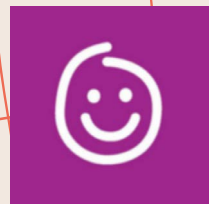
### 3. Bod yn Fywiog

Mae bod yn fywiog yn gwneud ichi deimlo'n dda. Symudwch - dawnsio, canu; mynd allan am dro, rhedeg neu feicio



### 4. Dal ati i Ddysgu

Gall dysgu rhywbeth newydd fod yn hwyl, gwneud i chi deimlo'n dda a magu eich hyder



### 5. Rhoi

Gall gweithredoedd o garedigrwydd, helpu eraill neu hyd yn oed wirfoddoli wneud ichi deimlo'n hapusach

# Sut alla i roi'r 'Pum Ffordd at Les' ar waith yn fy mywyd pob dydd?

Mae llawer o ffyrdd bach a syml y gallwch chi wneud addasiadau i'ch arferion pob dydd ac wythnosol. Mae mor bwysig caniatáu amser i ganolbwyntio ar eich iechyd meddwl a'ch lles eich hun. Mae'n hawdd cael eich llethu gan gyfryngau cymdeithasol, gwaith a/neu ofalu am aelodau eraill o'r teulu, ac mae'n hawdd anghofio pa mor bwysig yw eich iechyd a'ch lles eich hun.

Ar y dudalen hon mae rhai ffyrdd ymarferol ac effeithiol o sicrhau eich bod chi'n gofalu am eich iechyd meddwl a'ch lles (mae llawer mwy na hyn hefyd!). Yn y llyfryn hwn mae manylion llawer o grwpiau a sefydliadau lleol, a rhanbarthol, y gallwch ymwneud â nhw a all ddarparu gweithgareddau gwych ar eich cyfer yn ogystal â chynnig cefnogaeth i'ch iechyd meddwl a lles.

## 1. Bod yn Sylwgar

- Ewch ar lwybr gwahanol, mwy hardd wrth fynd i'r gwaith / ysgol neu oddi yno, stopiwch a chymryd amser i wir werthfawrogi'r pethau a welwch o'ch cwmpas.
- Ystyriwch eich cryfderau a sut rydych chi'n gwneud y gorau ohonyn nhw, meddyliwch pwy sy'n eich ysbrydoli a pham hynny.
- Sylwch ar flodau gwyllt a lle maen nhw'n tyfu, gwyliwch anifeiliaid ac adar yn yr awyr agored.
- Gwrandewch ar y glaw ar eich ffenestr - rydyn ni'n cael digon ohono yng Nghymru!
- Gwyliwch y cymylau, sylwi ar y siapiau'n newid, a pha gyflymder maen nhw'n symud?
- Rhowch gynnig ar fwyd newydd ac yna sylwch pa mor wahanol maen nhw'n blasu ac yn teimlo.

## 2. Cysylltu

- Siaradwch â theulu a ffrindiau, rhannwch yr hyn wnaethoch yn ystod y dydd a gofynnwch beth maen nhw wedi bod yn ei wneud - rhowch sylw a gwrandewch.
- Gwenwch / ceisiwch siarad â rhywun newydd a gwahanol, mae cysylltu â phobl newydd yn gwneud i chi deimlo'n dda.
- Siaradwch â rhywun yn bersonol neu ar y ffôn yn lle gyrru negeseuon neu ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol.
- Cysylltwch â rhywun yr oeddech chi'n arfer treulio amser gyda nhw - cofiwch am yr hen amser a hel atgofion gyda'ch gilydd.
- Peidiwch â defnyddio'ch ffôn am ddiwrnod (neu o leiaf am ychydig oriau!)
- Ysgrifennwch lythyr neu anfon cerdyn post / cerdyn cyfarch at rywun. Gadewch iddyn nhw wybod eu bod nhw yn eich meddyliau chi.

## 3. Bod yn Fywiog

- Chwaraewch eich hoff gân a dawnsio iddi!
- Ewch am dro amser cinio neu ar ôl gwaith / ysgol - cerddwch i weld ffrindiau yn lle mynd yn y car.
- Ewch i'ch parc lleol, ymwelwch â gardd sy'n rhan o'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol, neu warchodfa bywyd gwyllt.
- Ymestynnwch a symudwch eich corff yn y bore, ganol dydd a gyda'r nos - peidiwch ag eistedd yn llonydd am gyfnod rhy hir.
- Gwnewch ychydig o arddio, cael rhandir, bwydo'r hwyaid yn y parc, neu ymuno â grŵp garddio lleol.
- Rhowch gynnig ar ymarfer corff newydd, dysgu sut i nofio neu reidio beic, ymuno â chlwb neu dîm chwaraeon lleol newydd.

## 4. Dal ati i Ddysgu

- Darganfyddwch rywbeth newydd, ymchwiliwch i hanes eich teulu - canfyddwch fwy am rywbeth y mae gennych ddi-ddordeb ynddo.
- Darllenwch y newyddion, neu lyfr newydd - defnyddiwch y gwasanaeth llyfrgell lleol sydd yn rhad ac am ddim.
- Cofrestrwch ar gyfer dosbarth neu grŵp lle rydych chi'n dysgu gwneud rhywbeth newydd, fel crefftiau, chwaraeon neu addysg.
- Dysgwch rywbeth newydd amdanoch chi'ch hun - peidiwch â bod ofn rhoi cynnig ar rywbeth gwahanol!
- Ewch i amgueddfa leol neu eiddo sy'n rhan o'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol.
- Dysgwch hobi newydd neu iaith newydd - mae [duolingo](#) yn ap gwych ar gyfer hyn!

## 5. Rhoi

- Daliwch fyny gyda ffrind, gwenwch a byddwch yn barod i dreulio amser yn cael sgwrs.
- Rhowch eitemau diangen i siop elusen leol, neu wirfoddoli i elusen neu grŵp cymunedol lleol.
- Rhowch o'ch amser i wneud rhywbeth dros rywun arall; helpu cymydog; cario siopa, cynnig helpu.
- Pobwch gacen a'i rhoi i rywun - bydd hyn yn llonni eu diwrnod!
- Rhowch ychydig o fwyd i'r banc bwyd i helpu eraill mewn angen - meddyliwch am ffyrdd i godi arian at elusen.
- Dysgwch sut i roi rhywun yn yr ystum adfer (recovery position) a sut i weinyddu Cymorth Cyntaf.



Cysylltiadau sefydliadol â'r 5 ffordd o les:



## Ynys Môn

Mae 20 o sefydliadau yn yr adran hon sy'n cynnig cefnogaeth a gweithgareddau iechyd / lles i bobl yn eu cymuned leol. Mae llawer o grwpiau eraill hefyd, felly os oes unrhyw beth na allwch ei weld ar y dudalen hon sydd o ddiddordeb i chi, cysylltwch â'ch gwasanaeth Presgripsiwn Cymdeithasol Lleol [Linc Cymunedol Môn](#) ar 01248 725745 ac fe allant eich cyfeirio at weithgaredd / gwasanaeth addas. Gallwch bob amser gysylltu â Race Equality First hefyd, a gallwn eich helpu i gael mynediad at unrhyw un o'r grwpiau / gwasanaethau hyn yn ogystal â chynorthwyo gydag anghenion eraill a allai fod gennych.




### Canolfan Ffordd yr Abaty – Bangor

Canolfan iechyd meddwl a lles – gweithgareddau, cefnogaeth un i un, gwasanaethau cwnsela, therapïau a hyfforddiant.

 01248 354888  [ARC@abbeyroadcentre.co.uk](mailto:ARC@abbeyroadcentre.co.uk)  [www.abbeyroadcentre.co.uk](http://www.abbeyroadcentre.co.uk)

### Gwasanaethau Oedolion (Cyngor Sir) – Llangefni

Cefnogaeth i gynnal annibyniaeth pobl. Gwybodaeth, cyngor a chyfeiriadau at gefnogaeth gymunedol gyffredinol i gael mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol.

 01248 752752  [asduty@ynysmon.gov.uk](mailto:asduty@ynysmon.gov.uk)  
 [www.anglesey.gov.uk/en/browse/Residents/Adult-social-care](http://www.anglesey.gov.uk/en/browse/Residents/Adult-social-care)

### Ffederasiwn WI Ynys Môn (Sefydliad y Merched)

Cymdeithas menywod mewn 16 lleoliad ledled yr ynys. Maent yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau yn dibynnu ar y grŵp fel chwaraeon, dadleuon, nosweithiau cerddorol, creu eitemau, gweithdai gwella sgiliau – a llawer mwy.

 01248 717600  [afwisecretary@btconnect.com](mailto:afwisecretary@btconnect.com)  [www.afwi.org.uk](http://www.afwi.org.uk)

### Gwasanaeth Llyfrgell Ynys Môn

Aelodaeth am ddim sy'n cynnwys danfon llyfrau i'ch tŷ. Llyfrgell Symudol i ymweld â'ch cymuned leol, gweithgareddau, Cysiau Dysgu Iaith am ddim. Ar gael yn Llangefni, Caergybi, Amlwch, Benllech, Porthaethwy, Biwmares a Rhosneigr.

 01248 752095 / 01407 762917  [llyfrgelloedd@ynysmon.gov.uk](mailto:llyfrgelloedd@ynysmon.gov.uk)  
 [www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Libraries/Join-the-library.aspx](http://www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Libraries/Join-the-library.aspx)

### Adferiaid (CAIS)

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

 0345 061 2112  [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk)  [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### Canolfan SSIE / Canolfan ESOL, Grŵp Llandrillo-Menai

Ceir cyfleoedd ar bob lefel, o ddechreuwr i ddosbarthiadau uwch, rhan-amser neu amser llawn, dysgu yn ystod y dydd neu gyda'r nos, dechrau unrhyw amser, gwella'ch Saesneg, ennill Cymwysterau (Cambridge English, IELTS), dod o hyd i waith / cael help yn eich swydd, mynd i gyrsiau Prifysgol a Cholegau eraill, helpu'ch plant gyda gwaith ysgol, gwneud ffrindiau a dysgu am ddiwylliant Cymru.

 01248 383 347  [esol@gllm.ac.uk](mailto:esol@gllm.ac.uk)  [www.gllm.ac.uk/learn-teach-english](http://www.gllm.ac.uk/learn-teach-english)

### Gwasanaeth Allgymorth Gofalwyr (Carers Outreach Service)

Cefnogaeth i Ofalwyr di-dâl yng Ngwynedd, Conwy ac Ynys Môn, i helpu i ymdopi â'ch cyfrifoldebau fel gofalwr. Os oes angen gwybodaeth, cefnogaeth, neu amser i chi'ch hun, mae Allgymorth Gofalwyr yno i chi.

 01248 370797  [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)  [www.carersoutreach.org.uk](http://www.carersoutreach.org.uk)

## Cyngor ar Bopeth (Citizens Advice) Ynys Môn

Cyngor ar faterion mawr sy'n effeithio bywydau pobl (tai, cyflogaeth, budd-daliadau) - cefnogaeth iechyd meddwl a lles, a chyfleoedd gwirfoddoli. Mae swyddfeydd wedi'u lleoli yn Llangefni, Amlwch a Chaergybi.

 08082787932  [AngleseyCA@gmail.com](mailto:AngleseyCA@gmail.com)  [www.citizensadvice.org.uk/local/ynys-mon/](http://www.citizensadvice.org.uk/local/ynys-mon/)

## Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol (Cyngor Sir) - Llangefni

Cymorth gan arbenigwyr ar gyfer problemau iechyd meddwl ac emosiynol - cynghori unigol neu gweithgareddau grwpiau.

 01248 752752 / 01248 353551 (Brys y tu allan i oriau)

 [www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Adult-social-care/Mental-Health...](http://www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Adult-social-care/Mental-Health...)

## Digiartref - Caergybi

Cefnogaeth i atal digartrefedd - cyngor, gwybodaeth, hyfforddiant a bwyd yng Nghanolfan Ddydd y Goleudy. Hefyd yn cynnig gwasanaethau cymodi (mediation) trwy gynnig cyngor a chyfeiriadau i blant a phobl ifanc, rhieni sy'n profi anawsterau teuluol, colled a phroblem profedigaeth. Gallwch hefyd wirfoddoli i helpu yng Nghanolfan Ddydd y Goleudy, fel codwr arian, neu fwy.

 01407 769995  [enquiries@digartref.co.uk](mailto:enquiries@digartref.co.uk)  [www.digartref.co.uk](http://www.digartref.co.uk)

## Gorwel - Llangefni

Cefnogaeth i ferched, dynion a phlant y mae Trais yn y Cartref yn effeithio arnynt, a gwasanaethau atal digartrefedd. Yn gallu cynnig cefnogaeth ar fudd-daliadau, grantiau a materion cyfreithiol, diogelwch, materion iechyd, addysg, hyfforddiant, sgiliau ymarferol a materion yn ymwneud â plant.

 0300 111 2121  [gorwel@gorwel.org](mailto:gorwel@gorwel.org)  [www.gorwel.org](http://www.gorwel.org)

## Cynllun Bywydau a Rennir (Shared Lives) Gwynedd ac Ynys Môn

Cefnogaeth ar gyfer byw'n annibynnol i unigolion a theuluoedd bregus. Mae eu swyddfeydd wedi'u lleoli ym Mhwillheli, Dolgellau a Llangefni.

 01758 704145 / 01341 424511  [Cynllun.lleoli@gwynedd.llyw.cymru](mailto:Cynllun.lleoli@gwynedd.llyw.cymru)  [www.gwynedd.llyw.cymru](http://www.gwynedd.llyw.cymru)

## Medrwn Môn

Nod Medrwn Môn yw hyrwyddo a chefnogi mudiadau gwirfoddol a chymunedol drwy weithio gydag unigolion, grwpiau a chymunedau ar Ynys Môn er mwyn sicrhau eu bod yn chwarae rhan lawn ac amlwg wrth ddatblygu potensial yr Ynys.

 01248 724944  [post@medrwnmon.org](mailto:post@medrwnmon.org)  [www.medrwnmon.org](http://www.medrwnmon.org)

## Môn Actif

Amrywiaeth eang o gyfleusterau hamdden i bobl o bob oed a gallu - canolfannau yn Amlwch, Caergybi, Porthaethwy a Llangefni.

 01248 752435  [monactif@anglesey.gov.uk](mailto:monactif@anglesey.gov.uk) / [monactif@ynysmon.gov.uk](mailto:monactif@ynysmon.gov.uk)

 [www.facebook.com/MonActif](https://www.facebook.com/MonActif) / [monactifonline.anglesey.gov.uk/bookings](http://monactifonline.anglesey.gov.uk/bookings)

## Awgrym Iechyd Sefydliad y Galon Prydain

Pwysedd Gwaed - Gwybod Eich Rhifau  
Mae cael pwysedd gwaed uchel yn cynyddu eich risg o drawiad ar y galon a strôc, felly gallai gwybod eich pwysedd gwaed arbed eich bywyd. Mae gan y BHF chwe chynghor da i helpu i leihau pwysedd gwaed uchel, neu helpu i'w reoli os ydych chi eisoes wedi cael diagnosis o'r cyflwr.

