

Cymorth i ofalwyr ym Mro Morgannwg a Chaerdydd

Cyfeiriadur Gofalwyr

Ydych chi'n gofalu am rywun?

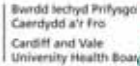
Mae rhagor o fanylion yn y Cyfeirlyfr hwn ynglyn â chymorth, cyngor a...



...gwybodaeth i ofalwyr ym Mro Morgannwg a Chaerdydd...



Cyhoeddwyd Awst 2018



Estyn allan at ofalwyr ym Mro Morgannwg a Chaerdydd

Ydych chi'n edrych ar ôl rhywun?

Yn y Cyfeirlyfr hwn cewch ragor o wybodaeth ynglŷn â chefnogaeth, cyngor a gwybodaeth ar gyfer gofalwyr ym Mro Morgannwg a Chaerdydd

Diweddarwyd Rhagfyr 2017

Cysylltiadau defnyddiol:

Cardiff and Vale University Health Board (UHB)

Gweithio gydag awdurdodau lleol a sefydliadau gwirfoddol i roi gwell cefnogaeth a gwybodaeth i ofalwyr. Ar gyfer unrhyw ymholiadau'n ymwneud â gofalwyr ffoniwch 029

2074 5307, neu e-bostio cardiffandvale.carers@wales.nhs.uk

Cardiff Third Sector Council (C3SC)

Mae'n darparu cyngor, cefnogaeth, hyfforddiant a gwybodaeth arbenigol i sefydliadau trydydd sector lleol ar faterion sy'n effeithio arnynt ac yn cynnwys cyllido, llywodraethu, ymgysylltu a gwirfoddoli.

Rhif ffôn 029 2048 5722, e-bost enquiries@c3sc.org.uk neu ewch i www.c3sc.org.uk

Dewis Cymru

Gwefan yw Dewis Cymru a'i nod yw helpu pobl gyda'u lles. DYMA'R lle i fynd ar gyfer pobl sydd eisiau gwybodaeth neu gyngor yngl n â lles. Mae hefyd yn cynnwys cyfeirlyfr o wasanaethau lleol sy'n cynnig cefnogaeth i chi, eich teulu a'ch ffrindiau. www.dewis.wales / www.dewis.cymru

Glamorgan Voluntary Services (GVS)

Mae'n hyrwyddo, datblygu a chefnogi gweithredu gwirfoddol, gwirfoddoli a datblygu cymunedol ym Mro Morgannwg a'r cyffiniau.

Rhif ffôn 01446 741706, e-bost enquiries@gvs.wales neu ewch i www.gvs.wales

Local Authority:

Vale of Glamorgan Council - Contact One Vale (C1V)

Rhif ffôn 01446 700111, e-bost c1v@valeofglamorgan.gov.uk

neu ewch i www.valeofglamorgan.gov.uk

Cardiff Council - Connect 2 Cardiff (C2C)

Rhif ffôn 029 2087 2087, e-bost c2c@cardiff.gov.uk neu ewch i www.cardiff.gov.uk

NHS Direct Wales

Gwasanaeth cyngor a gwybodaeth am iechyd sydd ar gael 24 awr y dydd, bob diwrnod o'r flwyddyn. Gallwch ffonio 0845 46 47 os ydych chi'n teimlo'n sâl a ddim yn siŵr beth i'w wneud, neu i gael gwybodaeth yngl n ag ystod eang o gyflyrau, triniaethau a gwasanaethau iechyd lleol. Ewch i www.nhsdirect.wales.nhs.uk/

I gael gwybodaeth am fudd-daliadau, lwfansau a grantiau cyfeiriwch at y Llawlyfr Gofalwyr. Gellir cael copi drwy gysylltu â'ch Awdurdod Lleol - manylion cyswllt uchod.

A ydych chi'n gofalu am rywun sy'n sâl, yn eiddil neu'n anabl?

Mae llawer o ofalwyr sydd ddim yn ystyried eu hunain yn ofalwyr am eu bod yn teimlo mai eu rôl yw bod yn r/gwraig, partner, brawd/chwaer, rhiant, plentyn, ffrind neu gymydog. Maent yn gwneud yr hyn sy'n dod yn naturiol - gofalu am rywun sydd eu hangen.

Mae'n bwysig adnabod eich hun fel Gofalwr oherwydd bod y statws yn rhoi hawliau cyfreithiol ychwanegol i chi a bydd yn eich helpu i gael y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch.

Mae pob sefyllfa ofalu, pob gofalwr a phob unigolyn sy'n derbyn gofal yn unigryw; nid oes y fath beth â gofalwr nodweddiadol. Gall gofalwyr fod yn byw yn yr un t â'r sawl y maent yn gofalu amdano/amdani, yn byw gerllaw neu'n byw bell i ffwrdd. Nid yw gofalwyr yn cael cyflog i ddarparu cefnogaeth a chyfeirir atynt weithiau fel gofalwyr di-dâl neu anffurfiol.

Gall gofalu roi boddhad ond gall hefyd effeithio ar eich bywyd cartref, eich bywyd gwaith, eich amser rhydd a'ch perthynas gyda'r sawl yr ydych yn gofalu amdano/amdani.

Mae nifer o wasanaethau ar gael ym Mro Morgannwg a Chaerdydd i'ch cynorthwyo yn eich rôl fel gofalwr, yn ogystal â help i gynnal eich iechyd a'ch lles eich hun. Mae'r sefydliadau a restrir yn y llyfryn hwn yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i ofalwyr mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd.

Ni ddylai gofalwyr fod ofn gofyn am help. Efallai y byddant angen gwybodaeth neu gyngor ynghylch lle i fynd i gael help; nid oes yn rhaid iddynt ymdopi ar eu pen eu hunain. Bydd unrhyw beth sy'n helpu i wneud gofalu yn haws yn helpu gofalwyr i barhau i edrych ar ôl eu perthynas neu ffrind.

Os ydych chi'n ofalwr mae gennych hawl i **'Asesiad Gofalwr'** gan yr Awdurdod Lleol er mwyn dod i wybod a ydych chi'n gallu ac yn barod i barhau gyda'ch rôl gofalu, a pha gefnogaeth sydd ei hangen arnoch. Dyma ffordd o gasglu gwybodaeth berthnasol amdano chi a'ch amgylchiadau, er mwyn gallu ystyried a yw eich rôl goflau yn effeithio ar eich iechyd neu'n eich rhwystro rhag cyflawni'r pethau sy'n bwysig i chi a byw'r bywyd yr ydych yn ddewis ei fyw. Mae Asesiad Gofalwr yn gyfle i chi drafod eich rôl gofalu gyda rhywun o'r wasanaethau gofal cymdeithasol.

Gellir gweld manylion cyswllt Awdurdod Lleol ar y dudalen flaenorol

Pwy all eich helpu yn y Fro a Chaerdydd?

4Winds

Canolfan adnoddau iechyd meddwl a arweinir gan y defnyddwyr. Mae ar agor saith niwrnod yr wythnos ac yn cynnig cyfleoedd i gael cyswllt cymdeithasol, cefnogaeth cymheiriaid, cefnogaeth emosïynol, cefnogaeth alwedigaethol a gwybodaeth am faterion iechyd meddwl.

Rhif ffôn 029 2038 8144 neu e-bost contact@4winds.org.uk

Action on Elder Abuse (AEA) Cymru

Elusen arbenigol yw AEA sydd wedi ymrwymo i atal cam-drin yn erbyn pobl h n. Mae ei gwaith yn cynnwys: llinell gymorth arbenigol rhadffôn ar gyfer pobl h n neu unrhyw un sy'n poeni y gallai cam-drin fod yn digwydd, gan ddarparu arweiniad a chefnogaeth; portffolio o ddeunyddiau gwybodaeth yn darparu cyngor ar sut i ganfod cam-drin, camau priodol i'w cymryd a chysylltiadau defnyddiol. Rhif ffôn 080 8808 8141

Action on Hearing Loss Cymru

Mae'n darparu ystod eang o wasanaethau ar gyfer pobl sy'n fyddar ac yn drwm eu clyw. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys gofal a chefnogaeth, gwybodaeth am offer cynorthwyol, cyflogaeth, cefnogaeth i Gyn-filwyr h n, gwybodaeth am bob agwedd ar golli clyw a thinitws a gwasanaethau ar-lein i wella bywyd bob dydd pobl.

Rhif

ffôn 029 2033 3034, e-bost wales@hearingloss.org.uk neu ewch i

www.actiononhearingloss.org.uk/wales

Adult and Community Learning (Vale of Glamorgan)

Mae'n darparu ystod o Gyrsiau Dysgu Oedolion a Chymunedol mewn canolfannau ledled Bro Morgannwg. Mae'r Cyrsiau *Get Back on Track* AM DDIM yn helpu i feithrin sgiliau a hyder. Ffôn 01446 733762, e-bost

Palmerstoncentre@valeofglamorgan.gov.uk neu ewch i www.gbotfree.org

Mae Cyrsiau'r Fro yn cynnig ystod o gyrsiau Hamdden a gweithdai undydd i hybu sgiliau ac iechyd a lles. Rhif ffôn 01446 773831, e-bost

valecourses@valeofglamorgan.gov.uk neu ewch i www.valecourses.org

Mae Canolfan Ddysgu y Fro, sydd wedi'i lleoli yn Llyfrgell y Barri, yn cynnig Sgiliau Hanfodol; Saesneg a Mathemateg ar bob lefel, a hefyd yn darparu rhaglen E.S.O.L. (Saesneg ar gyfer Siaradwyr Ieithoedd Eraill). Rhif ffôn 01446 736466 neu e-bost Vlc@valeofglamorgan.gov.uk

Adult Community Learning (Cardiff)

Nod rhaglen Dysgu ar gyfer Gwaith yw datblygu sgiliau i'w defnyddio yn y gweithle a helpu pobl i wella eu hyder a'u sgiliau cyfathrebu. Mae'r cyrsiau am ddim i unigolion sy'n derbyn budd-daliadau ac fe'u darperir mewn llawer o leoliadau cymunedol ledled y Ddinas. Mae'r rhaglen Dysgu ar gyfer Oes yn cynnig cyrsiau mewn celfyddydau, crefftau, coginio ac ieithoedd. Mae ffioedd yn daladwy ar gyfer y cyrsiau hyn.

