





DIWRNOD IECHYD A LLES BWRDD IECHYD PRIFYSGOL CWM TAF MORGANNWG

AR GYFER CYN-FILWYR, EU TEULUOEDD A CHYMUNED EHANGACH Y LLUOEDD ARFOG

IECHYD MEDDWL A LLES

<p>TÎM CYFFURIAU AC ALCOHOL CYMUNEDOL CTM</p> 	<p>Mae Tîm Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol (CDAT) CTM yn darparu gwasanaeth arbenigol i bobl sy'n profi problemau gyda chamddefnyddio sylweddau. Mae'r gwasanaeth yn seiliedig ar ddull lleihau niwed sy'n cynnwys gweithio tuag at ymatal lle bo'n briodol.</p>	<p>Ffôn: 0300 333 0000 Atgyfeiriad trwy Bwynt Mynediad Unigol Cyffuriau ac Alcohol</p> <p>https://bipctm.gig.cymru/gwasanaethau/iechyd-meddwl/gwasanaethau-cyffuriau-ac-alcohol/</p>
<p>CYN-FILWYR GIG CYMRU CTM</p> 	<p>Mae Cyn-filwyr GIG Cymru CTM yn wasanaeth iechyd meddwl blaenoriaeth i gyn-filwyr a milwyr wrth gefn sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog EF ac sydd ag amheuaeth o gyflwr iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â'u gwasanaeth. Gall problemau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â gwasanaeth ddigwydd am lawer o resymau. Does dim angen i chi fod wedi gwasanaethu mewn rôl ymladd i brofi problemau iechyd seicolegol sy'n gysylltiedig â gwasanaeth.</p>	<p>Ffôn: 01443 443443 (est.75411)</p> <p>Ebost: CTT_adminVNHSW@wales.nhs.uk</p> <p>Facebook: @veteranswales</p> <p>www.veteranswales.co.uk</p>
<p>GIG 111 - PWYSO 2</p> 	<p>Mae 111 Pwysu 2 yn wasanaeth brysbennu dros y ffôn lle gall aelodau'r cyhoedd sydd ag anghenion iechyd meddwl brys gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl lleol, 24/7. Bydd galwyr yn cael eu hasesu, cael cynnig cefnogaeth ac ymyriadau, a'u cyfeirio at wasanaethau lleol priodol a/neu bydd gwybodaeth am hunanofal yn cael ei rhoi iddyn nhw.</p>	<p>Ffôn: 111 (pwyswch opsiwn 2 ar gyfer cymorth iechyd meddwl brys)</p> <p>www.111.nhs.uk</p>
<p>GWASANAETH COF CTM</p> 	<p>Mae Gwasanaeth Cof CTM yn cynnig asesiad cynhwysfawr i gleifion y credir bod ganddynt anawsterau gwybyddol oherwydd cyflwr sy'n gwaethygu. Yn dilyn diagnosis, bydd unigolion a'u partneriaid gofal yn cael eu cefnogi gyda chanllawiau i ddod i delerau â'r diagnosis, cyngor ymarferol ar fyw'n dda gyda dementia, a'u cyfeirio at wasanaethau'r trydydd sector.</p>	<p>Ffôn: Rhondda 01443 443033 Taf Elâi 01443 443001 Pen-y-bont ar Ogwr 01656 763097 Cynon 01443 715100 (Opsiwn. 1) Merthyr 01685 351122</p> <p>Facebook – Cwm Taf Morgannwg University Health Board</p> <p>www.ctmuhb.nhs.wales</p>

MIND CTM



Mewn partneriaeth â Valley Veterans, mae Mind CTM yn darparu cefnogaeth i gyn-filwyr, personél y lluoedd arfog sy'n gwasanaethu, milwyr wrth gefn a'u teuluoedd. Mae'r gefnogaeth yn cynnwys gwasanaethau cwnsela am ddim (sy'n cael eu cynnig mewn lle diogel) a gwasanaeth eiriolaeth hawliau ariannol, sy'n darparu gwybodaeth glir yn ymwneud â hawliau ariannol.

