





Dyma restr fer o wasanaethau lleol a chenedlaethol sydd ar gael i bobl sy'n byw o fewn tair Bwrdeistref Sirol Cwm Taf Morgannwg: Pen-y-bont ar Ogwr, Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf. Cafodd y wybodaeth hon ei chynhyrchu mewn partneriaeth â phartneriaid Awdurdodau Lleol a'r Trydydd Sector.

Gall y manylion isod newid. Edrychwch ar y gwefannau perthnasol a restrir isod i gael y wybodaeth ddiweddaraf.

Dydy'r rhestr hon ddim yn gynhwysfawr, ac mae'n bosib dod o hyd i ragor o fanylion a sefydliadau ar beiriannau chwilio ar-lein neu ar y cyfryngau cymdeithasol.

Sefydliad	Disgrifiad	Dolenni am fanylion pellach
<p>Adferiad Recovery</p> 	<p>Mae pedair elusen yng Nghymru — Adferiad Recovery, CAIS, Hafal a WCADA — wedi dod ynghyd o fewn Adferiad Recovery, sefydliad newydd a fydd yn darparu cefnogaeth i bobl agored i niwed yng Nghymru a'u teuluoedd a'u gofalwyr.</p> <p>Mae Adferiad Recovery yn dod ag ystod eang o wasanaethau rhagorol at ei gilydd i bobl yng Nghymru sydd â phroblemau iechyd meddwl, problemau camddefnyddio sylweddau, a'r rhai sydd ag anghenion cymhleth sy'n cyd-ddigwydd.</p>	<p>Gwefan: https://www.adferiad.org.uk/</p> <p>E-bost: info@adferiad.org</p> <p>Twitter: https://twitter.com/AdferiadRecover</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/adferiad</p> <p>Ffôn: 01792 816600</p>

<p>Age Connects Morgannwg</p> 	<p>Mae Age Connects Morgannwg yn elusen ar gyfer pobl hŷn sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf, Pen-y-bont ar Ogwr a Merthyr Tudful. Mae ei gwaith yn rhoi pobl yn gyntaf gyda'r nod o wneud bywyd yn haws.</p> <p>Maen nhw'n cynnig ystod eang o wybodaeth, cefnogaeth a gwasanaethau i helpu pobl hŷn i barhau i fyw'n annibynnol cyhyd â phosibl. Mae'r rhain yn cynnwys canolfan gwybodaeth a chyngor i bobl dros 50 oed, gwasanaeth gwybodaeth dros dro, cymorth rhyddhau o'r ysbyty, torri ewinedd, gwasanaethau ariannol, ac amrywiaeth o ymgyrchoedd a rhaglenni eiriolaeth.</p>	<p>Gwefan: https://www.ageconnectsmorgannwg.org.uk/cy/home E-bost: information@acmorgannwg.org.uk</p> <p>Twitter: https://twitter.com/ACMorgannwg</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/acmorgannwg/ Ffôn: 01443 490650</p>
<p>Cyngor ar Bopeth</p> 	<p>Mae'n darparu cymorth a chyngor ar y canlynol:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dyled • Cyflogaeth • Budd-daliadau • Tai • Iechyd • Defnyddwyr • Teulu • Cyfraith a Llysoedd • Mewnfudo 	<p>Gwefan ac e-bost: https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/amdanom-ni/contact-us/contact-us/Cysylltu-a-ni/</p> <p>Twitter: https://twitter.com/rctcab?lang=cy</p> <p>Facebook: https://en-gb.facebook.com/</p> <p>RCTCAB/ Ffôn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Llinell weinyddol: 01443 409284 • Llinell gyngor 0800 7022 020 • Llinell gymorth ynglŷn â Chredyd Cynhwysol: 08000 241 220