1. Ymarfer corff rheolaidd
2. Cadw eich pwysau'n iach
3. Bwyta diet iach a chytbwys
4. Torri lawr ar halen
5. Peidio ag yfed gormod o alcohol
6. Cymryd eich meddyginiaethau fel cawsant eu rhagnodi

Mae mwy o wybodaeth ar gael yma:

[www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/research/blood-pressure/blood-pressure-tips](http://www.bhf.org.uk/informationsupport/heart-matters-magazine/research/blood-pressure/blood-pressure-tips)



British Heart  
Foundation  
Cymru

 [@BHFCymru](https://twitter.com/BHFCymru)

 [BHF Wales](https://www.facebook.com/BHF.Wales)

 [@the\\_bhf](https://www.instagram.com/the_bhf)

# Age Cymru: Gweithgareddau Iechyd Corfforol i bobl dros 50 oed



LIFT – Hyfforddiant Ymarferol Effaith Isel (Low Impact Functional Training). Cyfres o weithgareddau a gemau wedi'u cynllunio i annog pobl hŷn i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol a fydd yn helpu i gryfhau eich calon a'ch ysgyfaint, cyhyrau, hyblygrwydd a chydabwysedd. Perfformir yr holl weithgareddau gan ddefnyddio ymarferion eistedd a sefyll diogel fel y gallwch bob amser

weithio ar lefel sy'n gyffyrddus i chi. Mae'r sesiynau hefyd wedi'u cynllunio'n benodol ar gyfer pobl sy'n 50+ felly nid yw hi byth yn rhy hwyr i ddechrau!

Ffyrdd eraill y gallwch chi fod yn egniol gydag Age Cymru:  
[Cerdded Nordig](#)  
[Tai chi](#)



Yma, gellir gweld mwy o fideos a gweithgareddau y gallwch chi roi cynnig arnyn nhw gartref:  
[www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity](http://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/physical-activity)

## Môn CF

Yn darparu gwasanaeth hyfforddi a mentora ar gyfer cyflogadwyedd. Swyddfeydd yng Nghaerdybi, Porthaethwy, Amlwch a Bangor.

 01407 762004  [info@moncf.co.uk](mailto:info@moncf.co.uk)  [www.moncf.co.uk](http://www.moncf.co.uk)

## Prosiect Pobl Hŷn Môn (Gorwel) – Llangefni

Cefnogaeth gyda materion tai i bobl 55 oed a hŷn yn Ynys Môn.

 0300 111 0226  [poblhyn@gorwel.org](mailto:poblhyn@gorwel.org)

## Parabl

Ymyriadau therapiwtig tymor byr i helpu eich iechyd meddwl – maent yn cynnig grwpiau cwnsela a therapiwtig.

 0300 777 2257  [ask@parabl.org](mailto:ask@parabl.org)  [www.parabl.org.uk](http://www.parabl.org.uk)

## Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol Gwynedd ac Ynys Môn

Gwirfoddolwyr ledled Ynys Môn sy'n cynnig cymorth a chefnogaeth fel y gall pobl hŷn gynnal eu hannibyniaeth ac aros yn rhan o'u cymuned leol – Clybiau Cinio, Cymdogion Da, Trafnidiaeth Gymunedol a Chefnogaeth Ysbyty.

 01248 661915  [YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk](mailto:YnysMonGwyneddHub@royalvoluntaryservice.org.uk)

## Coed Bach Cymru – Coed Egniol Cymru (Small Woods Wales – Active Woods Wales)

Cefnogi'r defnydd o goetiroedd trwy sesiynau gweithgaredd fel creffttau mewn coetir, ymwybyddiaeth ofalgar, cerdded, 'bushcraft' a choginio ar dân coed. Sesiynau ar gyfer oedolion sydd eisiau gwella eu hiechyd a'u lles, a hefyd teuluoedd â phlant ifanc.

 07590 383153 / 07932 924652  [actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsanglesey@smallwoods.org.uk)

 [www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey](http://www.facebook.com/ActifWoodsAnglesey)

## Teulu Môn (Cyngor Sir) – Llangefni

Gwasanaeth am ddim i blant, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol sy'n cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth sy'n ymwneud â phlant neu deuluoedd plant, 0-25 oed.

 01248 725888  [teulumon@ynysmon.gov.uk](mailto:teulumon@ynysmon.gov.uk)  [www.facebook.com/teulumon](http://www.facebook.com/teulumon)

**BANCIAU BWYD:** Caerdybi – 07557 333 498

Banciau bwyd ysbeidiol (pop up) yn ystod y pandemig: Llangefni, Porthaethwy, ac Amlwch.



Cysylltiadau sefydliadol â'r 5 ffordd o les:



## Conwy

Mae 20 o sefydliadau yn yr adran hon sy'n cynnig cefnogaeth a gweithgareddau iechyd / lles i bobl yn eu cymuned leol. Mae llawer o grwpiau eraill hefyd, felly os oes unrhyw beth na allwch ei weld ar y dudalen hon sydd o ddi-ddordeb i chi, cysylltwch â'ch gwasanaeth Presgripsiwn Cymdeithasol Lleol [Y Groes Goch Brydeinig](#) (wedi'i hariannu ar y cyd) ar 0344 871 1111 a all eich cyfeirio chi at weithgaredd / gwasanaeth at eich dant. Gallwch bob amser gysylltu â Race Equality First hefyd, a gallwn eich helpu i gael mynediad at unrhyw un o'r grwpiau / gwasanaethau hyn yn ogystal â chynorthwyo gydag anghenion eraill a allai fod gennych.

### Age Connect Canolbarth Gogledd Cymru

Eu nod yw gwella ansawdd bywydau pobl trwy wasanaethau cymunedol, meithrin annibyniaeth, grymuso a lles. Yn arbenigo mewn cefnogi pobl 50+ oed wrth gynnig amryw o ffyrdd o helpu oedolion o bob oed.

 0300 2347 007  [enquiries@acnwc.org](mailto:enquiries@acnwc.org)  [www.ageconnectsnwc.org/en](http://www.ageconnectsnwc.org/en)

### Cyngor ar Bopeth (CAB) Ardal Conwy (Swyddfa Cyngor ar Bopeth)

Cyngor annibynnol, cyfrinachol, rhad ac am ddim sy'n helpu pobl gyda thrafferthion cyfreithiol ac ariannol.  

 0344 4772020  [www.adviceguide.org.uk](http://www.adviceguide.org.uk)

### Adferiaid (CAIS)

Mae CAIS yn elusen gofrestredig sy'n ceisio helpu pobl i wneud newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau. Mae'r rhai a gaiff gymorth yn cael eu heffeithio gan ddibyniaeth, problemau iechyd meddwl, diweithdra, troseddu yn ogystal â heriau bywyd eraill.

 0345 061 2112  [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk)  [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### Gwasanaeth Allgymorth Gofalwyr Conwy

Cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth i ofalwyr di-dâl. Gallwn ddarparu cefnogaeth dros y ffôn neu'n bersonol yn ein swyddfeydd neu yng nghartref y gofalwr. Rydym yn trefnu digwyddiadau iechyd a lles a chyfleoedd cymdeithasol eraill i helpu i leihau unigrwydd y mae llawer o ofalwyr yn dod ar ei draws o ganlyniad i'w rôl ofalu. Mae ein gwasanaeth yn rhad ac am ddim ac yn gyfrinachol.

 01492 533714  [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)  [www.carersoutreach.org.uk](http://www.carersoutreach.org.uk)

### Canolfan Sign-Sight-Sound

Mae CAS yn sicrhau bod pobl Fyddar a phobl sy'n byw gyda cholled synhwyraidd yn gallu cyrchu gwybodaeth cyngor a gwasanaethau yn eu hiaith gyntaf a / neu iaith o'u dewis i wneud dewisiadau gwybodus ar faterion bob dydd sy'n bwysig iddynt.

 01492 530013  [info@signsightsoud.org.uk](mailto:info@signsightsoud.org.uk)  [www.centrefsignsightsound.org.uk](http://www.centrefsignsightsound.org.uk)

### Gwasanaeth Eiriolaeth Iechyd Meddwl Conwy a Dinbych

Gwasanaeth eirioli annibynnol, cyfrinachol ac am ddim i Bobl Ifanc a defnyddwyr Iechyd Meddwl Oedolion.

 01745 813999 or 03007701842  [admin@cadmhas.co.uk](mailto:admin@cadmhas.co.uk)  [cadmhas.com](http://cadmhas.com)

### Tîm Lles Cymunedau Conwy (Cyngor Sir)

Mae'r Tîm yma i gefnogi pobl hyn sy'n byw yn Sir Conwy i'w helpu i achub ar gyfleoedd i hybu eu lles corfforol a meddyliol. Efallai y bydd gennych ddi-ddordeb mewn ymuno â grŵp canu neu grŵp cymdeithasol, gwneud ioga, eisiau sgwrsio â rhywun dros y ffôn trwy wasanaeth cyfeillio neu efallai nad ydych yn siŵr beth yr hoffech ei wneud. Gallwn ddarparu gwybodaeth ichi a'ch cyfeirio at weithgaredd, grŵp neu'r gefnogaeth gywir i ddiwallu'ch anghenion.

 01492 577449  [stayingwell@conwy.gov.uk](mailto:stayingwell@conwy.gov.uk)

 [www.conwy.gov.uk/en/Resident/Leisure-sport-and-health/Community-wellbeing/...](http://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Leisure-sport-and-health/Community-wellbeing/...)

## Cyswilt Conwy (Conwy Connect)

Mae'r elusen yn helpu i hyrwyddo hawliau pobl ag anabledd dysgu a sicrhau bod ganddyn nhw ddewis cyfartal a chyfle yn y gymuned maen nhw'n byw ynddi.

 01492 536486  [catharine@conwy-connect.org.uk](mailto:catharine@conwy-connect.org.uk)  [www.conwy-connect.org.uk](http://www.conwy-connect.org.uk)

## Dechrau'n Deg Conwy

Darparu profiadau chwarae a datblygu o safon i chi a'ch plant. Cefnogi teuluoedd i roi Dechrau Teg i fywydau plant 0-4 oed. Gwnewch gais trwy'r wefan.

 01492 576380  [flying.start@conwy.gov.uk](mailto:flying.start@conwy.gov.uk)

 [www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/Flying-Start...](http://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing/Children-and-families/Flying-Start...)

## Llyfrgelloedd Conwy

Ar gael yn Abergele, Cerrigydrudion, Bae Colwyn, Conwy, Bae Cinmel, Llandudno, Llanfairfechan, Llanrwst, Penmaenmawr, Bae Penrhyn

 <https://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...>

## Mind Conwy

Elusen iechyd meddwl leol sy'n darparu gwybodaeth, cyngor, cwnsela, cefnogaeth a gweithgareddau i bobl sy'n cael trafferth gyda phroblemau iechyd meddwl neu emosiynol.

 01492 879 907  [info@conwymind.org.uk](mailto:info@conwymind.org.uk)  [www.conwymind.org.uk](http://www.conwymind.org.uk)

## Drysfu Dyffryn Conwy (Conwy Valley Maze)

Gallwch fwynhau datrys problemau ym myd natur yn y ddrysfu hon sydd wedi ennill gwobrau!

 01492 660900  [www.big-maze.co.uk](http://www.big-maze.co.uk)

## Grŵp Cerdded Dyffryn Conwy (Conwy Valley Ramblers)

Mae Grŵp Cerdded Dyffryn Conwy wedi'i leoli yng Nghonwy sef grŵp lleol 'The Ramblers'.

 01492 874563  [www.conwyvalleyra.org.uk](http://www.conwyvalleyra.org.uk) / [www.ramblers.org.uk/conwy-valley](http://www.ramblers.org.uk/conwy-valley)

## Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Conwy

Datblygu, cefnogi a hyrwyddo gweithgareddau gwirfoddol a chymunedol yn Sir Conwy.




 01492 534091  [www.cvsc.org.uk/en](http://www.cvsc.org.uk/en)

## 5 Awgrym Da ar gyfer Lles gan MIND

Cysylltu ...

- Siaradwch â rhywun yn lle anfon e-bost
- Siaradwch â rhywun newydd
- Gofynnwch i rywun sut benwythnos gafodd ef / hi a gwrandewch yn astud ar yr ateb
- Rhewch bum munud o'r neilltu i ganfod sut mae rhywun yn teimlo go iawn
- Rhewch lifft i gydweithiwr i'r gwaith neu rannu'r siwrnai adref gyda nhw



 [@NEWalesMind](https://twitter.com/NEWalesMind)  
 [Mind North East Wales](https://www.facebook.com/MindNorthEastWales)  
 [@mind\\_northeastwales](https://www.instagram.com/mind_northeastwales)



## Gofalwyr Cymru

### Awgrym Lles

Cymrwch amser i chi'ch hun fel gofalwr – rydych chi'r un mor bwysig â'r person rydych chi'n gofalu amdano.

### Gweithgaredd Lles

Pan fydd pethau'n mynd yn anodd, defnyddiwch [YouTube](#) i ddod o hyd i fideo ymwybyddiaeth ofalgar cyflym 5 munud i helpu, neu chwaraewch y gân honno roeddech chi'n gwrandao arni hyd syrffed pan yn ifanc – yn uchel iawn!



[CarersWales](#)

[Carers Wales](#)

[www.carersuk.org/WALES](http://www.carersuk.org/WALES)

[02920 811370](tel:02920811370)

[info@carerswales.org](mailto:info@carerswales.org)

## Teuluoedd yn Gyntaf

Mae Teuluoedd yn Gyntaf yn grŵp o bobl sy'n gallu cefnogi'ch teulu yn ystod cyfnodau anodd. Rydym yn darparu cefnogaeth i'ch teulu ac yn gweithio i sicrhau bod yr holl anghenion yn cael eu diwallu trwy gydgyssylltu gwasanaethau.

[familiesfirst@conwy.gov.uk](mailto:familiesfirst@conwy.gov.uk) [www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing...](http://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Social-Care-and-Wellbeing...)

## Hafan y Goleuni (Haven of Light)

Mae'r elusen yn gweithredu yn erbyn caethwasiaeth fodern, masnachu pobl a chamfanteisio, trwy atal, codi ymwybyddiaeth, addysgu, eiriolaeth a chefnogaeth i oroeswyr.

[07929 777347](tel:07929777347) [info@havenoflight.uk](mailto:info@havenoflight.uk) [www.havenoflight.co.uk](http://www.havenoflight.co.uk)

## ICAN Conwy

Darperir cymorth cynnar hawdd ei gyrchu i bobl sy'n cael trafferth â'u hiechyd meddwl a'u lles, gan leihau'r angen i gael eu cyfeirio at wasanaethau arbenigol y GIG. Trwy I CAN gallwch gael gafael ar gymorth a chyngor ar ystod o faterion a allai fod yn eich poeni, gan gynnwys dyledion, tor-perthynas, problemau cyffuriau neu alcohol, anawsterau cyflogaeth, profedigaeth, tai ac unigrwydd.