Ffôn: 01685 707480
Ebost: info@ctmmind.org.uk
yourmoneymatters@ctmmind.org.uk
claire.lloyd@ctmmind.org.uk

Facebook: @ctmmind
Instagram: @ctmmind

www.ctmmind.org.uk

FFYRDD IACH O FYW

NYRS ADMIRAL RBL



Mae Nyrsys Llyngesol y Llang Brydeinig Frenhinol yn gweithio mewn cydweithrediad â'r elusen Dementia UK. Maen nhw'n cynnig gwasanaeth arbenigol sy'n helpu cymuned y Lluoedd Arfog a theuluoedd sy'n byw gyda dementia.

Ffôn: 0808 802 8080 (Llinell gymorth RBL ar gyfer atgyfeiriadau)
Ebost: ANSupport@britishlegion.org.uk
Facebook: @RoyalBritishLegion
X: @PoppyLegion
www.britishlegion.org.uk

ARA



Mae ARA yn darparu gwybodaeth, cymorth a chefnogaeth am ddim a chyfrinachol ynghylch niwed gamblo ledled Cymru. Mae ARA yn bartner prosiect i Rwydwaith Cymorth Gamblo'r Lluoedd Arfog, gan ddarparu sesiynau ymwybyddiaeth o niwed gamblo am ddim i gymunedau'r Lluoedd Arfog, gan gynnwys personél sy'n gwasanaethu, cyn-filwyr, y trydydd sector, milwyr wrth gefn a lluoedd cadét.

Ffôn: 0330 1340 286
Ebost: info@recovery4all.co.uk

Facebook: @ararecoveryforall
Instagram: @ararecoveryforall
LinkedIn: @ararecoveryforall

www.recovery4all.co.uk

TÎM CYMORTH ALCOHOL CTM



Mae Tîm Gofal Alcohol CTM yn cynnig asesiad cleifion mewnol ar unwaith ar adeg yr atgyfeiriad, gan gefnogi rheoli dod oddi ar gyffuriau yn ddiogel a dilyniant ar gyfer cleifion mewnol ac ar ôl eu rhyddhau adref, gan weithio i gefnogi cydweithwyr yn nhimau cyffuriau ac alcohol Barod neu Gymunedol.

Ebost:

CTM.CommsAndEngTeam@wales.nhs.uk

bipctm.gig.cymru/gwasanaethau/tim-gofal-alcohol-act/

BAROD



Mae Barod CTM yn gweithredu ledled Rhondda, Cynon, Taf, Pen-y-bont ar Ogwr a Merthyr Tudful, gan ddarparu cefnogaeth gyfrinachol a di-feirniadaeth am ddim i unigolion sydd wedi'u heffeithio gan alcohol a chyffuriau, a'u ffrindiau a'u teulu. Mae Barod yn arbenigo mewn cymorth gyda chamddefnyddio sylweddau i oedolion a phobl ifanc.

Ffôn: 0300 333 0000

Facebook: @Cwm Taf Barod & @Barod Bridgend
Instagram: @Barodproject

www.barod.cymru

Ar gyfer atgyfeiriadau CTM:
www.daspa.org.uk

DIABETES UK



Gweledigaeth Diabetes UK yw byd lle na all diabetes wneud unrhyw niwed. Maent yn gweithio i gefnogi'r weledigaeth honno yng Nghymru drwy godi ymwybyddiaeth, gwella gofal, a darparu cymorth, cefnogaeth a gwybodaeth i bobl â diabetes a'u teuluoedd ledled Cymru.

Ffôn: 02920 668276

Facebook: @diabetesukcymru
Instagram: @diabetesukcymru
X: @DiabetesUKCymruX

www.diabetes.org.uk

GWASANAETH MAETH A DEIETEG CTM



Mae Gwasanaeth Maeth a Deieteg CTM yn cynnig ystod o raglenni ffordd o fyw iach i gefnogi lles o fewn cymunedau lleol. Mae'r gefnogaeth yn cynnwys canllawiau ar reoli pwysau, atal diabetes, coginio ymarferol ar gyllideb a mynediad at fwyd fforddiadwy a maethlon.