<p>Cymorth Galar Cruse</p> 	<p>Cymorth Galar Cruse yw'r brif elusen genedlaethol ar gyfer pobl mewn profedigaeth sy'n cynnig cymorth dros y ffôn, dros e-bost / ar-lein.</p>	<p>Gwefan: https://www.cruse.org.uk/ E-bost: merthyr.rct@cruse.org.uk</p> <p>Twitter: https://twitter.com/CruseCare</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/crusebereavementcare/</p> <p>Ffôn: 01685 876020</p> <p>Llinell Gymorth Genedlaethol: 0808 808 1677</p>
<p>Cynon Linc</p> 	<p>Mae Cynon Linc yn ganolfan gymunedol fywiog, sydd ar gael i bob oedran a gallu, wedi'i leoli yng nghanol tref Aberdâr. Mae'n darparu lle i fwyta a chymdeithasu, yn ogystal â darparu lleoedd i'w llogi ac amrywiaeth o wasanaethau a chyfleusterau sydd ar gael i'r gymuned leol.</p> <p>Ymhlith y sefydliadau sy'n cynnig gwasanaethau gan Cynon Linc mae Age Connects Morgannwg, Meddygfa Maendy, Simply Nails, Llamau, Signposted Cymru, a chegin a siop goffi boblogaidd Hyb.</p>	<p>Gwefan: https://www.cynonlinc.org.uk/cy</p> <p>E-bost: reception@cynonlinc.org.uk</p> <p>Twitter: https://twitter.com/cynonlinc</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/cynonlinc</p> <p>Instagram: https://www.instagram.com/cynonlinc/</p> <p>Ffôn: 01685 705860</p>

Eye to Eye



Mae Eye to Eye yn wasanaeth cwnsela i blant a phobl ifanc ledled Rhondda Cynon Taf. Mae'n cynnig cymorth cyfrinachol am ddim i unrhyw un rhwng 7-30 oed.

Gwefan: <https://>


www.eyetoeye.wales/ E-bost:

info@eyetoeye.wales



Twitter: <https://twitter.com/EyeCounselling>

Facebook: <https://www.facebook.com/eyetoeye.wales>

Ffôn: 01443 202940

<p>MHM: Mental Health Matters Wales</p>  <p>MHM WALES <small>Charity No: 3238842</small></p>	<p>Ar hyn o bryd, mae'n darparu'r gwasanaethau canlynol a mwy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Canolfannau lles – sy'n cynnig amgylchedd diogel, cyngor ac amrywiaeth o weithgareddau. • Cymorth Therapiwtig - Hwyluso gweithgareddau/ gwybodaeth sy'n ystyriol o ddementia i Ofalwyr Dementia. • SORTED - Grŵp cymorth cyfoedion <i>Share Our Recovery Through Eating Disorders</i>. • SHARE (<i>Self Harm Awareness Recovery Education</i>) – Grŵp cymorth gan gymheiriaid sy'n helpu pobl i wella o hunan-niweidio ac i godi ymwybyddiaeth ohono. • CASPA (<i>Carers of Autistic Spectrum Profiles Alliance</i>) – Grŵp cymorth gan gymheiriaid ar gyfer gofalwyr y rheiny sydd ar y sbectrwm awtistig • LHDTTC+ – Ein grŵp cymorth gan gymheiriaid i bobl sy'n ystyried eu hunain yn lesbïaidd, yn hoyw, yn ddeurywiol, yn drawsrywiol, yn gwiar (neu'n cwestiynu) ac i gynghreiriaid. • Hunanladdiad a Galar. • Gwasanaeth cwnsela <i>Talking Connections</i>. 	<p>Gwefan: https://www.mhmwales.org.uk/ E-bost: admin@mhmwales.org.uk</p> <p>Twitter: https://twitter.com/MHMWales</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/MHMWales Ffôn: 01656 767045 neu 01656 651450</p>
<p>Mind</p>	<p>Ar hyn o bryd, mae'n darparu'r gwasanaethau canlynol a mwy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cymorth yn ymwneud â Thai a Digartrefedd. 	<p>Gwefan: https://ctmmind.org.uk/</p>

 <p>Mind for better mental health o blaidd guelli iechyd meddwl Cwm Taf Morgannwg</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cwnsela – Mae prosiect <i>Talk to Me</i> yn darparu gwasanaeth i bobl sy'n cael anawsterau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol, sy'n cynnwys cwnsela therapiwtig, er mwyn gwella strategaethau ymdopi a gwytnwch. • Coleg Adfer - Darperir cyrsiau a gweithdai drwy ddull 'allgymorth' gan gynnwys 'Pum Ffordd at Les', 'Rheoli Pryder Cysylltiedig â Covid, Bwyd a Hwyliau, a Gweithdy Cwsg. 	<p>E-bost: info@ctmmind.org.uk</p> <p>Twitter: https://twitter.com/ctmmind</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/ctmmind Ffôn: 01685 707480</p>
<p>Gorwelion Newydd</p>  <p>NEW HORIZONS MENTAL HEALTH</p>	<p>Ar hyn o bryd, mae'n darparu'r gwasanaethau canlynol a mwy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amrywiaeth o grwpiau creadigol a chymdeithasol rheolaidd. • Grwpiau Celf a Chrefft. • Côr – grŵp canu bach a chyfeillgar. • Grŵp Ysgrifennu Creadigol. • Gwasanaethau cyfeillio. • Mae Cyrsiau Adfer yn ymdrin â phynciau gan gynnwys: <ul style="list-style-type: none"> ○ Rheoli Pryder ○ Rheoli Dicter ○ Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl ○ Sgiliau Gwydnwch 	<p>Gwefan: http://newhorizons-mentalhealth.co.uk/wordpress/ E-bost: info@newhorizons-mentalhealth.co.uk</p> <p>Twitter: https://twitter.com/newhorizons_16?lang=en</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/NewHorizonsMentalHealth</p> <p>Ffôn: 01685 881113 neu 01443 681881</p>