[01492 879907](tel:01492879907) [conwymind.org.uk/how-we-can-help/the-hub](http://conwymind.org.uk/how-we-can-help/the-hub)

## Grwpiau Darllen

Rhannwch eich angerdd am ddarllen gydag eraill, darganfyddwch awduron newydd neu gael ysbrydoliaeth i roi cynnig ar rywbeth gwahanol trwy ymuno ag un o'n grwpiau darllen misol.

[01492 576139](tel:01492576139) [library@conwy.gov.uk](mailto:library@conwy.gov.uk)

[www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...](http://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries...)

## RSPB Conwy

Gwarchodfa natur hardd i wylïo adar a mwynhau teithiau cerdded hyfryd.

[01492 584091](tel:01492584091) [conwy@rspb.org.uk](mailto:conwy@rspb.org.uk) [www.rspb.org.uk/reserves-and-events...](http://www.rspb.org.uk/reserves-and-events...)

## Gyda'n gilydd dros Fae Colwyn (Together for Colwyn Bay)

Mae'r prosiect hwn yn cefnogi gweithgareddau cymunedol gyda ffocws ar wella lles a buddsoddi yn y dyfodol. Trwy fuddsoddiadau mewn digwyddiadau, cyfleusterau, manau gwyrdd, mentrau cymunedol, cyfathrebu a mwy, mae'r prosiect yn canolbwyntio ar rymuso unigolion a grwpiau cymunedol.

[georgiagwil@tapemusicandfilm.co.uk](mailto:georgiagwil@tapemusicandfilm.co.uk) [www.togetherforcolwynbay.org/get-involved](http://www.togetherforcolwynbay.org/get-involved)

[www.facebook.com/TogetherForColwynBay](http://www.facebook.com/TogetherForColwynBay)

Banciau Bwyd Conwy: [www.conwyfoodbank.co.uk](http://www.conwyfoodbank.co.uk)

Cysylltiadau sefydliadol â'r 5 ffordd o les:



**Bod yn Sylwgar**



**Cysylltu**



**Bod yn Fywiog**



**Dal ati i Ddysgu**



**Rhoi**

## Gwynedd

Mae 20 o sefydliadau yn yr adran hon sy'n cynnig cefnogaeth a gweithgareddau iechyd / lles i bobl yn eu cymuned leol. Mae llawer o grwpiau eraill hefyd, felly os oes unrhyw beth na allwch ei weld ar y dudalen hon sydd o ddiddordeb ichi, cysylltwch â'ch gwasanaeth Presgripsiwn Cymdeithasol Lleol [Presgripsynau Cymdeithasol Gwynedd](#) ar 01286 672626 neu 07940375467 a all eich cyfeirio at y gweithgaredd / gwasanaeth y byddwch ei eisiau. Gallwch bob amser gysylltu â Race Equality First hefyd, a gallwn eich helpu i gael mynediad at unrhyw un o'r grwpiau / gwasanaethau hyn yn ogystal â chynorthwyo gydag anghenion eraill a allai fod gennych.

### Canolfan Ffordd yr Abaty – Bangor

Canolfan iechyd meddwl a lles – gweithgareddau, cefnogaeth un i un, gwasanaethau cwnsela, therapiâu a hyfforddiant.

 **01248 354888**  [ARC@abbeyroadcentre.co.uk](mailto:ARC@abbeyroadcentre.co.uk)  [www.abbeyroadcentre.co.uk](http://www.abbeyroadcentre.co.uk)

### Adferiaid (CAIS)

Mae CAIS yn elusen gofrestredig sy'n ceisio helpu pobl i wneud newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau. Mae'r rhai a gaiff gymorth yn cael eu heffeithio gan ddibyniaeth, problemau iechyd meddwl, diweithdra, troseddau yn ogystal â heriau bywyd eraill.

 **0345 061 2112**  [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk)  [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### Canolfan SSIE / Canolfan ESOL, Grŵp Llandrillo–Menai

Ceir cyfleoedd ar bob lefel, o ddechreuwyd i ddosbarthiadau uwch, rhan-amser neu amser llawn, dysgu yn ystod y dydd neu gyda'r nos, dechrau unrhyw amser, gwella'ch Saesneg, ennill Cymwysterau (Cambridge English, IELTS), dod o hyd i waith / cael help yn eich swydd, mynd i gyrsiau Prifysgol a Cholegau eraill, helpu'ch plant gyda gwaith ysgol, gwneud ffrindiau a dysgu am ddiwylliant Cymru.

 **01248 383 347**  [esol@gllm.ac.uk](mailto:esol@gllm.ac.uk)  [www.gllm.ac.uk/learn-teach-english](http://www.gllm.ac.uk/learn-teach-english)

### Gwasanaeth Allgymorth Gofalwyr (Carers Outreach Service)

Cefnogaeth i Ofalwyr di-dâl yng Ngwynedd, Conwy ac Ynys Môn, gan eich helpu i ymdopi â'ch cyfrifoldebau fel gofalwr. Os oes angen gwybodaeth, cefnogaeth, neu ddim mwy nac ychydig o amser i chi'ch hun, mae'r gwasanaeth Allgymorth Gofalwyr yno i chi.

 **01248 370797**  [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)  [www.carersoutreach.org.uk](http://www.carersoutreach.org.uk)

### Gwynedd Greadigol

Sefydliad gwirfoddol sy'n anelu at hyrwyddo cyfleoedd i gymryd rhan yn y celfyddydau a'u mwynhau. Cyfleoedd i fynychu digwyddiadau, gweithdai, cyrsiau a phob math o brosiectau creadigol. Gallwch gymryd rhan mewn gweithgareddau drama, cerddoriaeth, celf a dawns.

 **01286 679721**  [post@gwyneddgreadigol.com](mailto:post@gwyneddgreadigol.com)  [www.gwyneddgreadigol.com](http://www.gwyneddgreadigol.com)

### Cwmni Byw'n Iach

Yn cynnwys 11 canolfan hamdden o wahanol feintiau wedi'u lleoli o amgylch Gwynedd – o Fangor yn y gogledd i Dywyn yn y de. Maent yn darparu cyfleoedd iechyd a lles i drigolion Gwynedd.

**Mae mwy o wybodaeth am yr 11 safle ar gael yn [www.bywniach.cymru/en](http://www.bywniach.cymru/en)**

### Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd

Gwybodaeth ac arweiniad arbenigol am ddim i breswylwyr ynghylch gofal plant, gwasanaethau cymorth, pobl ifanc a materion teuluol eraill.

 **01248 352436 / 07976 623816**  [GGTGwyneddFIS@gwynedd.llyw.cymru](mailto:GGTGwyneddFIS@gwynedd.llyw.cymru)  [www.ggd.cymru](http://www.ggd.cymru)

### Canolfan Felin Fach – Pwllheli

Gwasanaethau therapiwtig, cymdeithasu dros ginio neu baned, cymorth gyda budd-daliadau a chymorth tai.

 **01758 701611**  [www.facebook.com/Canolfan-Felin-Fach-Centre-197541023595215](http://www.facebook.com/Canolfan-Felin-Fach-Centre-197541023595215)

## Gorwel – Llangefni

Cefnogaeth i ferched, dynion a phlant y mae Trais yn y Cartref yn effeithio arnynt, a gwasanaethau atal digartrefedd. Yn gallu cynnig cefnogaeth ar fudd-daliadau, grantiau a materion cyfreithiol, diogelwch, materion iechyd, addysg, hyfforddiant, sgiliau ymarferol a materion plant.

 0300 111 2121  [gorwel@gorwel.org](mailto:gorwel@gorwel.org)  [www.gorwel.org](http://www.gorwel.org)

## Gwaith Gwynedd

Cyngor ac arweiniad cyfeillgar, cefnogaeth a mentora un i un i helpu unigolion i ddatblygu eu sgiliau i ddod o hyd i hyfforddiant, gwirfoddoli a chyflogaeth. Maent hefyd yn cefnogi a mynd i'r afael â rhwystrau cymhleth sy'n wynebu unigolion, boed faterion iechyd meddwl, lles neu dai.

 01286 674698  [gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru](mailto:gwaithgwynedd@gwynedd.llyw.cymru)

 [www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Residents.aspx](http://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Residents.aspx)

## Celfyddydau Cymunedol Gwynedd

Cefnogi pobl i gael mynediad at y celfyddydau, a chyfleoedd i'w mwynhau a'u profi, er lles unigol a chymdeithasol ac er budd economaidd a chymunedol.

 01286 679721  [celf@gwynedd.llyw.cymru](mailto:celf@gwynedd.llyw.cymru)

 <https://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Leisure-parks-and-events...>

## Llyfrgelloedd Gwynedd

Yn cynnwys benthycia llyfrau hunangymorth Reading Well: Iechyd Meddwl, mynediad at gyfrifiaduron, cefnogaeth gyda sgiliau digidol / cyfrifiadurol a chynnal gweithgareddau fel Lliwio ar gyfer Ymlacio, Sesiynau Teulu, Sesiynau Hanes, Sesiynau Crefft a Grwpiau Darllen.

 01286 679463  [llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru](mailto:llyfrgell@gwynedd.llyw.cymru)

 [www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Libraries-and-archives/Libraries-and-archives.aspx](http://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Libraries-and-archives/Libraries-and-archives.aspx)

## Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd (Mantell Gwynedd)

Rhoi cyngor a chefnogaeth i unigolion sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli. Gellir cynnig cymorth i ddod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli yn eich ardal leol, gan gynnwys cefnogaeth i unigolion sydd ag unrhyw anghenion ychwanegol.

 01286 672 626  [gwirfoddoli@mantellgwynedd.com](mailto:gwirfoddoli@mantellgwynedd.com)  [www.mantellgwynedd.com](http://www.mantellgwynedd.com)

## Menter Fachwen

Cefnogi pobl ag anableddau dysgu, cynnig cyfleoedd gwaith mewn mentrau cymdeithasol. Gwirfoddoli ym maes cadwraeth, arlwy, garddwriaeth, gwaith saer a gofal. Mae cyfleoedd cerdded, dringo a chanwïo ar gael i unrhyw un sy'n gweithio iddyn nhw, neu i unrhyw berson sy'n mynd atynt am gefnogaeth. Lleoliadau yn Fachwen, Deiniolen, Llanberis a Chwm y Glo.

 01286 872 014  [cbee@menterfachwen.org.uk](mailto:cbee@menterfachwen.org.uk)  [www.menterfachwen.org.uk](http://www.menterfachwen.org.uk)

## The Mentor Ring, mewn partneriaeth â Diabetes UK

### Awgrym Iechyd Gorau:

Rhoi cynnig ar fwydydd iach newydd. Beth am gael diwrnod blasu ar thema benodol? Mae hon yn ffordd wych o roi cynnig ar fwydydd newydd ee diwrnod bwyd Mecsicanaidd, neu wahanol fathau o fwyd ee diwrnod bwyd gwyrdd er mwyn rhoi cynnig ar afalau, afocado ar dost, neu Cyri Gwyrdd Gwlad Thai.

 02921 321 073

 [info@mentoring.org.uk](mailto:info@mentoring.org.uk)

 [mentoring.org.uk](http://mentoring.org.uk)

 [@thementoring](https://twitter.com/thementoring)

 [The Mentor Ring](https://www.facebook.com/TheMentorRing)

 [@thementoringwales](https://www.instagram.com/thementoringwales)



## Awgrym Ymwybyddiaeth Ofalgar Tan Y Maen

Edrychwch ar yr awyr. Pan fyddwch allan yn cerdded neu gartref yn yr ardd neu wrth y ffenestr, cymerwch 5 munud i sylu ar yr awyr. Nodwch y lliwiau, y cymylau a'u siâp, gwylwch yr adar, ydyn nhw'n hedfan heibio, yn cylchu, yn hofran neu efallai nad oes adar gerllaw? Mae'r awyr yn newid yn barhaus, a does dim dau awyr yr un fath, hyd yn oed ar ddiwrnod cymylog llwyd mae newidiadau cynnil mewn lliw a dyfnder. Nid yw'r awyr yn barnu ei hun, dim ond yno y mae, felly ceiswch beidio â meddwl am yr awyr fel da neu ddrwg, dim ond ... ei fwynhau a chael 5 munud o heddwch gyda'r awyr cyn symud ymlaen i weddill eich diwrnod gan geisio mynd â rhyfeddod y byd naturiol gyda chi weddill y dydd.



 @tanymaen

 Tan y Maen

## Coed Bach (Small Woods) – Rhaglen Gweithgareddau Coetir (Active Woods Wales)



Cefnogi'r defnydd o goetiroedd trwy sesiynau gweithgaredd fel crefft coetir, ymwybyddiaeth ofalgar, cerdded, 'bushcraft' a choginio ar dân coed. Sesiynau ar gyfer oedolion sydd eisiau gwella eu hiechyd a'u lles, a hefyd teuluoedd â phlant ifanc.

 07816 041570  [actifwoodsgwynedd@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodsgwynedd@smallwoods.org.uk)  [www.smallwoods.org.uk](http://www.smallwoods.org.uk)

## Clwb Cymdeithasol Atgofion Chwaraeon

Yn agored i unrhyw un dros 50 oed sy'n mwynhau chwaraeon sy'n gallu cwrdd a hel atgofion. Yn cynnwys cyfleoedd i gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol a chwaraeon hygyrch.

 01248 352436 / 07976 623816  [emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru](mailto:emmajaynequaeck@gwynedd.llyw.cymru)

## Canolfan Iechyd a Lles Tan Y Maen – Dolgellau a Blaenau Ffestiniog

Cefnogaeth unigol, galw heibio mewn grwpiau, sesiynau therapi, cyrsiau therapiwtig, a sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar ar gyfer lleihau straen i unigolion a gofalwyr sy'n cael problemau gyda'u hiechyd meddwl ac emosiynol.

 07964 858095  [tanymaen@btinternet.com](mailto:tanymaen@btinternet.com)  [www.tanymaen.org.uk](http://www.tanymaen.org.uk)

## Elfennau Gwylt (Wild Elements)

Yn cysylltu pobl â natur er mwyn gwella lles, hyder, sgiliau a dyheadau. Clwb Swyddi, Clwb Garddio, hyfforddiant achrededig, hyfforddiant cyffredinol ac ystod o gyfleoedd gwirfoddoli i oedolion a phobl ifanc.

 07799 566533  [info@wildelements.org.uk](mailto:info@wildelements.org.uk)  [www.wildelements.org.uk](http://www.wildelements.org.uk)

## Canolfan Gerdd William Mathias

Yn cynnal nifer o weithgareddau cerddorol gyda'r nod o warchod a gwella lles, gan ddod â phobl ynghyd i gymdeithasu mewn cymunedau ledled Gwynedd.

 01286 685230  [post@cgwm.org.uk](mailto:post@cgwm.org.uk)  [www.cgwm.org.uk](http://www.cgwm.org.uk)

## Y Dref Werdd

Prosiect amgylcheddol cymunedol sy'n darparu gwasanaeth ac adnoddau ar gyfer ystod eang o anghenion sy'n cynnwys cefnogaeth gyda materion lles, ffyrdd i arbed arian ac ynni yn y cartref, cyfleoedd gwirfoddoli a hyfforddiant, amrywiaeth o brosiectau amgylcheddol a datblygu cyfleoedd i bobl ifanc yn yr ardal leol.