Rhif ffôn 029 2087 2030, e-bost adultlearningquery@cardiff.gov.uk neu ewch i www.cardiff.gov.uk/learn

Advocacy Matters (Wales)

Gwasanaeth eirioli i oedolion sydd ag anabledd dysgu a/neu Gyflyrau ar y Sbectrum Awtistiaeth. Rydym hefyd yn darparu gwasanaethau eirioli i rieni sydd ag anableddau dysgu sy'n rhan o achosion amddiffyn plant a gofal plant yn ogystal â'n Prosiect Cymorth i Ddiodefwr yr gyfer oedolion sydd ag anabledd dysgu ac wedi dioddef trosedd. Rhif ffôn 029 2023 3733, e-bost info@advocacymatterswales.co.uk neu ewch i www.advocacymatterswales.co.uk

Advocacy Support Cymru (ASC)

Mae'n darparu gwasanaethau eirioli iechyd meddwl annibynnol proffesiynol ledled De Cymru. Mae'n darparu Eiriolaeth Iechyd Meddwl Annibynnol (IMHA), Eiriolaeth Galluedd Meddyliol Annibynnol (IMCA) ac Eiriolaeth Iechyd Meddwl yn y Gymuned i'r rheini sy'n gymwys. Rhif ffôn 029 2054 0444, e-bost info@ascymru.org.uk neu ewch i www.ascymru.org.uk

Age Connects Cardiff & Vale

Mae'n darparu cymorth, cefnogaeth ac yn galluogi pobl h n i gadw eu hannibyniaeth a gwella ansawdd eu bywydau. Mae'n darparu ystod o wasanaethau sy'n cynnwys: Gwasanaeth Cefnogi Gartref yn Gyntaf - sy'n rhoi cefnogaeth tymor byr yn dilyn cyfnod yn yr ysbyty ynghyd â chynnwys gwasanaeth cefnogi dros y ffôn ar gyfer y rheini sy'n mynychu adrannau Damweiniau ac Achosion Brys ond na chafodd eu derbyn i'r ysbyty; Swyddogion Cefnogi Rhyddhau (wedi'u lleoli mewn ysbytai) i gynorthwyo cleientiaid i ddewis cartref gofal; Staff wedi'u lleoli yn y Timau Adnoddau Cymunedol ledled Caerdydd a'r Fro sy'n cefnogi cleientiaid i osgoi gorffod mynd i'r ysbyty; Gwasanaeth Eirioli sy'n darparu cefnogaeth i breswylwyr mewn cartrefi gofal, ac yn y Fro mae hefyd yn darparu cymorth yn y gymuned; Cefnogaeth emosiynol (cyfeillio) ac ymarferol (cludiant a siopa); Gwasanaeth Hawliau Lles cyfyngedig sy'n darparu cymorth gyda budd-daliadau sydd ar waith yn y Fro; Gwasanaeth torri ewinedd sy'n darparu gwasanaeth torri ewinedd syml ar gyfer y dwylo a'r traed; Rhaglen Heneiddio'n Dda sy'n cynnwys darpariaeth ar gyfer cyfleoedd cymdeithasol, ymarfer corff a dysgu mewn cymunedau ledled Caerdydd a'r Fro. Rhif ffôn 029 2068 3600 neu ewch i www.ageconnectscardiff.org.uk

Age Cymru Advice

Gwybodaeth a chyngor cyfrinachol ac arbenigol am ddim i bobl h n, eu teuluoedd, eu ffrindiau, eu gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ledled Cymru. Cynigir ystod o gefnogaeth i ofalwyr, gan gynnwys cyngor ar fudd-daliadau lles, darpariaeth gofal, anghenion gofal a meini prawf cymhwysedd. Rhif ffôn 08000 223 444 neu e-bost advice@agecymru.org.uk

Alzheimer's Society - Cardiff and The Vale

Cefnogaeth i bobl sydd â dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Mae **T Hapus yn Heol Holton, Y Barri** (Rhif Ffôn 01446 738024) a **Llys Oldwell Pen-y-lan, Caerdydd** (Rhif Ffôn 029 2043 4960) yn cynnig Gwasanaeth Gofal Dydd arbenigol.

Mae hefyd yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth, grwpiau, caffis dementia, cefnogaeth gymunedol a hyfforddiant sydd wedi eu cynllunio i gynorthwyo pobl sy'n byw gyda dementia.

E-bost southeastwales@alzheimers.org.uk neu ewch i www.alzheimers.org.uk

Armed Forces Community Covenant

Ar gyfer cyn-filwyr, aelodau presennol o'r Lluoedd Arfog a'u teuluoedd sydd â phryderon yngl n ag iechyd meddwl, iechyd, tai ac ystiriaethau lles eraill. Ar gyfer **Y Fro** ffoniwch 01446 700111 neu ewch i

https://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/living/armed_forces/Armed%20Forces%20Covenant.aspx

Ar gyfer **Caerdydd** ffoniwch 029 2087 2087 neu ewch i

<https://www.cardiff.gov.uk/ENG/Your-Council/Armed-Forces-Covenant/Pages/default.aspx>

Arthritis Care

Cefnogi unigolion sydd ag arthrits a'u teuluoedd drwy ein rhaglen 'Byw'n Dda gydag Arthrits' a'n gwasanaeth 'Pobl Ifanc a Theuluoedd'. Ffoniwch y llinell gymorth am ddim 0808 800 4050 (ar agor Llun - Gwener), 029 2044 4155, e-bostiwrch wales@arthritiscare.org.uk neu ewch i www.arthritiscare.org.uk

Ategi Shared Lives

Trefnu llety hirdymor a chefnogaeth neu ymliau byr yng nghartrefi pobl sydd wedi'u dewis yn ofalus, eu hasesu, eu hyfforddi a'u cefnogi ac a elwir yn Ofalwyr Cysylltu Bywydau. Cyfatebir pobl y byddai'n well ganddynt fyw mewn cartrefi arferol gyda Gofalwyr Cysylltu Bywydau sy'n darparu cefnogaeth gyson ac sy'n cynnwys unigolion o fewn ffyrdd o fyw a gweithgareddau eu teulu.

Rhif ffôn 029 2081 4800, e-bost slswales@ategi.co.uk neu ewch i www.ategi.co.uk

Barnardo's Community Link Service

Mae'n cefnogi plant a phobl ifanc sydd ag anableddau dysgu drwy ddarparu gwasanaethau seibiant byr. Rhif ffôn 029 2057 1910, e-bost

community.links@barnardos.org.uk neu ewch i www.barnardos.org.uk

Barnardo's Vale of Glamorgan School and Community Based Counselling Service

Mae Barnardo's yn darparu gwasanaeth cwnsela proffesiynol ac annibynnol i blant a phobl ifanc 10-19 oed sy'n byw ym Mro Morgannwg. Darperir y cwnsela drwy sesiynau 1:1 i gefnogi plant gyda'u hanghenion iechyd, emosynol a chymdeithasol. Lleolir cwnselwyr ym mhob ysgol uwchradd a darperir gwasanaeth i ddisgyblion blwyddyn 6 yn y gymuned ochr yn ochr â slot cymunedol penodol ar gyfer y rheini sy'n gallu cyrchu'r gwasanaeth yn annibynnol. Rhif ffôn 029 2057 7074, 07738 689262 neu e-bost valecounsellingservice@barnardos.org.uk

Barry RAF Association

Mae'n darparu cyngor, cefnogaeth a chyfeillgarwch i'r gymuned a arferai fod yn aelodau o'r Awyrlu Brenhinol a'u dibynyddion sy'n byw ym Mro Morgannwg. Rhif ffôn 01446 740522, e-bost geoff@horton.co.uk neu

029 2084 4893, e-bost jmjamasmason433@gmail.com

Bipolar UK

Mae'n cefnogi unigolion yr effeithir arnynt gan anhwylder deubegynol - y rheini sydd â diagnosis, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Mae gwasanaethau yn cynnwys Llinell Gefnogi, Llinell Gymorth, Grwpiau Ieuencid, Cefnogaeth Cyflogaeth a fforwm ar-lein - yr e-Gymuned. Rhif ffôn 0333 323 3880 neu ewch i www.bipolaruk.org

Blind Veterans UK

Mae ymgyrch No One Alone yn estyn allan at ddynion a menywod sy'n gyn-filwyr ac sydd bellach yn dioddef o nam difrifol ar eu golwg ac a allai fod yn gymwys i gael cefnogaeth, ond nad ydynt yn sylweddoli hynny. Sut bynnag y colodd cyn-filwr ei olwg, neu pryd bynnag yr oedd yn gwasanaethu, gall Blind Veterans UK helpu. Os ydych chi'n gyn-filwr sydd â nam ar eich golwg neu os ydych chi'n gofalu am rywun yn y sefyllfa honno, ffoniwch 0800 389 7979 neu ewch i www.noonealone.org.uk

Bobath Children's Therapy Centre Wales

Mae'n darparu therapi Bobath arbenigol i blant ym mhob cwr o Gymru sydd â pharlys yr ymennydd. Mae therapyddion Bobath yn defnyddio dull traws-ddisgyblaethol gan gyfuno ffisiotherapi, therapi galwedigaethol a therapi iaith a llferydd.

Rhif ffôn 029 2052 2600 neu e-bost info@bobathwales.org

Breast Cancer Care

Mae'n cynnig ystod o wasanaethau am ddim i unrhyw un yr effeithir arnynt gan ganser y fron. Mae'n dod â phobl ynghyd, yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth ac yn ymgyrchu dros well safonau gofal.

Rhif ffôn 029 2023 4070 neu e-bost cym@breastcancercare.org.uk

British Heart Foundation Cymru

Mae'n chwarae rôl flaenllaw yn y frwydr yn erbyn clefydau'r galon a chylchrediad gwaed. Rhif ffôn 029 2038 2368 neu e-bost Wales@bhf.org.uk

British Legion Poppy Calls

Os ydych chi'n cael trafferth gyda thasgau atgyweirio bach o gwmpas y t a mân addasiadau yn eich cartref ac yn gymwys i gael ein cymorth, mae'n bosibl y gallai'r Llang Brydeinig Frenhinol eich helpu gyda'n gwasanaeth fan hwylus a elwir yn Poppy Calls.

Rhif ffôn (am ddim) 0800 032 0306

British Lung Foundation

Mae'n darparu nyrsys, cynghorwyr budd-daliadau a chwmsela drwy Llinell Gymorth Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint i unrhyw un yr effeithir arnynt gan gyflwr yr ysgyfaint. Cynhelir grwpiau Anadlu'n Rhydd lleol i bobl sydd â chyflyrau'r ysgyfaint a'u gofalwyr. Ffoniwch y llinell gymorth ar 03000 030 555 neu ewch i www.blf.org.uk/Page/Looking-after-someone-with-lung-disease

British Polio Fellowship Cardiff & Vale

Gr p cefnogi i bobl yr effeithir arnynt gan glefyd polio a'u gofalwyr. E-bost coral.williams44@sky.com neu ewch i www.britishpolio.org

British Red Cross

Mae'n darparu ystod o wasanaethau yng Nghaerdydd a'r Fro. Mae'r gwasanaeth cymorth cymunedol **Camau Cadarnhaol** yn bartneriaeth rhwng y Groes Goch Brydeinig a'r Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol. Mae'n rhoi cefnogaeth wedi'i ganoli ar yr unigolyn am amser cyfyngedig i bobl 50 oed a throsodd er mwyn eu helpu i gadw eu hannibyniaeth a gwella eu hyder drwy ddefnyddio cynllun gweithredu wedi'i deilwra'n unigol.

Rhif ffôn 07921 404327 neu e-bost positivesteps&v@redcross.org.uk

Mae'r **Gwasanaeth Cymhorthion Symudedd** yn rhoi benthyg offer meddygol am gyfnodau byr, megis cadeiriau olwyn, i bobl sydd ag anabledd neu salwch. Rhif ffôn 0300 456 1914

Cardiff Advice (Citizens Advice Cardiff and Vale and The Speakeasy)

Mae'n darparu cyngor annibynnol, cyfrinachol a diduedd am ddim ar bob mater gan gynnwys dyledion, tai a budd-daliadau lles. Galwch heibio'r swyddfeydd yn y Llyfrgell Ganolog, Yr Ais, Caerdydd neu Broad Street, Y Barri. Ffoniwch 03444 77 2020 i gael cyngor neu ewch i www.cacv.org.uk neu www.citizensadvice.org.uk er mwyn gweld yr amseroedd a lleoliadau'r gwasanaethau galw heibio.

