**‘Straeon a Thirwedd Newidiol, Safbwynt Ffermwr’:** **Comisiwn Iechyd Meddwl a Hanesion Llafar ar gyfer Abertawe Wledig**

Mae byw mewn ardal wledig yn golygu bod gennych lai o fynediad corfforol at wasanaethau allweddol i gefnogi’ch lles meddyliol. Mae'r cyfeiriadur hwn yn cynnwys manylion cyswllt sefydliadau cefnogi, y mae llawer ohonynt yn canolbwyntio ar y rheini sy'n byw ac yn gweithio mewn ardaloedd gwledig.

Bydd aelodau Grŵp Ardal Leol (GAL) Partneriaeth Datblygu Gwledig Abertawe ynghyd â phartneriaid cefnogi ffermio yn rhoi mesurau ar waith i gryfhau a chefnogi cymunedau amaethyddol a chreu Abertawe wledig gadarn a gwella iechyd a lles.

Bydd y prosiect yn helpu i arddangos ffermio a bywyd gwledig yn Abertawe a Gŵyr, a dangos pa mor bwysig ydyw i'n heconomi a'n hanes, ond yn bwysicach, gall dynnu sylw at y gwasanaethau sydd ar gael i helpu, a gobeithio helpu i chwalu rhwystrau a chynyddu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl.

Mae Grŵp Ardal Leol Partneriaeth Datblygu Gwledig Abertawe yn ddiolchgar i nifer o'i sefydliadau partner, sef Rhwydwaith y Gymuned Ffermio, Sefydliad DPJ, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Prifysgol Bangor a RABI am eu holl fewnbwn ar ddatblygu'r comisiwn, a'u cefnogaeth barhaus.

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn teimlo'n bryderus neu'n ynysig, mae help ar gael, peidiwch â bod ofn gofyn am gymorth. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun, siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo, yn aml dyma'r cam cyntaf tuag at adferiad.

Mae adnoddau hunangymorth ar gael am ddim i'r rheini a hoffai wella’u lles meddyliol.

**GIG - 5 cam at les meddyliol**

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod 5 cam y gallwch eu cymryd i wella’ch iechyd meddwl a lles. Gallai'r camau hyn eich helpu i deimlo'n fwy cadarnhaol am fywyd.

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

**Mind** **– Monitro Gweithredol**

Mae Mind yn cynnig rhaglen hunangymorth dan arweiniad chwe wythnos am ddim gydag awgrymiadau, offer a galwadau ffôn cefnogi i'ch helpu i ddeall a theimlo bod gennych fwy o reolaeth dros eich emosiynau.

<https://www.mind.org.uk/get-involved/active-monitoring-sign-up/>

**Sefydliad Iechyd Meddwl**

Mae ystod o ganllawiau hunangymorth ar gael gan gynnwys 10 awgrym da ar sut i ofalu am eich iechyd meddwl.

<https://www.mentalhealth.org.uk/your-mental-health/looking-after-your-mental-health>

I'r rhan fwyaf o bobl, y pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer cymorth gyda phroblemau iechyd meddwl yw eu meddyg teulu a fydd yn nodi a oes angen asesiad gan weithiwr iechyd meddwl proffesiynol. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn [https://www.abertawe.gov.uk/iechydMeddwl](https://www.swansea.gov.uk/article/6266/Mental-health)

Mae arweiniad y gellir ei lawrlwytho am ddim ar sut i siarad â'ch meddyg ar gael yma:

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/how-to-talk-to-your-gp-about-your-mental-health.pdf>

# **what3words**

Ap gwelywio yw 'what3words' sy'n darparu ffordd hawdd i ddefnyddwyr nodi lleoliadau manwl gywir, yn enwedig mewn ardaloedd anghysbell. Bydd y 3 gair hyn yn helpu’r gwasanaethau brys i’ch cyrraedd yn gyflym.