 01766 830082  [yholiadau@drefwerdd.cymru](mailto:yholiadau@drefwerdd.cymru)  [drefwerdd.cymru/en/home](http://drefwerdd.cymru/en/home)

### BANCIAU BWYD:

Bangor – 07425 307959 • Caernarfon – 07847 192896 • Pwllheli – 01758 612 023 • Y Bermo – 07973 914599

Cysylltiadau sefydliadol â'r 5 ffordd o les:

 **Bod yn Sylwgar**  **Cysylltu**  **Bod yn Fywiog**  **Dal ati i Ddysgu**  **Rhoi**

## Sir Ddinbych

Mae 20 o sefydliadau yn yr adran hon sy'n cynnig cefnogaeth a gweithgareddau iechyd / lles i bobl yn eu cymuned leol. Mae llawer o grwpiau eraill hefyd, felly os oes unrhyw beth na allwch ei weld ar y dudalen hon sydd o ddiddordeb i chi, cysylltwch â'ch gwasanaeth Presgripsiwn Cymdeithasol Lleol [Llywiwyr Cymunedol Sir Ddinbych \(Denbighshire Community Navigators\)](#) ar 0300 456 1000 a all eich cyfeirio at y gweithgaredd / gwasanaeth sydd ei angen arnoch. Gallwch bob amser gysylltu â Race Equality First hefyd, a gallwn eich helpu i gael mynediad at unrhyw un o'r grwpiau / gwasanaethau hyn yn ogystal â chynorthwyo gydag anghenion eraill a allai fod gennych.

### Cyswllt Oedran Canolbarth Gogledd Cymru (Age Connect)

Ei nod yw gwella ansawdd bywydau pobl trwy wasanaethau cymunedol, meithrin annibyniaeth, grymuso a lles. Yn arbenigo mewn cefnogi pobl 50+ oed wrth gynnig amryw o ffyrdd o helpu oedolion o bob oed.

 **0300 2345 007**  [enquiries@acnwc.org](mailto:enquiries@acnwc.org)  <http://www.ageconnectsnwc.org/en/>

### Adferiaid (CAIS)

Mae CAIS yn elusen gofrestrdig sy'n ceisio helpu pobl i wneud newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau. Gall y bobl hyn gael eu heffeithio gan ddibyniaeth, problemau iechyd meddwl, diweithdra, troseddau, yn ogystal â heriau bywyd eraill.

 **0345 061 2112**  [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk)  [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### Cyngor ar Bopeth (CAB) Sir Ddinbych

Rydym yn cynnig cyngor a chymorth cyfrinachol am ddim ar ystod eang o faterion, gan gynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i Fudd-daliadau, materion Defnyddwyr (Consumers), Dyled, Cyflogaeth, Tai, Mewnfudo a materion Perthynas a Phersonol. Swyddfeydd yn Ninbych, y Rhyl a Rhuthun ynghyd â sawl lleoliad allgymorth. Ffoniwch neu edrychwch ar ein gwefan am leoliadau.

 **0808 278 7933**  [www.citizensadvice.org.uk/local/denbighshire/](http://www.citizensadvice.org.uk/local/denbighshire/)

### Gwasanaeth Eiriolaeth Iechyd Meddwl Conwy a Sir Ddinbych

Gwasanaeth eirioli annibynnol, cyfrinachol ac am ddim i Bobl Ifanc a defnyddwyr Iechyd Meddwl Oedolion.

 **01745 813999 / 03007701842**  [admin@cadmhas.co.uk](mailto:admin@cadmhas.co.uk)  [cadmhas.com](http://cadmhas.com)

### Gwasanaeth Cefn Gwlad Sir Ddinbych

Mae'r tîm yn ymdrechu i wella a hyrwyddo tirwedd arbennig Sir Ddinbych, ei bywyd gwyllt a'i threftadaeth. Rydym yn rheoli dros 32 o Safleoedd Cefn Gwlad fel lleoedd gwerthfawr i fywyd gwyllt ffynnu ac i chi eu harchwilio a'u mwynhau - gwirfoddoli, cerdded, beicio a marchogaeth, digwyddiadau teuluol, prosiectau ymarferol a mwy.

 **Gogledd Sir Ddinbych: 01745 356197 / Dyffrynnoedd Clwyd a Dyfrdwy: 01352 810614**

**De Sir Ddinbych: 01978 869618**  [www.denbighshirecountryside.org.uk](http://www.denbighshirecountryside.org.uk)

### Dechrau'n Deg Sir Ddinbych

Darparu profiadau chwarae a datblygu o safon i chi a'ch plant. Cefnogi teuluoedd i roi Dechrau Teg i fywyd plant 0-4 oed. Gwnewch gais trwy'r wefan.

 [www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting/flying-start.aspx](http://www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting/flying-start.aspx)

### Denbighshire Leisure Ltd - Cymunedau Bywiog (Active Communities)

Yn ceisio darparu cyfleoedd hamdden hygyrch sy'n denu lefelau uchel o gyfranogiad a gwella lles trigolion Sir Ddinbych. Cynigion cymunedol a rhaglenni iechyd, chwaraeon, y celfyddydau, ac arweinyddiaeth (rhai prosiectau yn rhad ac am ddim ac eraill am bris rhesymol).

 [denbighshireleisure.co.uk/contact-us](http://denbighshireleisure.co.uk/contact-us) / [denbighshireleisure.co.uk](http://denbighshireleisure.co.uk)

## Llyfrgelloedd Sir Ddinbych

Llyfrgelloedd yn Corwen, Dinbych, Llangollen, Prestatyn, Rhuddlan, Y Rhyl, Rhuthun a Llanelwy.

 [www.denbighshire.gov.uk/en/leisure-and-tourism/libraries/libraries.aspx](http://www.denbighshire.gov.uk/en/leisure-and-tourism/libraries/libraries.aspx)

## Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Sir Ddinbych (DVSC)

Mae DVSC yn elusen seiliedig ar aelodaeth. Ein cenhadaeth yw creu cymunedau cydnerth trwy weithredu gwirfoddol a mentrau cymdeithasol, gan ddarparu cefnogaeth ragorol i'n haelodau a bod yn llais dylanwadol yn Sir Ddinbych a Gogledd Cymru.

 01824 702441  [engagement@dvsc.co.uk](mailto:engagement@dvsc.co.uk)  [www.dvsc.co.uk/home](http://www.dvsc.co.uk/home)

## Gwasanaeth Ieuenctid Sir Ddinbych

Mae'r gwasanaeth yn cefnogi pobl ifanc rhwng 11 a 25 oed, gan ddarparu ymyriadau cyffredinol ac ymyriadau wedi'u targedu - rhaglenni addysg amgen, darpariaethau mewn canolfannau sy'n cael eu rhedeg trwy ganolfannau ieuenctid, adeiladau cymunedol ac allgymorth, gemau stryd a mwy.

 01824 712716  [youth.service@denbighshire.gov.uk](mailto:youth.service@denbighshire.gov.uk)

 [www.facebook.com/DCCyouthservice/](https://www.facebook.com/DCCyouthservice/) / [denbighshireyouthservices.co.uk](http://denbighshireyouthservices.co.uk)

## Teuluoedd yn Gyntaf

Mae Teuluoedd yn Gyntaf yn grŵp o bobl sy'n gallu cefnogi'ch teulu yn ystod cyfnod anodd. Rydym yn darparu cefnogaeth i'ch teulu ac yn gweithio i sicrhau bod yr holl anghenion yn cael eu diwallu mewn modd cydgysylltiedig.

 [www.denbighshire.gov.uk/en/health-and-social-care/children-young-people-and-families...](http://www.denbighshire.gov.uk/en/health-and-social-care/children-young-people-and-families...)

## Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (Cyngor Sir)

Pwynt mynediad sengl ar gyfer gwybodaeth am ofal plant ac addysg blynyddoedd cynnar, maethu, mabwysiadu a mwy.

 01745 81589  <https://www.denbighshire.gov.uk/en/childcare-and-parenting...>

## Prosiect Porth a Chymuned Morfa

Prosiect cymunedol sy'n datblygu ardal hamdden aml-ddefnydd gyda blodau gwyllt a bywyd gwyllt yn rhan fawr o'r fenter Lle hamddenol i'w ymweld ac i gysylltu gyda byd natur. Oriau Gwirfoddoli: 11am - 2pm bob dydd lau

 [admin@morfagateway.org.uk](mailto:admin@morfagateway.org.uk)  [morfagateway.org.uk](http://morfagateway.org.uk)

## Natur ar gyfer Iechyd

Pwrpas y prosiect hwn yw mynd allan i'r awyr agored ac at fyd natur er budd eich iechyd corfforol a meddyliol. Dewch draw i un o'n gweithgareddau wythnosol am ddim. Boed daith gerdded, tasg gadwraeth ymarferol neu weithdy celf a chrefft, mae cymaint y gallwch chi gymryd rhan ynddo.

 01824 708313 / 01824 712792  [clwydianrangeaonb@denbighshire.gov.uk](mailto:clwydianrangeaonb@denbighshire.gov.uk)

 [www.denbighshirecountryside.org.uk/nature-for-health/](http://www.denbighshirecountryside.org.uk/nature-for-health/)

[www.denbighshirecountryside.org.uk/contact/](http://www.denbighshirecountryside.org.uk/contact/)

## Clinig y Gyfraith Gogledd a Chanolbarth Cymru a hwb ICAN Ynys Môn

Os yw tasg yn ymddangos yn llethol, rhannwch hi'n gamau llai. Bydd hyn yn eich helpu i weld pa rannau y gallwch eu gwneud a pha rannau y gallai fod angen rhywfaint o help amoch gyda nhw.

 [lipnorthwales@gmail.com](mailto:lipnorthwales@gmail.com)  01407 882225

 **Clyng y Gyfraith**  
Clyng y Gyfraith Gogledd a Chanolbarth Cymru  
North and Mid Wales Law Clinic

 THE ACCESS TO JUSTICE FOUNDATION

 PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY



Working Together to Improve Access to Legal Advice



Rydw i'n cefnogi'r ymgyrch 'I CAN'  
I'm supporting the 'I CAN' campaign





## Cyngor 'Amser Newid':

Peidiwch â bod ofn siarad am iechyd meddwl oherwydd gall siarad fod yn achubiaeth go iawn a chofiwch, weithiau mae'n dda gofyn i rywun ddwywaith a ydyn nhw'n iawn - gan ein bod ni'n aml yn ateb ein bod yn 'iawn' yn awtomatig pan nad ydyn ni'n iawn mewn gwirionedd.

**time to change**  
Wales  
let's end mental health discrimination

**amser i newid**  
Cymru  
rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

 @TTCWales / @AINCymru  
 @TTCWales / @AINCymru  
 @timetochangewales



## NEWCIS

Hyrwyddo iechyd, lles a chynhwysiant cymdeithasol gofalwyr trwy ddarparu gwasanaethau amserol hyblyg ac am ddim.

 01745 331181  [enquiries@newcis.org.uk](mailto:enquiries@newcis.org.uk)  [www.newcis.org.uk](http://www.newcis.org.uk)

## Ymddiriedolaeth Bywyd Gwylt Gogledd Cymru

Yn ogystal ag ymweld â'r sawl gwarchodfa natur mae yna gyfleoedd hefyd i fod yn wirfoddolwr cadwraeth neu weinyddwr.

 07948 402630  [katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk](mailto:katy.haines@northwaleswildlifetrust.org.uk)

 [www.northwaleswildlifetrust.org.uk/take-action/volunteer](http://www.northwaleswildlifetrust.org.uk/take-action/volunteer)

## RCS - Strategaeth Dinas y Rhyl

Rydym yn darparu ystod o wasanaethau integredig gyda'r nod o gynorthwyo pobl i ffynnu mewn gwaith - gan gyfuno cymorth iechyd a chyflogaeth i wella lles a chyflogadwyedd.

 01745 336442  [hello@rcs-wales.co.uk](mailto:hello@rcs-wales.co.uk)  [rcs-wales.co.uk/en](http://rcs-wales.co.uk/en)

## Mind Dyffryn Clwyd

Elusen iechyd meddwl leol sy'n darparu gwybodaeth, cyngor, cwnsela, cefnogaeth a gweithgareddau i bobl sy'n cael trafferth gyda phroblemau iechyd meddwl neu broblemau emosiynol.

 01745 336787  [enquiries@valeofclwydmind.org.uk](mailto:enquiries@valeofclwydmind.org.uk)  [www.valeofclwydmind.co.uk](http://www.valeofclwydmind.co.uk)

## Grŵp Cerdded Dyffryn Clwyd (The Ramblers)

Mae Grŵp Cerdded Dyffryn Clwyd wedi'i leoli yn Sir Ddinbych sef grŵp lleol 'The Ramblers'.

Rhoddir manylion pob taith gerdded ar y wefan er mwyn gallu archebu lle: [www.voc-ramblers.org.uk](http://www.voc-ramblers.org.uk)

## Gwaith Sir Ddinbych (Working Denbighshire) (Cyngor Sir)

Mae Gwaith Sir Ddinbych yn cynnig cyngor ac arweiniad cyfeillgar am ddim, cefnogaeth a mentora 1-1 i helpu unigolion i ddatblygu eu sgiliau, dod o hyd i hyfforddiant, gwirfoddoli a chyflogaeth. Darperir cymorth i unrhyw un dros 16 oed sydd mewn tlodi, neu sydd mewn perygl o dlodi neu sydd angen arweiniad gyda chyflogaeth.

 01745 331438  [working@denbighshire@denbighshire.gov.uk](mailto:working@denbighshire@denbighshire.gov.uk)

 [www.denbighshire.gov.uk/en/jobs-and-employees/working-denbighshire...](http://www.denbighshire.gov.uk/en/jobs-and-employees/working-denbighshire...)

## Banciau Bwyd Dyffryn Clwyd

Capel Mawr 07468 028 953 / Islawr Neuadd y Dref Rhuthun 07498292569

# Gweithgaredd Lles gan Lles Rhieni Sengl (Single Parents Wellbeing): Enwi eich beirniad mewnol

Rydym yn siarad â ni'n hunain mewn ffyrdd na fyddem byth yn ei ystyried wrth siarad â ffrind neu hyd yn oed ein plant. Mae'r meddyliau negyddol hyn sydd gennym amdanom ein hunain yn rhwystro cymaint o bethau. A fyddem ni byth yn dweud wrth ein plant neu deulu hanner y pethau rydym ni'n eu dweud wrthym ni'n hunain?

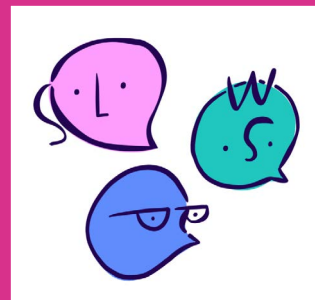
Meddylwch am y meddyliau hyn fel bwli neu barot cecrus ar eich ysgwydd. Mae bwli yn dweud celwydd. Maen nhw am ein cadw ni i lawr, felly os yw'n dweud na allwn wneud rhywbeth sylweddolwch nad yw hynny'n wir. Anaml fydd y bwli'n cael pethau'n iawn. Sylweddolwch mai dim ond eich meddyliau chi sydd yn eich beirniadu'n fewnol, ac nad ffeithiau ydyn nhw. Felly, rhowch hoe i chi'ch hun, byddwch yn garedig efo chi'ch hun, meddylwch am y bobl sy'n gofalu amdanoch chi a dangos tosturi tuag atoch. Byddai ffrind

yn dweud 'wrth gwrs eich bod chi'n ddigon da.' Yn wahanol i'ch beirniad mewnol.

