

Bwletin Costau Byw Ceredigion: Iechyd a Lles

Iechyd a Lles yng Ngheredigion

Mae Ceredigion yn sir sy'n llawn harddwch naturiol, gyda chyfleoedd i fwynhau'r awyr agored a chysylltu â'r dirwedd.

Wrth i ni symud ymlaen o fisoedd y gaeaf ac mewn i'r gwanwyn, mae'r bwletin hwn yn tynnu sylw at ffyrdd ymarferol o gefnogi eich iechyd a'ch lles — o gadw'n egnïol a gofalu am eich iechyd meddwl, i wneud y gorau o'r adnoddau lleol sydd ar gael i chi.

Ceredigion Actif

Mae 5 Canolfan Hamdden ac 1 Canolfan Lles yng Ngheredigion. Maen nhw'n cynnig amrywiaeth o weithgareddau a chyfleusterau i bobl o bob oed.

Aberaeron - Canolfan Hamdden Syr Geraint Evans

 canolfanhamddenaberaeron@ceredigion.gov.uk

 (01545) 571738

Aberteifi - Canolfan Hamdden Teifi

 canolfanhamddenteifi@ceredigion.gov.uk

 (01239) 621687

Aberystwyth - Canolfan Hamdden Plascrug

 plascrug-leisure@ceredigion.gov.uk

 (01970) 624579

Llandysul - Calon Tysul

 post@calontysul.cymru

 (01559) 362548

Tregaron - Canolfan Hamdden Caron

 chclcoffice@gmail.com

 (01974) 298960

Canolfan Lles Llambled

 canolfanllesllambled@ceredigion.gov.uk

 (01570) 422522

Mae'r Ganolfan Lles hefyd yn darparu cymorth lles corfforol, meddyliol a chymdeithasol yn y gymuned. Mae'r canolfan hefyd yn darparu cymorth cyflogaeth, tai, gwasanaethau i bobl ifanc, cymorth i ofalwyr a chymorth iechyd meddwl cynnar.

Mae gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion yn cael mynediad am ddim i gyfleusterau hamdden a weithredir gan Gyngor Sir Ceredigion. (Rhaid i chi ddangos eich Cerdyn Gofalwr Ceredigion).

Mwy o wybodaeth am Cardiau Gofalwyr - [Cardiau Gofalwyr Ceredigion - Cyngor Sir Ceredigion](#).

 cysylltu@ceredigion.gov.uk

 (01545) 574200

Gall pobl ar fudd-dal elwa o ffi aelodaeth is, [gweler y prisiau ar y daflen hon](#), neu cysylltwch â'ch canolfan hamdden leol am ragor o wybodaeth.

Digwyddiad Iechyd a Lles Llanbedr Pont Steffan – 18 Chwefror, 2026.

Bydd Sioe Iechyd a Lles am ddim yn cael ei chynnal yng Nghanolfan Lles Llambled (Canolfan Hamdden Llambled gynt), Rhes Ffynnonbedr ddydd Mercher 18 Chwefror 2026, rhwng 10yb a 2yp.

Bydd y digwyddiad yn cynnwys 25+ o stondinau, gyda chynghor a gwybodaeth gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Cyngor Sir Ceredigion, a phartneriaid lleol y trydydd sector. Mae'n gyfle gwych i ddysgu am wasanaethau lleol, cael cymorth llesiant, a chysylltu â sefydliadau cymunedol.



The poster features logos at the top for GIG NHS, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Cyngor Sir Ceredigion, Ceredigion ACTIF, and Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus Ceredigion. The main text reads: **Sioe Iechyd a Lles Llambled**, **Dydd Mercher 18 Chwefror 2026**, **10:00 yb - 2:00 yp**. Below this is an illustration of diverse people in colorful silhouettes engaged in various activities like walking, cycling, and playing. The bottom text says: **Dewch i Sioe Iechyd a Lles AM DDIM. Gyda chynghor a gwybodaeth gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Cyngor Sir Ceredigion a Gwasanaethau Trydydd Sector**. Logos for Cyfle Cymru and Ceredigion are at the bottom.

Llwybr Arfordir Ceredigion

Cerdded yw un o'r ffyrdd symlaf a mwyaf effeithiol o gefnogi eich iechyd a'ch lles.

Mae Llwybr Arfordir Ceredigion yn rhan arbennig iawn o Lwybr Arfordir Cymru. Yn ogystal â golygfeydd gwych i'r gogledd tuag at Eryri ac i'r de tuag at Sir Benfro, mae Llwybr Arfordir Ceredigion yn gyfoethog o fywyd gwyllt, nodweddion daearegol ac archeolegol a hanes lliwgar i'w ddarganfod ar hyd y daith.