1. Lawrlwythwch yr ap
2. Crëwch gyfrif
3. Dewiswch eich lleoliad

**Fy nghyfeiriad 'what3words' yw:**

**………………………….**

**………………………….**

**………………...............**

| **Categori** | **Rhif Mynediad** |
| --- | --- |
| **Cymorth Profedigaeth** | **10,13** |
| **Cymorth Canser** | **8, 23** |
| **Cefnogaeth i Ofalwyr** | **31** |
| **Cwnsela** | **13, 28, 34, 35** |
| **Gwasanaeth Cefnogi Pobl Anabl** | **6, 7** |
| **Cam-drin Domestig** | **30** |
| **Rhwydwaith Cefnogi Ffermwyr** | **15, 17, 24, 28, 36** |
| **Banc Bwyd** | **16** |
| **Gamblo** | **18** |
| **Meddygfeydd** | **19, 25** |
| **Iechyd** | **19, 25** |
| **LHDT+** | **22** |
| **Cydlynydd Ardal Leol** | **21** |
| **Iechyd Meddwl** | **1, 4, 5, 13, 19, 20, 25, 26, 29, 33, 34** |
| **Oedolion hŷn** | **2, 3, 6, 12** |
| **Yr Heddlu a Throseddau Cefn Gwlad** | **27** |
| **Camddefnyddio/Bod yn Gaeth i Sylweddau** | **1, 11, 14, 37** |
| **Gwirfoddoli** | **33** |
| **Hawliau Lles/Cyngor ar Ddyledion** | **9, 32** |
| **Pobl Ifanc** | **13, 26, 38** |

**Roedd yr holl wybodaeth yn y cyfeiriadur hwn yn gyfredol ar adeg ei gyhoeddi (Mehefin 2022)**

# **Rhestr o Asiantaethau Cefno**

1. **Adferiad Recovery**

Rhif Ffon: 01792 816600

E-bost: info@adferiad.org

Gwefan:   [www.adferiad.org.uk/cy](http://www.adferiad.org.uk/cy)

Categori: Iechyd Meddwl, Camddefnyddio/Bod yn Gaeth i Sylweddau

Yn cwmpasu: Abertawe

Mae Adferiad Recovery yn cyfuno sgiliau ac arbenigedd yr elusennau sydd wedi uno er mwyn darparu gwasanaethau rhagorol i bobl yng Nghymru sydd â phroblemau iechyd meddwl, problemau’n camddefnyddio sylweddau, a’r rhai hynny sydd ag anghenion cymhleth ac sy’n cyd-ddigwydd.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Age Cymru Gorllewin Morgannwg**

Rhif Ffon: 01792 648866

E-bost: [enquiries@agecymruwestglamorgan.org.uk](mailto:enquiries@agecymruwestglamorgan.org.uk)

Gwefan: <https://www.ageuk.org.uk/cymru/west-glamorgan/>

Categori: Oedolion hŷn

Yn cwmpasu: Abertawe

Mae Age Cymru Gorllewin Morgannwg yn darparu gwybodaeth y sicrhawyd ei hansawdd a chyngor am ddim am ystod o faterion sy'n ymwneud â phobl ifanc a'u gofalwyr drwy'r holl gymuned. Gall Age Cymru Gorllewin Morgannwg hefyd gefnogi gyda thasgau ymarferol o gwmpas y cartref, o goginio a glanhau i dasgau gweinyddol a chyfeillio. Codir cyfradd leol am ffonio 01792 648866 (ar agor rhwng 9.00am a 4.00pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener)

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Nac ydyn

1. **Cefnogaeth Cymdeithas Alzheimer Cymru**

Rhif Ffon: 0333 150 3456 or 0330 094 7400 (Llinell gymorth Gymraeg)

Gwefan: [www.alzheimers.org.uk/about-us/wales](http://www.alzheimers.org.uk/about-us/wales)

Categori: Oedolion hŷn

Yn cwmpasu: Cymru

Ni yw Cymdeithas Alzheimer. Rydym yn ffynhonnell gefnogaeth hanfodol ac yn rym pwerus ar gyfer newid i bawb y mae dementia yn effeithio arnynt. **Mae'r Gymdeithas Alzheimer yma i bawb y mae dementia yn effeithio arnynt**.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **CALL (Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned)**

Rhif Ffon: 0800 132737 neu techstiwch **help** I 81066

Gwefan: [www.callhelpline.org.uk/](http://www.callhelpline.org.uk/)

Categori: Iechyd Meddwl

Yn cwmpasu: Cymru

Mae'n cynnig cefnogaeth emosiynol i bobl sy'n dioddef gofid meddyliol yn ogystal â'u ffrindiau, eu gofalwyr a'u perthnasau

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **CALM (Campaign against Living Miserably)**

Rhif Ffon: Llinell gymorth: 0800 585858, 5pm-12am, 365 niwrnod y flwyddyn.

Gwe-sgwrs: [www.thecalmzone.net/help/webchat/](http://www.thecalmzone.net/help/webchat/) ar agor 5pm-12am, 365 niwrnod y flwyddyn.