Nawr, gadewch i ni dacio'r beirniad mewnol hwnnw.

Ffordd o dorri'r cylch a'r hunan-siarad negyddol yw enwi'r bwli neu'r parot cecrus yma! Yna pan sylwch ar yr hunan-siarad negyddol rydych chi'n dweud yn gadarn wrth y bwli hwnnw i fynd i ffwrdd. Meddylwch am yr enw cyntaf sy'n dod i'ch meddwl, fel arfer rhywun nad ydych chi'n ei adnabod na rhywun yn eich bywyd bob dydd. Peidiwch defnyddio enw rhywun y mae gennych gysylltiad ag ef / hi, ee cyn bartner!

- Pan sylwch eich bod yn cnoi cil ac yn rhoi eich hun i lawr
- Dywedwch enw'r beirniad mewnol a gofynnwch iddo fynd i ffwrdd



- Yna atgyfnerthwch hyn trwy atgoffo eich hun 'meddyliau nid ffeithiau yw'r rhain, rwy'n gwneud digon, rwy'n gwneud fy ngorau.'

Pan fydd y beirniad mewnol yn siarad yn uchel iawn mae hyn yn arwydd bod angen i chi arafu, gwneud rhywbeth i chi'ch hun, siarad â ffrind am y meddyliau hyn a gweithredu i dawelu'r beirniad mewnol.

- @singleparentswb
- @singleparentswellbeing
- @singleparentswellbeing
- [www.singleparentswellbeing.com](http://www.singleparentswellbeing.com)
- amy@singleparentswellbeing.com

## 6 awgrym da i ofalu am eich iechyd meddwl a'ch lles wrth aros gartref.

### Y Sefydliad Iechyd Meddwl

#### 1) Symud mwy bob dydd

Mae bod yn egnïol yn lleihau straen, yn cynyddu lefelau egni, yn gallu ein gwneud yn fwy effro a hyd yn oed yn gwella cwsg i rai. Darllenwch ein canllaw [cadw'n fywiog](#) ac ymwelwch â [Every Mind Matters](#) i gael rhai syniadau i'ch rhoi ar ben ffordd.

#### 2) Rhowch gynnig ar dechneg ymlacio

Gall ymlacio a chanolbwyntio ar eich anadlu helpu i leddfu tensiwn ac ysgafnhau emosïynau negyddol. Mae ystod o [dechnegau ymlacio, gan gynnwys ymlacio prif gyhyrau](#) ar gael gan y GIG

#### 3) Cysylltu ag eraill

Dewch o hyd i amser i gadw mewn cysylltiad â chydweithwyr, ffrindiau, teulu ac eraill i'ch helpu chi (a nhw) i deimlo'n fwy clos. Archwiliwch ffyrdd o gysylltu sy'n gweithio i chi. Gallai hyn gynnwys galwad fideo, WhatsApp,

[nodiadau ysgrifenedig](#) neu trwy'r cyfryngau cymdeithasol.

#### 4) Cymrwch amser i fyfrio ac ymarfer hunan-dosturi

Gwnewch amser bob dydd i fyfrio ar agweddau cadarnhaol eich diwrnod - gall technegau ymwybyddiaeth ofalgar hefyd eich helpu i ganolbwyntio ar y presennol yn hytrach na hel meddyliau di-fudd. Mae gennym nifer o [ymarferion ymlacio](#) ac [ymarferion digidol](#) eraill ar ein gwefan.

#### 5) Gwella'ch cwsg

Ceisiwch fynd i'r gwely a chodi ar yr un amser bob dydd i gynnal trefn arferol, a cheisio cael rhywfaint o olau haul naturiol trwy agor llenni a ffenestri cyn amser gwely. Gellir gweld ystod o [awgrymiadau ar gyfer gwella cwsg](#) ar ein gwefan ac o [Every Mind Matters](#)



- 02921 679 400
- [walesMHF@mentalhealth.org.uk](mailto:walesMHF@mentalhealth.org.uk)
- [www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk)
- @mentalhealth
- Mental Health Foundation
- @mentalhealthfoundation

#### 6) Ceisiwch wneud amser i gysylltu â byd natur.

Mae bod yn yr awyr agored yn cael effaith gadarnhaol ar les meddylol - hyd yn oed yn ystod tro byr o amgylch y bloc. Os ydych chi'n cael trafferth cael lle diogel yn yr awyr agored, ceisiwch ddod o hyd i grwpiau cymunedol y gallwch chi ymuno â nhw. Gallwch gerdded, gwyllo adar, plannu blodau neu lysiau neu ymarfer corff gyda phobl rydych chi'n teimlo'n gyffyrddus o'u cwmpas.

**Mwy o awgrymiadau** - gallwch ddod o hyd i ragor o awgrymiadau ar gyfer gofalu am eich iechyd meddwl [yma](#).

Mae gan Hwb Covid y Sefydliadau Iechyd Meddwl lawer o wybodaeth, help a chynngor ac mae ar gael mewn 6 iaith wahanol: <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus>

## Cymorth i Ferched Cymru Gair i gall am Iechyd Meddwl a Lles

Mae iechyd meddwl pawb mor bwysig, rydym yn argymhell eich bod yn canolbwyntio ar y pethau yn eich cartref a all gyfrannu at eich cadw'n ddigynnwrf a dod â llawenydd. Mae golau haul ac awyr iach yn hwb i hwyliau gwych. Felly, os yn bosibl, treuliwch amser gyda'r ffenestri ar agor a cheisiwch ddod o hyd i le cyfforddus yn eich cartref sy'n denu golau haul ac eistedd gan beidio ag anghofio cadw mewn cysylltiad â'r rhai sy'n agos atoch ac y gallwch ymddiried ynddynt, p'un ai dros y ffôn neu ar-lein!

Llinell Gymorth Am Ddim Byw Heb Ofn (Live Fear Free) **0808 80 10 800**  
Ffoniwch - Testun - Sgwrs Fyw - E-bost



Cymorth i Ferched Cymru  
Welsh Women's Aid

Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf  
Putting Women & Children First

**24 hours 7 days a week Confidential  
Advice & Support**

Ffoniwch: **0808 80 10 800**

Testyn: **078600 77 333**

Sgwrs Fyw: [gov.wales/live-fear-free/  
domestic-abuse-wales](http://gov.wales/live-fear-free/domestic-abuse-wales)

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

## Grace Lockhart – Gweithgaredd Ymwybyddiaeth Ofalgar Caffi Cymunedol Y Rhos

Ymwybyddiaeth Ofalgar Cyflym  
a Myfyrdod – Gweithgaredd  
Cychwynnol  
5 munud

- Cymrwch ychydig eiliadau i ddianc rhag holl sŵn a chyfrifoldebau bywyd
- Caewch y drws
- Canolbwyntiwch eich sylw ar eich amgylchedd a'ch presenoldeb eich hun yn yr ystafell
- Nid oes unrhyw beth arall yn bwysig am 5 munud
- Tynnwch eich sylw yn ysgafn at eich anadl
- Cymerwch 5 anadl gyson ac araf

- Canolbwyntiwch eich sylw llawn ar yr anadlu
- Anwybyddwch y siarad yn eich pen
- Canolbwyntiwch ar eich anadlu
- Canolbwyntiwch ar eich corff ac ymlaciwch eich corff yn ysgafn
- Nid oes unrhyw beth arall yn bwysig!
- Nawr rydych chi'n canolbwyntio ar yr eiliad bresennol
- Nawr rydych chi'n datgysylltu o'r cylch meddyliau diddiwedd
- Dyma ddechrau dysgu sut i fod yn bresennol yn y foment.
- Mae'r newid yn dechrau ... rydych chi'n dysgu sut i ddatgysylltu oddi wrth straen

I'r rhai ohonoch a hoffai ymuno ag un o'n sesiynau lle rydym hefyd yn dysgu sut i gysylltu â iachâd a chariad diamad y Nefoedd, a glanhau'r meddyliau a'r emosiynau gwenwynig hynny, cysylltwch â Grace Lockhart yng Nghaffi Cymunedol Y Rhos.

 **Rhos Community Café**

 **[glockhart@fatherspalce.org.uk](mailto:glockhart@fatherspalce.org.uk)**

 **07931 791892**

## VESTA – Awgrymiadau Lles

Mae'r teulu wrth galon bywydau pobl Gwlad Pwyl. Mae pobl Gwlad Pwyl yn hoffi coginio ar gyfer eu teuluoedd ac yn enwog am eu lletygarwch. Gall bod i ffwrdd o deulu a ffrindiau yng Ngwlad Pwyl beri gofid a thristwch i lawer. I helpu, rydym yn awgrymu eich bod yn:

- Ffonio rhiant neu nain a thaid a gofyn iddynt am rysâit eich hoff bryd plentyndod. Coginiwch ef eich hun gan ddefnyddio eu harweiniad a rhannwch eich campweithiau gyda nhw trwy anfon lluniau neu fideos atynt.
- Coginiwch bryd o fwyd gyda'ch teulu unwaith yr wythnos, sicrhewch fod pawb yn cael cymryd rhan a chanmolwch eich gilydd am wneud ymdrech i wneud y pryd yn llwyddiant.



Mae gan lawer o bobl o Wlad Pwyl a Dwyrain Ewrop gysylltiadau â bywyd gwledig, ac efallai eu bod wedi eu magu ar fferm neu wedi ymweld â'u perthnasau yno, wedi bod yn berchen ar ddarnau bach o dir ac wedi tyfu eu llysiau neu eu ffrwythau eu hunain, ac efallai eu bod wedi treulio llawer o amser yn yr awyr agored. Ceisiwch ailgysylltu â byd natur a'r bywyd gwledig.

- Ewch am dro gyda'ch ffrind; os na all fod gyda chi yn gorfforol, ffoniwch ef / hi wrth gerdded.
- Dewch â natur i'ch cartref – tyfwch blanhigyn ffrwythau neu lysiau bach mewn pot a mwynhewch flas eich cynnyrch eich hun.

 **@VestaSFSCIC**  **@VestaCic**



Cysylltiadau sefydliadol â'r 5 ffordd o les:



**Bod yn Sylwgar**



**Cysylltu**



**Bod yn Fywiog**



**Dal ati i Ddysgu**



**Rhoi**

## Sir y Fflint

Mae 20 o sefydliadau yn yr adran hon sy'n cynnig cefnogaeth a gweithgareddau iechyd / lles i bobl yn eu cymuned leol. Mae llawer o grwpiau eraill hefyd, felly os oes unrhyw beth na allwch ei weld ar y dudalen hon sydd o ddiddordeb i chi, cysylltwch â'ch gwasanaeth [Presgripsiwn Cymdeithasol Pwynt Cyswllt Sengl Presgripsiwn Cymdeithasol](#) ar 03000 858 858 a gallant eich cyfeirio at weithgareddau / gwasanaethau o'ch dewis. Gallwch bob amser gysylltu â Race Equality First hefyd, a gallwn eich helpu i gael mynediad at unrhyw un o'r grwpiau / gwasanaethau hyn yn ogystal â chynorthwyo gydag anghenion eraill a allai fod gennych.

### Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion (Cyngor Sir)

Un pwynt mynediad ar gyfer gwasanaethau cymdeithasol i oedolion.

 **03000 858858**  [spoa@flintshire.gov.uk](mailto:spoa@flintshire.gov.uk)  [www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...](http://www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...)

### ACNEW (Age Connects Gogledd Ddwyrain Cymru) – Swyddfa'r Fflint

Yn cefnogi pobl dros 50 oed a'u gofalwyr i gael y ansawdd bywyd gorau posibl. Mae ACNEW yn cynnig gwasanaethau glanhau a siopa, cyngor budd-daliadau a gweithgareddau cymdeithasol. Ar gael ledled Sir y Fflint a Wrecsam.

 **08450 549 969**  [info@ageconnectswales.org.uk](mailto:info@ageconnectswales.org.uk)  [ageconnectsnewales.org.uk](http://ageconnectsnewales.org.uk)

### Adferiaid (CAIS)

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

 **0345 061 2112**  [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk)  [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### Gwasanaethau Cymdeithasol Plant (Cyngor Sir)

Cymorth i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd – cyngor, cefnogaeth, amddiffyn plant, cwynion a mwy.

 **01352 701000 / 0845 0533 116**  [www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...](http://www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...)

### Cyngor ar Bopeth (CAB) Sir y Fflint

Rydym yn cynnig cyngor a chymorth cyfrinachol am ddim ar ystod eang o faterion, gan gynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i Fudd-daliadau, materion Defnyddwyr (Consumer), Dyled, Cyflogaeth, Tai, Mewnfudo a materion yn ymwneud gyda perthnasau a materion personol.

 **0300 3302118**  [www.flintshirecab.org.uk](http://www.flintshirecab.org.uk)

### Grŵp Cerdded Glannau Dyfrdwy (The Ramblers)

Mae Grŵp Cerdded Glannau Dyfrdwy wedi'i leoli yng Ngogledd Ddwyrain y Fflint, Gogledd Cymru a dyma'r grŵp lleol o 'The Ramblers'. Rhoddir manylion archebu ar gyfer pob taith gerdded ar y wefan: [www.deesideramblers.org.uk/walks](http://www.deesideramblers.org.uk/walks)

### D.A.F.F.O.D.I.L.S.

Rydym yn darparu gweithgareddau hamdden ar gyfer plant a phobl ifanc anabl 0-25 oed yn Sir y Fflint, ac ar gyfer eu teulu cyfan.

 **01352 250147**  [daffodils@tiscali.co.uk](mailto:daffodils@tiscali.co.uk)

### Grymuso Cymunedau Grymuso Rhieni (Empowering Communities Empowering Parents)

Mae ein sesiynau'n cael eu cynnal gan rieni a hyfforddwyd yn lleol er mwyn cynnig cefnogaeth a chyngor ar gyfer llawer o'r heriau sy'n wynebu rhieni. Ar gyfer teuluoedd â phlant rhwng 2 - 11 oed. Mae'r sesiynau'n gyfle i gwrdd â rhieni eraill a rhannu profiadau, gan drafod ystod o bynciau o fod yn rhiant i helpu plant i fynegi eu teimladau.

 **07584 533111**  [flinshire.epec@flintshire.gov.uk](mailto:flinshire.epec@flintshire.gov.uk)

## Gwasanaeth Teuluoedd yn Gyntaf Sir y Fflint

Y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd (Family Information Service – FIS) yw'r pwynt cyswllt cyntaf i gael cyngor a gwybodaeth am wasanaethau lleol i deuluoedd a gofalwyr. Mae'r FIS yn darparu cymorth, cefnogaeth a chyngor diduedd am ddim ar ystod o faterion teuluol.

 01352 703500  [fisf@flintshire.gov.uk](mailto:fisf@flintshire.gov.uk)  [www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...](http://www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Social-Services...)