Mae wybodaeth fanwl am lwybrau a mapiau ar wefan [Darganfod Ceredigion](#).

Gallwch hefyd alw heibio i'r Ganolfan Groeso yn Aberystwyth, sydd ar agor ar gyfer ymweliadau personol a gall helpu gydag ymholiadau lleol ☎ 01970 612125

Neu ewch i Fannau Gwybodaeth i Ymwelwyr a reolir gan y gymuned yn:

- Castell Aberteifi
- Neuadd Bentref Aberporth
- Neuadd Goffa Cei Newydd
- Caffi Cletwr, Tre'r Ddol

Llwybrau cerdded

Mae gan Geredigion dros 2,500 km o lwybrau cyhoeddus sy'n cynnig cyfleoedd ardderchog i archwilio arfordir a chefn gwlad y sir.

Gallwch lawrlwytho mapiau a gwybodaeth am lwybrau cerdded yn uniongyrchol o [wefan Cyngor Sir Ceredigion](#).

Gallwch hefyd ddefnyddio'r [Map Hawliau Tramwy Cyhoeddus rhyngweithiol](#) i gynllunio'ch antur eich hun.

Os ydych chi'n profi unrhyw broblemau ar hawl tramwy cyhoeddus, gallwch roi gwybod amdanynt i'r tîm Arfordir a Chefn Gwlad trwy:

 cllc@ceredigion.gov.uk

☎ 01545 570 881

Cerdded er lles

Teithiau cerdded byr, gyfeillgar ac am ddim yn agos i ble rydych chi'n byw. Maent yn cael eu harwain gan wirfoddolwyr cyfeillgar, hyfforddedig sydd wrth law i roi anogaeth, cwmni, a gwneud yn siŵr nad oes unrhyw un yn cael ei adael ar ôl.

Aberystwyth - Dydd Mawrth 10:00

Aberteifi - Dydd Mawrth 10:00

Llambed - Dydd Mawrth 10:00

Aberporth - Dydd Mercher 10:00

Aberaeron - Dydd Mercher 13:30

Borth - Dydd Gwener 10:30

Tregaron - Dydd Gwener 11:15

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Dawn Forster.

 Ffôn: 07866 985753  dawn.forster@ceredigion.gov.uk

Cyngor ar Bopeth Ceredigion

Yw pob peth yn llethol?

Mae Cyngor ar Bopeth Ceredigion yn cynnig cymorth a chyngor am ddim i 1,000 o bobl bob blwyddyn.

Maent yn helpu pobl i gynyddu eu hincwm, lleihau costau cartrefi, rheoli dyledion, sicrhau cyfiawnder cyfreithiol, llywio cymhwysedd i wasanaethau hanfodol a chael mynediad at gymorth argyfwng.

Cysylltwch â Chyngor ar Bopeth Ceredigion [ar-lein](#) neu dros y ffôn 01239 621974 neu 01970 612817.

Sesiynau galw heibio Cyngor ar Bopeth.

Aberystwyth - Dydd Mercher 10:00 - 14:00 Canolfan Fethodistiaid Sant Paul, SY23 2NN

Aberteifi - Dydd Mercher 10:00 - 15:00 Neuadd Hen Ysgol y Santes Fair, SA43 1DW

Llambed - Dydd Llun 10:00 - 15:00 Hwb Emmaus, SA48 7AB

Mannau Croeso Cynnes yng Ngheredigion

Mae Mannau Croeso Cynnes yn cynnig rhywle i gwrdd â threulio amser gydag eraill yn eich cymuned. Maent yn darparu lle cynnes i eistedd, diodydd poeth, cyfeillgarwch, cwmni, ac weithiau prydau poeth.

[Cliciwch yma](#) i lawrlwytho rhestr o Fannau Croeso Cynnes, gan gynnwys eu horiau agor a manylion yr hyn y mae pob un yn ei gynnig.

Os hoffech gael copi printiedig o'r rhestr wedi'i bostio atoch, cysylltwch â 01545 570881 neu e-bostiwch clic@ceredigion.gov.uk.

Calendr Gweithgareddau Cysylltu Ceredigion

Ydych chi'n chwilio am weithgareddau am ddim i wella eich lles? Mae calendr Gweithgareddau Cysylltu Ceredigion yn lle gwyh i ddarganfod beth sy'n digwydd ar draws y sir. Mae'n rhestru ystod eang o ddigwyddiadau, grwpiau a gweithgareddau am ddim sy'n cefnogi cysylltiad, lles a chymuned.