Categori: Iechyd Meddwl

Yn cwmpasu: Y DU

CALM (Campaing Against Living Miserably) ydym ni, ac rydym yn sefyll yn erbyn hunanladdiad. **Mae 125 o bobl yn marw bob wythnos oherwydd hunanladdiad. Mae 75% o'r bobl sy'n lladd eu hunain yn y DU yn ddynion. Ein nod ni yw newid hyn.**

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Nac ydyn

1. **Gofal a Thrwiso Bae’r Gorllewin**

Rhif Ffon: 01792 798599

E-bost: [enquiries@careandrepair.org.uk](mailto:enquiries@careandrepair.org.uk)

Gwefan: <https://www.careandrepair.org.uk/cy/yn-eich-ardal/gofal-thrwsio-baer-gorllewin/>

Categori: Gwasanaeth Cefnogi Pobl Anabl / Oedolion hŷn

Yn cwmpasu: Abertawe

Nod Gofal a Thrwsio yw lleddfu anghenion pobl yn yr ardal sydd dan anfantais oherwydd iechyd, salwch neu anabledd, drwy ddarparu cefnogaeth, cymorth, cyfleusterau, amwynderau a gwasanaethau i bobl o'r fath mewn perthynas â'u tai.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Cartrefi Cymru (Wales)**

Rhif Ffon: 029 2064 2250

E-bost: [enquiries@cartrefi.coop](mailto:enquiries@cartrefi.coop)

Gwefan:  [www.cartrefi.org/](http://www.cartrefi.org/)

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

Categori: Gwasanaeth Cefnogi Pobl Anabl

Yn cwmpasu: Cymru

Mae Cartrefi yn cefnogi pobl ag anawsterau dysgu, awtistiaeth, ymddygiadau heriol, pobl hŷn a gofalwyr yn bennaf.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **CISS (Gwasanaethau Gwybodaeth a Chymorth Canser)**

Rhif Ffon: 01792 655025

E-bost: [help@cancersupport.wales](mailto:help@cancersupport.wales)

Gwefan: [www.cancersupport.wales/cy](http://www.cancersupport.wales/cy)

Categori: Cymorth Canser

Yn cwmpasu: Abertawe

Cefnogaeth i'r rheini â chanser, eu gofalwyr, teulu a ffrindiau yn ne-orllewin Cymru.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Cyngor Ar Bopeth Abertawe Castell-nedd Port Talbot**

Rhif Ffon: 0808 278 7926 (llinell gyngor leol)

E-bost: [help@citizensadvicesnpt.org.uk](mailto:help@citizensadvicesnpt.org.uk)

Gwefan: <https://citizensadvicesnpt.org.uk/>

Categori: Hawliau Lles/Cyngor ar Ddyledion

Yn cwmpasu: Abertawe Castell-nedd Port Talbot

Elusen genedlaethol a rhwydwaith o elusennau lleol sy'n cynnig cyngor cyfrinachol ar-lein, dros y ffôn ac yn bersonol, am ddim.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Cruse UK (Cymorth Profedigaeth) (Cymru)**

Rhif Ffon: 0844 477 9400 (Oedolyn) / 0808 808 1677 (Pobl Ifanc)

E-bost: [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

Gwefan: [www.cruse.org.uk/get-help/local-services/wales/wales](http://www.cruse.org.uk/get-help/local-services/wales/wales)

Categori: Cymorth Profedigaeth

Yn cwmpasu: Cymru

Cymorth profedigaeth i oedolion, plant a phobl ifanc pan fydd rhywun wedi marw. [www.hopeagain.org.uk](http://www.hopeagain.org.uk) – cefnogaeth i bobl ifanc.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ddim yn hysbys

1. **DAN** (**Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru**)

Rhif Ffon: 0808 808 2234 neu tecstiwch DAN i 81066

Gwefan: <https://dan247.org.uk/cy/hafan/>

Categori: Camddefnyddio/Bod yn Gaeth i Sylweddau

Yn cwmpasu: Cymru

Mae holl wasanaethau 24/7DAN ar gael i bobl sy'n byw yng Nghymru. Mae'r llinell gymorth ar agor 24 awr y dydd, 365 niwrnod y flwyddyn gan ddarparu pwynt cyswllt unigol i unrhyw un yng Nghymru sydd am gael gwybodaeth bellach neu help yn ymwneud â chyffuriau neu alcohol.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Cefnogaeth Dementia BIPBA (Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe)**

Rhif Ffon: 01792 636519

Gwefan: <https://sbuhb.nhs.wales/community-primary-care/a-z-community-primary-care/dementia-support/>

Categori: Oedolion hŷn

Yn cwmpasu: Abertawe

Mae'r tîm cymorth dementia ym maes gofal sylfaenol yn Abertawe yn darparu pwynt cyswllt cyntaf i unrhyw un sy'n pryderu am newidiadau yn eu hiechyd gwybyddol, hy eu sgiliau meddwl a'u cof.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Sefydliad DPJ**

Rhif Ffon: 0800 587 4262 or 07860048799

E-bost: [kate@thedpjfoundation.com](mailto:kate@thedpjfoundation.com)