Ffôn: 01685 351293
Ebost: CTT_Dietetics_Public-Health@wales.nhs.uk

<https://bipctm.gig.cymru/gwasanaethau/deietegwyr-iechyd-ycyhoedd/>

HELPA FI I STOPIO



Helpa Fi i Stopio yw rhaglen rhoi'r gorau i ysmegu genedlaethol Cymru, sy'n darparu mynediad at gymorth a chynhyrchion triniaeth am ddim gan y GIG i helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu am byth.

Ffôn: 0800 0852219
Ebost: CTM.HelpMeQuit.Community@wales.nhs.uk
Facebook: @Helpmequit
X: @Helpmequit
www.helpmequit.wales

LLES CORFFOROL

CYNGOR IECHYD DEINTYDDOL A CHOFRESTU / GOFAL BRYN CTM



Mae deintyddion annibynnol yn darparu cyngor deintyddol ac ystod lawn o driniaeth ddeintyddol y GIG o bractisau deintyddol ar draws CTM. Mae'r Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol yn wasanaeth sy'n derbyn atgyfeiriadau yn unig ar gyfer grwpiau cleifion agored i niwed fel cleifion ag anabledau dysgu neu gorfforol, ac iechyd meddwl difrifol. Gall cleifion nad oes ganddynt fynediad at ddeintydd rheolaidd ymweld â'r Porth Mynediad Deintyddol. Mae angen rhifau GIG i gofrestru manylion ar y porth.

Ffôn: 0300 1235060 (Hub Mynediad Brys)
Ebost: ctm.dentalhelpline@wales.nhs.uk
Facebook: Cwm Taf Morgannwg University Health Board

Porth Mynediad Deintyddol:
www.dentalaccess.wales.nhs.uk

FFERYLLFA GYMUNEDOL CTM



Mae timau Fferyllfa Gymunedol CTM yn cynnig gwasanaethau sydd ar gael i gleifion trwy eu meddygfeydd teulu a fferyllfeydd cymunedol. Mae fferyllwyr yn arbenigwyr cymwys iawn mewn meddyginiaeth, gellir eu gweld yn gyflymach na meddyg teulu, a gallant eich helpu i gael y gorau o'ch meddyginiaethau i wella ansawdd eich bywyd.

Ebost: ctm.communitypharmacy@wales.nhs.uk

www.ctmuhb.nhs.wales

PROFEDIGAETH A THRAWMA

2WISH CYMRU



Mae 2Wish Cymru a 2Wish yn cefnogi unrhyw un yr effeithir arno gan farwolaeth sydyn neu annisgwyl plentyn neu berson ifanc 25 oed neu iau, sy'n byw neu sydd wedi marw yng Nghymru neu siroedd cyfagos Swydd Gaer, Swydd Amwythig, Swydd Henffordd, Swydd Gaerwrangon, Swydd Gaerloyw ac Avon a Gwlad yr Haf.

Ffôn: 01443 853125
Ebost: 07760732025
Facebook: @2wish.cymru
Instagram: @2wish.cymru
LinkedIn: 2wish-cymru

www.2wish.org.uk

SANDY BEAR









Elusen galar plant yw Sandy Bear, sy'n ymroddedig i gefnogi plant a phobl ifanc rhwng 0 a 25 oed, a'u teuluoedd, sy'n profi galar yn dilyn marwolaeth person arbennig. Drwy ymyriadau therapiwtig a chefnogaeth sy'n briodol i'w hoedran, mae Sandy Bear yn helpu plant a phobl ifanc i lywio heriau emosiynol profedigaeth mewn amgylchedd diogel a thosturiol.