Ewch i'r tudalen yma: [Cysylltu Ceredigion](#), neu ffoniwch Clic am ragor o wybodaeth 01545 57088.

Severn Wye

[Cymorth ynni am ddim i'ch helpu i gadw'n gynnes gartref](#)

Mae cadw eich cartref yn gynnes a'ch biliau ynni yn bwysig ar gyfer lles corfforol a meddyliol. Mae Severn Wye, elusen sy'n gweithio yng Ngheredigion, yn cynnig **cyngor ynni am ddim ac ymweliadau cartref** i'ch helpu i gadw'n gynnes, lleihau costau, a deall eich defnydd o ynni.

Mae eu cefnogaeth yn cynnwys awgrymiadau arbed ynni, help gyda mesuryddion, biliau a thariffau, cofrestriadau Cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth, a chyngor diogelwch carbon monocsid. Gallant hefyd siarad â chyflenwyr ynni ar eich rhan, gan gynnwys trefnu cynlluniau ad-dalu dyledion, a chynghori ar gyllid a grantiau sydd ar gael.

Ffoniwch: 0800 170 1600 **E-bost:** energyadvice@severnwy.org.uk

Urddas Mislif yng Ngheredigion

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn gweithio i sicrhau bod pawb yn cael [mynediad at gynnyrch mislif am ddim](#) mewn ffordd ddiogel, breifat ac urddasol, gyda chefnogaeth Grant Urddas Cyfnod Llywodraeth Cymru. Nod y cynllun yw cael gwared ar rwystrau a achosir gan gost neu fynediad ac yn hyrwyddo iechyd mislif trwy addysg a gwell mynediad at wybodaeth.

Ar draws cymunedau lleol, mae ystod eang o grwpiau cymunedol, llyfrgelloedd, canolfannau hamdden a sefydliadau bellach yn stocio cynnyrch mislif am ddim. Mae'r eitemau'n cynnwys opsiynau eco-gyfeillgar, di-blastig ac ailddefnyddiadwy, ac maent ar gael i unrhyw un eu cymryd - dim cwestiynau wedi'u gofyn.

 01545 570881  urddasmislif@ceredigion.gov.uk

Gwirfoddoli

Gall gwirfoddoli fod yn ffordd ardderchog o gadw'n weithgar, cwrdd â phobl newydd a helpu eraill. Fel arfer does ddim angen unrhyw sgiliau arbennig i wirfoddoli, ond wrth gofrestru gydag asiantaeth gwirfoddoli byddant yn trafod hyn gyda chi.

Mae Cymdeithas Sefydliadau Gwirfoddol Ceredigion (CAVO) yn darparu gwasanaeth i bobl sydd â [diddordeb mewn gwirfoddoli](#).

 01570 423232

Gwasanaethau Iechyd Meddwl a Lles

Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru (WWAMH) Cyngori a chefnogi grwpiau lleol sy'n cynnig gwasanaethau iechyd meddwl a lles. Edrychwch ar y cyfeiriadur o wasanaethau lleol [ar eu gwefan](#).

 admin@wwamh.org.uk

 (01267) 245572

Mae **Area 43** yn wasanaeth cwnsela annibynnol ar gyfer plant a phobl ifanc 13-30 oed sy'n byw yng Ngorllewin Cymru. Cwblhewch eu [ffurflen atgyfeirio ar-lein](#) i gael mynediad i'w gwasanaethau.

 info@area43.co.uk

 (01239) 614566

Mae **Silver Cloud** yn system gyfrinachol ar y rhyngwyd sy'n darparu rhaglenni therapiwtig ar-lein. Mae amrywiaeth o raglenni sy'n anelu at gynnig gwybodaeth a chefnogaeth i bobl 16+ oed sy'n profi problemau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.

[Cofrestrwch ar-lein](#).

Cymorth Lleol

[Noddfa DropIn \(Adferiad, Aberaeron\)](#)

Gwasanaeth croesawgar ‘cerdded-mewn’ am ddim sy'n cynnig cymorth a gweithgareddau grŵp i unrhyw un sy'n profi hwyl isel, straen, gorbryder, unigrwydd neu bryderon ariannol/perthynas.

Ar agor ddydd Mawrth a dydd Iau, 9:30–2:30 yn Adeilad y Lleng Prydeinig Frenhinol, Aberaeron.

 wayne.hurley@adferiad.org

 (01970) 624756

MIND Aberystwyth

Yn darparu cymorth un i un i unigolion sy'n teimlo bod angen rhywun i siarad â nhw ac arweiniad i'r rhai sydd angen help i gynnal eu lles.