Gwefan: [www.thedpjfoundation.co.uk/](http://www.thedpjfoundation.co.uk/)

Categori: Cwnsela / Pobl Ifanc / Iechyd Meddwl / Cymorth Profedigaeth

Yn cwmpasu: Cymru

Yn cefnogi’r rheini yn y sector amaethyddol sydd ag iechyd meddwl gwael drwy roi cymroth, lledaenu ymwybyddiaeth a hyfforddi’r rhai ym maes ffermio i fod yn ymwybodol o iechyd meddwl gwael a’i brobelm yn ein sector. Llinell gymorth 24 awr ar gyfer y gymuned amaethyddol sy'n dioddef o iechyd meddwl gwael. Mae ein gwasanaeth cyfeirio at gwnsela 24/7 yn benodol ar gyfer y rhai sy’n gweithio mewn amaethyddiaeth, ‘Rhannu’r Llwyth’, yn sicrhau y bydd cwnselydd yn cysylltu â’r rhai sy’n galw, o fewn 48 awr ac yn eu gweld o fewn wythnos. Rydym yn cynnig cwnsela allgymorth (ar y fferm) ar-lein, dros y ffôn neu wyneb yn wyneb mewn lleoliad oddi ar y fferm.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Drinkaware**

Rhif Ffon: 0300 1231 110

Gwefan: [www.drinkaware.co.uk/advice/alcohol-support-services/chat-with-an-advisor](http://www.drinkaware.co.uk/advice/alcohol-support-services/chat-with-an-advisor)

Categori: Camddefnyddio/Bod yn Gaeth i Sylweddau

Yn cwmpasu: Y DU

Mae Drinkaware yn elusen annibynnol sy'n ceisio lleihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol drwy helpu pobl i wneud dewisiadau gwell ynghylch eu hyfed.

Mae Drinkline yn llinell gymorth gyfrinachol am ddim, i bobl sy'n poeni am eu harferion yfed, neu arferion yfed rhywun arall (yn ystod yr wythnos rhwng 9am ac 8pm, ar y penwythnos rhwng 11am a 4pm). Mae'r gwasanaeth sgwrsio ar-lein, Drink Chat, ar gael ar y wefan - mae ymgynghorwyr hyfforddedig wrth law i'ch cefnogi gyda chyngor cyfrinachol am alcohol (yn ystod yr wythnos rhwng 9am a 2pm)

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ddim yn hysbys

1. **The Farming Community Network (Rhwydwaith y Gymuned Ffermio) (FCN Cymru)**

Rhif Ffon: 0300 0111 999

E-bost: [help@fcn.org.uk](mailto:help@fcn.org.uk)

Gwefan: <https://fcn.org.uk/?lang=cy>

Categori: Rhwydwaith Cefnogi Ffermwyr

Yn cwmpasu: Cymru

Sefydliad ac elusen wirfoddol sy'n gweithio yng Nghymru a Lloegr sy'n cefnogi ffermwyr a theuluoedd yn y gymuned ffermio.

Mae'r llinell gymorth ar agor o 7am i 11pm bob dydd.

**Cyfeiriadur Ar-lein FarmWell Cymru "Yn Cefnogi Ffermwyr Cymru"**

Gwefan: [https://farmwell.cymru](https://farmwell.cymru/)

Mae FarmWell Cymru yn darparu'r wybodaeth fwyaf gyfredol a manylion gwasanaethau cefnogi i ffermwyr yng Nghymru.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Banc Bwyd**

**Clydach**

Rhif Ffon: 07815 534095 / 07855259266

E-bost: [info@swansea.foodbank.org.uk](mailto:info@swansea.foodbank.org.uk)

Gwefan: [www.abertawe.gov.uk/bancbwyd](http://www.abertawe.gov.uk/bancbwyd)

**Gorseinon**

Rhif Ffon: 07815 534095

E-bost: [info@swansea.foodbank.org.uk](mailto:info@swansea.foodbank.org.uk)

Gwefan:  [www.abertawe.gov.uk/bancbwyd](http://www.swansea.foodbank.org.uk)

**Gogledd Gŵyr**

Rhif Ffon: 07917 704926

E-bost: [northgowerfoodbank@gmail.com](mailto:northgowerfoodbank@gmail.com)

Gwefan: www.abertawe.gov.uk/bancbwyd

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

**Pontarddulais Foodbank**

Rhif Ffon: 01792 885532

E-bost: [info@swansea.foodbank.org.uk](mailto:info@swansea.foodbank.org.uk)

Gwefan: www.abertawe.gov.uk/bancbwyd

Categori: Banc Bwyd

Yn cwmpasu: Wardiau Gwledig (Abertawe)