Cardiff and Vale Action for Mental Health

Mae'n gweithio i ddatblygu gwasanaethau iechyd meddwl drwy gyfranogiad defnyddwyr gwasanaeth, gofawyr a'r trydydd sector. I gael rhagor o wybodaeth ac i gymryd rhan mewn gwasanaethau iechyd pobl h n, cysylltwch â Phrosiect Nexus. Mae Nexus yn ymwneud â'r rheini sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl pobl h n a'u gofawyr i gael dweud eu dweud am sut y caiff y gwasanaethau hynny eu cynllunio, eu rhedeg a'u datblygu. Am ragor o wybodaeth, mynediad at Gyfeirlyr Gwasanaethau Iechyd Meddwl a **DIRECTIONS**, llawlyr gofawyr yn ymwneud ag iechyd meddwl pobl h n, ffoniwch 029 2022 2200, e-bostio mail@cavamh.org.uk neu ewch i www.cavamh.org.uk

Cardiff and Vale of Glamorgan Community Health Council

Corff Gwarchod Annibynnol Statudol ar gyfer Cleifion y GIG, sy'n cynrychioli budd cleifion lleol a'r cyhoedd yn y GIG. Byddwn yn ymweld â safleoedd y GIG ac yn sicrhau bod cleifion yn cael profiad da, yn goruchwyllo unrhyw gynigion i newid y gwasanaeth ac yn darparu Gwasanaethau Eirioli annibynnol am ddim sy'n cynnig cymorth, cyngor a chanllawiau pan fydd gan rywun bryderon yngl n â'r driniaeth a ddarparwyd gan y GIG. Rhif ffôn 029 2075 0112, e-bost cavog.chiefofficer@waleschc.org.uk neu ewch i www.communityhealthcouncils.org.uk/cardiffandvale

Cardiff & the Vale Parents' Federation

Mae'n cefnogi rhieni, gofawyr teuluol a pherthnasau plant ac oedolion anabl sydd ag anabledd dysgu. Mae'n cynhyrchu adnoddau gwybodaeth penodol ar gyfer anableddau dysgu, yn cynnig gwasanaethau cyfeirio at wybodaeth, gweithdai, dyddiau gwybodaeth a digwyddiadau. Mae ein canllaw gwybodaeth 'Where You Stand' yn ganllaw cyfeirio amhrisiadwy i rhieni, gofawyr plant ac oedolion anabl sydd ag anableddau dysgu yng Nghaerdydd a'r Fro.

Bydd yn cynnal sesiynau cymdeithasol yn aml lle gall gofalwyr gwrrd â gofalwyr eraill sydd mewn sefyllfa debyg. Mae cymuned ar-lein brysur, sy'n cynnwys facebook, twitter a gwefan, yn sicrhau y caiff gofalwyr y wybodaeth ddiweddaraf, y gallant rannu profiadau a'u bod yn teimlo'n llai ynysig. Rhif ffôn 029 2056 5917, e-bost admin@parentsfed.org ewch i www.parentsfed.org neu www.whereyoustand.org

Cardiff and Vale University Health Board

Mae'n gweithio gydag awdurdodau lleol a sefydliadau gwirfoddol i roi gwell cymorth a gwybodaeth i ofalwyr. Ar gyfer unrhyw ymholiadau sy'n gysylltiedig â gofalwyr, ffoniwch 029 2074 5307 neu e-bostiwrch cardiffandvale.carers@wales.nhs.uk

Gweithio i Wella - mynegi pryder ynghylch y GIG

Os nad ydych chi'n hapus â'r gofal neu'r driniaeth a ddarparwyd gan neu ar ran y GIG yng Nghymru, neu os oes gennych chi unrhyw bryderon eraill yr ydych chi'n teimlo y dylai'r GIG wybod amdanynt, cysylltwch â Thîm Pryderon Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro. Ar gyfer pryderon, cwynion neu ganmoliaeth, ffoniwch 029 2074 2202, neu e-bostiwrch concerns@wales.nhs.uk

Brechlyn fflw tymhorol

Mae brechlyn fflw tymhorol ar gael AM DDIM i bob gofalwr di-dâl yng Nghaerdydd a'r Fro o feddygfa eich meddyg teulu neu'r fferyllfeydd sy'n cymryd rhan yn y cynllun. Argymhellir eich bod yn cael brechlyn fflw yn flynyddol er mwyn eich cadw chi a'r sawl yr ydych yn gofalu amdano/amdani yn iach yn ystod yr hydref a'r gaeaf, ac mae ar gael o fis Hydref ymlaen bob blwyddyn.

Cardiff & Vale Integrated Autism Service

Gwasanaeth arbenigol yw hwn sydd â'r nod o gefnogi oedolion sydd ag awtistiaeth a'u rhieni neu ofalwyr. Gellir darparu peth cefnogaeth i rieni neu ofalwyr plant sydd â diagnosis o awtistiaeth. Rhaid gwneud atgyfeiriadau ar gyfer asesiadau diagnostig drwy eich meddyg teulu. Os oes gennych ddiagnosis eisoes, cysylltwch â'r Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig ar 029 2182 4240 neu e-bostiwrch CAV.IAS@wales.nhs.uk

Cardiff Food Bank

Mae'n darparu bwyd mewn argyfwng i helpu a chynorthwyo pobl sydd mewn argyfwng ariannol ac sy'n wynebu'r realiti o fethu â bwydo eu hunain neu eu teuluoedd. Er mwyn defnyddio banc bwyd mae'n rhaid i chi gael eich atgyfeirio gan sefydliad partner neu weithiwr proffesiynol a chael taleb. Rhif ffôn 029 2048 4120, e-bost info@cardiff.foodbank.org.uk neu ewch i www.cardiff.foodbank.org.uk

Cardiff City FC Foundation - Disability & Health

Mae'n darparu cyfleoedd i unigolion sydd ag anableddau gymryd rhan mewn chwaraeon. Cynhelir pum sesiwn ar wahân ar gyfer namau penodol bob wythnos sy'n darparu ar gyfer anabledd dysgu, Syndrom Down, byddar a nam ar y clyw, anableddau corfforol a defnyddwyr cadeiriau olwyn. Mae'r sesiynau'n addas ar gyfer pob lefel gallu ac fe'u cynlluniwyd i fanteisio ar rinweddau corfforol, meddyliol a chymdeithasol chwaraeon. Rhif ffôn 07538 813049, e-bost josh.law@cardiffcityfc.org.uk neu ewch i <http://cardiffcityfcfoundation.org.uk>

Cardiff Institute for the Blind

Rydym yn darparu gwasanaethau lleol a chymorth gydol oes, fel y gall pobl ddall a rhannol ddall yn Ne Cymru fyw'n annibynnol a byw eu bywydau i'r eithaf. Rydym yn gweithio'n agos gydag RNIB Cymru i wneud pob diwrnod yn well i bobl yr effeithir arnynt gan nam ar y golwg. Rhif ffôn 029 2039 8900, e-bost

michelle@cibi.co.uk neu ewch i www.cibi.co.uk

Cardiff Mind

Mae'n hyrwyddo lles meddyliol cadarnhaol drwy roi'r grym a'r gefnogaeth i bobl fanteisio ar gyfleoedd a fydd yn rhoi annibyniaeth ac ansawdd bywyd da iddynt.

Rhif ffôn 029 2040 2040 neu e-bost admin@cardiffmind.org

Cardiff Older Persons Forum

Mae'n gwella bywydau pobl h n a henuriaid o leiafrifoedd ethnig yng Nghaerdydd.

Rhif ffôn 029 2087 2647 neu e-bost alucas@cardiff.gov.uk

Cardiff People First

Sefydliad hunaneirioli ac eiriolaeth gymunedol, sy'n cael ei rhedeg gan bobl sydd ag anabledd dysgu. Rhif ffôn 029 2023 1555, e-bost cardiffpeople1st@btconnect.com neu ewch i www.cardiffpeoplefirst.org.uk

Cardiff Third Sector Council (C3SC)

Mae'n darparu cyngor arbenigol, cefnogaeth a gwybodaeth i sefydliadau trydydd sector lleol yng Nghaerdydd ar faterion sy'n effeithio arnynt gan gynnwys cyllid, llywodraethu, ymgysylltu a gwirfoddoli.

Rhif ffôn 029 2048 5722, e-bost enquiries@c3sc.org.uk neu ewch i www.c3sc.org.uk

Cardiff Young Carers

Mae Gofal i Chi yn darparu cefnogaeth i bobl ifanc 5-18 oed sydd â chyfrifoldebau gofalu. Gall ysgolion, asiantaethau eraill a chwrselwyr atgyfeirio neu gellir hunanatgyfeirio a gwneir yn si r bod y gofalwr/rhiant yn ymwybodol o'r atgyfeiriad ac yn cytuno iddo. Rydym yn cynnig gwaith gr p a gweithgareddau creadigol. Enghreifftiau o'r gwaith a gynigiwn yw gwaith sy'n ymwneud ag adnabod teimladau, sut i fynegi teimladau, hyder, hunan-barch, cyfathrebu, strategaethau ymdopi, rhydwethiaeth cefnogaeth, cydnerthedd, risg.

Rhif ffôn 029 2036 0556 neu e-bost steph.jones@actionforchildren.org.uk

Care & Repair Cardiff and the Vale

Mae'n darparu cyngor arbenigol, cefnogaeth a chymorth ymarferol i helpu pobl h n â'u gofalwyr i drwsio, addasu a chynnal a chadw eu cartrefi. Mae'n cynnig Gwasanaeth Crefftwr i Ofalwyr yn y Fro sy'n cefnogi gofalwyr a'r bobl y maent yn gofalu amdanynt drwy wneud mân dasgau yn eu cartrefi.

Rhif ffôn 029 2047 3337 neu e-bost careandrepair@crcv.org.uk

Carers' Services (Local Authority contacts)

Cysylltwch â'ch cyngor lleol i gael gwybodaeth a chynghor am wasanaethau a hyfforddiant sydd ar gael ym Mro Morgannwg a Chaerdydd.

Rhif Ffôn Bro Morgannwg 01446 700111, e-bost c1v@valeofglamorgan.gov.uk neu ewch i www.valeofglamorgan.gov.uk/carers

Rhif Ffôn Caerdydd 029 2087 2087, e-bost c2c@cardiff.gov.uk neu ewch i www.cardiff.gov.uk/carers

Carers Trust Wales

Gwybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr di-dâl yng Nghymru. Rhif ffôn 029 2009 0087, e-bost wales@carers.org neu ewch i www.carers.org/wales

Carers Wales

Dywed gofaluwr wrthym mae un o'r pethau pwysig sydd ei angen arnynt yw cyngor a gwybodaeth arbenigol. Rydym ni'n darparu hyn dros y ffôn, drwy gyfrwng tafenni, neu ar ein gwefan. Nid yw llawer o ofalwyr yn ceisio cefnogaeth yn ddigon cynnar yn eu siwrnai gofalu, neu nid ydynt yn gwybod am yr ystod o gefnogaeth ymarferol, ariannol ac emosiynol sydd ar gael. Rhif ffôn 029 2081 1370, e-bost info@carerswales.org neu ewch i <http://www.carerswales.org/>

The Castleland Lunch Club (formerly Castaways)

Clwb cymdeithasol ar gyfer pobl h n sy'n byw'n anibynnol ym Mro Morgannwg. Mae'n cwrdd bob dydd Gwener rhwng 11-3 yn Golau Caredig, Broad St, am ginio a bingo. Ffoniwch 01446 734387 i gael rhagor o wybodaeth.