## Menter Cymorth Cymunedol (CSI) Sir y Fflint

Pwynt mynediad canolog i bobl anabl i gynyddu annibyniaeth a chyfluoedd. Mewn partneriaeth â'r Centre of Sign Sight Sound, mae CSI yn darparu gwybodaeth a chyngor ar offer a thechnoleg, ynghyd â chefnogaeth a hyfforddiant ynghylch cynnwys y gymuned a dewisiadau trafniadaeth.

 07985 217214  [csi@leonardcheshire.org](mailto:csi@leonardcheshire.org)  [www.facebook.com/CSIFlintshireWales](http://www.facebook.com/CSIFlintshireWales)  
[www.centrefsignightsound.org.uk/flintshire-community-support-initiative](http://www.centrefsignightsound.org.uk/flintshire-community-support-initiative)

## Dechrau'n Deg Y Fflint – Cei Connah Cheeky Cherubs

Rydym yn darparu profiadau chwarae a datblygu o safon i chi a'ch plant. Cefnogi teuluoedd i roi Dechrau Teg i fywydau plant 0-4 oed.

 01352 792700  [flying.start.admin@flintshire.gov.uk](mailto:flying.start.admin@flintshire.gov.uk)  [www.fis.wales/...](http://www.fis.wales/)

## Dysgu ar gyfer Adferiad a Lles Sir y Fflint (Learning for Recovery and Wellbeing)

Helpwch i wella'ch lles wrth gwrdd â ffrindiau newydd, datblygu hyder, a dysgu sgiliau newydd gydag un o'n gweithgareddau a'n cyrsiau.

 0777 645247  [karen.griffith@flintshire.gov.uk](mailto:karen.griffith@flintshire.gov.uk)  <https://www.flintshirewellbeing.org.uk>

## Llyfrgelloedd Sir y Fflint

Mae llyfrgelloedd ym Mrychdyn, Bwcle, Cei Connah, Glannau Dyfrdwy, Y Fflint, Treffynnon a'r Wyddgrug ac mae Gwasanaethau Symudol a Llyfrgell Cartref hefyd ar gael.

 [www.aura.wales/libraries/libraries-and-contact-details/](http://www.aura.wales/libraries/libraries-and-contact-details/)

## Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint

Rydym yn rhoi cyngor a chefnogaeth i unigolion sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli. Gallwn helpu i ddod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli yn eich ardal leol, gan gynnwys cefnogaeth i unigolion sydd ag unrhyw anghenion cymorth ychwanegol.

 01352 744000  [info@flvc.org.uk](mailto:info@flvc.org.uk)  [www.flvc.org.uk/en/](http://www.flvc.org.uk/en/)

## Gweithgaredd Lles Cerrig Camu (Stepping Stones): 5, 4, 3, 2, 1

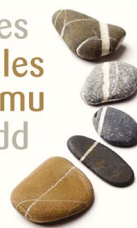
Os ydych chi'n profi pwl o banig neu bryder, unwaith y byddwch chi'n dod o hyd i'ch anadl, gallai mynd trwy'r camau canlynol helpu i sadio eto:

- 5: Meddyliwch am BUMP o bethau rydych chi'n eu gweld o'ch cwmpas....
- 4: Meddyliwch am BEDWAR peth y gallwch chi eu cyffwrdd o'ch cwmpas...
- 3: Meddyliwch am DRI pheth rydych chi'n eu clywed....
- 2: Meddyliwch am DDAU beth y gallwch chi eu harogli....
- 1: Meddyliwch am UN peth y gallwch chi ei flasau.

Mae Cerrig Camu Gogledd Cymru yn cefnogi oedolion 18+ sy'n oroeswyr cam-drin rhywiol yn ystod plentynod, ac mae ein gwasanaethau cwnsela arbenigol a chymorth i deuluoedd ar gael ledled Gogledd Cymru. [www.steppingstonesnorthwales.co.uk](http://www.steppingstonesnorthwales.co.uk)

steppingstones  
northwales  
cerrigcamu  
cymrugogledd

*we listen...  
rydym yn gwarando...*



 [@stepstonesnw](https://twitter.com/stepstonesnw)

 [Steppings Stones North Wales](https://www.facebook.com/SteppingsStonesNorthWales)

 [@steppingstonesnw](https://www.instagram.com/steppingstonesnw)

# Awgrym Lles Gorau Cymru Yn Erbyn Arthritis

**CYMRU  
VERSUS  
ARTHRITIS**

Ewch allan, hyd yn oed os mai dim ond am 15 munud y gwnewch hynny, ac os na allwch fynd yn bell, eisteddwch yn eich gardd eich hun. Os yw'r tywydd yn ofnadwy neu os na allwch adael y tŷ, gall gwyllo fideos o olygfeydd natur neu wrando ar synau natur wneud ichi deimlo'n dda a'ch tawelu.



@CymruVArthritis



Cymru Versus Arthritis



@cymru\_versus\_arthritis

## Canolfan Hamdden Treffynnon

Mae'r ganolfan yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau chwaraeon a hamdden.

 01352 355 100  [contactus@holywelleisurecentre.com](mailto:contactus@holywelleisurecentre.com)  [www.holywelleisurecentre.com](http://www.holywelleisurecentre.com)

## Gwasanaeth Adfer Iechyd Meddwl MIND

Elusen iechyd meddwl leol sy'n darparu gwybodaeth, cyngor, cwnsela, cefnogaeth a gweithgareddau i bobl sy'n cael trafferth gyda phroblemau iechyd meddwl neu emosiynol.

 01352 97 44 30  [enquiries@newmind.org.uk](mailto:enquiries@newmind.org.uk)  [www.newmind.org.uk](http://www.newmind.org.uk)

## Nanny Biscuit

Bwriad y prosiect cynhwysfawr hwn yw adnabod, datblygu a gwreiddio cyfres o brosiectau llai sydd â'u ffocws ar y gymuned, i ddechrau yn ardal Gogledd-Ddwyrain Cymru, ac yna Cymru gyfan a thu hwnt!

 07726230989  [info@nannybiscuit.org](mailto:info@nannybiscuit.org)  [nannybiscuit.org](http://nannybiscuit.org)

## Outside Lives

Yn Outside Lives, ein ffocws yw dod ag aelodau o'r gymuned ynghyd. Rydym yn cysylltu pobl trwy eu cyd-ddiddordebau, gan ddarparu gweithgareddau a digwyddiadau sy'n cefnogi lles a thwf personol, ac sydd ar yr un pryd yn dathlu ac amddiffyn ein byd naturiol.

 07939 655 374  [outsidelivesltd@gmail.com](mailto:outsidelivesltd@gmail.com)  [www.outsidelivesltd.org](http://www.outsidelivesltd.org)

## Coed Bach – Actif Woods Sir Ddinbych a Sir y Fflint

Cefnogi'r defnydd o goetiroedd trwy sesiynau gweithgaredd fel crefft coetir, ymwybyddiaeth ofalgar, cerdded, 'bushcraft', a choginio ar dân coed. Sesiynau ar gyfer oedolion sydd eisiau gwella eu hiechyd a'u lles, a hefyd teuluoedd â phlant ifanc.

 01745 710626  [actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk)

 [www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/](http://www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/)

## Theatr Clwyd – Yr Wyddgrug



Elusen sy'n darparu cyfleoedd diwyllianol i drigolion Gogledd Cymru. Gallwch gymryd rhan mewn gweithdai, cael gwersi cerddoriaeth, ymuno â'r cast cymunedol yn un o'u sioeau, cael profiad gwaith neu ddod i weld un o'u sioeau. Dyma'r theatr gynhyrchu fwyaf yng Nghymru, ac mae'n cynnig nifer o raglenni Celfyddydau ac Iechyd (Arts and Health) a Rhaglenni Celfyddydau yn y Gymuned. (Arts in the Community).

 01352 344101  [box.office@theatrclwyd.com](mailto:box.office@theatrclwyd.com)  [www.theatrclwyd.com](http://www.theatrclwyd.com)

### Banciau Bwyd Sir y Fflint

Glannau Dyfrdwy / Yr Wyddgrug / Bwcle / Treffynnon / Y Fflint / Cei Connah / Saltney / Sealand / Shotton  
01352 757235 or 07493514830 / [info@flintshire.foodbank.org.uk](mailto:info@flintshire.foodbank.org.uk) / [www.flintshire.foodbank.org.uk/locations](http://www.flintshire.foodbank.org.uk/locations)

Cysylltiadau sefydliadol â'r 5 ffordd o les:

 **Bod yn Sylwgar**  **Cysylltu**  **Bod yn Fywiog**  **Dal ati i Ddysgu**  **Rhoi**

## Wreccsam

Mae 20 o sefydliadau yn yr adran hon sy'n cynnig cefnogaeth a gweithgareddau iechyd / lles i bobl yn eu cymuned leol. Mae llawer o grwpiau eraill hefyd, felly os oes unrhyw beth na allwch ei weld ar y dudalen hon sydd o ddiddordeb i chi, cysylltwch â'ch gwasanaeth Presgripsiwn Cymdeithasol Lleol [Canolfan yr Enfys - Rainbow Center](#) ar 01948 830730 a all eich cyfeirio at weithgaredd / gwasanaeth sy'n apelio. Gallwch bob amser gysylltu â Race Equality First hefyd, a gallwn eich helpu i gael mynediad at unrhyw un o'r grwpiau / gwasanaethau hyn yn ogystal â chynorthwyo gydag anghenion eraill a allai fod gennych.

### ACNEW (Age Connects Gogledd Ddwyrain Cymru)

Yn cefnogi unigolion dros 50 oed a'u gofaluwr i gael y ansawdd bywyd gorau posibl. Mae ACNEW yn cynnig gwasanaethau glanhau a siopa, cyngor budd-daliadau a gweithgareddau cymdeithasol. Ar gael ledled Sir y Fflint a Wreccsam.

 **08450 549 969**  [info@ageconnectswales.org.uk](mailto:info@ageconnectswales.org.uk)  [ageconnectsnewales.org.uk](http://ageconnectsnewales.org.uk)

### 'Advance Brighter Future' - Wreccsam

Elusen sy'n cynnig gwasanaethau i gefnogi pobl sy'n cael trafferthion gyda'u lles meddyliol ac yn hyrwyddo iechyd, lles ac adferiad yn Wreccsam a chymunedau lleol.

 **01978 364777**  [info@abfwxm.co.uk](mailto:info@abfwxm.co.uk)  [www.advancebrighterfutureswrexham.co.uk](http://www.advancebrighterfutureswrexham.co.uk)

### AVOW (Cymdeithas Sefydliadau Gwirfoddol Wreccsam)

Nod AVOW (Association of Voluntary Organisations) yw galluogi'r Trydydd Sector a gwirfoddolwyr ledled Bwrdeistref Sir Wreccsam i gyfrannu'n llawn at les unigolion a'r gymuned. Mae'r gymdeithas hefyd yn cefnogi prosiect Cymorth Cymunedol BME a phrosiect Sgiliau BME.

 **01978 312556**  [info@avow.org](mailto:info@avow.org)  [avow.org](http://avow.org)

### Partneriaeth Parc Caia (Caia Park Partnership Ltd) - Wreccsam

Mae Partneriaeth Parc Caia yn gweithio gydag unigolion, cymunedau a sefydliadau partner i ddarparu gweithgareddau, gwasanaethau a chyfleusterau sy'n diwallu anghenion cymunedol a gafodd eu hadnabod. Mae'n darparu ystod eang o weithgareddau i blant, pobl ifanc a phobl hŷn, trwy [Advance Training and Consultancy](#), [Caffi'r 'Hub' a Caia Crafts](#), amrywiaeth o glybiau ieuencid a mwy.

 **01978 310984**  [caiapark.org.uk](http://caiapark.org.uk)

### Adferiaid (CAIS) - Wreccsam

Mae'r elusen gofrestredig hon yn ceisio helpu pobl i wneud newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau. Gall y bobl hyn gael eu heffeithio gan ddiybinaeth, problemau iechyd meddwl, diweithdra, troseddau yn ogystal â heriau bywyd eraill. Mae tair swyddfa ym Mwrdeistref Sir Wreccsam.

 **0345 061 2112**  [enquiries@cais.org.uk](mailto:enquiries@cais.org.uk)  [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk) / [www.adferiad.org.uk](http://www.adferiad.org.uk)

### Dynamic - Wreccsam

Mae Dynamic yn cynnig gweithgareddau y tu allan i'r ysgol a rhaglen yn ystod y gwyliau i blant a phobl ifanc rhwng 8-19 oed ag anableddau.

 **01978 263656**  [info@dynamicwrexham.org.uk](mailto:info@dynamicwrexham.org.uk)  [dynamicwrexham.org.uk](http://dynamicwrexham.org.uk)

### Hafan Cymru - Swyddfa Wreccsam



Elusen sy'n darparu tai a chefnogaeth i bobl ifanc, merched, dynion a'u teuluoedd sy'n agored i niwed. Mae'n gweithio'n bennaf gyda'r rhai sy'n dianc rhag cam-drin domestig, gan eu helpu i adennill eu hannibyniaeth.

 **01978 823123 / 08700130025 (out of hours)**  [Maintenance@hafancymru.co.uk](mailto:Maintenance@hafancymru.co.uk)

 [www.hafancymru.co.uk](http://www.hafancymru.co.uk)

## Home Start Wrexham

Mae'r elusen hon yn cefnogi rhieni bregus trwy weithdai, grwpiau dysgu, nwyddau babanod a dderbyniwyd yn rhoddion, rhaglenni penodol ar gyfer merched sydd wedi profi perthnasau treisgar, a mwy.

 01978 36666  [homestartwrexham@gmail.com](mailto:homestartwrexham@gmail.com)  [homestartwrexham.com](http://homestartwrexham.com)

## NEWCIS (Gwasanaeth Gwybodaeth Gofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru – North East Wales Carers Information Service)

Mae NEWCIS yn cynnig gwasanaethau i ofalwyr – cyflwyno gwybodaeth, cefnogaeth un i un, hyfforddiant a chwrsela – i ofalwyr a chynnig cymorth di-dâl i deulu neu ffrindiau sy'n byw yng Ngogledd-Ddwyrain Cymru.

 01978 423114  [enquiries@newcis.org.uk](mailto:enquiries@newcis.org.uk)  [www.newcis.org.uk](http://www.newcis.org.uk)

## Cymdeithas Merched Tsieineaidd Gogledd Ddwyrain Cymru

Daeth y grŵp hwn o Ferched Tsieineaidd ynghyd i ffurfio NEWCWA (North-East Wales Chinese Women Association) mewn ymateb i'r angen i ddarparu cefnogaeth i fenywod yn eu cymuned.

 [www.facebook.com/NEWChineseWomen](http://www.facebook.com/NEWChineseWomen)

## Canolfan Gymorth Integreiddio Pwylaidd – Wrexham

Canolfan yn darparu cymorth i gymunedau mudol o Wlad Pwyl, gan annog dinasyddiaeth weithredol, addysg a lles, gyda'r nod o atgyfnerthu perthynas gadarnhaol rhwng y gymuned o fudwyr a'r gymdeithas ehangach Gymreig yn Wrexham.