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg – Ydyn

1. **FUW (Undeb Amaethwyr Cymru) – Morgannwg**

Rhif Ffon: 01446 774838

E-bost: [glamorgan@fuw.org.uk](mailto:glamorgan@fuw.org.uk)

Gwefan:  <https://fuw.org.uk/cy/>

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

Categori: Rhwydwaith Cefnogi Ffermwyr

Yn cwmpasu: Morgannwg (swyddfa'r Bontfaen)

Undeb ffermwyr annibynnol i bawb sy'n gweithio ym maes amaethyddiaeth.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Gamblers Anonymous UK**

Rhif Ffon: 0330 094 0322

E-bost: [info@gamblersanonymous.org.uk](mailto:info@gamblersanonymous.org.uk)

Gwefan:  [www.gamblersanonymous.org.uk/](http://www.gamblersanonymous.org.uk/)

Categori: Gamblo / Bod yn Gaeth i Sylweddau

Yn cwmpasu: Cyfarfodydd Abertawe

Dynion a menywod sy'n rhannu eu profiadau, eu cryfder a'u gobaith â'i gilydd fel y gallant ddatrys eu problem gyffredin a helpu eraill i wella ar ôl problemau gamblo. Sgwrs ar-lein am ddim. Cyfarfodydd Abertawe: Tŷ Cwrdd y Crynwyr, Pagefield House, Page Street, Abertawe SA1 4EZ nos Sul 19:30 - 21:30 hygyrch i gadeiriau olwyn.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Nac ydyn

1. **Meddygon Teulu**

Rhif Ffon: 111

Gwefan: [https://111.wales.nhs.uk/localservices**/**](https://111.wales.nhs.uk/localservices/)

Categori: Iechyd / Iechyd Meddwl

Yn cwmpasu: Lleol

Dewch o hyd i'ch gwasanaethau iechyd a lles lleol ledled Cymru. Chwilio am gôd post. Mae eich meddyg teulu yno ar gyfer eich iechyd meddwl yn ogystal â'ch iechyd corfforol. Mae e' bob amser yn iawn i ofyn am help.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ddim yn hysbys

1. **Hafal**

Rhif Ffon: 01792 816600 / 832400

E-bost: [hafal@hafal.org](mailto:hafal@hafal.org)

Gwefan: <https://www.hafal.org/cy/>

Categori: Iechyd Meddwl

Yn cwmpasu: Abertawe

Mae Hafal yn Elusen sy’n cael ei harwain gan Aelodau, yn cefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl – gyda phwyslais arbennig ar y rhai hynny ag afiechyd meddwl difrifol – a’u gofalwyr a’u teuluoedd. Rydym hefyd yn cefnogi eraill ag ystod o anableddau a’u gofalwyr a’u teuluoedd.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Cydlynwyr Ardaloedd Lleol (CALl) Abertawe**

Gwefan: <https://www.abertawe.gov.uk/cydlynuardalleol>

**Bishopston a Pennard**

Seren Aldron

Rhif Ffon: 07814939431

E-bost: [Seren.Aldron@abertawe.gov.uk](mailto:Seren.Aldron@abertawe.gov.uk)

**Gŵyr y gorllewin**

Natalie McCombe

Rhif Ffon: 07814935197

E-bost: [Natalie.Mccombe@abertawe.gov.uk](mailto:Natalie.Mccombe@abertawe.gov.uk)

**Clydach a Mawr**

Sally Anne Rees

Rhif Ffon: 07887 055240

E-bost: [SallyAnne.Rees@abertawe.gov.uk](mailto:SallyAnne.Rees@abertawe.gov.uk)

**Llangyfelach**

Bethany Pike

Rhif Ffon: 07469412175

E-bost: [Bethany.Pike@abertawe.gov.uk](mailto:Bethany.Pike@abertawe.gov.uk)

**Penclawdd a Three Crosses**

Brian Farr

Rhif Ffon: 07815012804

E-bost: [Brian.Farr@abertawe.gov.uk](mailto:Brian.Farr@abertawe.gov.uk)

**Cydlynwyr Ardaloedd Lleol (CALl) Abertawe**

**Pontarddulais, Pontlliw, Tircoed, Garnswllt, Felindre a Waun-gron**

Joseph Barry

Rhif Ffon: 07826950475

E-bost: [Joseph.Barry@abertawe.gov.uk](mailto:Joseph.Barry@abertawe.gov.uk)

Categori: CALI

Gallwn helpu Cunrhyw un i feithrin perthnasoedd yn eu cymuned. Rydym yn cefnogi pobl hŷn, pobl anabl, pobl ag anghenion iechyd meddwl, eu teuluoedd a'u gofalwyr