Cinnamon Trust

Cymorth gydag anifeiliaid anwes pan fydd pobl oedrannus a phobl sy'n derfynol wael yn methu â gofalu amdanynt. Rhif ffôn 01736 757900 neu ewch i www.cinnamon.org.uk

Citizens Advice Cardiff and Vale

Mae'n darparu cyngor annibynnol, cyfrinachol a diduedd am ddim ar bob mater gan gynnwys dyledion, tai a budd-daliadau lles. Galwch heibio'r swyddfeydd yn y Llyfrgell Ganolog, Yr Ais, Caerdydd neu Broad Street, Y Barri. Ffoniwch 03444 77 2020 i gael cyngor neu ewch i www.cacv.org.uk neu www.citizensadvice.org.uk er mwyn gweld yr amseroedd a lleoliadau'r gwasanaethau galw heibio.

City Hospice

Darparwr pwysig o ofal lliniarol arbenigol am ddim, a arweinir gan feddyg ymgynghorol, yn y cartref ar gyfer y rheini sy'n dioddef o ganser a chyflyrau terfynol eraill a'u teuluoedd yng Nghaerdydd. Mae'r tîm amlddisgyblaeth yn cynnwys meddygon arbenigol, niysys, therapyddion galwedigaethol, ffisiotherapyddion, gweithgareddau canolfan dydd, cwnsela, therapïau cyflenwol a hawliau lles a gweithwyr cymdeithasol. Gall cleifion gael eu hatgyfeirio gan feddygon teulu, meddygon ysbyty, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill neu gall cleifion a'u teuluoedd/gofaluwr hunan-atgyfeirio. Rhif ffôn 029 2052 4150, e-bost info@cityhospice.org.uk neu ewch i www.cityhospice.org.uk

Community Advice and Listening Line (C.A.L.L.)

Mae C.A.L.L. yn darparu gwasanaeth llinell gymorth iechyd meddwl 24 awr y dydd ar gyfer Cymru gyfan. Mae'r llinell gymorth yn cynnig cefnogaeth emosiynol i bobl sy'n dioddef trallod meddyliol yn ogystal â'u ffrindiau, gofaluwr a pherthnasau. Rhadffôn 0800 132 737 neu ewch i www.callhelpline.org.uk

Community Transport Services:

Dinas Powys Voluntary Concern - Darparu gwasanaeth cludiant, yn arbennig ar gyfer yr henoed â phobl sydd ag anabledau sy'n byw yn ardal Dinas Powys ar gyfer

teithiau siopa a chluddiant (boreau yn unig) i'r Ganolfan Feddygol newydd yn Ninas Powys. Rhif ffôn 029 2051 3700 neu e-bost dpvc@btinternet.com

East Vale Community Transport - Cynnig cludiant i bawb yn yr ardal a allai fod yn cael anhawster i gyrchu gwasanaethau cludiant arferol. Bydd gyrrwyr gwirfoddol yn darparu cludiant o ddrws i ddrws mewn bysiau mini 12-sedd sydd wedi'u haddasu ar gyfer cadeiriau olwyn o'u canolfan ym Mhenarth. Rhif ffôn 029 2070 5138 neu e-bost enquiries@evct.org.uk

Greenlinks - Gwasanaethu trigolion Bro Morgannwg ar gyfer teithiau siopa, ymweliadau cymdeithasol, teithiau dydd neu ymweliadau ysbty. Rhif ffôn 0800 294 1113 neu e-bost greenlinks@valeofglamorgan.gov.uk

Hospital Transport Service - Darperir cymorth i rai cleifion gyrraedd eu hapwyntiadau ysbty neu'r clinig. Rhif ffôn 0800 32 82 332

Voluntary Emergency Service Transport - Gwasanaeth cludiant cynhwysfawr i drigolion Caerdydd a Bro Morgannwg sy'n cael anhawster i ddefnyddio cludiant cyhoeddus confensiynol oherwydd oedran, salwch neu anabled. Rhif ffôn 029 2049 0335, e-bost vest@talktalk.net neu ewch i www.vestcommunitytransport.org

Connected Carers

Mae'n cynnig y cyfle i ofalwyr teuluol di-dâl pobl sydd â chyflwr gydol oes a/neu sy'n cyfyngu ar fywyd i wrdd â gofalwyr sydd mewn sefyllfa debyg, er mwyn helpu ei gilydd ac i gael amser iddynt eu hunain. Ariennir gan y Loteri Fawr, rheolir gan Wasanaethau Gwirfoddol Morgannwg (GVS) a'u darparu i aelodau a defnyddwyr Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro a Touch Trust.

Rhif ffôn 01446 741706 neu e-bost connectedcarers@gvs.wales

Contact the Elderly

Elusen genedlaethol sydd wedi ymroi i fynd i'r afael ag unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol ymhlith pobl h n. Rhif ffôn 01792 862702 neu e-bost info@contactthe-elderly.org.uk

Credit Union

Cymdeithas gynilo a benthyciadau cyfuddiannol yw Undeb Credyd Caerdydd a'r Fro sy'n cynnig gwasanaethau syml, fforddiadwy i'r bobl sy'n byw neu'n gweithio yng Nghaerdydd neu Fro Morgannwg.

Rhif ffôn 029 2087 2373, e-bost info@cardiffcu.com neu ewch i www.cardiffcu.com

Ymddiriedolaeth Gofalwyr De-ddwyrain Cymru (Crossroads gynt yn y Fro (EMI))

Yn cynnig cymorth ymarferol ac emosiynol ym Mro Morgannwg i'r rheiny â dementia ac iselder, a gofalwyr eu teulu. Mae cymorth yn cynnwys gofal cartref, grwpiau cymdeithasol a darpariaeth canolfan ddydd i'r rheiny ag anghenion gofal, a gwasanaeth cwnsela am ddim i ofalwyr. Ffoniwch 01495 769996 neu ebostiwch careteam@ctsew.org.uk ar gyfer gwasanaethau gofal cartref a 029 2070 0057 neu jayne.hill@ctsew.org.uk ar gyfer y gwasanaeth cwnsela.

Cruse Bereavement Care

Mae Cruse yn bodoli er mwyn darparu cymorth a chefnogaeth i bawb yr effeithir arnynt gan brofedigaeth - gan gynnwys plant. Cynigir cefnogaeth un i un, cwnsela a chefnogaeth gr p. Os ydych chi'n ofalwr sy'n edrych ar ôl rhywun sydd â dementia ac sydd wedi dioddef profedigaeth, gall Cruse gynnig cefnogaeth arbenigol. Rhif ffôn 029 2022 6300 neu e-bost cardiff@cruse.org.uk

Deafblind Cymru

Yn cynnig gwasanaethau arbenigol a chymorth dynol i bobl sy'n colli eu golwg a'u clyw, a'u gofalwyr. Rydym yn cynnig grwpiau cefnogaeth cymheiriaid a gwasanaeth cyfeillio ledled Cymru. Ffoniwch Andrew Tait ar 07950 036559 neu e-bostiwch andrew.tait@deafblind.org.uk

Dewis Centre for Independent Living (C.I.L.)

Mae'n darparu gwasanaeth cefnogi Taliadau Uniongyrchol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Mae Dewis CIL yn darparu gwasanaeth rheoli cyfrifon cleientiaid, cefnogaeth cyflogres, cyngor cyflogaeth a chefnogaeth recriwtio ar gyfer pobl sy'n derbyn Taliadau Uniongyrchol gan eu hawdurdod lleol. Rhif ffôn 01443 827930 neu 029 2240 5060, e-bost info@dewiscil.org.uk neu ewch i www.dewiscil.org.uk

Dewis Cymru

Gwefan yw Dewis Cymru a'i nod yw helpu pobl gyda'u lles. DYMA'R lle i fynd ar gyfer pobl sydd eisiau gwytodaeth neu gyngor yngl n â lles. Mae hefyd yn cynnwys cyfeirlyfr o wasanaethau lleol sy'n cynnig cefnogaeth i chi, eich teulu a'ch ffrindiau www.dewis.wales / www.dewis.cymru

Diabetes UK

Yn rhoi cymorth i bawb sy'n dioddef o ddiabetes, eu gofalwyr, eu teuluoedd a'u ffrindiau ym mhob rhan o Gaerdydd.

Rhif ffôn 029 2073 4827 neu e-bost stephensims241@btinternet.com

DIAL Project - Cardiff & the Vale of Glamorgan

Cefnogi pobl sydd â dementia, yn arbennig y rheini sydd â dementia'n dechrau yn gynnar yn eu hoes. Mae'r prosiect yn darparu ystod o weithgareddau sy'n cynnwys coginio, chwaraeon a therapi i gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr i ymdopi â'r cyflwr. Ni chodir tâl am y gwasanaeth hwn.

Rhif ffôn 07887 945396, e-bost robmcmillan@gofal.org.uk neu ewch i www.gofal.org.uk

DICE (Disability Inclusion in Community Education)

Yn darparu tair rhaglen ddysgu ar wahân i oedolion sydd â phrofiad o faterion iechyd meddyliol, nam corfforol/nam ar y synhwyrau neu anhawster dysgu. Mae cysiau hamdden hefyd ar gael i oedolion sydd ag anabledd dysgu yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Rhif ffôn 029 2087 2030 neu e-bost jithomas@cardiff.gov.uk

Dimensions Cymru

Yn darparu cymorth personol i bobl sydd ag anabledd dysgu a/neu awtistiaeth, gan gynnwys allgymorth, cymorth pontio a byw â chymorth. Rhif ffôn 0300 303 9030, e-bost dimensionscymru@dimensions-uk.org ceri.meloy@dimensions-uk.org, lisa.morgan@dimensions-uk.org neu ewch i www.dimensions-uk.org

Dinas Powys Voluntary Concern

Yn helpu i gynorthwyo a gwella ansawdd bywyd yr henoed a phobl ag anableddau sy'n byw yn ardal Dinas Powys. Mae'n cynnig caffï cof, clwb cymunedol a gwasanaethau cyfeillion yn Ninas Powys a Llandochoau. Rhif ffôn 029 2051 3700, e-bost dpvc@btinternet.com neu ewch i www.dpvc.org.uk

Disability Wales

Cymdeithas genedlaethol o sefydliadau pobl anabl, sy'n gweithio i sicrhau hawliau, cydraddoldeb ac annibyniaeth i bobl anabl yng Nghymru. Rhif ffôn 029 2088 7325, e-bost info@disabilitywales.org neu ewch i www.disabilitywales.org

District Nurse Service (DNS)

Gellir cysylltu â'r Gwasanaeth Nyrs Ardal drwy'r Hyb Cyfathrebu, a elwir erbyn hyn yn Ganolfan Gofal Cwsmeriaid, ar 029 2044 4501.