<p>Llwybrau Newydd</p> 	<p>Llwybrau Newydd</p> <ul style="list-style-type: none"> • Darparu cymorth arbenigol i oedolion, plant a phobl ifanc sydd wedi cael eu heffeithio gan drais rhywiol, ymosodiad rhywiol neu gam-drin. • Cynnig gwasanaethau wyneb yn wyneb, ar-lein a dros y ffôn. • Mae ganddyn nhw ganolfannau ar gyfer gwasanaethau wyneb yn wyneb ar draws de, gorllewin a chanolbarth Cymru. 	<p>Gwefan: http://www.newpathways.org.uk/our-services/ E-bost: enquiries@newpathways.org.uk</p> <p>Twitter: https://twitter.com/newpathways_ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5ESerp%7Ctwgr%5EAutor</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/NewPathwayss/ Ffôn: 01685 379310</p>
<p>Platform</p> 	<p>Mae Platform yn gweithio gyda phobl sy'n wynebu heriau gyda'u hiechyd meddwl, a gyda chymunedau sydd am greu mwy o ymdeimlad o gysylltiad, perchnogaeth a lles yn y lleoedd maen nhw'n byw.</p> <p>Yn canolbwyntio ar atal argyfwng, y cartref a bywyd, gwaith a lles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gweithio gyda phobl sydd mewn perygl o argyfyngau tai a digartrefedd. • Maen nhw'n creu cyfleoedd i bobl nodi a datblygu eu sgiliau, cysylltu â chyfoedion a theimlo'n rhan werthfawr o'u cymuned. • Y rheiny sydd wedi cael trafferth gyda chamddefnyddio sylweddau neu heriau eraill yn y gorffennol o ran lles, i ddatblygu sgiliau newydd neu i fagu hyder. 	<p>Gwefan: https://platform.org/ E-bost: connect@platform.org</p> <p>Twitter: https://twitter.com/weareplatform</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/weareplatform Ffôn: 01443 845975</p>

Camau'r Cymoedd	Mae Camau'r Cymoedd yn cynnal cyrsiau i bawb ledled ardal Cwm Taf Morgannwg. Maen nhw hefyd yn cyflwyno sesiynau ar-lein.	Gwefan/E-bost: http://www.valleysteps.org/
	Cyflwyno nifer o weithdai ac adnoddau gan gynnwys: <ul style="list-style-type: none">• Cwsg• Ymwybyddiaeth ofalgar• Pum ffordd at les:• Cymerwch Amser Allan• Rheoli straen• Panig a Gorbryder• Torri'n Rhydd Rhag Ofn• Rheoli Meddyliau Anodd• Deall Dicter• Ymdopi â Newid.	Twitter: https://twitter.com/ValleysSteps Facebook: https://www.facebook.com/valleysteps/ Ffôn: 01443 803048



Kooth



Mae Kooth yn wasanaeth diogel a chyfrinachol. Mae'r llwyfan yn cynnig cymorth cwnsela, cymorth gan gymheiriaid ac offer ar gyfer hunan-gymorth.

Yn ogystal, mae cefnogaeth cymar-i-gymar ar gael mewn fforymau trafod sydd wedi'u cymedroli ymlaen llaw, sy'n cynnig lle diogel i aelodau rannu eu profiadau a gofyn cwestiynau.

Mae yna hefyd gynnwys hunangymorth ar ffurf cylchgrawn, wedi'i ysgrifennu gan dîm Kooth a'r aelodau ifanc eu hunain, yn trafod eu profiadau personol ac yn cynnig awgrymiadau defnyddiol.