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Llinell gymorth a Gwasanaethau Cwnsela LHDT+ Cymru**

Rhif Ffon: (0800 917 9996 Dydd Llun 7am-9pm, gadewch neges llais y tu allan i'r oriau hyn; caiff negeseuon eu gwirio'n rheolaidd a byddwn yn ceisio ymateb o fewn 48 awr)

E-bost: [info@lgbtcymru.org.uk](mailto:info@lgbtcymru.org.uk)

Gwefan: <https://lgbtcymru.org.uk/our-services.html>

Categori: LHDT+

Yn cwmpasu: Abertawe

Mae Llinell Gymorth LHDT+ Cymru yn wasanaeth sy’n darparu cwnsela a chefnogaeth i bobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsrywiol, Rhyngrywiol, Cynghreiriaid a theuluoedd yng Nghymru. Llinell gymorth ddiogel a chyfrinachol i gefnogi'r rheini sy'n rhan o'r gymuned LHDT+.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Maggie’s (Swansea)**

Rhif Ffon: 01792 200000

E-bost: swansea@maggies.org

Gwefan: [www.maggies.org/our-centres/maggies-swansea/](http://www.maggies.org/our-centres/maggies-swansea/)

Categori: Cymorth Canser

Yn cwmpasu: Abertawe

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod wedi cael diagnosis o ganser, gall Maggie's Abertawe helpu.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Nac ydyn

1. **National Farmers Union (NFU) Cymru**

Rhif Ffon: 01792 798675

Gwefan: <https://www.nfu-cymru.org.uk/cy/amdanom-ni/>

Categori: Rhwydwaith Cefnogi Ffermwyr

Yn cwmpasu: Abertawe

NFU Cymru yw’r sefydliad amaethyddol blaenllaw sy’n cynrychioli ac yn hyrwyddo holl ffermwyr a thyfwyr Cymru. Yn NFU Cymru rydyn ni’n hybu a gwarchod buddiannau ein haelodau trwy ddylanwadu a chydweithio â llywodraeth, y gadwyn gyflenwi a defnyddwyr, er mwyn sicrhau dyfodol sefydlog a chynaliadwy ac i ennill y fargen orau ar gyfer ein haelodau. Mae gennym dîm ymroddedig a phroffesiynol o staff arbenigol wedi eu lleoli ym mhob sir yng Nghymru.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Galw Iechyd Cymru**

Rhif Ffon: 111

Gwefan: <https://111.wales.nhs.uk/>

Categori: Iechyd / Iechyd Meddwl

Yn cwmpasu: Cymru

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Papyrus**

Rhif Ffon: 0800 068 4141 NEGES DESTUN 07860039967

E-bost: pat@papyrus-uk.org

Gwefan: <https://www.papyrus-uk.org/help-advice-resources/>

Categori: Iechyd Meddwl / Pobl Ifanc

Yn cwmpasu: Y DU

Mae ein llinell gymorth HOPELINEUK yn darparu cefnogaeth i bobl ifanc sy'n profi meddyliau am hunanladdiad ac i'r rheini sy'n pryderu y gall fod person ifanc yn meddwl am ladd ei hunan, gan gynnwys pobl broffesiynol. Gwasanaeth cyfrinachol yw hwn a gynhelir gan Ymgynghorwyr Atal Hunanladdiad hyfforddedig sy'n gallu gwrando, darparu cyngor ymarferol am gadw'n ddiogel a chyfeirio i wasanaethau yn eich ardal leol a fydd efallai'n gallu helpu. Gellir ffonio HOPELINEUK am ddim ar 0800 068 4141. Mae'r gwasanaeth ar agor rhwng 9am a chanol nos bob dydd gan gynnwys penwythnosau a gwyliau banc.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Nac ydyn

1. **Yr Heddlu a Throseddu Gwledig**

E-bost: [swpruralandwildlife@south-wales.police.uk](mailto:swpruralandwildlife@south-wales.police.uk)

Gwefan: <https://www.south-wales.police.uk/cy-GB/cyngor/cyngor-a-gwybodaeth/rc/troseddau-cefn-gwlad/beth-troseddau-gwledig/>

Rhif Ffon: PC 5450 Chadwick - Heddwas Cymunedol Gŵyr, Cydlynydd Troseddau Gwledig/Bywyd Gwyllt - **07880057666**

Rhif Ffon: PCSO 60659 Brown - Swyddog Cymorth Cymunedol yr Heddlu Gŵyr - **07805301609**

Rhif Ffon: PCSO 54190 Borthwick - Swyddog Cymorth Cymunedol yr Heddlu Gŵyr - **07584004174**