Ffôn: 01437 700272
Ebost: admin@sandybear.co.uk
referrals@sandybear.co.uk

Facebook: @sandybearwales
Instagram: @sandybear_wales

www.sandybear.co.uk

<p>CYNLLUNIO GOFAL YN Y DYFODOL CTM</p> 	<p>Mae tîm Cynllunio Gofal yn y Dyfodol CTM yn eich cefnogi chi a'ch anwyliaid i gynllunio ar gyfer y dyfodol – beth bynnag y bo'n ei gynnig. Maen nhw'n eich helpu i ddechrau sgysiau anodd am eich dymuniadau ar gyfer y dyfodol, gan gynnwys sut i greu Cynllun Gofal Ymlaen Llaw.</p>	<p>Ebost: CTM.CommsAndEngTeam @wales.nhs.uk</p> <p>www.ctmuhb.nhs.wales</p>
<p>CWNSELA TRAWMA LLYGAD YN LLYGAD</p> 	<p>Mae Tîm Ymateb i Drawma Llygad yn Llygad yn cynnig cefnogaeth uniongyrchol i gymunedau yr effeithiwyd arnynt gan ddigwyddiadau trawmatig diweddar yn ardal CTM. Mae'r gwasanaethau'n cynnwys cefnogaeth unigol/grŵp, atgyfeiriadau at gwrselwyr arbenigol, gweithdai trawma, a Rheoli Straen Digwyddiadau Critigol ar gyfer sefydliadau. Mae'r tîm hefyd yn darparu gwasanaeth atal hunanladdiad i ffrindiau, teuluoedd a thystion ar draws CTM.</p>	<p>Ffôn: 01443 202940 Ebost: info@eyetoeye.wales</p> <p>Facebook: @eyetoeyecounsellingservice Instagram: @eyetoeyecounsellingservice</p> <p>www.eyetoeye.wales/</p>
<p>NALS CYMRU</p> 	<p>Mae'r Gwasanaeth Cyngori a Chyswllt Cenedlaethol (NALS) yn cynnig cymorth cyfrinachol am ddim i bobl o bob oed yng Nghymru ar ôl hunanladdiad. Mae'r tîm hyfforddedig yn cynnig cefnogaeth emosiynol a chymorth ymarferol gyda chwestau, angladdau, materion ariannol, materion yr heddlu, neu gefnogi eraill—dros y ffôn, fideo, neu wyneb yn wyneb - heb derfynau amser.</p>	<p>Ffôn: 08000 48 77 42 Ebost: support@NALS.Cymru</p> <p>www.NALS.Cymru</p>
<p>TÎM CAPLANIAETH A GOFAL YSBRYDOL CTM</p>  <p><small>Adran y Gaplaniaeth a Gofal Ysbrydol Department of Chaplaincy & Spiritual Care</small></p>	<p>Mae tîm Caplaniaeth CTM yn cefnogi anghenion ysbrydol, bugeiliol a chrefyddol, waeth beth fo cefndir, credoau neu ddewisiadau bywyd person. Mae'r tîm yn darparu tosturi sy'n gwerthfawrogi'r person cyfan, gan gynnig cysur, arweiniad, adnoddau i lywio heriau bywyd, a lle cyfrinachol a diogel lle mae pob profiad yn cael ei gydnabod, a phob llais yn cael ei glywed.</p>	<p>Ffôn: Ysbyty'r Tywysog Siarl 01685 728427 Ysbyty Tywysoges Cymru 01656 754033 Ysbyty Brenhinol Morgannwg 01443 443443 74070 Dylai ceisiadau brys am gaplan fynd trwy ddesg weithredu BIPCTM. Ebost: CTUHB_ChaplaincySpiritual@wales.nhs.uk</p>
<p>GWASANAETH CYMORTH GOFALWYR CTM</p> 	<p>Mae Gwasanaeth Cymorth i Ofalwyr CTM yn cefnogi gofalwyr di-dâl ar draws BIPCTM trwy hyrwyddo ymwybyddiaeth o ofalwyr, cyfeirio at wasanaethau, a gwella cyfranogiad gofalwyr mewn gofal iechyd. Mae'r gwasanaeth yn gweithio gyda staff, teuluoedd a phartneriaid i sicrhau bod gofalwyr yn cael eu cydnabod a'u cefnogi fel aelodau allweddol o'r tîm gofal.</p>	<p>Ffôn: 07557 930 676 Ebost: CTM.Carers@wales.nhs.uk</p> <p>www.ctmuhb.nhs.wales/services/carers-support-services</p>
<p>PALS CTM</p> 	<p>Mae gwasanaeth PALS CTM yn darparu cyngor, gwybodaeth a chymorth cyfrinachol am ddim i gleifion, teuluoedd a gofalwyr fel ei gilydd. Mae gwasanaeth PALS yn mynd ar draws wardiau i siarad yn uniongyrchol â chleifion, yn mynychu cyfarfodydd i gefnogi teuluoedd a staff, yn cyfeirio cleifion at sefydliadau allanol, yn darparu gwybodaeth neu gyngor arbenigol, ac yn anelu at ddatrys materion a phroblemau'n gyflym.</p>	<p>Ffôn: 01685 724468 (MerthyrCynon) 01443 443039 (RhonddaTaffEly) 01656 754194 (Bridgend / POW) Ebost: CTM.MerthyrCynon.Pals@wales.nhs.uk / CTM.RhonddaTaffEly.Pals@wales.nhs.uk / CTM.BridgendPals@wales.nhs.uk /</p>