Mae'n darparu:

- Adnoddau cwnsela ar-lein a hunangymorth am ddim i bobl ifanc 11-18 oed ar draws Bwrdd Iechyd Cwm Taf Morgannwg.
- Mae sesiynau rhwng hanner dydd a 10pm yn ystod yr wythnos a rhwng 6pm a 10pm ar benwythnosau. Mae modd eu trefnu ymlaen llaw neu gellir cael sgwrs trwy negeseua gwib.
- Cymorth lles emosiynol a gwasanaeth ymyrraeth gynnar ar gyfer iechyd meddwl i blant a phobl ifanc, gan gynnwys sesiynau cwnsela cyfrinachol un wrth un a mynediad 24/7 at adnoddau hunangymorth.
- Offer gwybodaeth i rieni.

Gwefan: <https://www.kooth.com/>

Twitter: [https://twitter.com/](https://twitter.com/kooth_plc)


[kooth_plc](#)

Facebook: <https://www.facebook.com/koothUK>

Ffôn: 0203 984 9337


E-bost: contact@kooth.com


<p>GIG 111 Cymru:</p> 	<p>GIG 111 Cymru yw'r ffordd newydd, hollol rad ac am ddim i gysylltu â'r GIG o linellau tir ac o ffonau symudol</p> <p>Cyfuniad o Galw Iechyd Cymru a gwasanaethau meddyg teulu y tu allan i oriau yw'r gwasanaeth hwn.</p> <p>Mae gwasanaeth 111 ar gael 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos, a gallwch chi ei ddefnyddio am wybodaeth a chynghor ynglŷn ag iechyd ac am ofal sylfaenol brys.</p>	<p>Gwefan: https://111.wales.nhs.uk/</p> <p>Twitter: https://twitter.com/NHSDirectWales/status/1253609625091358721</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/NHS111Wales/</p> <p>Ffôn: 111</p>
<p>BAVO</p> 	<p>Cymdeithas Sefydliadau Gwirfoddol Pen-y-bont ar Ogwr yw'r Cyngor Gwirfoddol Sirol ar gyfer Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr. Mae'n darparu cymorth AM DDIM i bob grŵp cymunedol a gwirfoddol, menter nid er elw a menter gymdeithasol yn yr ardal sy'n aelod o'r gymdeithas.</p>	<p>Gwefan: https://www.bavo.org.uk/ E-bost: bavo@bavo.org.uk</p> <p>Twitter: https://twitter.com/BAVO_CVC?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/BAVOhub/</p> <p>Ffôn: 01656 810400</p>


<p>Interlink</p> 	<p>Mae Interlink yn helpu unigolion, cymunedau a sefydliadau i gydweithio er mwyn creu effaith gadarnhaol ar fywyd pobl sy'n byw ac yn gweithio yn Rhondda Cynon Taf.</p> <p>Elusen a Chyngor Gwirfoddol Sirol yw Interlink. Mae'n cwmpasu RhCT fel rhan o Cefnogi Trydydd Sector Cymru, sef rhwydwaith sy'n gweithredu ledled Cymru.</p>	<p>Gwefan: https://interlinkrct.org.uk/ E-bost: info@interlinkrct.org.uk</p> <p>Twitter: https://twitter.com/InterlinkRCT?ref_src=twsrc%5Egoogle%7Ctwcamp%5Eserp%7Ctwgr%5Eauthor</p>
		<p>Facebook: https://www.facebook.com/InterlinkRhonddaCynonTaf/</p> <p>Ffôn: 01443 846200</p>
<p>Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful (VAMT)</p> 	<p>Mae Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful yn rhan o Cefnogi Trydydd Sector Cymru, sef rhwydwaith o sefydliadau cymorth ar gyfer y trydydd sector. Eu nod ar y cyd yw galluogi'r trydydd sector a gwirfoddolwyr ledled Cymru i gyfrannu'n llawn at les unigolion a lles cymunedol, nawr ac ar gyfer y dyfodol.</p>	<p>Gwefan: https://www.vamt.net/en E-bost: enquiries@vamt.net</p> <p>Twitter: https://twitter.com/vamttweets?lang=en</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/Voluntary-Action-Merthyr-Tydfil-437253686394786/</p> <p>Ffôn: 01685 353900</p>

Isod mae rhestr o sefydliadau cenedlaethol sy'n darparu cyngor, cymorth a gwasanaethau iechyd meddwl ar-lein i bobl ledled Cymru.

