

Cyfeiriadur Ceredigion Oed Gyfeillgar



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Cysylltu Ceredigion
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
Connecting Ceredigion
Carers and Community Support

Rhagair

Croeso i'r ail fersiwn o Gyfeiriadur Ceredigion Oed Gyfeillgar. Mae'n llawn gwasanaethau defnyddiol a gwybodaeth gyffredinol i bobl sy'n byw yng Ngheredigion.

Bydd Ceredigion Oed Gyfeillgar yn cael ei arwain gan y gymuned. Mae hyn yn golygu y gallwn helpu oedolion hŷn i gadw'n iach ac yn egnïol a chryfhau cysylltiadau cymunedol gyda'n gilydd, drwy gynnwys oedolion hŷn mewn amrywiol weithgareddau.

Cysylltwch â'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol i fynegi eich diddordeb, dysgu mwy am fod yn Gynrychiolydd Dinasyddion a dod o hyd i eraill sydd eisoes yn cymryd rhan.

Gwefan: www.ceredigion.gov.uk/oedgyfeillgar

Ffôn: 01545 574200

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Cynnwys

Trafnidiaeth	3
Tai	8
Cyfranogiad Cymdeithasol	16
Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol	26
Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth	31
Dweud Eich dweud	33
Cyfathrebu a Gwybodaeth	35
Atal Trosedd	39
Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd	41
Cefnogaeth i Gyn-filwyr	47
Mannau Awyr Agored ac Adeiladau	51
Beth os bydd rhywbeth yn digwydd i mi?	54

Trafnidiaeth

Gwnewch gais am Fathodyn Glas

Mae Cynllun y Bathodyn Glas yn cynnig consesiynau parcio i unigolion ag anableddau, anawsterau cerdded difrifol, neu amhariad gwybyddol dwys. Mae Bathodynnau Glas ar gyfer gyrwyr a theithwyr, sy'n rhoi'r gallu i chi barcio'n agosach at eich cyrchfan.

I wneud cais am Fathodyn Glas cysylltwch â Chyngor Ceredigion yn uniongyrchol neu llenwch y ffurflen ar-lein.

Ffôn: 01545 570881

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Ffurflen ar-lein: www.gov.uk/apply-blue-badge

Os ydych chi'n cael trafferth llenwi'r ffurflen gais, cysylltwch â'r Cysylltwyr Cymunedol a fydd yn medru eich helpu.

Ffôn: 01545 574200

E-bost: cysylltu@ceredigion.gov.uk

Cynllun Waled Oren

Mae'r Waled Oren ar gyfer unrhyw un a allai ei chael hi'n anodd cyfathrebu eu hanghenion wrth deithio ar drafnidiaeth gyhoeddus ac a hoffai gael cymorth i gyfathrebu â staff wrth deithio ar fws neu drên. Mae wedi'i chynllunio'n arbennig ar gyfer teithwyr ag Anhwylder Sbectrum Awtistiaeth. Fodd bynnag, gall unrhyw un ag anabledd cudd ei defnyddio a allai fod yn hoffi cyfathrebu â staff heb ddefnyddio geiriau.

Ffôn: 03333 211 202

Gwefan: www.trc.cymru

Beicio i'r Gwaith

Mae Beicio i'r Gwaith yn gynllun aberthu cyflog sy'n rhoi mynediad hawdd at y gyllideb er mwyn cael offer beicio newydd. Hwylusir y fenter hon gan gyflogwyr sy'n cymryd rhan, sy'n eich galluogi i osgoi talu trethi neu yswiriant gwladol ar y cynhyrchion hyn.

Ffôn: 0345 504 6444

E-bost: cycle2.work@halfords.co.uk

Gwefan: www.cycle2work.info

Motability

Mae'r cynllun Motability yn gallu ffordd fforddiadwy i bobl anabl lesio car newydd, cerbyd sy'n hygyrch i gadeiriau olwyn, sgwter, neu gadair olwyn fodur yn gyfnewid am eich lwfans symudedd cymwys.

Ffôn: 0300 456 4566

Gwefan: www.motability.co.uk

Pas Bws

Os ydych yn 60 oed a throsodd neu'n bodloni meini prawf cymhwystra anabled y Llywodraeth, gallwch deithio am ddim ar y rhan fwyaf o wasanaethau bysiau yng Nghymru a'r gororau a theithio am bris rhatach neu deithio am ddim ar lawer o wasanaethau trên.

Gwnewch gais ar-lein neu cysylltwch â Thrafnidiaeth Cymru am gopi papur.

Gwefan: www.llyw.cymru/gwnewch-gais-am-bas-bws

Ffôn: 03003 034 240

E-bost: cardiauteithio@tfw.cymru

Amserlenni Bysiau

I gael y wybodaeth ddiweddaraf am amserlenni bysiau yng Ngheredigion, gallwch ymweld â gwefan Traveline Cymru i gynllunio eich taith.

Gwefan: www.cymraeg.traveline.cymru

Ffôn: 0800 464 0000

Cerdyn Rheilffordd Hŷn

Os ydych yn 60 oed a throsodd, gallwch wneud cais am Gerdyn Rheilffordd Hŷn am £30 y flwyddyn i gael 1/3 oddi ar deithiau trên. Gallwch brynu ar-lein neu gan ein staff mewn Swyddfa Docynnau mewn gorsaf drenau.

Gwefan: www.senior-railcard.co.uk

Cerdyn Rheilffordd Pobl Anabl

Os ydych yn anabl neu os oes gennych gyflwr meddygol cynyddol, rydych yn gymwys i gael Cerdyn Rheilffordd Pobl Anabl am £20 y flwyddyn i gael 1/3 oddi ar deithiau trên. Gallwch brynu ar-lein neu gasglu ffurflen i'w llenwi o Swyddfa Docynnau gorsaf drenau.

Gwefan: www.disabledpersons-railcard.co.uk

Bws y Ddraig Werdd

Gall Bws y Ddraig Werdd ddarparu nifer o gerbydau sy'n gwbl hygyrch i ddefnyddwyr anabl, ar draws De Ceredigion.

Os oes gennych gwestiynau am y gwasanaethau y maent yn eu cynnig, ffoniwch a gadewch neges gyda'ch enw, rhif a'r gwasanaeth sydd ei angen arnoch.

Ffôn: 01239 698506

E-bost: admin@greendragonbus.co.uk

Trafnidiaeth Gymunedol Dolen Teifi

Mae Dolen Teifi yn sefydliad nid-er-elw sy'n darparu trafndiaeth fforddiadwy a hygyrch i unigolion, sefydliadau a grwpiau yng Ngheredigion.

Ffôn: 01559 362403

E-bost: info@dolenteifi.org.uk

Gwefan: www.dolenteifi.org.uk

Trafnidiaeth i'r Ysbyty

Mae Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwllans Cymru yn darparu Gwasanaeth Trafnidiaeth i Gleifion nad ydynt yn Achosion Brys. Mae'r gwasanaeth hwn ar draws Cymru ar gyfer cleifion sy'n methu gwneud eu ffordd yn unigol i apwyntiadau mewn ysbytai am resymau meddygol.

Ffôn: 0300 1232 303

Ceir Cefn Gwlad

Cynllun cludiant gwirfoddol yw Ceir Cefn Gwlad a gydlynir gan y Gwasanaeth Gwirfoddol Brenhinol (RVS). Cyngor Sir Ceredigion sy'n ei ariannu ac mae'r gwasanaeth yn cynnig trafndiaeth i drigolion Ceredigion, beth bynnag yw eu hoedran, os nad oes ganddynt drafndiaeth. Noder na fydd unrhyw deithiwr yn medru derbyn mwy nag un taith yr wythnos gan Geir Cefn Gwlad, heblaw am achos o argyfwng sydd wedi'i gymeradwyo gan Gydlynnydd y Cynllun.

Ffôn: 07812 485809

Ebost: robert.evans@royalvoluntaryservice.org.uk

Cerbydau sy'n Hygyrch i Gadeiriau Olwyn

Isod mae rhestr o gerbydau dynodedig hygyrch i gadeiriau olwyn a drwyddedir gan Gyngor Sir Ceredigion.

I archebu un o'r taccis hyn, ffoniwch nhw ar y rhif isod a rhowch wybod iddynt am unrhyw ofynion arbennig sydd gennych.

Fastline Cabs Limited	07748 586848
Teifi Taxis Ltd	07999 567777
7s/MC Taxi	01970 627777
Ow's Cabs	07807 298440
TAR Cars	01545 560688
Pasha's cabs	07475 618618
Lewis Taxis Cyf	01974 202495

Tai

Opsiynau Tai Cyngor Ceredigion

Mae Cyngor Ceredigion yn cynnig gwybodaeth am y gwahanol opsiynau o ran tai sydd ar gael yng Ngheredigion. Ei nod yw galluogi pobl sy'n chwilio am gartref i wneud dewisiadau gwybodus am yr opsiynau mwyaf addas ar eu cyfer.