DIOGELU IECHYD A SGRINIO

ADRAN SGRINIO IECHYD CYHOEDDUS CYMRU



Mae Adran Sgrinio Iechyd Cyhoeddus Cymru yn darparu rhaglenni sgrinio cenedlaethol yng Nghymru. Am ragor o wybodaeth am y gwahanol raglenni sgrinio ewch i'r wefan.

Ewch i'r wefan am fanylion cyswllt y rhaglenni sgrinio.

<https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio/>

COALFIELDS REGENERATION TRUST



Mae Ymddiriedolaeth Adfywio'r Meysydd Glo yn cefnogi pobl sydd wedi'u heffeithio gan ganser mewn cymunedau a fu gynt yn feysydd glo, gan gynnig cefnogaeth wyneb yn wyneb gyda thrafnidiaeth, cyllid, tai a lles emosiynol. Wedi'i chyflwyno gan Ymddiriedolaeth Adfywio'r Meysydd Glo a'i hariannu gan Gymorth Canser Macmillan, mae'r rhaglen yn sicrhau nad oes neb yn wynebu canser ar ei ben ei hun.

Ffôn: 07561 857803
Ebost: together@coalfields-regen.org.uk

Facebook: @CRTTogether
LinkedIn: @Coalfields
Regeneration Trust

www.crttogether.org



Mae Gêm Ymlaen CRT yn defnyddio pŵer chwaraeon i newid bywydau er gwell mewn cyn-gymunedau glofaol. Mae eu sesiynau am ddim yn caniatáu i bawb gymryd rhan, bod yn egniol a dysgu sgiliau newydd.

Ffôn: 07976 558203
Ebost: ryan.jones@coalfields-regen.org.uk
Facebook: @CRTWales
X: @CRTWales
www.coalfields-regen.org.uk/crt-game-on

GWASANAETH CYMUNEDOL ATAL CWYMPIADAU CTM



Mae Cydlynnydd Atal Cwypniadau CTM yn darparu hyfforddiant atal achosion o gwmpo i gartrefi gofal, staff cartref a grwpiau trydydd sector. Mae'r Cydlynnydd yn gweithio gyda'r Tîm Ymateb Symudol i ddarparu asesiadau cwypniadau i bobl sy'n cwmpo'n aml, gwasanaeth cymorth cerdded newydd ac asesiadau dros y ffôn ar gyfer Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru.

Ffôn: 01656 754986
Ebost: CTM.fallsprevention@wales.nhs.uk

www.ctmuhb.nhs.wales



Peidiwch â Chwmpo Amdani!
Gwasanaeth hunangyfeirio i'r rhai sy'n teimlo'n ansefydlog, wedi cwmpo neu sy'n ofni cwmpo. Mae'r tîm yn cynnig cyngor, yn cyfeirio at wybodaeth a'r potensial ar gyfer asesiad a chofrestru ar eu rhaglen ymarfer corff cryfder a chydbwysedd 10 wythnos.

Ffôn: 01443 715013

www.ctmuhb.nhs.wales







TÎM HYFYWEDD MEINWE CTM



Mae tîm Hyfywedd Meinwe CTM yn arbenigo mewn gofalu am gleifion â chlwyfau, gan gynnig system atgyfeirio ar gyfer asesu, cynghori, trin a rheoli pob math o glwyfau sy'n anodd eu gwella, gan gefnogi nyrsys a meddygon i ddarparu'r safon gofal uchaf. Maent hefyd yn darparu addysg a hyfforddiant ar atal wlserau pwyso ym mhob grŵp oedran.