Sefydliad	Disgrifiad	Dolenni a Manylion Cyswilt
<p>Age Cymru</p> 	<p>Darparu gwasanaethau a chymorth hanfodol i wella bywyd pobl yn ddiweddarach mewn bywyd, a darparu amrywiaeth o wasanaethau ledled y DU.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cymru oed gyfeillgar • Eiriolaeth • Prosiect Gofalwyr 	<p>Gwefan: https://www.ageuk.org.uk/cymraeg/age-cymru/</p> <p>E-bost: advice@agecymru.org.uk</p> <p>Twitter: https://twitter.com/AgeCymru</p> <p>Facebook: https://en-gb.facebook.com/agecymru/</p> <p>Ffôn: 0300 303 44 98</p>
<p>Cymdeithas Alzheimer Cymru</p> 	<p>Cymdeithas Alzheimer yw prif elusen Dementia'r DU. Maen nhw'n ymgyrchu dros newid, yn ariannu ymchwil i ddod o hyd i fodd o iacháu'r clefyd, ac yn rhoi cymorth i bobl sy'n byw gyda Dementia ar hyn o bryd.</p> <p>Mae eu hymgyngorwyr arbenigol ar Dementia a'n gwirfoddolwyr hyfforddedig ar gael i siarad â nhw dros y ffôn neu wyneb yn wyneb.</p>	<p>Gwefan: https://www.alzheimers.org.uk/about-us/contact-us</p> <p>Twitter: https://twitter.com/</p> <p>alzsoccymru Facebook:</p> <p>https://www.facebook.com/AlzheimersSocietyCymru/</p> <p>Ffôn: 03331503456</p>

<p>Barod</p> 	<p>Mae Barod yn darparu cymorth cyfrinachol am ddim i unrhyw berson ifanc neu oedolyn sydd wedi dioddef yn sgil camddefnyddio sylweddau. Mae hyn yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cymorth un wrth un i bobl sy'n defnyddio cyffuriau neu i anwyliaid sy'n dioddef gan fod rhywun arall yn camddefnyddio sylweddau • Cyfnewid nodwyddau, gan gynnwys profion smotiau gwaed sych am ddim ar gyfer Hepatitis B, C a HIV; nalocson; cyngor ynglŷn ag iechyd rhywiol a lleihau niwed • Gwasanaeth sgwrsio byw ar-lein trwy wefan Barod, i bobl sy'n ceisio cyngor, gwybodaeth a chymorth • Llinell gymorth arbennig i unrhyw un dros 50 oed sy'n dioddef oherwydd problemau camddefnyddio alcohol • Gwasanaethau allgymorth • Galw Heibio • Cymorth grŵp gan gynnwys SMART (<i>Recovery a Moving On In My Recovery</i>) • Therapiau Cyflenwol • Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Pobl Ifanc 	<p>Gwasanaeth sgwrsio byw ar-lein (9am-9pm o ddydd Llun i ddydd Gwener; 10am-4pm ar ddydd Sadwrn a dydd Sul): https://barod.cymru/cy</p> <p>Gwefan: https://barod.cymru/cy/</p> <p>Twitter: https://twitter.com/wearebarod</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/ WeAreBarod Instagram: @barodproject</p> <p>Ffôn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Atgyfeiriadau – 0300 333 0000 • Llinell gymorth ynglŷn ag alcohol i'r rheiny dros 50 oed – 0808 801 0750
<p>Beat</p>	<p>Yn ogystal â llinell gymorth benodol i Gymru (0808 801 0100)</p>	<p>Gwefan: https://</p>


	<p>0433 neu drwy e-bost (Waleshelp@beateatingdisorders.org.uk)), Mae gan Beat ystod o wasanaethau ar gael i bobl sydd angen cymorth ar gyfer eu hanhwylder bwyta. Mae ganddyn nhw hefyd amrywiaeth o wasanaethau ar gael i bobl sy'n cefnogi rhywun sydd ag anhwylder bwyta.</p>	<p>www.beateatingdisorders.org.uk/ E-bost: Waleshelp@beateatingdisorders.org.uk Twitter: https://twitter.com/beated_wales Facebook: https://www.facebook.com/beat.eating.disorders/ Ffôn: <ul style="list-style-type: none"> • Llinell gymorth: 0808 801 0433 • Llinell myfyrwyr: 0808 801 0811 • Llinell ieuencid: 0808 801 0711 </p>
<p>Bipolar</p> 	<p>Bipolar UK yw'r unig elusen genedlaethol sydd wedi ymrwymo i rymuso unigolion a theuluoedd sy'n dioddef yn sgil anhwylder deubegynol. Mae cymorth gan gymheiriaid wrth wraidd eu gwaith.</p> <p>Mae'r gwasanaeth integredig yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grwpiau cymorth gan gymheiriaid ar gyfer pobl sy'n dioddef oherwydd anhwylder deubegynol. Mae'r grwpiau hyn yn cael eu hwyluso gan wirfoddolwyr cymwys. • Cymorth un wrth un gan gymheiriaid sy'n cael ei ddarparu dros y ffôn a thros e-bost, gan gydnabod na fydd grwpiau cymorth wyneb yn wyneb a gwasanaeth digidol yn addas i bawb. 	<p>Gwefan: https://www.bipolaruk.org/ E-bost info@bipolaruk.org Twitter: https://twitter.com/BipolarUK Facebook: https://en-gb.facebook.com/bipolaruk/ Ffôn: 0333 323 3880</p>