Gwefan: www.ceredigionhousingoptions.cymru

Ffôn: 01545 574123

E-bost: cofrestrtai@ceredigion.gov.uk

Ymholiadau Treth y Cyngor/Budd-dal Tai: 01970 633253

Gofal a Thrwsio

Elusen addasiadau yw Gofal a Thrwsio sy'n helpu pobl hŷn yng Nghymru i fyw'n annibynnol yn y cartref.

Mae Gofal a Thrwsio yn arbenigo mewn atgyweiriadau, addasiadau, a chynnal a chadw cartrefi, gan roi diogelwch a thawelwch meddwl i bobl hŷn yng Nghymru.

Ffôn: 01970 639920

E-bost: helo@wwcr.co.uk

Gwefan: www.careandrepair.org.uk/cy

Nyth

Mae Nyth yn cynnig cyngor diduedd am ddim i'ch helpu i ddod o hyd i'r tariffau ynni a dŵr gorau, gwirio cymhwysedd budd-daliadau, lleihau eich ôl troed carbon, a gosod technoleg carbon isel.

Ffôn: 0808 808 2244

E-bost: advicewales@est.org.uk

Cymru Gynnes

Mae'r prosiect Cartref Iach, Pobl Iach yn cefnogi pobl i gael cartrefi mwy cynnes, mwy diogel a iachach.

- **Ynni:** cymorth a chyngor i ddeall biliau ynni, mesuryddion clyfar, arbedion a disgowntiau.
- **Dŵr:** gwybodaeth, cyngor a chymorth ynghylch gostwng y tariff a gosod mesurydd dŵr.
- **Gwresogi:** helpu aelwydydd cymwys i wneud ceisiadau at gynlluniau sy'n amnewid boeleri a darparu mesurau gwresogi'r cartref.
- **Gwneud y gorau o'ch incwm:** cymorth a chael eich cyfeirio at y budd-daliadau sydd ar gael a gwneud ceisiadau am ostyngiad yn nhreth y Cyngor.
- **Sesiynau Ymwybyddiaeth Ynni:** Rydym yn cynnig amrywiaeth o sesiynau ar gyfer grwpiau, gan gynnwys sesiynau ynghylch deall eich biliau ynni, deall tariffau, cyngor ar sut i arbed arian a sut i gadw'ch cartref yn gynnes.
- **Cofrestr Blaenoriaethu Gwasanaeth:** gall aelwydydd sy'n gymwys gofrestru am ddim gyda'u cyflenwyr nwy, trydan a dŵr.
- **Mesurau Diogelu'r Cartref:** bod yn ymwybodol o garbon monocsid, larymau mwg a falfiau popty y mae modd eu cloi.

Ffôn: 0800 091 1786

Gwefan: www.warmwales.org.uk/cy

Swyddog Ceredigion, Lisa Callen:

Ffôn: 07593 894449

E-bost: lisacallen@warmwales.org.uk

Atgyweiriadau i'r Cartref

Addasiadau i'r Anabl

Mae grantiau amrywiol ar gael i gefnogi bod yn annibynnol yn y cartref. Mae **Grant Cyfleusterau i'r Anabl** ar gael i addasu eiddo er mwyn diwallu anghenion penodol y person anabl sy'n byw yno.

Addasiadau megis:

- Hwyluso mynediad.
- Darparu cyfleusterau addas.
- Gwneud yr adeilad yn ddiogel i'w ddefnyddio.
- Gwneud gwelliannau amgylcheddol er mwyn galluogi'r unigolyn anabl i fyw yn ddiogel yn eu cartref.

Mae'r grant **Diogel, Cynnes a Sicr** ar gael ar gyfer addasiadau llai a chyfarpar sydd ei angen i alluogi unigolyn i fod yn annibynnol yn y cartref.

Mae gwaith cymwys yn cynnwys:

- grisiau, rampiau bach;
- canllawiau cydio neu ganllawiau;
- lifft bath;
- tapiau lifer.

Gall unrhyw un sydd wedi'i ystyried yn gymwys i'r gwasanaethau hyn gan Therapydd Galwedigaethol ymgeisio am unrhyw un o'r grantiau hyn.

Ffôn: 01545 570881

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa

Mae Canolfan byw'n Annibynnol Penmorfa yn hyrwyddo annibyniaeth a chefnogaeth gymunedol, ac mae'n trawsnewid y ffordd mae unigolion yn canfod atebion a chael mynediad at wybodaeth i gynorthwyo eu hunain. Gallwch alw heibio'r ganolfan a gweld amrywiaeth o ddatrysiadau sy'n gysylltiedig â Gofal, Technoleg, Symudedd a Byw'n Annibynnol. Gallwch hefyd ddefnyddio'r ystafell AskSARA a fydd yn rhoi argymhellion i chi o sut i fyw'n fwy annibynnol.

Mae AskSARA ar gael ar-lein hefyd: wwcp.livingmadeeasy.org.uk

Cyfeiriad: Swyddfeydd y Cyngor Sir (llawr gwaelod) Penmorfa, Aberaeron, SA46 0PA

Taith rhithiol: bit.ly/4dreZMM

Oriau agor: Dydd Llun i dydd Gwener, 10:30am i 3pm

Cymorth Tai

Os ydych yn ddiartref neu wrth risg o fod yn ddiartref, mae Cymorth Tai yn darparu amrywiaeth o wasanaethau cymorth i drigolion Ceredigion i gynnal tenantiaeth a byw'n annibynnol yn y gymuned. Mae Cymorth Tai wedi'i gynllunio i'ch cynorthwyo i fynd i'r afael ag argyfwng a gwella eich sgiliau a'ch hyder wrth reoli eich bywyd a gwneud eich penderfyniadau eich hun. Mae'r gwasanaeth hwn ar gael i drigolion Ceredigion sydd dros 16 oed ac yn byw mewn unrhyw fath o lety, yn arbennig y rheiny sy'n ddiartref am unrhyw reswm neu dan fygythiad o gael eu troi allan o lety.

Gall Cymorth Tai eich cynorthwyo gyda chefnogaeth ar draws ystod eang o anghenion a phroblemau. Gallwch dderbyn cymorth yn gysylltiedig ag ystod eang o faterion sy'n ymwneud a thenantiaeth.

Ffôn: 01545 570881

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Gofal yn y Cartref

Os ydych wedi bod yn sâl neu wedi cael anaf ac yn ei chael hi'n anodd edrych ar ôl eich hun, yn methu ymdopi a thasgau syml o ddydd i ddydd megis gofal personol, gwresogi prydiau neu symud o gwmpas, mae'r Gwasanaeth Gofal wedi'i Dargedu a Galluogi yn medru eich cefnogi i gadw eich annibyniaeth o fewn eich cartref. Mae'r gwasanaeth am ddim ac yn cael ei ddarparu am gyfnod hyd at 6 wythnos. Yn ystod yr adeg hon byddwch yn derbyn cefnogaeth wrth weithwyr galluogi a fydd yn cyd-weithio gyda chi i gyrraedd eich nod. Mae Therapyddion Galwedigaethol, Gweithwyr Cymdeithasol a Chynorthwyr Therapi hefyd yn rhan o'r Cymorth sy'n cael ei ddarparu, os oes galw amdanynt.

Ffôn: 01545 570881

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Teleofal

Mae Teleofal yn eich cysylltu a chanolfan fonitro os bydd rhywbeth yn mynd o chwith. Yn syml, pwyswch y botwm sydd o amgylch eich gwddf neu bydd bydd yr uned ymateb yn eich cysylltu'n Uniongyrchol a'n tîm cyfeillgar. Byddan nhw'n medru siarad chi trwy'r uwchseinydd ar yr uned. Efallai bydd cyfarpar gennych hefyd i hysbysu'r tîm yn awtomatig os nad ydych chi yn medru eu hysbysu. Bydd y tîm yn gweithredu ar unwaith i'ch helpu 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn. Gall hyn gynnwys cysylltu ag aelod o'r teulu, gofalwr neu'r gwasanaethau brys.

Ffôn: 01545 570 881

E-bost: telecare@ceredigion.gov.uk

Gwiriadau Diogelwch Tân yn y Cartref a Chelcio

Mae Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru yn cynni cyngor a gwybodaeth ar sut i amddiffyn eich cartref. Maent hefyd yn cynnig gwiriadau diogelwch tân (Ymweliad Diogel ac Iach) yn rhad ac am ddim i eiddo domestig.

Ffôn: 0800 169 1234

Gwefan: www.mawwfire.gov.uk

Barcud

Cymdeithas dai nid-er-elw yw Barcud sy'n darparu tai fforddiadwy yng Ngheredigion. Drwy gofrestru gyda Chofrestr Opsiynau Tai Cyngor Ceredigion, gallwch gael eich ystyried ar gyfer tŷ Barcud.