Ebost: CTT_TViability@wales.nhs.uk

www.ctmuhb.nhs.wales

<p>WISE CTM</p> 	<p>Drwy raglen addysg dan arweiniad, mae tîm WISE CTM yn helpu cleifion sydd wedi cael eu hatgyfeirio i ddeall eu cyflyrau iechyd hirdymor, gan ganiatáu i unigolion wneud dewisiadau ffordd o fyw gwybodus i leihau symptomau a gwella lles hirdymor.</p>	<p>Ebost: CTM.WISE@wales.nhs.uk</p> <p>X: @WiseCTM www. ctmuhb.nhs.wales/wise-ctm</p>
<p>TÎM DIOGELU IECHYD CTM</p> 	<p>Nod Tîm Diogelu Iechyd CTM yw lleihau clefydau y gellir eu hatal yn y boblogaeth drwy frechu unigolion sy'n cydsynio ar yr amser priodol a chynyddu'r nifer sy'n cael brechiadau, yn unol â'r targedau cenedlaethol a osodwyd gan Lywodraeth Cymru.</p>	<p>Ebost: CTM_ImmunisationService@wales.nhs.uk CTM.HealthProtectionOperationalTeam@wales.nhs.uk</p> <p>www.ctmuhb.nhs.wales</p>
<p>CYMORTH CYMDEITHASOL A CHYMUNEDOL</p>		
<p>CYNGOR BWRDEISTREF SIROL RHONDDA CYNON TAF</p> 	<p>Tîm Datblygu Cymunedol RCT Gyda'i Gilydd yw dull Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf (CBS RCT) o weithio mewn partneriaeth â chymunedau, sefydliadau'r trydydd sector a'r sector gwirfoddol, a thrigolion, i adeiladu cymunedau mwy adnoddol a gwydn.</p>	<p>Ffôn: 01443 425368 Ebost: rcttogether@rctcbc.gov.uk Facebook: @RCTCouncil X: @RCTCouncil</p> <p>www.rctcbc.gov.uk</p>
<p>GWASANAETH ALLGYMORTH TAI IECHYD</p> 	<p>Mae'r Tîm Allgymorth Tai Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau Arbenigol yn cefnogi pobl ddigartref neu bobl sy'n agored i niwed, gan gynnig ymyriadau iechyd a lles trwy dîm o nyrsys, staff cymorth, a chwyselwyr sy'n ystyriol o drawma.</p>	<p>Os oes angen cymorth arnoch, cysylltwch â'ch Awdurdod Lleol neu ddarparwr llety a gofynnwch am gael siarad â'r Gweithiwr Tai</p>
<p>HSBC</p> 	<p>Mae HSBC yn cynnig gwasanaethau ariannol ac mae ar gael mewn 2 ganolfan fancio RhCT yn Aberpennar bob dydd Llun a Threorci bob dydd Mawrth. Mae HSBC hefyd ar gael 24/7 drwy ap HSBC ac ar y ffôn. Mae ardal y tîm lleol hefyd ar gael ar gais i fynychu a darparu gwasanaethau a gwybodaeth am bynciau ariannol.</p>	<p>Ffôn: 07584401614 Ebost: gareth1.evans@hsbc.com X: @HSBC_UK LinkedIn: @HSBC</p> <p>www.hsbc.co.uk</p>
<p>CYNGOR AR BOPETH</p> 	<p>Mae Cyngor ar Bopeth RhCT yn credu na ddylai neb wynebu problemau heb gyngor annibynnol o ansawdd da. Mae'r tîm yn rhoi'r wybodaeth a'r hyder sydd eu hangen ar bobl i ddod o hyd i'w ffordd ymlaen, pwy bynnag ydyn nhw, beth bynnag yw eu problem.</p>	<p>Ffôn: 01443409284 Ebost: enquiries@carct.org.uk Facebook: RCTCAB Tiktok: citizensadvicercct Instagram: rctcitizensadvice BlueSky: citizensadvicercct.bsky.social</p> <p>www.carct.org.uk</p>