<p>Y Lleng Brydeinig</p>	<p>Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol wrth wraidd rhwydwaith genedlaethol sy'n cynorthwyo cymuned ein lluoedd arfog.</p> <p>Nhw yw elusen Lluoedd Arfog fwyaf y wlad, gyda 235,000 o aelodau, 110,000 o wirfoddolwyr a rhwydwaith o</p>	<p>Gwefan: https://www.britishlegion.org.uk/get-support/who-we-help</p> <p>Twitter: : https://twitter.com/PoppyLegion</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/OfficialPoppyLegion/</p>
	<p>bartneriaid ac elusennau; yn helpu i roi cymorth ble bynnag a phryd bynnag y mae ei angen.</p>	<p>Ffôn: 08088028080</p>





GIG
CYMRU
NHS
WALES




Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board

<p>C.A.L.L</p> 	<p>Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru, sy'n cael ei chyllido gan Lywodraeth Cymru.</p> <p>Mae'r gwasanaeth llinell gymorth iechyd meddwl ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, 365 diwrnod y flwyddyn.</p> <p>Mae'r Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol yn cynnig gwasanaeth gwrando a chymorth cyfrinachol, ac mae gwasanaethau yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none">• Llinell gymorth dementia Cymru• Dyled, Tai Neu Broblemau Ariannol• Cadw'n Ddiogel• Gwybodaeth am Wasanaethau MIND• Gofalu am eich lles meddyliol• Hunanladdiad• Camdriniaeth• Anhwylder Bwyta• Profedigaeth	<p>Gwefan: https://callhelpline.org.uk/indexW.php</p> <p>Twitter: https://twitter.com/call_247</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/CALLHelplineWales/</p> <p>Ffôn: 0800 132 737, neu tecstiwch HELP i 81066</p>
<p>Gofalwyr Cymru</p>	<p>Mae gofalwyr ledled Cymru yn darparu 96% o ofal, ac wrth i'n hanwyliaid fyw'n hirach gyda salwch neu anabledd, bydd mwy a mwy ohonom ni'n gofalu amdanyn nhw.</p> <p>P'un a ydych chi'n gofalu 24 awr y dydd neu am ychydig oriau'r wythnos, p'un a ydych chi'n gofalu yn eich cartref eich hun neu'n gofalu am rywun ar ochr arall y draffordd, mae gofalu'n gallu cael effaith enfawr ar ein bywydau a'n cynlluniau.</p>	<p>Gwefan: https://www.carersuk.org/cy/wales/ Twitter: https://twitter.com/CarersWales</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/carerswales/</p> <p>Ffôn: 0800 8087777 E-bost: advice@carersuk.org</p>

 <p>carers WALES</p>	<p>Mae Gofalwyr Cymru yma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • i wrando • i roi gwybodaeth a chynghor arbenigol i chi sydd wedi eu teiwra i'ch sefyllfa • ac i'ch helpu chi i ddod o hyd i ffyrdd newydd o ymdopi yn y cartref, yn y gwaith neu ble bynnag rydych chi. 	
<p>ChildLine</p> 	<p>Mae ChildLine gerllaw i helpu unrhyw un o dan 19 oed yn y DU gydag unrhyw broblem mae'n ei hwynebu.</p> <p>Gallwch chi siarad am unrhyw beth. Boed yn rhywbeth mawr neu'n rhywbeth bach, mae cwnselwyr cymwys yma i roi cymorth i chi.</p>	<p>Gwefan/E-bost: https://www.childline.org.uk/about/about-childline/</p> <p>Twitter: https://twitter.com/childline?lang=en</p> <p>Facebook: : https://www.childline.org.uk/get-support/ask-sam/bullying-abuse-and-safety-asksam/facebook/</p> <p>Ffôn: 0800 1111</p>