Diverse Cymru

Mae ein Tim Cynghori yn cynnig cyngor ac eiriolaeth ddiuedd am ddim i helpu pobl i herio gwahaniaethu, sicrhau eu hawliau a chael y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt. Rhif ffôn 029 2036 8888 neu ewch i www.diverseccymru.org.uk

Down's Syndrome Association

Yn darparu gwybodaeth a chwnsela i bobl sydd â Syndrom Down, eu teuluoedd a'u gofaluwr. Rhif ffôn 0845 2300372 neu ewch i www.downs-syndrome.org.uk

Easy Read Health Wales

Gwefan ddwyieithog hawdd ei defnyddio a gynlluniwyd i helpu pobl sydd ag anabledd dysgu a'u teuluoedd i ddod o hyd i wybodaeth hawdd ei darllen am iechyd a lles. Rhif ffôn 029 2068 1177 neu ewch i www.easyreadhealthwales.org.uk

NHS Education Programmes for Patients (EPP Cymru)

Yn gofalu am eich iechyd corfforol a meddyliol eich **hun** tra'n gofalu. Gweithdai am ddim gan y GIG am 2 awr a/neu gyrsiau 6 wythnos o 2½ awr yr wythnos. Rhif ffôn 029 2033 5403, e-bost Epp.Info.cav@wales.nhs.uk neu ewch i www.eppwales.org

Entry to Drug and Alcohol Services (EDAS)

Un pwynt mynediad at driniaeth a chymorth camddefnyddio sylweddau yn cynnwys cymorth i'r rheini yr effeithir arnynt oherwydd defnydd rhywun arall o gyffuriau neu alcohol. Rhif ffôn 0300 300 7000

Epilepsy Wales

Yn darparu cymorth, gwybodaeth a chyngor i bobl yr effeithir arnynt gan epilepsi ac sy'n byw gyda'r cyflwr. Mae grwpiau cymorth ar gael ym Mhenarth, Y Barri a Chaerdydd. Rhif ffôn 01978 312 325, rhadffôn 0800 228 9016 neu e-bost lesley@epilepsy.wales

FACT - Families Achieving Change Together (Vale)

Gwasanaeth sy'n cefnogi teuluoedd i oresgyn anawsterau, gwneud newidiadau cadarnhaol ac sy'n cyfeirio at ystod o wasanaethau. Ffoniwch 01446 729640 neu ewch i www.valeofglamorgan.gov.uk/en/living/social_care/children_and_young_people/families_first/

Families First Advice Line (Vale)

Mae Llinell Gyngor Rhadffôn ar gael i deuluoedd sydd â phlant 0-18 oed sydd angen cyngor ar sut i ddiwallu anghenion y teulu, sydd angen cymorth i ddod o hyd i wasanaeth priodol ac sydd angen cefnogaeth gydag unrhyw fater. Rhif ffôn 0800 0327 322, Llun - Gwener 9am - 12pm, 1pm - 4.30pm

The FAN Charity, Friends and Neighbours

Mae Grwpiau FAN yn gyfarfodydd wythnosol awr o hyd sy'n dod â phobl at ei gilydd o'r ardal leol ac o bob rhan o'r byd Os ydych chi'n mwynhau cwrdd ag eraill, yn teimlo braidd yn unig neu os hoffech ymarfer eich Saesneg, rydych yn siar o gael croeso cynnes. Rhif ffôn 07880 630553, e-bost fanofficer@ymail.com neu ewch i www.thefancharity.org

Fertility Network UK

Ar gyfer unrhyw un sydd erioed wedi profi problemau gyda ffrwythlondeb. Mae'n cynnig cyngor, cefnogaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth am ddim. Ffoniwch y llinell wybodaeth 01424 762631 neu e-bostiwch info@fertilitynetworkuk.org a'r Llinell Gefnogi 0121 323 5025. I gysylltu â Chydlynedd Cymru, ffoniwch 07779 587007 neu e-bostiwch CatherineD@fertilitynetworkuk.org neu ewch i www.fertilitynetworkuk.org

Flying Start

Rhaglen gan Lywodraeth Cymru yw Dechrau'n Deg sy'n cefnogi teuluoedd i roi gwell dechrau mewn bywyd i blant. I fod yn gymwys ar gyfer gwasanaethau Dechrau'n Deg mae'n rhaid eich bod yn byw yn y dalgylch. Mae'r gwasanaethau a gynigir yn cynnwys Ymweliadau Iechyd a Bydwreigiaeth, Gofal Plant, Cefnogaeth Blynnyddoedd Cynnar a Chefnogaeth Rhianta. Rhif ffôn 01446 732180.

Forget Me Not Chorus Dementia Support

Cefnogi pobl sydd â dementia a'u teuluoedd drwy lawenydd cân. Mae'r sesiynau wedi'u cynllunio'n arbennig ar gyfer pobl sydd â dementia a'u teuluoedd. Bob nos lau rhwng 7pm - 9pm yn Ysgol St Cyres, Heol Sili. Rhif ffôn 029 2236 2064 neu 07968 169424 neu e-bost hello@forgetmenotchorus.com

Friendly Trust

Yn darparu cyngor a chymorth ymarferol i helpu pobl agored i niwed a'u gofawyr i reoli asedau presennol ac adnoddau a etifeddir yn y dyfodol. Rhif ffôn 029 2022 5200, e-bost alison@friendlytrust.org.uk neu ewch i www.friendlytrust.org.uk

Friends & Neighbours

Grŵp ar gyfer trigolion hŷn dros 50 oed sy'n byw ym Mro Morgannwg sy'n cyfarfod bob mis yn Pioneer Hall Beryl Road, Y Barri rhwng 2pm a 4pm. Trefnir rhaglen amrywiol o weithgareddau cymdeithasol drwy gydol y flwyddyn. Nod y grŵp yw darparu man cyfarfod i bobl sy'n unig neu ar eu pen eu hunain ac sydd am wneud ffrindiau a chymdeithasu. Rhif ffôn 01446 400044 neu e-bost gayfield@ntlworld.com

Gambling Support Service

Nod y gwasanaeth yw lleihau niwed cysylltiedig â haphwarae mewn cymunedau lleol ar draws De Cymru. Gallwn ddarparu cefnogaeth wyneb yn wyneb i unrhyw un yng Nghaerdydd a'r Fro yr effeithir arnynt gan eu gor-hapchwarrae neu or-hapchwarrae gan un o'u hanwyliaid. Gallwch gysylltu â'r gwasanaeth drwy ffonio 01633 222622 neu drwy e-bostio gamblingsupport@newportcab.org.uk

Glamorgan Voluntary Services (GVS)

Hyrwyddo, datblygu a chefnogi gweithredu gwirfoddol, gwirfoddoli a datblygiad cymunedol ym Mro Morgannwg a'r ardal gyfagos.

Rhif ffôn 01446 741706, e-bost enquiries@gvs.wales neu ewch i www.gvs.wales

Gofal's Journeys

Cefnogi pobl sy'n profi iselder a phryder drwy ddarparu gwasanaeth cwnsela, cyrsiau hyfforddi, grwpiau cefnogi cymheiriaid a gwybodaeth yn rhad/am ddim. Rhif ffôn 029 2069

2891, e-bost journeysinfo@gofal.org.uk

neu ewch i www.gofal.org.uk/journeys/

Grandparents Raising Grandchildren (GRG)

Gr p cefnogi sydd wedi'i leoli yng Nghaerdydd ar gyfer rhieni-cu/neiniau/teidiau a gofalwyr teuluol eraill sy'n darparu gofal llawn amser ar gyfer plentyn. Mae GRG Caerdydd wedi ymrwymo i wella bywydau wyrion ac wyresau (a gofalwyr sy'n deulu) a'r plant y maent yn gofalu amdanynt, drwy ein gr p cefnogi, ac fel ail nod, drwy ddweud eu dweud wrth y llywodraeth ar ran gofalwyr sy'n deulu.

Rhif ffôn 07340 960969, e-bost grgcardiff@hotmail.com neu ewch i

www.grgcardiff.co.uk

Group 617

Gr p cefnogi i gyn-filwyr sy'n dioddef o Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD).

Rhif ffôn 07871 936195

Hafal Family Support Service

Cymorth i ofalwyr a theulu sy'n gofalu am rywun sydd â salwch meddwl parhaol.

Mae'r gwasanaeth yn cynnwys cymorth ymarferol ac emosiynol. Mae cymorth unigol a chymorth gr p ar gael i ofalwyr. Rhif ffôn 01446 454338, 07580 792168 neu e-bost julie.pickin@hafal.org

Headway Cardiff

Mae'n darparu cymorth a gwasanaethau i bobl sydd wedi cael Niwed i'r Ymennydd. Mae gwasanaethau'n cynnwys canolfan ddydd arbenigol, grwpiau cymdeithasol misol ac wythnosol, cwnsela, cymorth i ofalwyr, gwybodaeth a chefnogaeth. Rhif ffôn 029 2057 7707 e-bost info@headwaycardiff.org.uk neu ewch i

www.headwaycardiff.org.uk

Help Me Quit

Darparu mynediad at wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu am ddim y GIG sy'n diwallu eich anghenion; cynnig cyfuniad o feddyginiaeth rhoi'r gorau i ysmegu a sesiynau cefnogi wythnosol.

Rhif ffôn 0800 085 2219 neu anfonwch y neges destun HMQ i 80818 neu ewch i www.helpmequit.wales

The Henna Foundation

Mae Sefydliad Henna (a arferai gael ei alw'n Gymdeithas Saheli Cymru Gyfan) wedi ymroi i gryfhau teuluoedd yn y Gymuned Fwslimaidd.

Rhif ffôn 029 2049 6920 neu e-bost info@hennafoundation.org

The Index for Children and Young People with Disabilities or Additional Needs

A ydych chi'n gofalu am rywun rhwng 0-18 oed sydd ag anabledd neu ag angen ychwanegol?

Cofrestrwch ar gyfer Y Mynegai er mwyn cael y newyddion diweddaraf am wasanaethau, cefnogaeth a gweithgareddau ledled Caerdydd a Bro Morgannwg.

Caerdydd: 029 2035 1700 / disabilityindex@cardiff.gov.uk

Y Fro: 01446 704736 / disabilityindex@valeofglamorgan.gov.uk

Information and Support Centres, Cardiff and Vale University Health Board

Mae gwybodaeth am iechyd a lles ar gael yn y Canolfannau Gwybodaeth a Chymorth ym Mwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro. Mae'r gwasanaeth hwn yn rhoi cefnogaeth i unrhyw un sy'n chwilio am wybodaeth iechyd a gall roi cefnogaeth drwy ddarparu mynediad am ddim at wybodaeth, cyfeirio ar wasanaethau a chynnig amser i siarad mewn amgylchedd cyfrinachol. Gallwch gael gwybodaeth am ddim am bob math o gyflyrau iechyd, yn cynnwys canser a chyflyrau iechyd hirdymor; gwasanaethau a sefydliadau lleol; mynediad at gyngor ariannol a gwybodaeth am fudd-daliadau; gwybodaeth i ofalwyr; sgrinio; ymwybyddiaeth iechyd a hybu iechyd. E-bost Cardiffandvale.patientinformation@wales.nhs.uk

Canolfan Gwybodaeth a Chymorth Macmillan, **Ysbyty Athrofaol Cymru, Y** Cyntedd, Parc Mynydd Bychan, Caerdydd, CF14 4XW. Rhif ffôn: 029 2074 5655

Canolfan Gwybodaeth a Chymorth, **Ysbyty Athrofaol Llandochoau, Y** Plaza, Heol Penlan, Llandochoau, CF64 2XX. Rhif ffôn: 029 2071 6311

Canolfan Gwybodaeth a Chymorth, **Ysbyty'r Barri, Heol** Colcot, Y Barri, CF62 8YH. Rhif ffôn: 01446 704141

ISSA Wales

Mae ISSA Cymru'n cefnogi lles cymdeithasol, emosiynol ac ysbrydol cymunedau Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig a Mwslimaidd yng Nghymru drwy ddefnyddio dull diwyllianol sensitif sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn rhoi grym i'n defnyddwyr gwasanaethau ac yn herio rhwystrau a stigma sy'n dal yn bodoli yn y gymuned. Rhif ffôn 029 2034 5294 neu e-bost info@issa-wales.org

Learning Disability Wales

Elusen genedlaethol sy'n cynrychioli'r sector anableddau dysgu yng Nghymru.