<p>GOFAL A THRWSIO</p>  <p>Bridgend County Care & Repair</p>  <p>CWM TAF Care & Repair</p>	<p>Mae Gofal a Thrwsio Sir Pen-y-bont ar Ogwr a Gofal a Thrwsio Cwm Taf (sy'n cwmpasu Merthyr Tudful a RhCT) yn galluogi pobl hŷn a phobl ag anableddau i barhau i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi eu hunain ac yn eu cymunedau eu hunain trwy wella eu hamodau tai a'u lefel o gysur, diogelwch, sicrwydd a lles.</p>	<p>Ffôn: 01443 755696 / 01656 646755 Ebst: Enquiries@cwmtafcr.org.uk / Enquiries@bridgendcareandrepair.co.uk Facebook: @Cwm Taf Care & Repair @Bridgend County Care & Repair</p> <p>www.careandrepair.org.uk/agencies/care-repair-cwm-taf</p> <p>www.careandrepair.org.uk/agencies/care-repair-bridgend-county</p>
<p>GWASANAETH TÂN AC ACHUB DE CYMRU</p>  <p>Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru South Wales Fire and Rescue Service</p>	<p>Mae Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru yn darparu gwybodaeth a chyngor ar leihau'r risg o dân a'ch cadw'n ddiogel yn eich cartref. Maent hefyd yn cynnig ymweliadau diogelwch rhag tân yn y cartref am ddim i'r rhai dros 65 oed a allai fod â nam ar eu golwg neu eu clyw, sy'n ysmygwyr, sy'n ddibynnol ar gyffuriau neu alcohol, sydd â symudedd cyfyngedig neu'r rhai sydd â nam gwybyddol fel dementia.</p>	<p>Ffôn: 0800 169 1234 Am ymweliad diogelwch tân gartref am ddim Facebook: @SWFireandRescue X:@SWFireandRescue Instagram: @sw_fire_and BlueSky: citizensadvicercct.bsky.social www.decymru-tan.gov.uk</p>
<p>AGE CONNECTS MORGANNWG</p>  <p>age connects morgannwg.</p>	<p>Mae Age Connects Morgannwg yn cefnogi pobl hŷn ledled Rhondda Cynon Taf, Pen-y-bont ar Ogwr, a Merthyr Tudful, gan gynnig gwasanaethau gan gynnwys cyfeillio, cyngor, sgiliau digidol, cymorth â dementia, a chymorth â rhyddhau o'r ysbyty, a sicrhau bod pobl yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt, pryd bynnag y mae ei angen arnynt.</p>	<p>Ffôn: 01443 490650 Ebst: info@acmorgannwg.org.uk Facebook: @Acorgannwg X:@ACMorgannwg</p> <p>www.ageconnectsmorgannwg.org.uk</p>
<p>HEDDLU DE CYMRU</p> 	<p>Mae Seiberddiogelwch Heddlu De Cymru yn cynnig cefnogaeth a chyngor i ddioddefwyr seiberdroseddau, yn ogystal ag atal y cymunedau rydyn ni'n eu gwasanaethu rhag dod yn ddioddefwyr seiberdroseddau.</p>	<p>Ffôn: 07584004338 Ebst: Steven.Davies@south-wales.police.uk Facebook: @SouthWalesPolice X:@SWPolice / @HeddluDeCymru Instagram: @swpolice / www.south-wales.police.uk</p>
<p>HARVEY BAKER SOLICITORS</p>  <p>HARVEY BAKER SOLICITORS</p>	<p>Mae Harvey Baker Solicitors yn gwmni o gyfreithwyr yn Abercynon sy'n darparu gwasanaethau cyfreithiol mewn Trosglwyddo Eiddo a Chynllunio Ystadau, gan gynnwys Ewyllysiau, Atwrneiaethau Parhaol a mathau eraill o Atwrneiaethau, Gwerthiannau a Phryniannau ac Ailforgeisio.</p>	<p>Ffôn: 01443 565693 (Ext 322) Ebst: SamanthaK@harveybaker.co.uk</p> <p>www.harveybaker.co.uk</p>
<p>TRIVALLIS</p> 	<p>Mae Trivallis yn gymdeithas tai cydfuddiannol gymunedol sy'n eiddo i'w thenantiaid, wedi'i gwreiddio mewn cymunedau lleol, ac yn gweithio trwy gydweithrediad a phartneriaeth i adeiladu cymuned a all ffynnu.</p>	<p>Ffôn: 03000 030 888 Ebst: customerservices@trivallis.co.uk</p> <p>www.trivallis.co.uk</p>
<p>VAMT</p>  <p>VOLUNTARY ACTION MERTHYR TYDFIL GWETHREDU GWIRFODDOL MERTHYR TYDFIL</p>	<p>Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful (VAMT) yw Cyngor Gwirfoddol y Sir (CVC) ar gyfer Merthyr Tudful, ac mae'n rhan o Gefnogi Trydydd Sector Cymru (TSSW): rhwydwaith o sefydliadau cymorth sydd â nod cyffredin o alluogi'r trydydd sector a gwirfoddolwyr ledled Cymru i gyfrannu at lesiant cymunedol.</p>	<p>Ffôn: 01685 353900 Ebst: info@vamt.net</p> <p>www.vamt.net</p>