<p>DAN 24/7 Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru</p>  <p>0808 808 2234</p>	<p>Mae Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru, a elwir hefyd yn DAN 24/7 yn cael ei chynnal gan Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr Bwrdd gyda chyllid a ddarperir gan Lywodraeth Cymru.</p> <p>Llinell gymorth ddwyieithog, rad ac am ddim dros y ffôn yw DAN 24/7, sy'n darparu un pwynt cyswllt i unrhyw un yng Nghymru sydd am gael rhagor o wybodaeth a/neu gymorth sy'n ymwneud â chyffuriau a/neu alcohol.</p> <p>24 awr y dydd, 365 diwrnod yr wythnos. Mae gwasanaethau sydd ar gael yn cynnwys:</p>	<p>Gwefan/E-bost: https://dan247.org.uk/</p> <p>Twitter: https://twitter.com/dan_247? lang=en</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/ Dan247helpline/ Ffôn: 0808 808 2234, neu tecstiwch DAN i: 81066</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Asesiad cychwynnol i sefydlu anghenion unigolyn. • Cyfeirio at wasanaethau cyffuriau ac alcohol lleol a rhanbarthol. • Gwybodaeth am gyffuriau ac alcohol, a'u heffeithiau • Gwybodaeth a manylion cyswllt ar gyfer timau camddefnyddio sylweddau, cyfnewid nodwyddau a gwasanaethau iechyd eraill sy'n gysylltiedig. • Amrywiaeth eang o ymyriadau byr gan gynnwys lleihau niwed a rheoli gorddos. 	



<p>Parkinson's UK Cymru</p> 	<p>Cymorth i bobl gyda Chlefyd Parkinson, teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr yng Nghymru. Eu nod yw gwella bywyd i bawb sy'n wynebu effeithiau Clefyd Parkinson.</p>	<p>Gwefan: https://www.parkinsons.org.uk/</p> <p>Twitter: https://twitter.com/parkinsonsuk</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/parkinsonsukcymru/ Ffôn: 08088000303</p>
<p>Silver Cloud Wales</p> 	<p>Os ydych chi'n teimlo dan straen, yn bryderus neu'n isel, dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Mae tua 1 o bob 4 oedolyn yn cael trafferth gyda heriau iechyd meddwl. Mae SilverCloud yn wasanaeth Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) ar-lein sydd wedi'i gynllunio i gefnogi eich iechyd meddwl a'ch lles. Mae CBT yn gweithio trwy eich annog i herio'r ffordd rydych chi'n meddwl ac yn ymddwyn er mwyn bod mewn sefyllfa well i ddelio â phroblemau bywyd.</p> <p>Dewiswch un o'r rhaglenni iechyd meddwl a lles ar-lein rhyngweithiol, hawdd ei ddefnyddio i'w chwblhau dros 12 wythnos. Ar ôl cofrestru, gallwch gyrchu SilverCloud</p>	<p>Gwefan: https://biap.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau-iechyd-meddwl-oedolion-a-phobl-hyn/tyg-ar-lein-silvercloud/</p> <p>E-bost: Silver.Cloud@wales.nhs.uk</p> <p>Twitter: https://twitter.com/SilverCloudW</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/SilverCloudWales/</p> <p>Ffôn: 01874 712 428</p>
	<p>unrhyw le, unrhyw bryd o'ch ffôn symudol, llechen electronig, cyfrifiadur bwrdd gwaith neu liniadur.</p>	


<p>Cyn-filwyr Cymru</p> 	<p>Mae GIG Cymru i Gyn-filwyr yn wasanaeth arbenigol sy'n rhoi blaenoriaeth i unigolion sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog unrhyw bryd yn eu bywydau, ac sy'n cael anawsterau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig yn benodol â'u gwasanaeth milwrol.</p> <p>Mae pob Bwrdd Iechyd wedi penodi clinigydd profiadol i fod yn therapydd cyn-filwyr sydd â diddordeb mewn problemau iechyd (meddwl) cyn-filwyr neu brofiad o drin y problemau hyn. Bydd y therapydd cyn-filwyr yn derbyn atgyfeiriadau gan staff gofal iechyd, meddygon teulu, elusennau i gyn-filwyr a hunan-atgyfeiriadau gan gyn-aelodau o'r lluoedd arfog.</p>	<p>Gwefan: https://www.veteranswales.co.uk/health-boards/cwm-taf-morgannwg.html</p> <p>Twitter: https://twitter.com/veteranswales</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/WelshVeteranService</p> <p>Ffôn: 0800 132 737</p>
<p>WAST (Cludiant Gwasanaethau Ambiwylans Cymru)/ Taflen y GIG</p> 	<p>Gyda'i gilydd, mae WAST a GIG Cymru wedi creu taflen gyda manylion yr holl gymorth iechyd meddwl sy'n cynnig cyngor arbenigol. Maen nhw'n darparu'r canlynol ym mhob un o'u galwadau.</p> <p>Mae rhai o'r manylion yn cynnwys:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Samariaid • Childline • Beat • Bullying UK • Cymorth i Ddiodefswyr • Llinell Dyled Genedlaethol 	<p>Gwefan gyda dolen i Daflen Llinell Gymorth Iechyd Meddwl WAST:</p> <p>https://wwamh.org.uk/news/welsh-ambulance-service-mental-health-leaflet/#</p>
<p>Young Minds</p> 	<p>Prif elusen y DU sy'n hybu iechyd meddwl plant a phobl ifanc.</p>	<p>Gwefan: https://youngminds.org.uk/</p> <p>Twitter: https://twitter.com/YoungMindsUK</p>