Rhif Ffon: PC 3759 Bowden - Heddwas Cymunedol Treforys - **07970162930**

Rhif Ffon: PCSO 55103 Birch - Swyddog Cymorth Cymunedol yr Heddlu Clydach – **07805301662**

Rhif Ffon: PCS0 57226 Joseph - Swyddog Cymorth Cymunedol yr Heddlu Gorseinon– **07870915661**

Categori: Yr Heddlu a Throseddu Gwledig

Yn cwmpasu: Abertawe

Mae troseddau gwledig yn broblem i rannau mawr o’r wlad, ond mae pobl yn dueddol o beidio â’u riportio. Gall effeithio ar bremiymau yswiriant, prisiau bwyd a niweidio cymunedau lleol.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **RABI (Royal Agricultural Benevolent Institution) (DU)**

Rhif Ffon: 0800 188 4444

E-bost: help@rabi.org.uk

Gwefan: <https://rabi.org.uk/>

Categori: Rhwydwaith Cefnogi Ffermwyr / Cwnsela

Yn cwmpasu: Cymru a Lloegr

Mae RABI yn elusen genedlaethol sy'n darparu cefnogaeth leol i'r gymuned ffermio ar draws Cymru a Lloegr. Mae cefnogaeth gyfrinachol ar gael i'r rheini sy'n gweithio ar hyn o bryd ym maes amaethyddiaeth ac i'r rheini nad ydynt yn gallu gweithio mwyach oherwydd afiechyd, damwain neu odran.Darperir gwasanaethau cwnsela ar-lein a phersonol am ddim hefyd.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Samaritans yng Nghymru**

Rhif Ffon: 116 123. Llinell Gymraeg y Samariaid (am ddim o unrhyw ffôn) ar  0808 164 0123 (7pm–11pm bob dydd).

E-bost: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Gwefan: [www.samaritans.org/samaritans-cymru/](http://www.samaritans.org/samaritans-cymru/)

Categori: Iechyd Meddwl

Yn cwmpasu: Cymru

Beth bynnag rydych yn mynd drwyddo, gallwch ein ffonio unrhyw bryd o unrhyw ffôn am ddim.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Siop dan yr unto Canolfan Cam-drin Domestig Abertawe / Hafan Cymru**

Rhif Ffon: 01792 345750

E-bost: [soss@hafancymru.co.uk](mailto:soss@hafancymru.co.uk)

Gwefan: <https://hafancymru.co.uk/>

facebook.com/swanseaoss/

Categori: Cam-drin Domestig

Yn cwmpasu: Abertawe

Mae Hafan Cymru yn cefnogi pobl sy’n eu cael eu hunain mewn sefyllfaoedd sy’n golygu na allant fyw’n ddiogel neu nad ydynt yn gwybod sut i fyw’n ddiogel. Rydym yn eu helpu i gael dyfodol mwy diogel a disglair.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Canolfan Gofalwyr Abertawe**

Rhif Ffon: 01792 653344

E-bost: [admin@swanseacarerscentre.org.uk](mailto:admin@swanseacarerscentre.org.uk)

Gwefan: <https://www.swanseacarerscentre.org.uk/>

Categori: Cefnogaeth i Ofalwyr

Yn cwmpasu: Abertawe

Sefydliad gwirfoddol arbenigol yw Canolfan Gofalwyr Abertawe sy'n cefnogi gofalwyr ar draws Abertawe. Rydym yn cefnogi pobl sy'n gofalu am y rheini â salwch neu anabledd gan gynnwys anabledd dysgu, dementia ac afiechydon hirdymor eraill.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ddim yn hysbys

1. **Cyngor ar Ddyled Cyngor Abertawe**

Gwefan: <https://www.abertawe.gov.uk/botwmpanigdyled>

Categori: Hawliau Lles / Cyngor ar Ddyledion

Yn cwmpasu: Abertawe

Cefnogaeth a chyngor am ddim ar reoli dyled i bobl â phryderon ariannol neu sy'n poeni am ddyled.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Aberatwe (CGGA)**

Rhif Ffon: 07443 773226 / 07538 898506

E-bost: [scvs@scvs.org.uk](mailto:scvs@scvs.org.uk)

Gwefan: <https://www.scvs.org.uk/>

Categori: Iechyd Meddwl

Yn cwmpasu: Abertawe

Mae'n gweithredu fel hwb gwybodaeth ar gyfer y gymuned wirfoddol ac yn cynnig gwasanaeth cyfeillio a chyfleoedd gwirfoddoli a all leihau pwysau ynghylch unigedd a chynyddu iechyd a lles.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ddim yn hysbys