Ffurflen Ar-lein: www.barcud.cymru/contact-us/?lang=cy

Ffôn: 0300 111 3030

E-bost: post@barcud.cymru

Severn Wye

Cymorth am ddim, gan gynnwys:

- Cymorth dyled ynni
- Cyngor carbon monocsid
- Cyngor ynghylch y Gofrestr
- Gwasanaethau â Blaenoriaeth
- Cyngor effeithlonrwydd ynni a biliau
- Trafod â'ch cyflenwr ynni

Ffôn: 0800 170 1600

E-bost: communityadvice@severnwey.org.uk

Gwefan: www.severnwey.org.uk/communityadvice

Dŵr Cymru

Mae Dŵr Cymru yn cynnig Gwasanaeth Blaenoriaeth i rieni sydd â babanod, y rhai sydd â salwch sydd angen dŵr, pobl ag anawsterau golwg neu glyw neu sy'n oedrannus neu'n anabl. Maent yn medru helpu gyda chyflenwad dŵr a ffyrdd gwahanol o gael gwybodaeth. I gael cymorth gyda'ch biliau dŵr a chofrestru ar gyfer Gwasanaethau Blaenoriaeth, cysylltwch â Dŵr Cymru yn uniongyrchol drwy eu gwefan neu ffôn.

Gwefan: www.dwrcymru.com

Ffôn: 0800 052 0145

Castell Ventures

Mae Castell Ventures yn darparu gwasanaethau gofal a chymorth i oedolion sy'n byw yng Ngogledd a Gorllewin Cymru. Nid oes rhaid i chi fod yn denant iddynt i gael mynediad i'w Gwasanaeth Pobl Hŷn. Mae ar gyfer unrhyw un dros 50 oed a gall gynghori ar gyllid a budd-daliadau, addasiadau i'r cartref ac aros yn ddiogel ac yn iach.

Cysylltwch â Chysylltydd Cymunedol a all drefnu i chi gael eich cyfeirio at y Gwasanaeth Pobl Hŷn

Ffôn: 01545 570881

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Tai Wales and West

Mae Tai Wales and West yn gymdeithas tai y gellir cysylltu a hwy trwy Gofrestr Opsïynau Tai Ceredigion.

Ffôn: 0800 052 2526

E-bost: contactus@wwha.co.uk

Neges destun: 07788 310420

Taliadau Tanwydd Gaeaf

Os cawsoch eich geni cyn 23 Medi 1958 gallech gael naill ai £200 neu £300 i'ch helpu i dalu eich biliau gwresogi ar gyfer gaeaf 2024 i 2025. *Mae'r wybodaeth hon yn gywir ar adeg mynd i'r wasg a gall newid.* I wirio eich cymhwysedd, gallwch ffonio Canolfan Taliadau Ynni'r Gaeaf neu lenwi'r ffurflen ar-lein.

Ffôn: 0800 731 0160

Gwefan: www.gov.uk/winter-fuel-payment

Ffôn: 0116 402 6111

I hawlio Credyd Pensiwn neu i wirio'ch cymhwyster, ffoniwch y Llinell Hawlio ar 0800 99 1234 neu ar-lein www.gov.uk/pension-credit

Taliadau Tywydd Oer

Rhoddir taliadau tywydd oer yn awtomatig i unigolyn sy'n cael budd-daliadau neu gymorth penodol ar gyfer llog morgais. Rhoddir y taliadau hyn os yw'r tymheredd cyfartalog yn eich ardal yn cael ei gofnodi fel, neu'n cael ei ragweld i fod, yn sero gradd Celsius neu'n is dros 7 diwrnod yn olynol.

Cysylltwch â'ch Canolfan Byd Gwaith leol am fwy o wybodaeth.

Aberystwyth

Ganolfan Byd Gwaith

Ffordd Alexandra

Aberystwyth

Ceredigion

SY23 1LA

Ffôn: 0800 169 0190

0800 169 0314

Aberteifi

Ganolfan Byd Gwaith

Adeiladau'r Goron,

Napier Gardens, Napier Street

Aberteifi

Ceredigion

SA43 1EF

Ffôn: 0845 604 3719

0845 608 8551

Cyfranogiad Cymdeithasol

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

Mae Tîm y Gofalwyr a Chymorth Cymunedol yn gweithio gyda phobl o bob oed ac yn rhoi gwybodaeth, cyngor, cymorth, hyfforddiant a digwyddiadau. Os ydych yn Ofalwr Di-dâl, gallwch hefyd ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr sydd AM DDIM.

Ymunwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i gael:

- Cylchgronau rheolaidd y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr, drwy e-bost neu drwy'r post.
- Bargeinion a chynigion newydd carden gofalwyr.
- Gwybodaeth ddefnyddiol am wasanaethau, cymorth, y gyfraith, ac ati.
- Gwybodaeth am y Fforwm Gofalwyr sy'n cyfarfod yn rheolaidd i rannu cymorth, gwybodaeth a chyfeillgarwch.
- Gwybodaeth am ddigwyddiadau lleol i ofalwyr.
- Gwybodaeth am gyrsiau hyfforddi perthnasol.
- Hysbysiad am ymgynghoriadau ar faterion lleol a chenedlaethol.

Gall gofalwyr yng Ngheredigion hefyd ymgeisio am gerdyn adnabod gofalwyr AM DDIM a derbyn amrywiaeth o fargeinion a chynigion gyda busnesau o fewn Ceredigion a chanolfannau hamdden a lles sy'n cael eu rhedeg gan y Cyngor.

Ffôn: 01545 574200

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Facebook: [@cysylltuceredigionconnecting](https://www.facebook.com/cysylltuceredigionconnecting)

Gwefan: www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr

Cais Cerdyn Gofalwyr: www.ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwyr

Cysylltwyr Cymunedol

Mae Cysylltwyr Cymunedol yn rhan o Dîm y Gofalwyr a Chymorth Cymunedol ac mae ganddynt ystod eang o wybodaeth am yr hyn sy'n digwydd yn lleol yn eich ardal.

Gall cysylltwyr helpu gyda:

- Cheisiadau am Fathodyn Glas.
- Dod o hyd i grwpiau, cinio lleol a chyfleoedd cymdeithasol.
- Cysylltu â darparwyr gwasanaethau.

I gysylltu â'ch Cysylltydd Cymunedol lleol gallwch ffonio, e-bostio neu ymweld â'r dudalen Facebook.

Ffôn: 01545 574200

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Facebook: [@cysylltuceredigionconnecting](https://www.facebook.com/cysylltuceredigionconnecting)

Gwefan: www.ceredigion.gov.uk

Mannau Cynnes a Chymorth Gyda Bwyd

Mae gan Geredigion Fannau Croeso Cynnes ar draws y sir sy'n agored i bawb am ddim neu gellir rhoi rodd bach.

Map ar-lein: www.ceredigion.gov.uk

Ffôn: 01545 570881

Mae Grwpiau Bwyd Dros Dro i bawb rannu bwyd dros ben a lleihau gwastraff bwyd.

Aberystwyth

Bwyd Dros Ben Aber

Hwb ECO Rhannu Bwyd
5 Y Stryd Fawr
Aberystwyth
SY23 1DE

E-bost:

afscommunityhub@gmail.com

Gwefan:

www.aberfoodsplus.co.uk

Aberystwyth

Sant Paul

Canolfan Fethodistaidd
Sant Paul
Morfa Mawr
Aberystwyth
SY23 2NN

E-bost:

ceredigioncircuitpa@outlook.com

Y Ffynnon

Ystafelloedd y Castell,
Stryd y Ro
Aberystwyth
SY23 1DZ

E-bost:

liz@stmikes.net

Llanbedr Pont Steffan

Prosiect Bwyd Cymunedol

Neuadd Fictoria
Heol y Bryn
Llanbedr Pont Steffan
SA48 7EE

E-bost:

food.project.lampeter@gmail.com

Aberporth

Oergell Gymunedol

Aberporth

Neuadd Bentref Aberporth
Aberporth
Aberteifl
SA43 2EU

E-bost:

avhprojectofficer@gmail.com

avhcommunityfridge@gmail.com

Mae yna fanciau bwyd hefyd sy'n croesawu rhoddion yn ogystal â chynnig cefnogaeth.