Rydym yn cynnig gwybodaeth, cyngor, hyfforddiant a chefnogaeth. Rhif ffôn 029 2068 1160, e-bost enquiries@ldw.org.uk neu ewch i www.ldw.org.uk

Macmillan Cymru

Rydym yn darparu ystod o wasanaethau gan gynnwys cymorth ymarferol, meddygol ac ariannol ac yn ymgyrchu am well gofal canser. Rhif ffôn 0808 808 0000

Marie Curie

Mae'n darparu gofal a chymorth drwy gyfnod o salwch terfynol. Rhif ffôn 029 2042 6000, Llinell Gymorth Genedlaethol 0800 090 2309, neu ewch i www.mariecurie.org.uk/help

Marie Curie Helper Service

Gwirfoddolwyr ymroddedig wedi'u hyfforddi sy'n darparu cymorth emosiynol ac ymarferol i unigolion a theuluoedd sy'n byw gyda salwch terfynol. Gall gwirfoddolwyr ymweld â rhywun yn eu cartref, mynd allan i rywle neu sgwrsio dros y ffôn. Rhif ffôn 0800 304 7407 neu e-bost southwaleshelper@mariecurie.org.uk

Mencap WISE

Gwasanaeth am ddim sy'n cynnig cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth i bobl sydd ag anabledd dysgu, eu teuluoedd a'u cefnogwyr, drwy wasanaeth Rhadffôn, gweithwyr achos rhanbarthol, ar-lein a thrwy'r wefan. Rhif ffôn 0808 8000 300, e-bost information.Wales@mencap.org.uk neu ewch i www.mencap.org.uk/cymru

ME Support in Glamorgan

Cymorth i bobl sydd â Myalgic Encephalomyelitis (ME) a Syndrom Blinder Cronig (CFS) a'u gofalu. Rhif ffôn 029 2076 2347, e-bost mesigwales@gmail.com neu ewch i www.mesupportinglamorgan.co.uk

Mind in the Vale of Glamorgan

Cyngor, gwybodaeth a chymorth i'r rheini sy'n gofalu am bobl sy'n dioddef salwch meddwl. Rhif ffôn 01446 730792 neu ewch i www.mindinthevale.org.uk

Motor Neurone Disease Association

Mae'n darparu cymorth i bobl leol sydd â Chlefyd Niwronau Motor a'u gofalu. Rhif ffôn 0808 802 6262

Multiple Sclerosis Society Cymru

Cymorth i bobl sydd ag MS neu y mae MS yn effeithio arnynt, gan gynnwys cymorth emosiynol, grantiau bychan, gwybodaeth a chyfarfodydd a gweithgareddau lleol. Rhif ffôn 029 2167 8926 neu e-bost sian.tucker@mssociety.org.uk
Gwasanaeth gwybodaeth a chefnogaeth un i un yw My MS, My Rights, My Choices Project ar gyfer pobl sydd ag MS a'u gofalu ledled Cymru, sydd wedi'i gyllido am 3 blynedd. Mae'n cynnig cefnogaeth i lenwi ceisiadau budd-daliadau, materion yn ymwneud â chyflogaeth, newidiadau mewn iechyd / triniaeth a gwybodaeth am ystod eang o faterion sy'n gysylltiedig ag MS. Rhif ffôn 0208 438 0715 neu e-bost adele.gilmour@mssociety.org.uk

The National Autistic Society Cymru

Mae'n cynnig cymorth a gwasanaethau i bobl yr effeithir arnynt gan awtistiaeth. Rhif ffôn 029 2062 9312, Llinell Gymorth Genedlaethol 0808 800 4104, e-bost Cymru@nas.org.uk neu ewch i www.autism.org.uk

National Deaf Children's Society

Mae'n cynnig gwybodaeth a chymorth am ddim i deuluoedd sydd â phlentyn sy'n dioddef o unrhyw fath o nam ar y clyw. Rhif ffôn 0808 800 8880 neu ewch i www.ndcs.org.uk

Nest

Cynllun tlodi tanwydd Llywodraeth Cymru yw Nyth, sydd ar gael i bob perchennog t yng Nghymru. Mae Nyth yn rhoi cyngor ar arbed ynni, rheoli arian, tariffiau tanwydd a hawl i fudd-daliadau. Yn ogystal â chynngor, os ydych chi'n berchen ar eich cartref neu'n rhentu eich cartref yn breifat a bod rhywun sy'n byw yn yr un t yn derbyn budd-dal ar sail prawf modd, mae'n bosibl y bydd gennych hawl i gael addasiadau i'ch cartref am ddim hefyd. Rhif ffôn 0808 808 2244 neu ewch i www.nestwales.org.uk

New Horizons Day Opportunities Centre

Mae'n darparu cyfleusterau cymdeithasol, addysgol, adsefydlu a hamdden ar gyfer pobl sydd ag anabledd corfforol. Rhif ffôn 01446 731935 neu e-bost LVPayne@valeofglamorgan.gov.uk

NHS Direct Wales

Gwasanaeth cyngor a gwybodaeth sydd ar gael 24 awr y dydd, bob diwrnod o'r flwyddyn. Gallwch ffonio 0845 46 47 os ydych chi'n teimlo'n sâl ac yn ansicr yngl n â beth i'w wneud, neu i gael gwybodaeth iechyd am ystod eang o gyflyrau, triniaethau a gwasanaethau iechyd lleol. Ewch i www.nhsdirect.wales.nhs.uk/

Parkinson's UK

Mae'n darparu cymorth a gwybodaeth i unrhyw un yr effeithir arnynt gan glefyd Parkinson. Rhif ffôn 0344 225 3784, llinell gymorth rhadffôn gyfrinachol 0808 800 0303 neu e-bost wales@parkinsons.org.uk

Pedal Power

Gwasanaeth beicio a llogi beiciau hygyrch. Mae gan yr elusen feiciau wedi'u haddasu'n arbennig a chynigir asesiad i bobl sydd ag anableddau. Rhif ffôn 029 2039 0713, e-bost info@cardiffpedalpower.org neu ewch i www.cardiffpedalpower.org

Penarth Live at Home Scheme

Mae'n cynnig clwb cinio, gwasanaeth cyfeillio, yn trefnu teithiau dydd ac yn darparu gwasanaeth eirioli i bobl h n. Rhif ffôn 029 2071 2516 neu e-bost Linda.brownhill@mha.org.uk

Primary Mental Health Support Service (PMHSS)

Mae'n darparu cymorth i ofalwyr sy'n profi problemau iechyd meddwl cyffredinol megis straen, pryder ac ysbryd isel. Siaradwch â'ch meddyg teulu er mwyn cael eich cyfeirio at y tîm i gael mwy o gymorth, er y gall unrhyw un fynychu ein cyrsiau mynediad agored heb atgyfeiriad. Ewch i www.stepiau.org

Prostate Cymru

<http://www.prostatecymru.com/>

Recovery Cymru

Sefydliad cefnogaeth cymheiriadaid a chyd-gymorth sy'n rhoi cefnogaeth i bobl sy'n gwella neu'n ceisio gwella ar ôl problemau cyffuriau neu alcohol. Ar gyfer Canolfan **Y Barri** ffoniwch 01446 734220, ar gyfer Canolfan **Caerdydd** ffoniwch 029 2022 7019, e-bost info@recoverycymru.org.uk neu ewch i www.recoverycymru.org.uk

Recovery Road

Mae'n darparu cymorth i deuluoedd a gofalwyr pobl yr effeithir arnynt gan dabledi cysgu, benzodiazepines a chyffuriau gwrth-iselder eraill ac effeithiau rhoi'r gorau iddynt, drwy ein gwefan Ewch i www.recovery-road.org

Riverside Advice

Mae'n darparu gwasanaeth cyfannol sy'n rhoi cyngor ar hawliau lles a dyledion, o ymholiadau a chyfeirio i waith achos a chynrychiolaeth arbenigol. Rhif ffôn 029 2034 1577, e-bost barbara.kerridge@riverside-advice.co.uk neu ewch i www.riversideadvice.co.uk

Royal Voluntary Service

Mae ein gwirfoddolwyr yn darparu cefnogaeth tymor byr er mwyn galluogi unigolion h n i adennill hyder a dod yn annibynnol unwaith yn rhagor yn eu cymunedau. Rhif ffôn 029 2002 7855, e-bost cardiffvalehub@royalvoluntaryservice.org.uk neu ewch i www.royalvoluntaryservice.org.uk

RNIB Cymru

Mae'n darparu ystod eang o wasanaethau gan gynnwys cymorth a gwybodaeth am faterion cyflogaeth, gwiriadau a chyngor budd-daliadau, cymorth a chefnogaeth gyda thechnoleg a defnyddio'r we, cefnogaeth i blant a theuluoedd, cefnogaeth addysg a phontio, cefnogaeth emosiynol, gwybodaeth hygyrch, grwpiau cymorth dros y ffôn yn ogystal ag ymgyrchu er mwyn gwneud pob diwrnod yn well i bobl sy'n ddall ac yn rhannol ddall. Rhif ffôn 029 2082 8500 neu e-bost cymru@rnib.org.uk

RNIB Eye Clinic Liaison

Mae gan yr RNIB Swyddog Cyswllt â Chlinigau Llygaid sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phobl sydd â golwg gwan, pobl y mae eu golwg yn dirywio, sy'n colli eu golwg neu sy'n agos at gollu eu golwg, a'u gofalwyr. Mae'r cymorth yn ymarferol ac yn emosiynol ac fe'i cynigir yn Ysbyty Athrofaol Cymru, Caerdydd. Rhif ffôn 029 2074 6860 neu e-bost ruth.rhydderch@cibi.co.uk

Samaritans

Gwasanaeth gwranddo diogel, cyfrinachol nad yw'n barnu a weithredir 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos i unrhyw un a allai fod mewn trallod. Ffoniwch Rhadffôn 116123, e-bostiwch jo@samaritans.org neu galwch heibio'r swyddfa yn 2 Green Street, Pen-y-bont ar Ogwr

School Nurses and Health Visitors for young carers

Mae'n gweithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill i roi cefnogaeth i ofalwyr ifanc. Y nod cyffredinol yw lleihau'r perygl bod gofalwyr ifanc yn teimlo wedi'u hynysu, yn cael eu diystyru a lleihau'r perygl o wahaniaethu yn eu herbyn drwy eu helpu i oresgyn rhwystrau i dderbyn gwasanaethau iechyd, addysg a gwasanaethau cymorth eraill. Rhif ffôn 029 2093 2604

Scope

Mae'n darparu ystod o wasanaethau cymorth, gwybodaeth a chyngor i bobl anabl a'u teuluoedd a'u gofalwyr. Ffoniwch 0781 2082031, y llinell gymorth cefnogaeth genedlaethol ar 0808 800 3333 neu e-bostiwch helpline@scope.org.uk

SHINE

Cefnogaeth i unigolion a theuluoedd wrth iddynt wynebu'r heriau sy'n gysylltiedig â spina bifida a hydroseffalws. Rhif ffôn 01656 864102, e-bost wales@shinecharity.org.uk neu ewch i www.shinecharity.org.uk

SNAP Cymru

Mae'n gweithio gyda theuluoedd, pobl ifanc a gweithwyr proffesiynol ar faterion sy'n ymwneud ag anghenion dysgu ychwanegol ac anabledau. Rhif ffôn 0845 1203730 neu ewch i www.snapcymru.co.uk

Solace

Mae'n darparu cefnogaeth i ofalwyr a'r rheini sydd â diagnosis o ddementia, iselder neu salwch meddwl difrifol yn ddiweddarach mewn bywyd, gyda'r nod o helpu i atal gorfod mynd i'r ysbty a dirywiad sy'n gysylltiedig â bod yn yr ysbty. Rhif ffôn 029 2052 9848 (llinell gymorth)

Soldiers, Sailors, Airmen and Families Association (SSAFA) - Forces Help

Mae'n cynnig cymorth a chyngor ymarferol i bersonél y fyddin sy'n filwyr presennol ac yn gyn-filwyr a'u teuluoedd. Dylai milwyr presennol a'u teuluoedd ffonio 01446 797010. Dylai cyn-filwyr a'u teuluoedd ffonio 029 2038 3852

South East Wales Down's Syndrome Support Group

Mae'n cynnig cymorth, cyngor, digwyddiadau a gweithgareddau cymdeithasol ac yn codi ymwybyddiaeth o Syndrom Down. Ewch i www.sewdssg.org.uk

South Wales Fire and Rescue Service

A oes gennych chi neu rywun yr ydych yn gofalu amdanynt larymau mwg sy'n gweithio yn y cartref? Allwch chi glywed y ffôn neu gloch y drws? A fydddech chi'n clywed y larwm mwg? Sut fydddech chi'n gadael y t pe byddai tân? Cadwch eich teulu'n ddiogel! Ffoniwch 0800 169 1234 neu anfonwch neges destun i 88365 er mwyn gofyn am Wiriad Diogelwch Tân yn y Cartref AM DDIM.