1. **Mind Abertawe**

Rhif Ffon: 01792 642999 / 0300 123 3393 / Anfonwch neges destun at

86463

E-bost: admin@swanseamind.org.uk

Gwefan: <https://www.swanseamind.org.uk/>

Categori: Iechyd Meddwl

Yn cwmpasu: Abertawe

Mae Mind Abertawe yn darparu cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth i bobl â phryderon iechyd meddwl. Rydym yn cynnig rhaglenni hunangymorth un i un, cwnsela a chymorth grŵp. Ffoniwch ni ar 01792 642999 neu e-bostiwch [admin@swanseamind.org.uk](mailto:admin@swanseamind.org.uk)

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Nac ydyn

1. **Relate Abertawe**

Rhif Ffon: 0300 003 2340

E-bost: enquiries@relatecymru.org.uk

Gwefan: <https://www.relate.org.uk/find-my-nearest-relate/outpost/swansea-relate>

Categori: Cwnsela

Yn cwmpasu: Abertawe

Mae'n cynnig cwnsela ar berthnasoedd, a chwnsela i blant a phobl ifanc.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **Tir Dewi (Gorllewin Cymru)**

Rhif Ffon: 0800 121 4722

E-bost: [info@tirdewi.co.uk](mailto:info@tirdewi.co.uk)

Gwefan: <https://tirdewi.co.uk/cy/hafan/>

Categori: Rhwydwaith Cefnogi Ffermwyr

Yn cwmpasu: Gorllewin Cymru

Llinell gymorth am ddim a gwasanaeth cefnogi i ffermwyr sy’n gwbl gyfrinachol a heb feirniadaeth

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ydyn

1. **WCADA (Canolfan Gymraeg am Weithredu ar Ddibyniaeth)**

Rhif Ffon: 01792 472518

E-bost: [admin.swansea@wcada.org](mailto:admin.swansea@wcada.org)

Gwefan: [www.wcada.org](http://www.wcada.org)

Categori: ddefnyddio sylweddau

Yn cwmpasu: Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Phen-y-bont ar Ogwr

Ein nod yw helpu i leihau, trin ac atal y niwed a achosir gan ddibyniaeth ar gyffuriau i unigolion, eu teuluoedd a'r gymuned ehangach gan gynnwys ymyriadau i leihau niwed yn y system cyfiawnder troseddol. Gwasanaethau dynodedig ar gyfer plant a phobl ifanc, oedolion a phobl hŷn. Rydym hefyd yn cefnogi aelodau'r teulu a gofalwyr.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ddim yn hysbys

1. **Clwb Ffermwyr Ifanc**

**CFfl Gŵyr**  
E-bost: [goweryfc@hotmail.com](mailto:goweryfc@hotmail.com)

Gwefan: [www.facebook.com/GowerYFC/](http://www.facebook.com/GowerYFC/)

**CFfI Castell-nedd a'r Cylch**

Gwefan: [www.facebook.com/NeathYFC](http://www.facebook.com/NeathYFC)

Categori: Pobl Ifanc

Yn cwmpasu: Abertawe

Mae aelodaeth am ddim i bobl ifanc rhwng 10 a 28 oed sydd am fyw bywyd i'r eithaf wrth wneud ffrindiau a dysgu sgiliau newydd.

Gwasanaethau ar gael yn Gymraeg - Ddim yn hysbys

# **Apiau defnyddiol - i'w lawrlwytho am ddim**

**Ap Calm Harm**

<https://calmharm.co.uk/>

Gyda ffocws ar hunan-niweidio ond hefyd yn dda ar gyfer gorbryder. Yn addas i bobl ifanc dros 13 oed.

**Ap** **Combined Minds**

<https://combinedminds.co.uk/>

Fe'i datblygwyd i helpu teuluoedd a ffrindiau gefnogi pobl ifanc â'u hiechyd meddwl. Mae'n eu helpu i ddod o hyd i ffyrdd i ddarparu'r amgylchedd iawn i helpu'r unigolion maent yn eu cefnogi i achosi newid ynddyn nhw eu hunain.

**Ap Stay Alive**

<https://prevent-suicide.org.uk/find-help-now/stay-alive-app/>

Adnodd atal hunanladdiad maint poced ar gyfer y DU, sy'n llawn gwybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu i aros yn ddiogel. Gallwch ei ddefnyddio os ydych yn meddwl am ladd eich hunan neu os ydych yn poeni am rywun arall sydd efallai'n ystyried lladd ei hun.

**Ap Hope in Swansea**

<https://www.hopeinswansea.org.uk/>

Mae'n cysylltu'r rheini y mae angen gobaith mewn bywyd arnynt yn syth â gwasanaethau cefnogi hanfodol lleol a pherthnasol yn eu hardal leol.