HAFOD



Mae Hafod yn darparu cymorth am ddim sy'n gysylltiedig â thenantiaeth i unrhyw ddeiliad contract 16 oed a hŷn ledled Cwm Rhondda a Chynon. Maen nhw'n cefnogi gyda rheoli dyled, darllen post, ymgartrefu yn eich cartref newydd, cynyddu incwm i'r eithaf, rheoli tenantiaethau presennol, cysylltu â landlordiaid a chefnogi'r llwybr symud/digartrefedd.

Ebost:
rhonddasupport.service@hafod.org.uk

www.Hafod.org.uk

INTERLINK



Elusen dan arweiniad aelodau yw Interlink RCT sy'n canolbwyntio ar greu cymunedau cysylltiedig, adnoddol a chynaliadwy lle mae pobl yn datblygu ymddiriedaeth, parch a dealltwriaeth, yn cael iechyd da, ac yn cael mynediad at yr adnoddau sydd eu hangen arnynt, trwy annog pobl a chymunedau i gydnabod a gweithio gyda'r asedau sydd gan y gymuned eisoes.

Ffôn: 01443 846200

Ebost:
info@interlinkrct.org.uk

Facebook: @InterlinkRCT

X:@interlink

Instagram: @interlinkRCT

www.interlinkrct.org.uk

BAVO



Mae BAVO yn gwasanaethu fel Cyngor Gwirfoddol y Sir ar gyfer Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr, gan ddarparu cefnogaeth a chymorth am ddim i grwpiau cymunedol a gwirfoddol, sefydliadau dielw, a mentrau cymdeithasol yn yr ardal. Mae hyn yn cynnwys gweithredu fel llais i sicrhau eu bod yn cael eu cynrychioli ar draws ystod eang o faterion yn lleol, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol.

Ffôn: 01656 810400

Ebost: Bavo@Bavo.org.uk

Facebook: @BAVOHub

Instagram: @bavohub

X: @BAVO_CVC

www.bavo.org.uk

ELUSEN GIG CTM



Mae Elusen GIG CTM yn cefnogi cleifion, staff, a chymunedau ar draws Pen-y-bont ar Ogwr, Merthyr Tudful, a Rhondda Cynon Taf. Mae'r elusen yn ariannu prosiectau lles, gwelliannau i ysbytai, ac offer ychwanegol—gan fynd y tu hwnt i beth gall cyllid y GIG ei ddarparu, a helpu i wneud gofal y GIG hyd yn oed yn well i bobl leol a'r staff sy'n eu cefnogi.

Ebost:
CTM.Charity@wales.nhs.uk

<https://bipctm.gig.cymru/amdanom-ni/elusen-gig-cwm-taf-morgannwg/>

65 DEGREES NORTH



Wedi'i ffurfio yn 2014, mae 65 Degrees North yn ceisio cynnig cyfleoedd ar gyfer 'Adsefydlu Trwy Antur' i'n personél y lluoedd arfog a chyn-filwyr clwyfedig, anafedig a sâl (WIS). Mae 65 Degrees North wedi cefnogi teithiau adferiad dros 120 o bobl gydag alldeithiau yn y DU, yr Ynys Las, Everest, yr Antarctica, Awstralia a'r Pyrenees. Mae digwyddiadau'n cael eu hariannu, trwy godi arian a rhoddion.

Ebost:
George.Matthews@65degreesnorth.org

LinkedIn: 65 Degrees North

www.65degreesnorth.org