Banc Bwyd Aberteifi

New Life Church
Mwldan Isaf
Aberteifi
SA43 1HR

Ffôn: 07949 127307

E-bost: info@cardigan.foodbank.org.uk

Gwefan: www.cardigan.foodbank.org.uk

Banc Bwyd Llandysul

Capel Seion
Llandysul
SA44 4BY

Ffôn: 01559 363874

E-bost: bancbwydllandysul@gmail.com

Banc Bwyd Llamed

Creuddyn
5 Llawr Gwaelod Uchaf
Heol Pontfaen
Llamed
SA48 7BN

Ffôn: 07582 905743

E-bost: lampeterfoodbank@gmail.com

Banc Bwyd Aberaeron

Ffôn Dafydd Tudor - 07765 737108

E-bost: bancbwydaberaeron@gmail.com

Banc Bwyd Eglwys

Aberaeron 5k+

Neuadd Eglwys y Drindod Sanctaidd
Heol y Bont
Aberaeron
SA46 0AX

Ffôn: Canon John Lewis - 01545 570 433

E-bost: vicar@aberaeronparish.org.uk

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwirio telerau ac amodau pob sefydliad gan fod rhai yn gofyn am atgyfeiriadau neu dalebau. I wybod mwy, gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth ar-lein ar **www.ceredigion.gov.uk** neu drwy gysylltu â'ch **Cysylltydd Cymunedol** lleol. Byddant hefyd yn ymwybodol o sefydliadau a redir gan y gymuned yn eich ardal a ellir fod o gymorth.

Ffôn: 01545 574 200

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Gofalwyr Ceredigion Carers (Credu)

Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yn cefnogi Gofalwyr di-dâl o bob oed yng Ngheredigion. Maent yno i gynnig gwybodaeth, cefnogaeth unigol neu i'ch cysylltu gydag eraill.

Ffôn: 03330 143377

E-bost: ceredigion@credu.cymru

Gwefan: www.gofalwyrkeredigioncarers.cymru

Dewis Cymru

Dewis Cymru yw'r lle i fynd os ydych chi eisiau gwybodaeth neu gyngor am eich lles – neu eisiau gwybod sut gallwch chi helpu rhywun arall. Gwefan yw Dewis sy'n storio gwybodaeth am wasanaethau lleol, iechyd a lles a llawer mwy.

Gwefan: www.dewis.cymru

E-bost: help@dewis.wales

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Ceredigion

Mae CAVO yn darparu cyfleoedd gwirfoddol yng Ngheredigion i'ch cadw'n weithredol yn gymdeithasol a chyfrannu'n gadarnhaol i'ch cymuned.

Gwefan: www.cavo.org.uk/cy/

Ffôn: 01570 423232

E-bost: gen@cavo.org.uk

RAY Ceredigion

Mae RAY Ceredigion yn darparu gweithgareddau sy'n cefnogi ieuchyd meddwl a lle pobol o bob oed a gallu ar draws ardal Aberaeron, gan roi'r ffocws pennaf ar y rheiny sy'n agored i niwed neu dan anfantais. Daw'r holl weithgareddau yn dilyn ymgynghoriad llawr gwlad ac maent yn ymateb i anghenion pobl leol ac yn roi ffocws ar yr unigolyn a'r rheiny sy'n defnyddio'r adnodd.

Gwefan: www.rayceredigion.org.uk/cy/

Ffôn: 01545 570686

E-bost: enquiries@rayceredigion.org.uk

Hynt

Mae Hynt yn gynllun mynediad cenedlaethol newydd sy'n gweithio gyda theatrau a chanolfannau celfyddydau yng Nghymru i wneud yn siŵr bod cynnig cyson ar gael i ymwelwyr ag amhariad neu angen penodol o ran mynediad, a'u Gofalwyr neu Gynorthwywyr Personol.

Gwefan: www.hynt.co.uk/cy/

Ffôn: 01244 526001

E-bost: info@hynt.co.uk

Ffederasiwn Ceredigion Sefydliad y Merched

Nod Sefydliad y Merched yw creu byd lle mae menywod yn dod at ei gilydd i ddysgu, rhannu sgiliau a chydweithio i ddod yn ddinasyddion gweithredol, gan ddylanwadu ar newid i wella bywydau yn eu cymunedau lleol, cenedlaethol a byd-eang. Mae Ffederasiwn Ceredigion yn cynnig y cyfle i drafod materion cyhoeddus, dysgu sgiliau newydd, crefftau, chwaraeon ac ymuno â chôr. Mae gan Ffederasiwn Ceredigion Sefydliad y Merched rhithiol sy'n cynnwys holl fuddion Sefydliad y Merched mewn person.

Ffôn: 01970 612831

E-bost: ceredigion.wi@gmail.com

Merched y Wawr

Mae Merched y Wawr yn sefydliad gwirfoddol, heb fod yn wleidyddol, i fenywod yng Nghymru i gymdeithasu a gwneud pethau cadarnhaol trwy gyfrwng yr iaith Gymraeg.

Ffôn: 01970 611661

E-bost: swyddfa@merchedywawr.cymru

Gwefan: www.merchedywawr.cymru

HAHAV

Mae HAHAV yn elusen a arweinir gan wirfoddolwyr sy'n rhoi cymorth am ddim i bobl ledled Ceredigion sy'n byw gyda salwch heb wella arno neu sy'n profi cyfyngiad ar fywyd. Maen nhw hefyd yn cynnig cymorth profedigaeth. Cysylltwch â Hahav i gael gwybod am weithgareddau i'r rhai sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr.

Ffôn: [01970 611550](tel:01970611550)

E-bost: admin@hahav.org.uk

Men2Men

Mae Men2Men yn canolbwyntio ar gynyddu adnoddau i ddynion gysylltu â dynion eraill, yn enwedig pan fyddant yn ynysig neu'n cael trafferth yn feddyliol ac yn ysbrydol. Maent yn awyddus i greu deialog rhwng dynion a'u cymuned am y problemau niferus y mae dynion yn eu hwynebu heddiw.

Gwefan: www.men2men.org.uk

Ffôn: 07577 117967 neu 07450 832796

E-bost: info@men2men.org.uk

Sied i'r Dynion (Men's Shed)

Mae Men's Sheds yn ganolfannau cymorth a lles i ddynion, a allai fod yn ei chael hi'n anodd siarad am iechyd meddwl ac unigrwydd. Maent yn cynnal nifer o weithgareddau gwahanol, o siopau peiriannau i randiroedd cymunedol.

Gwefan: www.mensshedsymru.co.uk

E-bost: admin@ukmsa.org.uk

Ffôn: 0300 772 9626

Aberteifi- Sied y Cardi

Cyfeiriad: Middle Mwldan, Cardigan, SA43 1HW

Cydlynnydd Prosiect: Matt Hatter - 07910 517514

Gwefan: www.cardished.cymru

E-bost: info@cardished.cymru

Aberaeron - Sied Dynion RAY

Cyfeiriad: RAY Ceredigion, Pengloyn, Stryd y Tabernacl, Aberaeron, SA46 0BN

Ffôn: 01545 570686

Gwefan: www.rayceredigion.org.uk

E-bost: enquiries@rayceredigion.org.uk

Borth - Sied Dynion Hwb Borth

Cyfeiriad: Heol Clarach, Borth SY23 5LW

Cydlynnydd y Sied: Pete Kingston

Ffôn: 01970 871609

E-bost: contact@borthcommunityhub.co.uk

Llandysul - Sied Dynion Yr Ardd Men's

Cyfeiriad: Morris Terrace, Pont-Tyweli, Llandysul, SA44 4RJ

E-bost: yrardd@gmail.com

Facebook: @yrardd1

Instagram: @yrardd_llandysul

Hybiau Cymunedol

Neuadd Bentref Aberporth

Mae Neuadd Bentref Aberporth yn adeilad newydd sy'n ganolfan gymunedol ac yn cynnig ystod o weithgareddau a digwyddiadau gan gynnwys bore coffi a chinio cymunedol yn wythnosol. Mae adeilad llai, Canolfan Dyffryn, yn gartref i oergell cymunedol, rac dillad wedi'i ailgylchu a gardd gymunedol.

Mae'r neuadd yn falch o groesawu gwirfoddolwyr newydd bob amser.

Ffôn: 07930 995314

Cyfeiriad: Neuadd Bentref Aberporth, Aberporth, Aberteifi, SA43 2EN

Canolfan Gymunedol Pennant

Mae'r ganolfan yn darparu ystod eang o weithgareddau ar gyfer pobl o bob oed gan gynnwys boreau coffi, Gofod Groeso, grŵp i fenywod a chaffi TG. Mae ganddynt hefyd gysylltiadau i wasanaethau lleol a Chlwb Olew.

Ffôn: 07967 116632

Gwefan: www.cymunedpennantcommunity.org.uk

E-bost: cympencom@gmail.com

Cyfeiriad: Canolfan Gymunedol Pennant, Pennant, Llanon, Ceredigion SY23 5PA

Hwb Cymunedol Borth

Mae'r hwb yn darparu ystod eang o weithgareddau a grwpiau i bobl o bob oed gan gynnwys Caffi Cymunedol, grwpiau cerdded, Sied i'r Dynion, grŵp dementia a grŵp creadigol ar gyfer pobl hŷn.

Ffôn: 07896 616857

E-bost: contact@borthfamilycentre.co.uk

Cyfeiriad: Hwb Cymunedol Borth, Heol Clarach, Borth, Ceredigion, SY24 5LW

Mae nifer o grwpiau a hybiau eraill ar gael ar draws Ceredigion sy'n darparu ystod eang o weithgareddau a chefnogaeth. Cysylltwch a Cysylltydd Cymunedol i ganfod beth sydd ar gael yn lleol i chi.

Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Mae'r Comisiynydd Pobl Hŷn yn cymryd camau i amddiffyn hawliau pobl hŷn, rhoi diwedd ar wahaniaethu ar sail oedran, rhoi diwedd ar gam-drin pobl hŷn a galluogi pawb i heneiddio'n dda.

Mae'r Comisiynydd Pobl Hŷn yn cefnogi pobl hŷn yn uniongyrchol ledled Cymru drwy'r Tîm Cyngor a Chymorth, ac yn clywed gan bobl hŷn yn rheolaidd mewn digwyddiadau ymgysylltu a gwranddo. Mae gan y Comisiynydd Pobl Hŷn nifer o gyhoeddiadau defnyddiol a chyfeiriadur o wasanaethau a chymorth lleol sydd ar gael am ddim.

Ffôn: 03442 640 670

E-bost: gofyn@poblhyn.cymru

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru

Age Cymru Dyfed

Mae Age Cymru Dyfed yn gweithredu ar draws Sir Gâr, Ceredigion a Sir Penfro trwy gynorthwyo unigolion dros 50 oed i gynnal eu hannibyniaeth ac i wneud y mwyaf o'u bywyd hŷn. Fel elusen annibynnol yng ngorllewin Cymru, mae'r amrywiaeth eang o wasanaethau yn cynnwys gwybodaeth a chynngor, cefnogaeth ddigidol, Cymorth yn y cartref (Byw Adref), gofal traed, eiriolaeth, gwasanaethau cefnogaeth dementia, cefnogaeth i gyn-filwyr hŷn a digwyddiadau a gweithgareddau cyfeillio.

Ffôn: 03333 447 874

E-bost: derbyniad@agecymrudyfed.org.uk

Gwefan: www.ageuk.org.uk/cymraeg/dyfed/

Anabledd Cymru

Anabledd Cymru yw'r gymdeithas genedlaethol o Sefydliadau Pobl Anabl sy'n ymdrechu i gyflawni hawliau, cydraddoldeb a byw'n annibynnol i bobl anabl yng Nghymru.

Ffôn: 02920 887325

E-bost: info@disabilitywales.org

Gwefan: www.disabilitywales.org

Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd Cymru

Mae Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd Cymru (ChAC) yn asiantaeth Chwaraeon Genedlaethol ar gyfer pob anabledd sy'n darparu ac yn hyrwyddo gweithgarwch corfforol cynhwysol (gan gynnwys chwaraeon) ar gyfer pobl anabl yng Nghymru. Mae ChAC yn darparu miloedd o gyfleoedd chwaraeon sy'n cynnwys anabledd ledled Cymru.

Ffôn: 0300 300 3115

E-bost: swyddfa@chwaraeonanableddcymru.com

Gwefan: www.chwaraeonanableddcymru.com

Llinell Gymorth LHDT+ Cymru

Mae Llinell Gymorth LHDT+ Cymru yn wasanaeth sy'n darparu gwasanaeth cwnsela i deuluoedd Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Traws, Rhyngrywiol a rhyweddau eraill yng Nghymru. Mae Llinell Gymorth LHDT+ Cymru yn cynnig cefnogaeth gyfrinachol i'r rheiny sydd mewn angen.

Ffôn: 0800 917 9996

E-bost: info@lgbtcymru.org.uk

Gwefan: www.lgbtcymru.org.uk

Cyfleusterau Hamdden Sy'n Cael eu Rhedeg Gan y Gymuned

Hamdden Caron Leisure

Lard Yr Orsaf
Tregaron
SY25 6HX

Ffôn: 01974 298960

Gwefan: www.tregaronleisurecentre.co.uk

Calon Tysul Llandysul

Llyn Y Fran
Llandysul
SA44 4HP

Ffôn: 01559 362548

E-bost: post@calontysul.cymru

Gwefan: www.calontysul.cymru

Ceredigion Actif

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn ceisio hybu a gwella iechyd a lles y sir er budd cenedlaethau'r presennol a'r dyfodol. I ddarganfod sut y gallwch chi gymryd rhan a dod yn fwy actif, ewch i'ch canolfan hamdden neu les leol.

Gwefan: www.ceredigionactif.org.uk

Ffôn:

- Canolfan Lles Llanbedr Pont Steffan – 01570 422552
- Canolfan Hamdden Aberteifi – 01239 621287
- Canolfan Hamdden Aberaeron – 01545 571738
- Canolfan Hamdden Plascrug Aberystwyth – 01970 624579

E-bost: leisurebookings@ceredigion.gov.uk

Pyllau Nofio

Canolfan Hamdden Plascrug, Aberystwyth

Llanbadarn Fawr, Aberystwyth, SY23 1HL

Ffôn: 01970 624579

E-bost: plascrug-leisure@ceredigion.gov.uk

Canolfan Chwaraeon Prifysgol Aberystwyth

Campws y Brifysgol, Penglais, Aberystwyth, SY23 3AR

Ffôn: 01970 622280

E-bost: sports@aber.ac.uk

Pwll Nofio Aberaeron

Campws yr Ysgol Uwchradd, Heol y De, Aberaeron, SA46 0DT

Ffôn: 01545 570871

E-bost: Aberaeron.pool@tiscali.co.uk

Pwll Nofio Llambed

Rhes Ffynnonbedr, Llambed, SA48 7BX

Ffôn: 01570 422959

E-bost: canolfanllesllambed@ceredigion.gov.uk

Calon Tysul Llandysul

Llyn Y Fran, Llandysul, SA44 4HP

Phone: 01559 362548

Email: post@calontysul.cymru

Website: www.calontysul.cymru

Ymyrraeth Iechyd

Cynllun Cenedlaethol Cymru i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff

Mae NERS yn rhaglen atal a rheoli cyflwr cronig sy'n anelu at wella iechyd a lles oedolion llonydd ac sydd ddim yn actif sydd wrth risg o ddatblygu neu sydd a chyflwr cronig. Mae'n rhaid cael eich cyfeirio gan y Meddyg Teulu neu Ffisiotherapydd.

Mae rhaglenni iechyd eraill yn cynnwys:

- Cerdded er Lles
- Cyn-diabetes
- Baglu a chwmpo
- Dosbarthiadau Effaith Isel ar gyfer Oedolion Hŷn Fit4Life
- Sesiynau Gweithgareddau Corfforol ar gyfer Oedolion sydd ag Anableddau Dysgu.

Ffôn: 07812 087 968

E-bost: paul.jones@ceredigion.gov.uk

Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth

Dysgu Bro

Mae Dysgu Bro yn darparu cyfleoedd dysgu ar gyfer pobl Ceredigion er mwyn eu hannog i ddatblygu diddordebau newydd, gweithio tuag at ennill cymhwyster neu gwella eu sgiliau ar gyfer y gweithle.

Ffôn: 01970 633540 / 633542

E-bost: admin@dysgubro.org.uk

Gwefan: www.dysgubro.org.uk

Cymorth Cyflogadwyedd Ceredigion

Mae Tîm Cymorth Cyflogadwyedd Ceredigion yn cynnig amrywiaeth o gymorth i gyflogaeth a hunangyflogaeth.

Ffôn: 01970 633422

E-bost: TCC-EST@ceredigion.gov.uk

U3A

Mae University of the Third Age, neu U3A, yn fudiad sy'n annog dysgu gydol oes ac yn darparu cyfleoedd cymdeithasol ar gyfer y rheiny nad ydynt bellach mewn cyflogaeth llawn amser. Mae gan bob grŵp U3A eu bwletin rheolaidd eu hunain o'r digwyddiadau maent yn cynnal.

- **U3A Aberteifi**

E-bost: membership@cardiganu3a.org.uk

- **U3A Aberystwyth**

Ffôn: 0771 504 9478

E-bost: U3A-Aberystwyth@outlook.com

- **U3A Castell Newydd Emlyn**

Ffurflen ar-lein: www.u3asites.org.uk/newcastle-emlyn

Canolfan Byd Gwaith

Mae Canolfan Byd Gwaith Plws yn darparu adnoddau i alluogi'r rheiny sy'n chwilio am swydd i ddod o hyd i waith. Maent hefyd yn cynnig cefnogaeth a chyfleoedd hyfforddi, rhannu buddion a chymorth ariannol. Am fanylion cyswllt, gweler tudalen 15 ynghylch taliadau tywydd oer.

Cyfle Cymru

Mae Cyfle Cymru yn wasanaeth mentora cymheiriaid sy'n rhoi cymorth i bobl ddatblygu hyder, a rhoi cymorth i gael gafael ar hyfforddiant, cymwysterau a phrofiad gwaith. Mae Cyfle Cymru yn helpu pobl sydd wedi'u heffeithio gan gamddefnyddio sylweddau a/neu gyflyrau iechyd meddwl i ennill y sgiliau angenrheidiol i fynd i fyd gwaith.