 07523 627826  [piscwrexham@gmail.com](mailto:piscwrexham@gmail.com)  [pisc.uk](http://pisc.uk)

## Caffi Cymunedol Y Rhos – Rhosllanerchrugog

Mae'r Café yn canolbwyntio ar gynhwysiant diwyllianol trwy ymgysylltu â phrosiectau amrywiol a bwyd o ddiwyllianau eraill. Rydym yn gweithio gyda sefydliadau i ddarparu gweithgareddau ar gyfer y gymuned leol yn ogystal â chysiau achrededig a heb eu hachredu.

 07931 791892  [glockhart@fatherspalce.org.uk](mailto:glockhart@fatherspalce.org.uk)  [www.rhoscommunitycafe.org](http://www.rhoscommunitycafe.org)

## Coed Bach Cymru – Actif Woods Wrexham

Yn cynnal grŵp cerdded ar ddydd Mercher a rhaglenni coetiroedd ar gyfer ieuchyd a lles (teithiau cerdded, coginio ar dân coed, gweithgareddau crefft, gweithgareddau cadwraeth, chwilota am fwyd ac ymwybyddiaeth ofalgar).

 01745 710626  [actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk](mailto:actifwoodswrexham@smallwoods.org.uk)

 [www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/](http://www.facebook.com/ActifWoodsWrexham/)

## Creu Cymunedau Gyda'n Gilydd

Gan weithio gyda chyrrff cymunedol, rydym yn hyfforddi pobl sy'n aelodau o'n grwpiau i weithredu drostynt eu hunain a a chymryd mwy o ran mewn bywyd cyhoeddus.

 01978 262588  [www.tcc-wales.org.uk](http://www.tcc-wales.org.uk)

## Tir Gwylt (Wild Ground)

Sefydliad sy'n gweithio i ymgysylltu, ysbrydoli ac annog cymunedau lleol i weithredu gyda'i gilydd i amddiffyn bywyd gwylt, a gwella cynefinoedd ac eco-systemau. Mae'r corff yn berchen ar safleoedd ledled Gogledd Cymru ac yn eu rheoli gyda'r prif ffocws ar amddiffyn amffibiaid ac ymlusgiaid yn benodol. Mae'n cynnig cyfleoedd gwirfoddoli i helpu gyda'r genhadaeth hon.

 01978269568  [info@wild-ground.org.uk](mailto:info@wild-ground.org.uk)  [groundworknorthwales.org.uk/wild-ground](http://groundworknorthwales.org.uk/wild-ground)

## Gwasanaeth Wardeiniaid Ymweld (Cyngor Sir)

Nod y gwasanaeth yw cefnogi pobl i fyw yn annibynnol yn eu cartrefi cyhyd ag y bo modd. Mae'r gwasanaeth ar gael os ydych chi dros 60 oed ac yn dal i fyw yn eich cartref eich hun – gwybodaeth, cefnogaeth a chynngor ar les, ieuchyd, gweithgareddau cymdeithasol a'r holl wasanaethau sydd ar gael i chi.

 01978 315 453 / 01978 315 460  [housing@wrexham.gov.uk](mailto:housing@wrexham.gov.uk)

 [www.wrexham.gov.uk/service/housing-elderly-or-vulnerable/visiting-warden-service](http://www.wrexham.gov.uk/service/housing-elderly-or-vulnerable/visiting-warden-service)



## Pum ffordd at les – Awgrymiadau Cymdeithas MS

Pum ffordd i les, awgrymiadau ar gyfer byw gydag MS a lles meddyliol. Fe ofynnem i bobl sy'n byw gyda MS i rannu eu prif gynghorion ar gyfer lles.

### 1 Cyswllt

"Pan rydyn ni'n cael diagnosis o MS, rydyn ni'n aml eisiau cuddio. Os nad ydych yn barod i fynychu grŵp cymorth neu gwrdd â phobl eraill ag MS, ffordd arall o gysylltu yw trwy'r cyfryngau cymdeithasol".

### 2 Byddwch yn fywiog

"Wrth fynd am dro neu dreulio amser yn yr ardd, dewch o hyd i weithgaredd rydych chi'n ei fwynhau a'i wneud yn rhan o'ch bywyd bob dydd".

### 3 Daliwch ati i ddysgu

"Mae cael MS yn golygu dysgu; dysgu byw a ffynnu gydag MS, ac er gwaethaf MS". Mae cymaint o

gyfleoedd i ddysgu o'n cwmpas a llawer i'w ddysgu ar-lein trwy Wefan Cymdeithas MS.

### 4 Rhoi i eraill

"Pan gewch ddiagnosis o MS, gall fod yn anodd derbyn cymorth. Nid yw derbyn cymorth gan eraill yn golygu nad ydym yn gryf". Mae rhoi'r gefnogaeth honno yn ôl hefyd yn ein gwneud yn gryfach ac yn rhoi cryfder i'r gymuned MS.

### 5 Cymryd sylw

"Mae MS mor anrhagweladwy, rydw i wedi dysgu byw bob dydd mor llawn ag y gallaf a gwerthfawrogi pob eiliad".

Byw gyda Sglerosis Ymledol? Mae MS Cymru yma i helpu!



 [MS Society Cymru](#)

 [02084 380700](tel:02084380700)

 [mssociety.org.uk](http://mssociety.org.uk)

Gall ein Hwb Llesiant eich cefnogi chi i reoli eich iechyd meddwl a'ch lles trwy ein sesiynau gweithgareddau cymdeithasol, ymarfer corff a ffisiotherapi. Os ydych newydd gael eich diagnosis neu os ydych yn byw gydag MS datblygedig, rydyn ni yma i chi! Mae ein gwasanaethau rhad ac am ddim ar gael i unrhyw un sy'n byw gydag MS a'u teuluoedd yng Nghymru.

## Wisdom of Equus – Bwlchgwyn

Mae'r elusen hon yn darparu sesiynau addysg a lles i oedolion a phlant sy'n defnyddio egni, presenoldeb ac apêl naturiol ceffylau i gynyddu cyfleoedd ar gyfer cael swydd, cynorthwyo gydag iechyd meddwl, hyder a gwytnwch.

 [07725 754567](tel:07725754567)  [info@wisdom-of-equus.org](mailto:info@wisdom-of-equus.org)  [www.wisdom-of-equus.org](http://www.wisdom-of-equus.org)

## Cymuned Affrica Wreccsam

Nod y sefydliad hwn yw creu bondiau rhwng Cymunedau Affricanaidd â chymdeithas, diwylliant ac economi Bwrdeistref Sir Wreccsam a Gogledd Cymru.

 [www.facebook.com/Wrexham-Africa-Community-WAC-109717620507028](https://www.facebook.com/Wrexham-Africa-Community-WAC-109717620507028)

## Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd Wreccsam (Cyngor Sir)

Mae'r gwasanaeth yn darparu gwybodaeth, cefnogaeth ac arweiniad am ddim ar bob agwedd ar ofal plant, gwasanaethau plant a phobl ifanc yn Wreccsam ar gyfer teuluoedd plant 0-19 oed.

 [01978 292094](tel:01978292094)  [fis@wrexham.gov.uk](mailto:fis@wrexham.gov.uk)

 [www.wrexham.gov.uk/service/childrens-social-care/childcare](http://www.wrexham.gov.uk/service/childrens-social-care/childcare)

## Canolfan Ddiwylliannol Islamaidd Wreccsam

Sefydliad ymbarél i Fwslimiaid yn Wreccsam ac ardaloedd cyfagos Gogledd Cymru. Mae'n darparu gwasanaethau crefyddol, addysgol a diwylliannol ac yn codi ymwybyddiaeth am Islam yn y gymuned ehangach.

 [01978 363379](tel:01978363379) / [07837 444005](tel:07837444005)  [wreshammuslims@hotmail.co.uk](mailto:wreshammuslims@hotmail.co.uk)

 [www.facebook.com/wrexhammuslim](https://www.facebook.com/wrexhammuslim) / [wrx.cictr.org](http://wrx.cictr.org)

## Cyfranwyr y Sefydliad Iechyd, Lles ac Ymwybyddiaeth Ofalgar

**Mae'r holl sefydliadau hyn wedi darparu awgrymiadau, cyngor neu weithgareddau yn y llyfryn hwn i wella'ch iechyd meddwl a'ch lles. Maent i gyd yn cynnig cefnogaeth i bobl sy'n byw yn y chwe awdurdod lleol yng Ngogledd Cymru, ac mae'r mwyafrif yn darparu'r gwasanaeth hwn ledled gweddill Cymru a'r Deyrnas Unedig hefyd.**

### Age Cymru

Age Cymru ydyn ni. Rydym yn gweithio ar lefel genedlaethol a lleol i ddarparu ystod o wasanaethau a chefnogaeth hanfodol i wella bywydau pobl hyn yng Nghymru. Rydym yn darparu Cyngor. Rydym yn cefnogi Annibyniaeth. Rydym yn ceisio concro unigrywdd.

### British Heart Foundation

Ein gweledigaeth yw byd sy'n rhydd o ofn afiechydon y galon a chylchrediad y gwaed. Rydym yn codi arian i ymchwilio i iachâd a thriniaethau, fel y gallwn guro torcalon am byth.

### Cares Wales

Mae Gofalwyr Cymru yn sefydliad sy'n ymgyrchu dros ofalwyr di-dâl a'n cenhadaeth yw gwneud bywyd yn well i ofalwyr drwy roi gwybodaeth, cyngor arbenigol a chymorth, gan gysylltu gofalwyr gyda'i gilydd fel nad oes neb yn gofalu ar eu pen eu hunain, gan ymgyrchu am newid ac arloesi er mwyn dod o hyd i ffyrdd newydd o gyrraedd at ofalwyr, a'u cefnogi.

### Cymru Versus Arthritis

Rydym ni yma i sicrhau bod gan bobl ag arthritis yng Nghymru yr holl gefnogaeth a gwybodaeth sydd eu hangen arnyn nhw i ddod i ben a'u cyflwr ac i sicrhau bod anghenion pobl ag arthritis yn flaenoriaeth gyda llunwyr polisi yng Nghymru. Rydym yn cynnal nifer o wahanol wasanaethau i bobl o bob oed gydag arthritis, yn amrywio o sesiynau gweithgaredd i bobl ifanc i gefnogaeth ymarferol a gwybodaeth i ddioddefwyr arthritis.

### Diabetes UK Cymru

Rydym yn gweithio i godi ymwybyddiaeth, gwella gofal a darparu help, cefnogaeth a gwybodaeth i bobl sy'n byw gyda diabetes a'u teuluoedd ledled Cymru. Mae mwy na 209,015 o bobl yng Nghymru bellach yn byw gyda diabetes. Mae hyn yn 8% o'r boblogaeth 17 oed neu'n hyn, y ganran uchaf yn y DU.

### ICAN Ynys Mon hub and North and Mid Wales Law Clinic

Rydym yn darparu cyngor cyfrinachol a diduedd am ddim ar gyfer cyfraith cyflogaeth, teulu a phŵer atwrnai / gofal cymunedol. Rydym yn cefnogi cleientiaid i gynrychioli eu hunain mewn llys neu dribiwnlys os nad ydyn nhw'n gymwys i gael Cymorth Cyfreithiol ac na allant fforddio cynrychiolaeth gyfreithiol oherwydd incwm isel. Gall ein cleientiaid hefyd dderbyn cefnogaeth emosiynol gan ein cyngorwyr ICAN sy'n cynnig gwasanaeth gwranddo anfeiriadol.

### Mind

Gwybodaeth a chyngor, cwnsela, grwpiau a gweithgareddau lles, eco-therapi, ymwybyddiaeth ofalgar a hyfforddiant hunanymwybyddiaeth, ond yn anad dim, clust sy'n barod i wrando.

### MS Society Cymru

Darparu cefnogaeth emosiynol, cyfeillio a gwasanaethau un i un. Rydym ni'n rhoi gwybodaeth a chefnogaeth ar hawliau a buddion cyflogaeth; ffyrdd o reoli eich MS; cyrchu triniaethau; gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a thai.

### Rhos Community Café

Rydym yn canolbwyntio ar gynhwysiant diwyllianol trwy ymgysylltu a phrosiectau amrywiol a bwyd o ddiwyllianau eraill. Rydym yn gweithio gyda sefydliadau i ddarparu gweithgareddau ar gyfer y gymuned leol yn ogystal â chyrtsiau achrededig a heb eu hachredu.

### Single Parents Wellbeing

Agwedd dosturiol, gadarnhaol a grymusol ar gyfer rhieni sengl gyda ffocws ar iechyd meddwl. Mae gennym lawer o weithdai, cyfarfodydd ac adnoddau ar gael i rieni sengl sy'n byw yng Nghymru.

### Stepping Stones North Wales

Rydym yn cefnogi oedolion 18+ sy'n dygymod gyda goroesi cam-drin rhywiol yn ystod eu plentyndod. Mae ein gwasanaethau cwnsela, gwybodaeth a chymorth arbenigol ar gael ledled Gogledd Cymru

i gyd. Rydym yn elusen ac mae ein gwasanaethau ar gael i ddynion a merched heb unrhyw gost, a gall unigolion hunangyfeirio neu gael eu cyfeirio gan ffrind neu weithiwr meddygol proffesiynol. "Rydym ni'n Gwrando".

### The Mental Health Foundation

Rydym yn defnyddio dull iechyd meddwl cyhoeddus o atal, dod o hyd i atebion i unigolion, y rhai sydd mewn perygl ac i gymdeithas, er mwyn gwella lles meddyliol pawb. Gwnawn hyn trwy Raglenni Cymunedol a Rhaglenni Cyfoedion, Ymchwil, Ymgysylltu â'r Cyhoedd ac Eiriolaeth.

### The Mentor Ring

Cenhadaeth y Mentor Ring yw darparu cefnogaeth ac arweiniad mentora i bobl o bob oed a chefnidir i'w helpu i oresgyn rhwystrau sylweddol i gynhwysiant cymdeithasol.

### Time to Change Wales

Rydym yn ymgyrchu'n genedlaethol i ddod â'r stigma iechyd meddwl a'r gwahaniaethu sy'n wynebu pobl yng Nghymru i ben. Rydym am wella gwybodaeth a dealltwriaeth am salwch meddwl ac, yn bwysicaf oll, cael pobl i siarad am iechyd meddwl. Cyflawnir yr ymgyrch Amser i Newid Cymru gan bartneriaeth o ddwy elusen iechyd meddwl flaenllaw yng Nghymru, Hafal a Mind Cymru, ac fe'i hariennir gan Lywodraeth Cymru.

### VESTA

Mae Vesta yn cynnig gwasanaethau arbenigol i deuluoedd Pwylaidd sy'n ymwneud â cham-drin domestig, magu plant ac iechyd meddwl.

### Welsh Women's Aid

Sefydliad ymbarél ar gyfer 22 o wasanaethau arbenigol trais yn erbyn merched, cam-drin domestig a thrais rhywiol ledled Cymru. Rydym yn lobbio am newidiadau mewn deddfwriaeth, yn cefnogi aelodau i wreiddio arferion da trwy sefydlu Safonau Ansawdd, cyflwyno'r llinell gymorth 'Live Fear Free' a hyfforddi gwasanaethau arbenigol i ddilyn yr arferion gorau o ansawdd uchel wrth gefnogi goroeswyr camdriniaeth.