South Wales Myeloma Support Group

Math o ganser yn yr esgryn nad oes modd ei wella yw myeloma. Mae'r gr p cefnogi i gleifion, partneriaid, teulu a ffrindiau yn dod â phobl o bob cwr o Dde Cymru

ynghyd. Mae'n digwydd ar ffurf siaradwr, paned o de, digwyddiadau cymdeithasol a rhannu profiadau.

Rhif ffôn **07597 040201**, e-bost chairman.s.wales.myeloma@gmail.com neu 07863 284102, e-bostiwch secretary.s.wales.myeloma@gmail.com

The Speakeasy

Mae'n darparu cyngor a chynrychiolaeth gyfreithiol am ddim i bobl sy'n brwydro gyda dyledion, budd-daliadau lles, problemau tai a thlodi tanwydd. Rhif ffôn 029 2045 3111, e-bost info@speakeasy.cymru neu ewch i www.speakeasy.cymru

The Stroke Association

Ni yw prif elusen y DU sydd wedi ymroi i orchfygu strôc. Ein cenhadaeth yw atal strôc a chael bywyd wedi strôc drwy ddarparu gwasanaethau, ymgyrchu, addysg ac ymchwil. Rhif ffôn 029 2052 4400, e-bost info.cymru@stroke.org.uk neu ewch i www.stroke.org.uk

Substance Misuse Family Support Service

Mae'n darparu ystod o gefnogaeth ac ymriadau sydd â'r nod o gefnogi teuluoedd cyfan yr effeithir amynt gan gamddefnydd sylweddau. Rhif ffôn 0300 300 7000

Sunshine Club

Mae'n cefnogi gofawyr/rhieni plant a phobl ifanc sydd ag anghenion arbennig. E-bost Kay.griffiths@live.co.uk

Supporting People Team

Mae Cefnogi Pobl yn wasanaeth sy'n darparu cymorth cysylltiedig â thai. Mae'r cymorth hwn yn galluogi pobl i gael a chadw llety ac yn cynnwys cymorth a chyngor er mwyn manteisio i'r eithaf ar fudd-daliadau a chyllidebu, cymorth gyda gohebiaeth, cyfeirio at wasanaethau priodol eraill, cwnsela cyffredinol a chefnogaeth emosïynol. Rhif ffôn Bro Morgannwg 01446 709793 neu e-bost supportingpeople@valeofglamorgan.gov.uk

Rhif ffôn Caerdydd 029 2053 7353 neu e-bost supportingpeople@cardiff.gov.uk

Tearing Your Hair Out

Gr p cefnogi a weithredir gan bobl sy'n ofalwyr i gamddefnyddwyr cyffuriau ac alcohol er mwyn rhoi cefnogaeth, cymorth a chyngor i ofalwyr eraill. E-bost help@tearingyourhairout.co.uk neu ewch i www.tearingyourhairout.co.uk

Telecare Services

Galluogi pobl agored i niwed i fyw gyda mwy o annibyniaeth a diogelwch yn eu cartrefi a'u cymunedau eu hunain. Gall unigolion alw am gymorth os bydd angen, gan ddefnyddio offer sy'n hawdd i'w ddefnyddio. Gellir cynnig gwasanaethau i gefnogi unigolion a'u gofawyr mewn amrywiaeth o ffyrdd.

Ar gyfer gwasanaethau ym **Mro Morgannwg**, cysylltwch â'r tîm Telecare ar 01446 700111 neu e-bostiwch c1v@valeofglamorgan.gov.uk Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn www.valeofglamorgan.gov.uk/en/living/social_care/adult_services/Telecare Ar gyfer gwasanaethau yng **Nghaerdydd**, cysylltwch â Telecare ar 029 2053 7080 neu e-bostiwch telecare@cardiff.gov.uk Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn www.telecarecardiff.co.uk

Tenovus Cancer Care

Mae'n cynnig cefnogaeth, cyngor a thriniaeth i unrhyw un yr effeithir arnynt gan ganser ym Mro Morgannwg a ledled Cymru. Llinell Gymorth Rhadffôn 0808 808 1010, e-bost post@tenovus.org.uk neu ewch i www.tenovus.org.uk

The Food Shed

Gwasanaeth dosbarthu bwyd sy'n cynnig prydu maethon wedi'u coginio'n ffres saith niwrnod yr wythnos, ac ni chodi tâl cludiant. Mae mentrau hybu iechyd wedi'u hintegreiddio i'r gwasanaeth er mwyn annog dewisiadau ffyrdd o fyw iach, Mae ein staff dosbarthu cyfeillgar a dibynadwy yn gwneud yn siŵr eu bod yn cadw llygad barcud ar iechyd a lles cwsmeriaid, yn adrodd am unrhyw bryderon wrth y rheolwyr er mwyn galluogi cymorth priodol i gael ei gynnig. Rhif ffôn 01656 722506, e-bost info@thefoodshed.org.uk neu ewch i www.thefoodshed.org.uk

The Royal British Legion

Darparu gofal ymarferol, cyngor a chefnogaeth i deulu'r Lluoedd Arfog - milwyr, cynfilwyr a'u dibynyddion. Rhif ffôn 08457 725 725

The Royal British Legion Admiral Nurse service

Tîm ymroddedig o Nyrsys Admiral sy'n ceisio cefnogi gofalgwyr pobl sy'n byw â dementia. Rhaid i'r gofalgwr neu'r person sydd â dementia fod wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog. Prif nod y gwasanaeth yw cynnal annibyniaeth a gwella ansawdd bywyd ar gyfer gofalgwyr a theuluoedd a darparu'r cyngor ymarferol sydd ei angen arnynt.

Rhif ffôn 0333 011 4497, y Ganolfan Gyswllt ar 0808 802 8080, e-bostiwrch mairjones@britishlegion.org.uk neu galwch heibio'r siop y Lleng Brydeinig Frenhinol ar 18/19 Stryd Fawr, Caerdydd, neu ewch i www.britishlegion.org.uk

Touch Trust

Mae'n darparu rhaglenni symud creadigol unigryw ar gyfer unigolion sydd ag anableddau dysgu, y rheini yr effeithir arnynt gan anhwylder y sbectrwm awtistiaeth (ASD), anghenion cymhleth, ymddygiad heriol, a grwpiau agored i niwed eraill yn y gymuned. Rhif ffôn 029 2063 5660 neu e-bost Rebecca.iddon@touchtrust.co.uk

Tros Gynnal Plant

Mae Tros Gynnal Plant yn gweithio gyda rhai o'r plant a'r bobl ifanc mwyaf agored i niwed yn ein gwlad a'r rhai sydd wedi eu gwrthio i'r cyrion - mae'r rhain yn cynnwys plant sydd ag anableddau, plant sydd ag anghenion iechyd emosiynol a phlant sy'n geiswyr lloches. Nod Tîm o Amgylch y Teulu yng Nghaerdydd yn gweithio gyda theuluoedd er mwyn eu helpu i adnabod eu cryfderau a'u hanghenion a gwneud eu cynlluniau teuluol eu hunain i'w harwain tuag at eu nodau. Rhif ffôn 029 2048 7816 neu e-bost taf@trosgynnalplant.org.uk

Vale of Glamorgan Council - Grant Agency Service

Rydym yn darparu Gwasanaeth Asiantaeth arbenigol i weinyddu Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl (DFG) er mwyn galluogi pobl anabl cymwys i addasu eu cartrefi er mwyn parhau'n annibynnol. Mae hyn yn cynnwys gwasanaeth llawn mewn paratoi cynlluniau, paratoi a chyflwyno cais grant ffurfiol, goruchwylio gwaith ar y safle ac ardystio'r gwaith wedi iddo gael ei gwblhau. Mae addasiadau'n cynnwys

mynediad i ac o'r annedd, mynediad o amgylch yr annedd a rhwng lloriau, gwella diogelwch personol, hwylyso mynediad ar gyfer mynd i fath neu gawod, mynediad at doiled, paratoi bywd fel yr asesir gan Therapydd Galwedigaethol.

Os nad yw'r gwaith sydd ei angen i addasu eiddo yn rhesymol ac ymarferol, efallai y cynigir cymorth i gleientiaid symud i eiddo mwy addas neu haws ei addasu.

A fydddech cystal â nodi bod ceisiadau am grantiau'n amodol ar brawf moddion. Fodd bynnag, ar gyfer teuluoedd sy'n gwneud cais ar gyfer plentyn anabl hyd at 18 neu 19 oed ac mewn addysg llawn amser, nid oes angen y prawf moddion hwn.

Gallwch wneud cais am Grant Cyfleusterau i'r Anabl os ydych chi neu rywun sy'n byw yn eich eiddo yn anabl ac:

- Eich bod chi, neu'r person yr ydych yn gwneud cais ar ei ran, naill ai'n denant preifat neu'n berchennog yr eiddo.
- Gallwch ardstio eich bod chi, neu'r person yr ydych yn gwneud cais ar ei ran, yn bwriadu meddiannu'r eiddo fel eich/eu prif breswylfa drwy gydol cyfnod y grant, sydd ar hyn yn 10 mlynedd ar gyfer meddianwyr berchnogion neu 5 mlynedd fel tenant.

Rhif ffôn 01446 709127 neu e-bost GrantsAssistance@valeofglamorgan.gov.uk

Mae Tenantiaid Cyngor yn gymwys i wneud cais am Gymorth Addasu T Cyngor a gyflenwir drwy'r Tîm Addasu Tai Cyngor. Mae Landlordiaid Cymdeithasol Cofrestredig yn gymwys i wneud cais am Grant Addasiadau Ffisegol (PAG) gan Lywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer eu tenantiaid.