Ffôn: 0300 777 2256 neu 01267 231634

E-bost: gofyn@cyfleccymru.com

Dweud Eich Dweud

Llais

Os oes angen i chi godi mater ynghylch y GIG neu'r gwasanaeth gofal cymdeithasol, siaradwch a Llais. Mae ganddynt staff ymroddedig sydd wedi'u hyfforddi i eirioli cwynion a byddant yn darparu cefnogaeth annibynnol, cyfrinachol am ddim i chi.

Ffôn: 01646 697610

E-bost: westwalesenquiries@llaiscymru.org

Gwefan: www.llaiswales.org

Ymuno â Fforwm

Mae Cyngor Sir Ceredigion yn cynnal sawl fforwm i roi cyfle i chi roi adborth a dylanwadu ar y penderfyniadau sy'n cael eu gwneud yng Ngheredigion.

- Fforwm Gofalwyr Ceredigion
- Ceredigion Oed Gyfeillgar
- Fforwm Cyn-filwyr
- Fforwm Anabled
- Fforwm LHDT+

Ffôn: 01545 574200

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Ymgysylltu ac Ymgynghoriadau

Mae Cyngor Sir Ceredigion eisiau gweld preswylwyr yn cymryd rhan mewn sgysiau parhaus ac eisiau clywed wrthyich chi er ar faterion sydd o bwys ac o ddiddordeb i chi.

Ewch i weld pa ymgynghoriadau sydd ar waith ar hyn o bryd:

www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/ymgyngghoriadau

Gellir casglu copïau papur o'ch Llyfrgell neu Ganolfan Hamdden Lleol.

Ffôn: 01545 574200

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Cyfathrebu a Gwybodaeth

Gwasanaethau Cwsmeriaid CLIC Swyddfeydd Lleol Ceredigion

Gall tîm CLIC dderbyn ystod o ymholiadau yn bersonol gan gynnwys:

- Ymholiadau cyffredinol
- Cymryd taliadau am wasanaethau'r cyngor
- Bagiau ailgylchu
- Bagiau gwastraff gardd
- Bagiau Cadi Cegin y gellir eu compostio
- Ailgylchu batris
- Biniau ailgylchu WEEE
- Mae Cyfrifiaduron Mynediad Cyhoeddus ar gael ym mhob Llyfrgell ar draws y Sir

Ffôn: 01545 570881

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Rhif argyfwng y tu allan i oriau:

- **Gogledd Ceredigion:** 01970 625277
- **De Ceredigion:** 01239 851604

Argyfwng Gwasanaethau Cymdeithasol: 0300 456 3554

Swyddfeydd Cyngor Lleol

Aberystwyth

Canolfan Alun R Edwards
Maes y Frenhines
Aberystwyth
SY23 2EB

Llanbedr Pont Steffan

Swyddfeydd y Cyngor
Stryd y Farchnad
Llanbedr Pont Steffan
SA48 7DS

Aberaeron

Neuadd y Sir
 Stryd y Farchnad
 Aberaeron
 SA46 OAT

Aberteifi

Swyddfeydd y Cyngor
 Stryd Morgan
 Aberteifi
 SA43 1DG

Cymunedau Digidol Cymru

Mae Cymunedau Digidol Cymru yn sefydliad a ariennir gan Lywodraeth Cymru sy'n canolbwyntio ar gynhwysiant digidol yng Nghymru. Maent yn rhoi hyfforddiant ac adnoddau digidol ac am ddim i unigolion a grwpiau ledled Cymru.

Ffôn: 0300 111 5050

Gwefan: www.digitalcommunities.gov.wales

Llyfrgelloedd

Mae llyfrgelloedd Ceredigion yn cynnig gofod cynnes a chroesawgar i bobl bori trwy lyfrau, cryno ddisgiau a DVDs a chael gafael ar gyfrifiaduron a llyfrau hygyrch i'r rheini ag amhariad ar eu golwg.

Mae blychau sy'n deall dementia ar gael i'w weld ym mhob llyfrgell. Mae yna lawer o offer defnyddiol ac eitemau cysur i bobl sy'n byw gyda Dementia a'u gofalwyr.

Llyfrgelloedd Lleol**Aberaeron**

Neuadd y Sir
 Stryd y Farchnad
 Aberaeron
 SA46 OAT

Ffôn: 01545 572500

Aberystwyth

Canolfan Alun R. Edwards
 Maes y Frenhines
 Aberystwyth
 SY23 2EB

Ffôn: 01970 633717

Aberteifi

Swyddfeydd y Cyngor
Stryd Morgan
Aberteifi
SA43 1DG
Ffôn: 01545 574110

Llanbedr Pont Steffan

Stryd y Farchnad
Llanbedr Pont Steffan
SA48 7DR
Ffôn: 01570 423606

Llandysul

Canolfan Ceredigion
Llandysul
SA44 4QS
Ffôn: 01545 574236

Ceinewydd

Llyfrgell Gymunedol Ceinewydd
Ystafell 4, Neuadd Goffa
Ffordd Towyn
Ceinewydd
SA45 9QQ
Ffôn: 01545 560803

Cyngor Ar Bopeth Ceredigion

Mae Cyngor ar Bopeth yn cynnig gwybodaeth a chyngor cyfrinachol am ddim ar fudd-daliadau, dyledion, ynni, tai, gwaith a llawer mwy. Mae sesiynau galw heibio'n wythnosol a apwyntiadau wyneb yn wyneb ar gael mewn lleoliadau cymunedol dros y sir.

Llinell Gyngor: 01239 621 974 / 01970 612 817 (Ar agor Dydd Llun, Dydd Mercher, Dydd Iau 10am-1pm)

Neges destun neu WhatsApp: 07971 802 060

E-bost: gofyn@cabceredigion.org

Post: Cyngor ar Bopeth Ceredigion, Stryd Napier, Aberteifi, SA43 1ED

Gwefan: www.cabceredigion.org/services

Cyngor Canolbarth Cymru

Wedi'i leoli ym Machynlleth, mae Cyngor Canolbarth Cymru yn cynnig cyngor di-dâl, diduedd a chyfrinachol ar broblemau dyledion ac arian, budd-daliadau, pensiynau, tai, cyflogaeth a materion defnyddwyr. Mae apwyntiadau galw heibio a rhai sydd wedi'u harchebu ymlaen llaw ar gael yn y Ganolfan Gyngori ym Machynlleth ac mae rhaglenni allgymorth yn cael eu cynnal yng Ngogledd Ceredigion.

Ffôn: 01654 700 192

Ebost: enquiries@advicemidwales.org.uk

Post: Y Canolfan Ofal, Ffordd y Bontfaen, Machynlleth, Powys, SY20 8EQ

Gwefan: www.advicemidwales.org.uk

Atal Trosedd

Rhoi Gwybod am Wefannau Ffug, Twyllodrus neu Sgâm

Rhowch wybod am wefannau, e-byst, rhifau ffôn, galwadau ffôn neu negeseuon testun camarweiniol y credwch y gallent fod yn amheus.

Peidiwch â dosbarthu gwybodaeth breifat (fel manylion banc neu gyfrineiriau), ateb negeseuon testun, lawrlwytho atodiadau na chlicio ar unrhyw ddolenni mewn e-byst os nad ydych yn siŵr eu bod yn ddilys.

- **Anfonwch e-byst amheus ymlaen at:** report@phishing.gov.uk
- **Anfonwch negeseuon testun amheus ymlaen i:** 7726 - mae am ddim.

Cysylltwch ag Action Fraud os ydych yn meddwl eich bod wedi colli arian neu wedi cael eich hacio oherwydd sgâm neu dwyll ar-lein a'ch bod yng Nghymru neu Loegr.

Roi gwybod ar-lein: www.reporting.actionfraud.police.uk

Ffôn: 0300 123 2040

Gwarchod Cymdogaeth

Mae grwpiau Gwarchod Cymdogaeth yn cael eu rhedeg gan wirfoddolwyr mewn cymunedau lleol gyda'r nod o greu cymunedau mwy diogel, cydnerth a gweithgar.

Gwefan: www.ourwatch.org.uk

Ffôn: 0116 402 6111

Cymorth i Ddiodefwyr

Os ydych wedi dioddef trosedd, p'un a ydych wedi rhoi gwybod i'r heddlu neu beidio, gallwch ffonio eich Tîm Cymorth i Ddiodefwyr lleol yn Nyfed Powys, a byddant yn sicrhau eich bod yn cael y wybodaeth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnoch. Gallai hyn olygu trefnu cyfarfod i chi gael cefnogaeth emosiynol yn gyfrinachol, gan eich helpu i lenwi ffurflen iawndal neu gael cyngor ar sut i wneud eich cartref yn fwy diogel, neu eich cyfeirio at sefydliadau arbenigol eraill a all hefyd helpu.