## Gwasanaethau Cymorth a Sefydliadau Eraill

Yma rydym wedi rhestru Gwybodaeth bellach ar gyfer [Cymunedau Lleiafrifoedd Ethnig yng Ngogledd Cymru](#) a gwasanaethau a sefydliadau cymorth perthnasol eraill ledled y rhanbarth.

### **ACE (Change, Grow, Live):**

Helpu unigolion BME ac oedolion sydd wedi ymfudo ac sy'n 25 oed neu hyn gyda materion cyflogaeth - help gyda chwiliadau gwaith, ysgrifennu CV, sgiliau cyfweiliad a cheisiadau am swydd.

### **Adult Learning Wales:**

Hyrwyddo unigolion i gymryd rhan weithredol fel dinasyddion o fewn cymdeithas a datblygu sgiliau trwy ddarparu mynediad i addysg o ddysgu Lefel Cyn-mynediad i gymwysterau Lefel Pedwar.

### **Agoriad:**

Yn datblygu posibiliadau cyflogaeth ar gyfer pobl anabl a difreintiedig trwy Ogledd a Chanolbarth Cymru.

### **Alcoholic Anonymous (Wales and Borders Region):**

Os yw'ch yfed wedi cyrraedd y pwynt lle mae'n peri pryder ichi, efallai y bydd gennyh chi ddiddordeb yn rhaglen adferiad oddi wrth alcoholiaeth AA.

### **Alzheimers Society:**

Prif elusen dementia'r DU. Rydym yn cefnogi plant, oedolion a theluoedd sy'n byw gydag awtistiaeth i'w helpu i gael yr help sydd ei angen arnynt.

### **Barnardos:**

Rydym yn amddiffyn, cefnogi a meithrin plant mwyaf bregus y DU ac yn helpu cannoedd ar filoedd o blant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr.

### **BAWSO:**

Darparu cefnogaeth ymarferol ac emosiynol i'r Gymuned Ddu a Lleiafrifoedd Ethnig (BME) a dioddefwyr sydd wedi ymfudo ac sydd wedi dioddef cam-drin domestig, trais rhywiol, masnachu mewn pobl, anffurfio Organau Cenhedlu Benywod a phriodas dan orfodaeth.

### **Body Positive Cheshire and North Wales:**

Elusen yn Swydd Gaer sy'n gweithio gydag unrhyw un sydd â phroblemau gyda neu eisau gwella eu hiechyd rhywiol neu faterion yn ymwneud â'u rhywioldeb.

### **Boys' & Girls' Clubs of North Wales:**

Sefydliad ieuencid sy'n cynnig gwybodaeth ac sy'n cynorthwyo gyda datblygiad moesol, diwylliannol, meddyliol a chorfforol pobl ifanc.

### **British Red Cross:**

Yn helpu pobl mewn argyfwng, pwy bynnag ydyn nhw a ble bynnag y maen nhw. Rydym yn rhan o rwydwaith wirfoddol byd-eang, yn ymateb i wrthdaro, trychinebau naturiol ac argyfyngau unigol.

### **CAB Discrimination Service:**

Llinell gymorth annibynnol, gyfrinachol ac am ddim sy'n darparu cyngor a chefnogaeth i'r rhai sy'n profi problemau yn y gweithle (triniaeth annheg, gwahaniaethu).

### **Carers Trust North Wales**

#### **Crossroads Care Service:**

Prif ddarparwr cefnogaeth emosiynol ac ymarferol i ofalwyr di-dâl yng Ngogledd Cymru.

### **Carers Wales:**

Gwybodaeth a chyngor i ofalwyr.

### **Children in Wales:**

Corff ymbarél cenedlaethol ar gyfer sefydliadau ac unigolion sy'n gweithio gyda phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghymru.

### **Chwarae Teg:**

Cefnogi menywod yng Nghymru i sicrhau eu bod yn gallu mynd i mewn i'r gweithle, datblygu eu sgiliau ac adeiladu gyrfaedd gwerth chweil.

### **CLPW C.I.C. (Portuguese Language Speaking Community - Wrexham):**

Hyrwyddo cymunedau Portiwgaleg eu hiaith i integreiddio yn y gymuned, i wneud cysylltiadau â chymunedau eraill a diwylliant Gogledd Cymru.

### **Cruse Bereavement Care (Wales):**

Cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth i bobl mewn profedigaeth yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

### **DAN 24/7 (Wales Drugs and Alcohol Helpline):**

Llinell gymorth ffôn am ddim a dwyieithog yn darparu gwybodaeth bellach a / neu help yn ymwneud â chyffuriau a / neu alcohol i unrhyw un yng Nghymru.

### **Elite Jobsense:**

Asiantaeth sy'n galluogi oedolion ag unrhyw anabledd neu'r rheini sydd dan anfantais i gael mynediad at, i gael ac i gynnal, cyflogaeth.

### **EYST:**

Darparu gwasanaeth cymorth cyfannol wedi'i dargedu, sy'n sensitif yn ddiwylliannol ac yn gyfannol i ddiwallu anghenion pobl ifanc BME 11-25 oed.

### **Fresh Air Fridays:**

Mae Dyddiau Awyr Iach yn mynd â phobl y tu allan fel eu bod yn teimlo'n dda ar y tu mewn! Gwneir hyn trwy raglenni arloesol, gan greu lle i bobl archwilio gwahanol agweddau ar eu bywydau a dysgu arferion a thechnegau sy'n cefnogi eu lles meddyliol ac emosiynol.

### **Gam Care:**

Llinell Gymorth sy'n darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth gyfrinachol i unrhyw un y mae problemau gamblo yn effeithio arnynt yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

### **GISDA:**

Darparu cymorth dwys a chynnig cyfleoedd i bobl ifanc sy'n agored i niwed rhwng 16 a 25 mlwydd oed yng Ngogledd Cymru.

### **Groundwork North Wales:**

Cymorth i bobl agored i niwed sy'n wynebu heriau lluosog drwy gynnig hyfforddiant, creu lleoedd gwell a hyrwyddo dewisiadau mwy gwyrdd drwy eu prosiectau a gwasanaethau.

### **Adeiriad (Hafal):**

Cymorth i bobl â phroblemau iechyd meddwl, eu gofalwyr a'u teuluoedd.

### **Llandrillo Menai Group:**

Helpu pobl yng Ngogledd Cymru i gael sgiliau a chymwysterau drwy amrywiaeth o gyrsiau.

### **Luv 2 Meet U:**

Asiantaeth cyfeillgarwch a 'dêtio' ar gyfer pobl ag anabledd dysgu neu awtistiaeth 18 oed a hyn.

### **Marie Curie:**

Darparu gofal a chymorth ar gyfer mwy na 3,500 o bobl sy'n byw gyda salwch angheuol yng Nghymru bob blwyddyn.

### **Mencap Cymru:**

Yn gwneud yn siŵr fod pobl ag anabledd dysgu yn gallu byw'r bywydau y maent yn ei ddewis, trwy llobio awdurdodau swyddogol, gweithio gydag ysgolion, yr heddlu ac ysbytai, cefnogi a chynghori pobl ag anableddau dysgu.

### **Men's shed Cymru:**

Mae Men's Sheds yn grwpiau neu fentrau cymdeithasol a sefydlwyd mewn cymunedau lleol er budd dynion. Mae dros 70 o siediau ledled Cymru.

### **Mudiad Meithrin:**

Darparu gofal ac addysg blyneddoddedd cynnar Cymraeg.

### **Music and the Muse:**

Grŵp o ymarferwyr yn y celfyddydau sydd â phrofiad o arwain gweithdai creadigol, prosiectau cymunedol a digwyddiadau 'celfyddydau mewn iechyd' yng Nghymru.

### **NSPCC:**

Cefnogaeth i blant, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol wrth ofalu am blant a darparu cymorth therapiwtig i helpu plant i symud ymlaen o gam-driniaeth.

### **NWAMI (Networking for World Awareness of Multiculturalism):**

Grŵp cymunedol sy'n codi ymwybyddiaeth o integreiddio amlddiwylliannol trwy addysg ac ymgysylltu diwylliannol.

### **North Wales Africa Society:**

Sefydliad cyfeillgarwch a chymunedol sy'n ymdrechu i greu cymdeithas gynhwysol trwy ganolbwyntio ar Ofal ac Addysg a materion sydd o ddiddordeb cyffredin i Gymru ac Affrica.

### **North Wales Chinese Association:**

Sefydliad anwleidyddol, anghrefyddol i wasanaethu a chynrychioli buddiannau aelodau'r gymuned Tsieineaidd.

### **North Wales Filipino Association:**

Cymorth i'r Gymuned Ffilipino sydd wedi symud i Ogledd Cymru gydag addysg, anabledd a materion eraill.

### **North Wales Jamaica Society:**

Grŵp Cyfeillgarwch sy'n croesawu unrhyw un â diddordeb neu gysylltiad â, Jamaica, ac sy'n cefnogi a chreu cysylltiadau rhwng diwylliant Cymru a diwylliant Jamaica.



### **North Wales Police Black and Asian Police Association:**

Rhwydwaith sy'n cefnogi aelodau heddlu lleiafrifoedd ethnig yn eu gweithle.

### **NWREN (North Wales Regional Equality Network):**

Rhwydwaith sy'n herio gwahaniaethu o bob math, yn hyrwyddo cyd-dynnu ac yn gweithio tuag at gyfleoedd cyfartal i bob grŵp lleiafrifol yng Ngogledd Cymru.

### **North Wales Wildlife Trust:**

Yn rheoli 36 o warchodfeydd natur yng Ngogledd Cymru, diogelu safleoedd bywyd gwyllt ar draws y sir ac ysbrydoli cymunedau lleol a phobl ifanc i ofalu am fywyd gwyllt yn yr ardal lle maent yn byw.

### **Parabl:**

Ymyriadau therapiwtig tymor byr i helpu eich iechyd meddwl – cynigir grwpiau cwnsela a therapiwtig.

### **Parkinson's Cymru:**

Yn cefnogi pobl â Parkinson's, eu teulu, ffrindiau a gofalwyr. Mae cefnogaeth un i un ar gael yn ogystal â grwpiau a gweithgareddau lleol y gallwch eu mynychu.

### **Race Council Cymru:**

Sefydliad ymbarél sy'n rhoi cymorth a hwyluso digwyddiadau, prosiectau a gweithgareddau i hybu cydraddoldeb hiliol, integreiddio a chyfiawnder yng Nghymru.

### **Ramblers Cymru:**

Rhoi cymorth i gerddwyr presennol a newydd. Rydym yn galluogi ac yn trefnu teithiau cerdded grŵp dan arweiniad arweinwyr teithiau cerdded ledled Prydain.

### **RASASC:**

Mae Canolfan Gymorth Treisio a Cham-drin Rhywiol Gogledd Cymru (RASASC) yn darparu gwybodaeth, cefnogaeth arbenigol a therapi i unrhyw un 3 oed a hŷn sydd wedi profi unrhyw fath o gam-drin rhywiol neu drais.

### **Remploy:**

Help i chwilio am waith, ac os nad ydych yn barod i symud i mewn i waith yn syth, help i gael dysgu sgiliau newydd a goresgyn heriau a all fod gennyh.

### **RNID:**

Cefnogi pobl yng Nghymru sy'n fyddar neu sydd â cholled clyw neu tinnitus.

### **RSPB North Wales Local Group:**

Cefnogi gwaith y Gymdeithas Frenhinol er Gwarchod Adar yng Ngogledd Cymru – cadwraeth, addysg a chodi arian.

### **Snap Cymru:**

Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i rieni, plant a phobl ifanc sydd wedi, neu a allai fod ag anghenion addysgol arbennig neu anableddau.

### **Tai Pawb:**

Galluogi pobl i gael cyfleoedd cyfartal trwy weithio gyda sefydliadau i leihau rhagfarn, anfantaïs a thlodi sy'n gysylltiedig â thai.

### **TGP Cymru (Tros Gynnal Plant):**

Elusen sy'n gweithio gyda rhai o'r plant, pobl ifanc a theuluoedd, mwyaf agored i niwed ar ymylon cymdeithas yng Nghymru.

### **The Outdoor Partnership:**

Hyrwyddo gweithgareddau awyr agored fel arfer dda am oes drwy wirfoddoli, addysg, cyfranogiad, hyfforddiant a chyflogaeth.

### **The Autism Directory:**

Elusen sy'n cefnogi plant, oedolion a theuluoedd sy'n byw gydag awtistiaeth i'w helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnynt.

### **The Wallich:**

Elusen cymorth ac atal digartrefedd sy'n gweithredu o dan dri amcan craidd: cael pobl oddi ar y strydoedd; cadw pobl oddi ar y strydoedd; a chreu cyfleoedd i bobl

### **Victim Support:**

Elusen annibynnol sy'n rhoi cymorth emosïynol ac ymarferol i bobl sydd wedi cael eu heffeithio gan drosedd, eu ffrindiau, eu

teulu ac unrhyw bobl eraill sy'n gysylltiedig â hwy.

### **Viva LGBTQ+:**

Cymorth sydd ar gael ledled Gogledd Cymru i grwpiau ieuencid gan gynnig cefnogaeth i bobl ifanc rhwng 14 a 25 oed sy'n nodi eu bod yn lesbiaidd, deurywiol, traws neu'r rhai nad ydyn nhw'n siŵr eto.

### **Welsh Athletics:**

Y corff llywodraethu cenedlaethol ar gyfer Athletau yng Nghymru. Mae'n cefnogi clybiau a'u haelodau i sicrhau bod cyfleoedd diogel, hwyliog a hygyrchi i bawb gymryd rhan mewn athletau.

### **Welsh Blood Service:**

Yn casglu gwaed a roddir yn wirfoddol, heb dâl gan y cyhoedd. Mae'r rhoddion hyn yn cael eu prosesu a'u profi cyn eu dosbarthu i ysbysitai lle maen nhw'n cefnogi gofal cleifion.

### **Welsh Cycling:**

Corff llywodraethu cenedlaethol beicio yng Nghymru gyda chenhadaeth o fod eisiau annog mwy o bobl i feicio a rhoi'r cyfleoedd gorau i wneud hynny.

### **Welsh Triathlon:**

Y Corff llywodraethu Cenedlaethol ar gyfer Triathlon yng Nghymru sy'n hyrwyddo rhagoriaeth a chreu cyfleoedd i bawb gyflawni eu heriau triathlon personol.

### **WISP Dance Club:**

Yn gweithredu yng Ngogledd Cymru, mae WISP yn creu amgylchedd diogel a chynhwysol i bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed sy'n byw gydag Anghenion Ychwanegol i allu dawnsio gyda'r gilydd.

### **Youth Justice Support Service (NWH):**

Cynllun tai yng Ngogledd Cymru sy'n darparu cefnogaeth bwrsadol gysylltiedig â thai i bobl ifanc 14-18 oed gan weithio â Gwasanaethau Cyfiawnder Ieuencid Gwynedd & Ynys Môn.