Vale of Glamorgan Libraries - Home Library Service

Wyddoch chi am bobl sy'n gaeth i'r t ac a fyddai'n elwa gan Wasanaeth Llyfrgell Cartref y Fro? Mae'r gwasanaeth hwn yn defnyddio gwirfoddolwyr i ddosbarthu llyfrau i bobl yn eu cartrefi. Mae'r gwasanaeth am ddim hwn yn ddelfrydol ar gyfer unrhyw un na all gyrraedd llyfrgell mwyach oherwydd anabledd, problemau symudedd neu broblemau eraill. Bob pedair wythnos bydd gwirfoddolwr yn dod â chwdyn o lyfrau i'r darlennydd ac yn casglu llyfrau'r mis blaenorol.

Gall y gwirfoddolwr ddod â llyfrau mewn nifer o fformatau - print arferol, print mawr neu lyfrau llafar ar CD. Y cyfan sy'n rhaid i'r darlennydd ei wneud yw rhoi syniad i'r

gwirfoddolwr pa fath o lyfrau y mae'n ei hoffi. I gael rhagor o wybodaeth ffoniwch Melanie ar 01446 422419 neu ewch i www.valeofglamorgan.gov.uk/libraries

Vale Family Support Service and Contact centre

Mae'n darparu ystod o wasanaethau cymorth i deuluoedd ym Mro Morgannwg. Mae'r ganolfan Gyswilt yn lleoliad i blant a'u teuluoedd gael cyswllt dan oruchwyliaeth. Gwneir pob atgyfeiriad drwy'r Gwasanaethau Plant. Rhif ffôn 01446 724070, e-bost sue.malins@actionforchildren.org.uk neu ewch i www.actionforchildren.org.uk

Vale 50+ Strategy Forum

Mae'r Fforwm yn sicrhau bod gan bobl sydd dros 50 oed lais yngl n ag unrhyw gynlluniau, polisiau a datblygiadau gwasanaethau strategol sy'n effeithio arnynt. Mae aelodau'r Fforwm yn gwirfoddoli i gefnogi ystod o fentrau megis hyrwyddwyr digidol

ac agendâu hybu iechyd a lles. Rhif ffôn 01446 709779 neu e-bost

jporter@valeofglamorgan.gov.uk

Vale Foodbank

Mae'n helpu i fwydo pobl leol sydd mewn argyfwng ac mae pecynnau bwyd ar gael i unigolion a theuluoedd sy'n brwydro i roi bwyd ar y bwrdd. Rhif ffôn 07879 562077, e-bost info@vale.foodbank.org.uk neu ewch i www.vale.foodbank.org.uk

Vale Insight

Mae'n cynnig cefnogaeth a chymorth ymarferol i bobl sydd â nam ar eu golwg a'u gofalwyr. Rhif ffôn 01446 795940

Vale People First

Sefydliad hunaneirioli ar gyfer, ac a arweinir gan, bobl sydd ag anabledd dysgu sy'n byw, yn gweithio neu y mae ganddynt gysylltiad â Bro Morgannwg. Rhif ffôn 01446 724010, e-bost liz.davidson@learningdisabilitywales.org.uk neu ewch i www.valepeoplefirst.org.uk

The Vale Third Sector Broker

Gwasanaeth siop un stop wedi'i ganoli ar yr unigolyn sydd â'r nod o gadw pobl h n eiddil yn annibynnol cyhyd â phosibl. Bydd y brocer yn manteisio ar ystod o wasanaethau, yn cynnwys y rheini a restrir yn y Cyfeirlyfr hwn, sydd â'r gallu i ddarparu'r gefnogaeth sydd ei hangen. Gall hyn fod y cymorth sydd ei angen gyda materion eiriolaeth, hawliau budd-daliadau a materion ariannol eraill, unigedd ac arwahanrwydd, siopa, trafnidiaeth, materion arbenigol i gyflwr, tai, rhyddhau o'r ysbty, a darpariaeth gwybodaeth am weithgareddau cymdeithasol a phynciau eraill. Derbynnir atgyfeiriadau gan y bobl h n eu hunain, eu teuluoedd a'u gofalwyr a gan y gwasanaethau cymdeithasol, iechyd a gweithwyr proffesiynol statudol a gwirfoddol eraill. Ffoniwch y Brocer ar 07964 974386 neu e-bostiwch Ana.Phillips@wales.nhs.uk

Vale Youth Service

Mae Gwasanaeth Ieuencid Bro Morgannwg yn sefydlu partneriaethau gydag asiantaethau i helpu pobl ifanc i gyflawni eu potensial fel unigolion wedi'u grymuso, drwy gyfranogi mewn mentrau sy'n mynd i'r afael â materion sy'n effeithio arnynt. Rhif ffôn 01446 709308, e-bost valeyouthservice@valeofglamorgan.gov.uk neu ewch i www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/living/youth_service/youth_service.aspx

ValePlus

Mae'n cynnig gwasanaeth dydd i oedolion sydd ag anabledd dysgu yn Y Barri ac ardal ehangach Bro Morgannwg. Rydym hefyd yn rhedeg siop hyfforddi Nova a Cafe No 5 ar y Stryd Fawr, Y Barri. Rhif ffôn 01446 746691 neu ewch i www.valeplus.org.uk

Valeways

Mae'n gwella ac yn cynnal mynediad at gefn gwlad Bro Morgannwg. Mae ein rhaglen Walk and Clear yn creu, cynnal a hyrwyddo llwybrau troed cyhoeddus ledled y sir. Mae'n cynnig ystod eang o deithiau cerdded a arweinir gan wirfoddolwyr. Rhif ffôn 01446 749000 neu ewch i www.valeways.org.uk

Velindre Cancer Centre

Mae'n darparu gwasanaethau canser arbenigol ac ystod o wasanaethau gwybodaeth i gleifion a gofalwyr gan gynnwys taflenni a grwpiau cymorth. Rhif ffôn 029 2061 5888 neu ewch i www.wales.nhs.uk/sites3/page.cfm?orgid=357&pid=4792

Veterans Mental Health Support Group

Cymorth i gyn-filwyr y Lluoedd Arfog sydd â phroblemau iechyd meddwl. Rhif ffôn 029 2022 2200, e-bost matthew@cavmah.org.uk neu ewch i www.cavmah.org.uk

Wales Council for Deaf People

Rhoi budd i, a hyrwyddo lles pobl fyddar a thrwm eu clyw ledled Cymru. Rhif ffôn 01443 485687 neu e-bost mail@wcdeaf.org.uk

Wales Council of the Blind

Asiantaeth ambarél sy'n cynrychioli pobl â nam ar eu golwg yng Nghymru, yn gweithio i ymgyrchu, lloïo a chefnogi gwelliant i wasanaethau ar gyfer pobl sydd â nam ar eu golwg. Rhif ffôn 029 2047 3954, e-bost richard@wcb-ccd.org.uk neu ewch i www.wcb-ccd.org.uk

Wales Dementia Helpline

Mae'r llinell gymorth am ddim hon yn cynnig cefnogaeth emosiynol i unrhyw un, o unrhyw oedran, sy'n gofalu am rywun sydd â dementia yn ogystal ag aelodau eraill o'r teulu a ffrindiau. Bydd y gwasanaeth hefyd yn helpu ac yn cefnogi'r rheini sydd wedi'u ddiagnosisio â dementia.

Rhadffôn 0808 808 2235 neu ewch i www.dementiahelpline.org.uk

WellChild

Mae miloedd o blant a phobl ifanc yn y DU yn byw gyda chyflwr iechyd hirdymor neu gymhleth. WellChild yw'r elusen genedlaethol sy'n gweithio i sicrhau'r gofal a'r gefnogaeth orau bosibl i'r holl blant hyn a'u teuluoedd yn lle bynnag a phryd bynnag y mae ei angen. Er mwyn cael mwy o wybodaeth am gangen Caerdydd ewch i www.wellchild.org.uk/supporting-you/connecting-families/

Welsh Association of ME and CFS Support (WAMES)

Mae llinell gymorth y gymdeithas yn darparu gwybodaeth am ystod eang o bynciau sy'n effeithio ar bobl sy'n byw gydag ME a CFS a'r rhai sy'n gofalu amdanynt neu'n darparu gwasanaethau iddynt. Rydym hefyd yn cyfeirio at sefydliadau eraill er mwyn cael rhagor o wybodaeth a/neu gyngor. Rhif ffôn 029 2051 5061, e-bost helpline@wames.org.uk neu ewch i www.wames.org.uk

Welsh Widows and Widowers

Mae'n cynnig cymorth i bobl sydd wedi dioddef profedigaeth.

Rhif ffôn 077495 42858 neu e-bost friends@welshwidows.co.uk

Wiltshire Farm Foods

Gwasanaeth sy'n dod â phrydau bwyd wedi'u rhewi, sydd wedi eu cymeradwyo gan ddietydd, i'r drws. Yn ogystal â'r dewis arferol, darperir dietau ar gyfer "free from", bwyd ethnig, piwri, prydau meddal a phrydau y gellir eu stwnsio'n hawdd â fforc ar gyfer y rheini sy'n cael anhawster cnoi a/neu lyncu. Rhif ffôn 029 2034 2008, e-bost Cardiff@wiltshirefarmfoods.co.uk neu ewch i www.wiltshirefarmfoods.co.uk

With Music in Mind

Darparu grwpiau canu a rhwydweithio cymdeithasol ar gyfer unrhyw un dros 60 oed. Arweinig y sesiynau canu gan gyfarwyddwr cerdd cymwysedig ac mae'r elfennau cymdeithasol yn cynnwys sgwrsio a chymysgu, sgysiau gan siaradwyr ar ymweliad, perfformiadau cerddorol, gemau, cwisiau a thylino'r dwylo. Codir tâl am bob sesiwn sy'n cynnwys lluniaeth yn nhafam y Duke of Wellington, y Bont-faen rhwng 10.30am - 12.30pm bob dydd Gwener. Rhif ffôn 07500 776295 neu e-bost info@withmusicinmind.co.uk

Mae **Woody's Lodge** yn hyb cyfathrebu a chymdeithasol i gyn-filwyr, gwasanaethau brys, milwyr wrth gefn a'u teuluoedd. Ffoniwch **01446 781792** neu e-bostiwch support@woodyslodge.org

Young Adult Carers

Mae prosiect Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc '**Time 4 More**' y **YMCA** yn cefnogi gofalwyr sy'n oedolion ifanc ledled Caerdydd a'r Fro. Gellir atgyfeirio Gofalwyr Ifanc sy'n Oedolion rhwng 18-25 oed i'r prosiect gan unrhyw un a gallant gyrchu cefnogaeth gyda seibiant, addysg bellach a chyflogaeth. Rydym yn gweithio mewn sesiynau un i un a sesiynau gr p. Rhif ffôn 029 2046 5250.

Young Carers

Mae '**Time 4 Me**' y **YMCA** yn cefnogi gofalwr ifanc yn ardal Caerdydd a Bro Morgannwg. Gofalwyr Ifanc yw plant a phobl ifanc rhwng 7 ac 18 oed sy'n gyfrifol am rywun sy'n sâl, anabl, hen, sy'n profi trallod meddyliol neu rywun yr effeithir amynt gan gamddefnyddio sylweddau neu sydd â chyfrifoldeb sylweddol dros ofalu am frawd neu chwaer. Rhif y swyddfa 029 2046 5250.

Ar gyfer **Dwyrain Caerdydd**, ffoniwch 07971 305833 neu e-bostiwch julie.griffiths@ymcardiff.wales

Ar gyfer **Gorllewin Caerdydd**, ffoniwch 07836 005255 neu e-bostiwch laura.perriam@ymcacardiff.wales

Ar gyfer **Y Fro**, ffoniwch 07966 834506 neu e-bostiwch emma.drew@ymcacardiff.wales