Ffôn: 0300 123 2996

Mae ein llinellau ffôn ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener
10am-6pm

Am gefnogaeth y tu hwnt i'r oriau hyn, cysylltwch â

***Supportline*: 0808 16 89 111**

Gwefan: www.victimsupport.org.uk

Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd

Cymorth Fferm Tir Dewi

Mae gwirfoddolwyr Tir Dewi yn cefnogi ffermwyr a'u teuluoedd. Mae'r gwirfoddolwyr yn deall llawer o'r problemau sy'n wynebu ffermwyr yn ein cymuned. Esbonio eich problemau yw'r cam cyntaf tuag at ddod o hyd i ateb.

Ffôn: 0800 121 47 22

Sefydliad DPJ

Elusen iechyd meddwl Gymreig yw Sefydliad DPJ i gefnogi'r rheini mewn amaethyddiaeth a chymunedau gwledig sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae Sefydliad DPJ yn cynnig gwasanaeth cwnsela o'r enw 'Llinell gymorth Rhannwch y Baich'.

Ffôn: 0800 587 4262

Testun: 07860 048799

Gwefan: www.thedpjfoundation.co.uk

Y Sefydliad Amaethyddol Llesiannol Brenhinol

Mae'r Sefydliad Amaethyddol Llesiannol Brenhinol yn rhoi cymorth cyfrinachol i'r rheini sy'n gweithio ym myd amaethyddiaeth ar hyn o bryd a hefyd i'r rheini nad ydynt bellach yn gallu gweithio yn y sector oherwydd afiechyd, damwain neu oedran.

Ffôn: 0800 188 4444

Gwefan: www.rabi.org.uk

Cymdeithas Alzheimer

Mae'r Gymdeithas *Alzheimer* yn darparu cymorth i'r rhai sy'n byw gyda dementia heddiw ac yn cynnig gobaith ar gyfer y dyfodol. Os ydych yn cael eich effeithio gan ddementia, yn poeni am ddiagnosis neu'n ofalwr, mae staff yn barod i roi'r cymorth sydd ei angen arnoch.

Ffôn: 0333 150 3456

Gwefan: www.alzheimers.org.uk

Mind

Elusen yw Mind sy'n cynnig cyngor a chymorth i bawb sy'n delio â phroblemau iechyd meddwl.

Ffôn: 0300 123 3393

E-bost: info@mind.org.uk

Gwefan: www.mind.org.uk

Help Us To Survive (HUTS)

Mae *HUTS* yn elusen sy'n cefnogi oedolion â phryderon iechyd meddwl neu anawsterau dysgu trwy ddarparu gweithdy crefft gwych, llawn offer, lle gall ein haelodau hybu eu sgiliau bywyd a'u hyder.

Ffôn: 01239 710377

Gwefan: www.hutsworkshop.org

Gweithredu Gorllewin Cymru Dros Iechyd Meddwl

Mae Gweithredu Gorllewin Cymru Dros Iechyd Meddwl yn darparu ystod o wasanaethau i grwpiau gwirfoddol, gofalywyr ac unigolion sydd wedi defnyddio neu sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl yng Ngheredigion.

Ffôn: 01267 245572

E-bost: admin@wwamh.org.uk

Gwefan: www.wwamh.org.uk

Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed (DDAS)

Mae *DDAS* yn darparu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau yng Ngorllewin Cymru. Maent yn cynnig cymorth a chyngor i bobl sydd â phroblemau alcohol/cyffuriau a'u teuluoedd ac eraill sy'n pryderu eraill.

Ffôn: 03303 639 997

Gwefan: www.barod.cymru

Choices West

Mae *Choices West* yn wasanaeth sy'n cefnogi pobl dan 18 oed sydd â phroblemau alcohol/cyffuriau neu sy'n gofalu am anwyliaid sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau.

Ffôn: 03303 639 997

Gwefan: www.barod.cymru

Macular Society

Mae'r *Macular Society* yn rhoi gwybodaeth a chymorth am ddim i'r rheini sydd â chlefyd maciwlaid, ynghyd â'u teulu a'u ffrindiau, i helpu pobl i gadw eu hannibyniaeth.

Ffôn: 0300 3030 111

Gwefan: www.macularsociety.org

Headway Ceredigion

Headway Ceredigion yw cangen leol yr elusen genedlaethol *Headway UK*. Mae'n darparu cefnogaeth i bobl sydd wedi dioddef anaf i'r ymennydd, trwy ddamwain, strôc neu salwch a'u teulu, a gofalwyr. Mae *Headway* yn darparu cyngor, teithiau cymorth a sesiynau galw heibio

Ffôn: 01974 821 301

E-bost: dolaubach@gmail.com

Gwefan: www.headwaysouthwestwales.org.uk

Gofalwyr Cymru

Mae *Gofalwyr Cymru* yn darparu gwybodaeth a chyngor i ofalwyr yng Nghymru. Maent hefyd yn ymgyrchu am newid gyda gofalwyr er mwyn gwella gwasanaethau.

Ffôn: 029 2081 1370

E-bost: info@carerswales.org

Gwefan: www.carersuk.org

Hourglass Cymru

Mae *Hourglass* Cymru yn cefnogi pobl hŷn sy'n profi niwed a chamdriniaeth, neu sydd mewn perygl o niwed a chamdriniaeth.

Llinell Gymorth: 0808 808 8141 (cyfrinachol ac am ddim ac ni fydd yn ymddangos ar eich bil ffôn.)

E-bost: cymru@wearehourglass.org

Gwefan: www.wearehourglass.cymru

Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru (WWDAS)

Mae WWDAS yn darparu cymorth cyfrinachol am ddim ledled Ceredigion i unrhyw un sy'n dioddef cam-drin domestig.

Llinell Gymorth Argyfwng 24 awr: 01970 625 585

Swyddfa Aberystwyth: 01970 612 225

Swyddfa Aberteifi: 01239 615 385

Llinell Gymorth Cam-drin Domestig Genedlaethol

Refuge sy'n rhedeg y Llinell Gymorth Genedlaethol Domestig ac mae'n rhoi cymorth 24 awr drwy linell gymorth am ddim.

Ffôn: 0808 2000 247

Gwefan: www.nationaldahelpline.org.uk

Mankind

Llinell gymorth gyfrinachol yw *Mankind* sydd ar gael i ddynion sy'n dioddef cam-drin domestig a thrais domestig ledled y Deyrnas Unedig yn ogystal â'u ffrindiau, teulu, cymdogion, cydweithwyr a chyflogwyr.

Ffôn: 01823 334244

Gwefan: www.mankind.org.uk

Gwiriad Iechyd y GIG

Mae gwiriad iechyd y GIG ar gyfer pobl rhwng 40 i 74 oed sydd **heb** unrhyw gyflyrau meddygol presennol. Os ydych yn credu eich bod yn gymwys ond heb dderbyn gwahoddiad, cysylltwch a'ch meddygfa i weld os ydynt yn cynnig gwiriadau iechyd y GIG.

Planed - Catalyddion Gofal

Mae gan Catalyddion Gofal gyfeiriadur ar-lein o wasanaethau cyfyngedig bach a hunan-gyflogedig sy'n cynnig gofal personol, gofal yn y cartref. Cefnogaeth i fynychu apwyntiadau neu siopa a chyfeillio.

Ffôn: 07442 681883

E-bost: sue.lewis@planed.org.uk

Gwefan: www.planed.org.uk/projects/catalysts-for-care/

Cefnogaeth i Gyn-filwyr

Woody's Lodge

Bwriad *Woody's Lodge* yw darparu gofod croesawgar er mwyn i gyn-filwyr y Lluoedd Arfog, Gwasanaethau Brys a Milwyr Wrth Gefn i ail-gydio mewn bywyd gyda'i teuluoedd ac yn y gymuned.

Ffôn: 01559 361328

E-bost: support@woodyslodge.org

Gwefan: www.woodyslodge.org

GIG Cyn-filwyr Cymru (GCFC)

Mae GCFC yn wasanaeth iechyd meddwl ar gyfer cyn-filwyr a milwyr wrth gefn sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog EM ac sydd a chyflwr iechyd meddwl tybiedig sy'n gysylltiedig â'u gwasanaeth. Gall cyn-filwyr hunan-gyfeirio neu gael eu cyfeirio gan deulu / ffrindiau, Meddyg Teulu neu wasanaethau eraill,

Ffôn: 01570 422577

Gwefan: www.veteranswales.co.uk

Y Lleng Brydeinig Frenhinol

Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn cefnogi Cymunedau'r Lluoedd Arfog ledled y DU ac mae ganddi ganghennau sy'n cynnig lle croesawgar i bersonél sy'n gwasanaethu a chyn-filwyr a'u teuluoedd i gael cymorth a chefnogaeth ymarferol.