Mae'r gwasanaeth yn cynnig 6 sesiwn i unigolion i helpu i fynd i'r afael â theimladau o ynysu, rheoli iechyd meddwl, a gwella lles cyffredinol.

 info@mindaberystwyth.org

 01970 626225

Cymorth i ffermwyr a'u teuluoedd

Tir Dewi

✓ **Gwasanaeth cymorth cyfrinachol am ddim i ffermwyr a'u teuluoedd yng Nghymru.**

✓ Mae'r llinell gymorth **0800 121 4722** yn darparu gwasanaeth dwyieithog, cyfeirio ymlaen a chymorth ymarferol.

RABI

✓ Yn darparu **cymorth ymarferol, ariannol ac emosiynol** i bobl ffermio ledled Cymru.

✓ Mae **llinell gymorth 24/7 0800 188 4444** yn cynnig cwnsela iechyd meddwl, cymorth lles, canllawiau budd-daliadau, a grantiau ariannol.

Sefydliad DPJ - "Rhannu'r llwyth"

✓ Llinell gymorth: **0800 587 4262** (24/7)

✓ Cymorth testun: **07860 048799**

✓ Cymorth iechyd meddwl arbenigol i weithwyr amaethyddol a'u teuluoedd ledled

Cymru.

Llinellau Cymorth Cenedlaethol

System atgyfeiriad iechyd meddwl newydd - Os oes angen cymorth iechyd meddwl arnoch ac nid yw'n brys, gallwch nawr gael help yn gyflymach trwy ffonio **111 a dewis Opsiwn 2**. Bydd ymarferydd lles yn asesu eich anghenion ac yn darparu cyngor neu atgyfeiriad. Ar gael **24/7**. Yn darparu cyngor ar unwaith, cefnogaeth, ac atgyfeiriad ymlaen. Mae achosion brys yn dal i fynd trwy'ch meddyg.

The Silver Line - Cyfeillgarwch a chynghor i oedolion hŷn. Ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. ☎ 0800 4708090

Samariaid - Ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. ☎ 116 123

Llinell Gymorth Iechyd Meddwl C.A.L.L. Cymru. Ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. ☎ 0800 132737

Papyrus - HOPELINE247 - Ar gyfer pobl ifanc o dan 35 oed sy'n profi meddyliau am hunanladdiad. ☎ 0800 068 4141 neu anfonwch neges destun at 88247.

Llyfrgelloedd

Gall darllen llyfrau gadw'ch ymennydd yn egnïol ac yn iach. Mae llyfrgelloedd Ceredigion yn cynnig llyfrau traddodiadol, print bras, llyfrau sain ac e-lyfrau.

Mae yna lyfrgelloedd yn:

- Aberystwyth
- Aberaeron
- Aberteifi
- Llanbedr Pont Steffan
- Cei Newydd (Llyfrgell Gymunedol)
- Llandysul (Llyfrgell Gymunedol)

Mae rhagor o wybodaeth ar-lein yn [Llyfrgell Ceredigion](#).

✉ llyfrgell@ceredigion.gov.uk ☎ 01970 633717

Asesiad o Lesiant Ceredigion

Mae Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) Ceredigion yn paratoi i **ddiweddaru ei Asesiad o Les Lleol**.

Mae'r Asesiad yn ofyniad statudol o dan Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 ac mae'n helpu'r BGC i ddeall beth sy'n bwysicaf i bobl a chymunedau ledled y sir. Cwblhawyd yr Asesiad diwethaf yn 2022.

Bydd yr ymchwil yn digwydd dros yr haf. Bydd yn tynnu ar ddata lleol a safbwyntiau'r gymuned i sicrhau bod gwaith y Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus yn adlewyrchu anghenion a blaenoriaethau trigolion lleol.

Os hoffech rannu eich barn, cysylltwch â emily.evans2@ceredigion.gov.uk

Cau

Ewch i wefan y Cyngor Sir i gael rhagor o wybodaeth am gymorth costau byw

[Cymorth Costau Byw - Ceredigion County Council](#)

Bydd y bwletin nesaf yn dod allan ar 13eg o Fawrth 2026.

Byddwn yn canolbwyntio ar '**Pasg: Teuluoedd, Plant a Phobl Ifanc**'

Cysylltwch â ni os oes gennych wybodaeth, yr hoffech i ni ei chynnwys.

E-bost: partneriaethau@ceredigion.gov.uk.

Ffôn: 01545 570881

Rhowch wybod i ni beth ydych chi'n ei feddwl o'n e-fwletin trwy ateb dau gwestiwn.

[Cliciwch yma am yr arolwg](#)