		<p>Facebook: https://www.facebook.com/youngmindsuk/ Ffôn: 020 7089 5050.</p> <p>Os ydych yn rhiant neu'n ofalwr sy'n poeni am eich plentyn Siaradwch ag arbenigwyr yn y Llinell Gymorth i Rien</p> <p>Ffoniwch am ddim ar 0808 802 5544 (9:30am - 4 p.m., Llun - Gwener).</p>
--	--	--

Y Bwrdd Iechyd (GIG) ac awdurdodau lleol yn ardal Cwm Taf Morgannwg

Sefydliad	Disgrifiad	Manylion Cyswllt
<p>Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg – GIG</p> 	<p>Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg yn darparu gwasanaethau sylfaenol, cymunedol, a gwasanaethau ysbyty ac iechyd meddwl i'r 450,000 o bobl sy'n byw ym Mwrdeistrefi Sirol: Pen-y-bont ar Ogwr, Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf.</p> <p>Ewch i wefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg am fwy o wybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael.</p>	<p>Gwefan: https://bipctm.gig.cymru/</p> <p>Twitter: https://twitter.com/CwmTafMorgannwg</p> <p>Facebook: https://www.facebook.com/BwrddIechydPrifysgolCwmTafMorgannwg</p> <p>Ffôn: 01685 721721, 01443 443443</p>

<p>Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr</p> 	<p>Mae gan wefan Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr wybodaeth gan gynnwys, ond yn gyfyngedig i'r canlynol, ar gyfer trigolion Pen-y-bont ar Ogwr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Budd-daliadau a Chefnogaeth • Gofal Cymdeithasol a Lles • Plant a Phobl Ifanc • Tai 	<p>Gwefan: https://www.bridgend.gov.uk/cy</p> <p>Ffôn: 01656 643643</p> <p>Cyfnawid testun: 18001 01656 643643</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Ysgolion • Hamdden, diwylliant a llyfrgelloedd. 	<p>Cyfeiriad: Swyddfeydd Dinesig, Stryd yr Angel, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 4WB.</p>
<p>Cyngor Sir Merthyr Tudful</p> 	<p>Mae gan wefan Cyngor Sir Merthyr Tudful wybodaeth gan gynnwys, ond yn gyfyngedig i, y canlynol ar gyfer trigolion Merthyr:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cymorth a Chyngor Costau Byw • Tai • Dysgu • Gwasanaethau Cymdeithas a Lles • Swyddi a Hyfforddiant. 	<p>Gwefan: https://www.merthyr.gov.uk/resident/?lang=cy-GB&=en-GB</p> <p>Ffôn: 01685 725000</p> <p>E-bost: customer.care@merthyr.gov.uk</p>

<p>Cyngor Sir Rhondda Cynon Taf</p>  <p>STRONG HERITAGE STRONG FUTURE RHONDDA CYNON TAF TREFTADAETH GADARN DYFODOL SICR</p>	<p>Mae gan wefan Cyngor Sir Rhondda Cynon Taf wybodaeth sy'n cynnwys, ond yn gyfyngedig i'r canlynol, ar gyfer trigolion Rhondda Cynon Taf:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cymorth gyda chostau byw• Cyngor a chefnogaeth digartrefedd• Ysgolion a Dysgu• Chwaraeon a Hamdden• Gwasanaethau Oedolion• Plant a Theuluoedd• Swyddi a Hyfforddiant.	<p>Gwefan: https://www.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/Resident.aspx</p> <p>Ymholiadau Cyffredinol dros y Ffôn: 01443 425005</p>
---	---	--