Ffôn: 0808 802 8080 (llinellau ar agor 8am-9pm, 7 diwrnod yr wythnos)

Gwefan: www.britishlegion.org.uk

Fighting With Pride

Mae *Fighting With Pride* yn cefnogi cyn-filwyr LHDT+, personél y lluoedd arfog a'u teuluoedd, yn enwedig y rhai yr effeithiwyd arnynt fwyaf gan y gwaharddiad ar bersonél LHDT+ sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog cyn mis Ionawr 2000.

E-bost: info@fightingwithpride.org.uk

Gwefan: www.fightingwithpride.org.uk

Cyswllt Cyfreithiol Cyn-filwyr

Mae Cyswllt Cyfreithiol Cyn-filwyr sy'n cael ei redeg gan Brifysgol Aberystwyth yn darparu cyngor cyfreithiol arbenigol i gyn-filwyr.

Ffôn: 03330 905 5387

Hyrwyddwyr yr Adran Gwaith a Phensiynau y Lluoedd Arfog

Mae gan yr Adran Gwaith a Phensiynau (DWP) fentrau sy'n helpu personél a theuluoedd y lluoedd arfog presennol a chyn-filwyr i gael mynediad at wasanaethau'r Ganolfan Byd Gwaith. Mae hyn yn cynnwys cael hyrwyddwr lluoedd arfog ym mhob ardal Canolfan Byd Gwaith sy'n sicrhau bod y cymorth a ddarperir yn diwallu eich anghenion.

Hyrwyddwr Lluoedd Arfog De Orllewin Cymru : Gareth Thomas

Ffôn: 07553 677 929

E-bost: gareth.thomas@dwp.gov.uk

neu wales.armedforceschampions@dwp.gov.uk

Gwefan: www.gov.uk

Mae'r sefydliadau canlynol ledled y DU yn darparu ystod o wybodaeth, cyngor a chymorth sydd ar gael yn Saesneg yn unig:

SSAFA (Elusen y Lluoedd Arfog)

Mae SSAFA yn cefnogi milwyr rheolaidd a gwarchodfeydd yn y Llynges Frenhinol, y Môr-filwyr Brenhinol, y Fyddin Brydeinig a'r Llu Awyr Brenhinol a'u teuluoedd. Maent yn darparu cymorth arbenigol o gostau byw i anafiadau sy'n newid bywyd, iselder a PTSD.

Llinell Gymorth Genedlaethol : 0800 260 6708

Cyswllt Ceredigion: Stephen Boswell - 02922 941004

Cyfeiriad: SSAFA South West Wales, TA Centre, Alamein Road, Landore, Swansea, SA1 2HP

BLESMA (*The Limbless Veterans*)

Mae BLESMA yn cynnig cymorth a chyngor i Gyn-filwyr sydd efallai wedi cael prosthesis wedi'i osod neu'n aros i osod. Maent hefyd yn darparu cefnogaeth ariannol ac emosiynol iddynt a'u teuluoedd.

E-bost: info@blesma.org

Gwefan: www.blesma.org

Cyswllt Cymru a'r Gorllewin: Tom Hall - 02085 487098

Help For Heroes

Mae *Help For Heroes* yn cefnogi teuluoedd wrth newid o fywyd yn y fyddin i fywyd sifil gan ddarparu cefnogaeth gydol oes arbenigol ar gyfer iechyd corfforol a meddyliol, anghenion lles a chymdeithasol.

Gwefan: www.helpforheroes.org.uk

Cyswllt Ceredigion: Helen Neve - 0300 303 9888

The Poppy Factory

Mae *The Poppy Factory* yn cefnogi Cyn-filwyr gyda chyflyrau iechyd i ganfod gwaith.

E-bost: support@poppyfactory.org

Gwefan: www.poppyfactory.org

Cyswllt Ceredigion: Andrew Millership - 02089 391837

Mannau Awyr Agored ac Adeiladau

Darganfod Ceredigion

I ddarganfod rhagor o ffyrdd o ddarganfod Ceredigion ac archwilio safleoedd treftadaeth lleol, gallwch gysylltu â'r Ganolfan Groeso yn Aberystwyth.

Ffôn: 01545 570881

E-bost: twristiaeth@ceredigion.gov.uk

Gwefan: www.darganfodceredigion.cymru

Teithiau Cerdded a Reidiau Ceredigion

Mae'r rhwydwaith o lwybrau cyhoeddus yn cynnig ffordd wych o archwilio Ceredigion. Mae'r teithiau cerdded a'r reidiau ar gael i'w gweld ar wefan Darganfod Ceredigion sy'n manylu ar y llwybr arfordirol, gweithgareddau awyr agored ac antur, treftadaeth, diwylliant a llwybrau Celtaidd. I ddysgu mwy neu adrodd am unrhyw faterion a brofir ar hawliau tramwy cyhoeddus, ewch i'r wefan neu cysylltwch â chanolfan gwasanaeth cwsmeriaid y cyngor.

Gwefan: www.discoverceredigion.wales

Ffôn: 01545 570881

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

Amgueddfa Ceredigion

Lleolir Amgueddfa Ceredigion yng nghanol Heol Teras, Aberystwyth, ger glan y môr. Mae'r amgueddfa'n gartref i arddangosfeydd parhaol a dros dro sy'n archwilio treftadaeth, diwylliant a chelf Ceredigion. Mae'r amgueddfa ar agor i bawb; ifanc, hen a phawb yn y canol.

Ffôn: 01970 633088

Gwefan: www.ceredigionmuseum.wales/hafan

Gerddi Cymunedol

Yr Ardd

Prosiect Gardd gymunedol yw Yr Ardd sydd wedi'i leoli ym Mhont-tyweli, Llandysul. Caiff gweithgareddau eu rhedeg gan ei aelodau ac maent yn ymdrin ag amrywiaeth o bethau o dyfu a thrin bwyd i gelf a chrefft. I ddod yn aelod cysylltwch â Phwyllgor Yr Arddwyr

Cyfeiriad: Morris Terrace, Pont-Tyweli, Llandysul, SA44 4RJ

E-bost: yrardd@gmail.com

Facebook: @yrardd1

Instagram: @yrardd_llandysul

Gardd Gymunedol Penglais

Mae Gardd Gymunedol Penglais yn cynnal sesiynau rheolaidd lle mae croeso i bawb, cofrestrwch i'w rhestr bostio i ddarganfod pryd mae'r rhain.

E-bost: pgpstaff@aber.ac.uk

Facebook: @tyfuaber

Rhandir yr Ail Ryfel Byd Aberystwyth

Lleoliad: Rhandir yr Ail Ryfel Byd Aberystwyth, Penglais Hill, Aberystwyth

Cyswllt Sian Nicholas drwy e-bost: shn@aber.ac.uk

Gardd Coedwig Naturewise

Wedi'i leoli ar Barc Teifi, Aberteifi, mae gan yr Ardd Goedwig Diwrnodau Gwirfoddoli Cymunedol wythnosol.

Cyswllt Claire: 07732 861104

E-bost: contact@naturewise.org.uk

Gwefan: www.naturewise.org.uk

Gardd Enfys

Mae Gardd Enfys yn ardd synhwyraidd ac yn lle diogel i bobl fregus yn y gymuned.

Cyfeiriad: Y Caban, Fferm Ty Fry, Llechryd, Aberteifi, SA43 2PB

Ffôn: 07815 658955

Dyma ddetholiad bach yn unig o'r hyn sydd ar gael yng Ngheredigion, cysylltwch â Chysylltydd Cymunedol i archwilio'r hyn sydd ar gael yn eich ardal chi.

Beth os bydd rhywbeth yn digwydd i mi?

Argyfyngau

Math o argyfwng	Rhif ffôn
Argyfwng iechyd sy'n bygwth bywyd	999
Presgripsiynau brys	111
Problemau deintyddol	111
Rhoi gwybod i'r Heddlu am achosion nad ydynt yn rhai brys	101
Argyfwng tân ac achub	999
Tân ac achub heb fod yn argyfwng	0370 6060 699
Gwylwyr y glannau	999
Os ydych chi'n aroglu nwy yn eich cartref	0800 111 999
Rhoi gwybod am doriadau pŵer	105
Rhoi gwybod am afonydd wedi'u rhwystro, tirlithriadau neu lifogydd	03000 65 3000

Crëwyd y llyfryn hwn gan y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol. Bwriedir i'r wybodaeth fod yn arweiniad ac nid yw'n cael ei rhoi fel argymhelliad ar ran Cyngor Sir Ceredigion. Fe'u darperir i'r darllenydd ystyried a ffurfio barn bersonol. Mae'r holl wybodaeth yn gywir adeg ei hargraffu, gaeaf 2024/2025.

Os ydych chi'n sefydliad neu'n grŵp cymunedol a hoffai gael eich cynnwys mewn rhifynnau o'r Cyfeiriadur Oed Gyfeillgar yn y dyfodol, cysylltwch â:

Ffôn: 01545 574200

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk