CYFEIRIADUR

GWASANAETHAU IECHYD, GOFAL CYMDEITHASOL A LLES MUDIADAU GWIRFODDOL

Cynhyrchwyd gan Medrwn Môn

Diweddarwyd 050109

Cyfeiriadur Iechyd Gofal Cymdeithasol a Lles Medrwn Môn

Cyflwyniad

Datblygwyd y cyfeiriadur i hyrwyddo gwasanaethau a ddarparwyd gan fudiadau gwirfoddol.

Cyhoeddwyd y cyfeiriadur ar CD mewn ffurf Mircosoft® Word i hwyluso'r broses o ddiweddaru gwybodaeth gyswllt.

Bwriad y ddogfen yw rhannu gwybodaeth ac anelir y ddogfen at ddefnydd aelodau staff mudiadau statudol a gwirfoddol. Bwriedir diweddaru'r cyfeiriadur yn gyson a bydd gwybodaeth yn cael ei ddosbarthu i chi drwy Dan Do Môn a safle we Medrwn Môn er mwyn diweddaru'r CD.

Os oes yna unrhyw fater hoffech ei drafod, cysylltwch ag Ann Perkins, Medrwn Môn, Uned 5, Parc Diwydiannol Bryn Cefni, Llangefni LL77 7XA.

Rhif Ffôn: 01248 724944 neu e-bost: ann@medrwnmon.org
www.medrwnmon.org

Cydnabyddiaeth

Diolch i'r canlynol am eu mewnbwn i'r cyfeiriadur:

Sue Lloyd, MS Society, am yr wybodaeth am fudiadau gwirfoddol o fewn y Gynghrair Cyflyrau Hirdymor De Gwynedd;

Helen Jones, Cydlynydd Camddefnyddio Sylweddau;

MEWN Cymru;

Catherine Jones WRVS;

Mantell Gwynedd;

Medrwn Môn;

Cynhyrchwyd y Cyfeiriadur gan y Gynghrair;

Cyhoeddwyd y Cyfeiriadur gan Medrwn Môn;

Cynlluniwyd y logo gan David Tanner;

Cyfieithwyd gan staff Ymddiriedolaeth GIG Ysbyty Gwynedd.

Diweddarwyd 050109

INDECS

1. **ADFOCATIAETH**
    - Age Concern Gwynedd & Môn
    - Dadleuwriaeth a Gwasanaeth Gwybodaeth Iechyd Meddwl
    - Gisda (Grŵp i bobl sengl digartrefedd)
    - Grŵp Mynediad Ynys Môn
    - SNAP Cymru (Gwasanaeth I blant a phobl ifanc sydd ag anghenion ychwanegol)

2. **ANABLEDDAU DYSGU, CORFFOROL, A SYNHWYROL**
    - Cyswllt Cymdeithas Plant Byddar)
    - Cartrefi Cymru Lloches I bobl ac anableddau dysgu
    - Cymdeithas y Deillion Gogledd Cymru
    - Marchogaeth i bobl ag anableddau
    - RNID
    - TARAN Fforwm Anabledd Môn

3. **CAMDRINIAETH DEULUOL**
    - Cymorth I Ferched Bangor a Chylch
    - Cynllun Cymorth i ddioddefwyr Môn/Gwynedd
    - GORWEL Gwasanaeth Cam-drin yn y Cartref Ynys Môn
    - NSPCC
    - Rape Crisis & Sexual Abuse Llinell Cymorth
    - Llinell Cymorth Cymru Trais yn y Cartref

4. **CAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU / TROSEDDWYR IFANC**
    - ADFAM Genedlaethol llinell gymorth i ffrindiau a theuluoedd
    - Alcoholics Anonymous Bangor
    - Gwasanaeth Cyffuriau Ymestyn Allan Môn
    - Y Groes Goch – Bws Ieuenctid
    - CAIS – Cefnogi pobl a chyffuriau
    - Cyngor Cyffuriau Ynys Môn
    - FRANK Cyngor di-dâl ymwneud a chyffuriau
    - NACRO Cymru
    - Narcotic Anonymous
    - Llinell Cymorth Genedlaethol Cyffuriau
    - RE-SOLV Cymru
    - SOVA Cymru
    - VOICE Grwp hunan gymorth lleol gysylltiedig â chyffuriau

5. **CYFLYRAU CRONIG**
    - ARMA Cynghrair Arthritis a Chyhyrysgerbydol
    - ARC Arthritis Ymchwil Cymru
    - Asthma Cymru
    - Anadlu'n Haws Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfant
    - Coeliag Prydain
    - Clefyd Siwgr Cymru
    - Grŵp Cefnogi Ilestomi a Chwdyn

- Grŵp Cefnogi / Rhwydwaith CFS & ME
- Grŵp Fibromyalgia Môn
- HIV/Aids Terrence Higgins Trust (THT)
- Rhaglen Gleifion Arbenigol
- Sefydliad Prydeinig y Galon
- Ulcerative Colitis / Crohns Disease Ass Ynys Môn a Gwynedd
- Y Groes Goch – Gwasanaeth Gofal a Chefnogaeth
- Ymddiriedolaeth Ffibrosis Cystig

6. DIGARTREF
- Agorfa (Tai)
- Digartref Ynys Môn
- Goleudy lloches 'taro i mewn' Caergybi
- GESYD
- Nacro (Tai)
- SHELTER
- TAI HAFAN Lloches taro i mewn Bangor

7. GWASANAETHAU CANCR
- Gofal Cancr Bron
- BACKUP Cancr
- Grŵp Cefnogaeth Cancr Caergybi
- Hosbis yn y Cartref
- MACMILLAN
- Gofal Cancr MARIE CURIE

8. GWASANAETHAU CYMUNEDOL IECHYD & GOFAL CYMDEITHASOL
- Cymunedau Gyntaf
- Cyngor Iechyd Cymunedol Ynys Môn a Gwynedd
- Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru
- Cynllun Tro Da
- Cynulliad Cenedlaethol Cymru
- Gerdded a Hamdden Gaerwen
- Grŵp Cefnogwyr Cymunedol Ynys Môn
- Gwirfoddoli Myfyrwyr Bangor
- Malltraeth Ymlaen Cyf
- Mantell Gwynedd (Cyngor Gwirfoddol Lleol Gwynedd)
- Medrwn Môn (Cyngor Gwirfoddol Lleol Ynys Môn)
- SSAFA cymorth i filwyr a'r teulu
- St Johns Ambulance
- Y Groes Goch Benthyciad Meddygol; Cuddliw; Cymorth Cyntaf
- Ymddiriedolaeth Cadwraeth Prydain (BTCV)
- WRVS

9. GWASANAETHAU CYNGOR, CEFNOGAETH A GWYBODAETH
- Biwro Cyngor ar Bopeth Ynys Môn
- Biwro Cyngor ar Bopeth Gwynedd

- Hawliau Lles Anabledd
- Gwasanaeth Relate Gogledd Cymru
- SNAP Cymru
- Stonewall Cymru

10.GWASANAETHAU GOFALWYR

- Age Concern Gwynedd a Môn
- CROSSROADS
- Dolen Môn Cymorth I'r teulu unigolyn ac anabledd dysgu
- Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr
- HAFAL cefnogaeth i'r gofalwyr unigolyn a salwch meddwl difrifol

11. GWASANAETHAU MUDIADAU GWIRFODDOL YSBYTY GWYNEDD

- Celfyddydau mewn Iechyd a Lles
- Grŵp cefnogaeth Coeliag Ysbyty Gwynedd
- Cymdeithas Epilepsi
- Hosbis yn y Cartref
- Cymdeithas Gyfeillion
- NHS Direct
- SANDS Gwynedd ac Ynys Môn
- Gofal Ysbrydol
- WRVS
- Y Groes Goch Gwasanaeth Gofal a Chefnogaeth; Trafnidiaeth ystod y dydd ac ar ôl oriau cau

12. GWASANAETHAU PROFEDIGAETH

- Gofal Profedigaeth CRUSE Ardal Gogledd Cymru
- SANDS Gwynedd a Môn
- Y Samariaid Gwynedd a Môn

13. IECHYD MEDDWL

- Canolfan Lon Abaty Bangor
- Canolfan Adnoddau Priordy Dewi Sant
- Cymdeithas Alzheimers
- HAFAL
- MIND
- UNLLAIS

14. LLEIAFRIF ETHNIG

- Canolfan Islamaidd Bangor
- Canolfan Galw-i-fewn Tŷ Gwydr Bangor
- Merched Duon a Lleiafrifoedd Ethnig
- Rhwydwaith Amgylchedd Pobl Dduon (BEN)
- The Henna Foundation
- Rhwydwaith Cydraddoldeb Hiliol Gogledd Cymru (NWREN)
  Cymdeithas Gogledd Cymru Ffilipino
  Cymdeithas Gogledd Cymru Tsieineaidd
  Grŵp Merched Tsieineaidd

15. NIWROLEGOL

- ASBAH Cymdeithas Spina Bifida a Hydroceffalws
- Cymdeithas Alzheimer
- Cymdeithas Clefyd Parkinson
- Cymdeithas Clefyd Moron Neurone Cymru
- Cymdeithas Multiple Sclerosis
- Cymdeithas Strôc Ynys Môn a Gwynedd
- Headway Gwynedd
- Meningitis Cymru
- Myasthenia Gravis
- SNAP Cymru
- Ymwelwyr Iechyd Cychwyn Cadarn

16. POBL HŶN

- Age Concern Gwynedd a Môn
- ASBAH

17. TAI

- Agorfa
- Cartrefi Cymru
- GISDA
- Gofal a Thrwsio
- Shelter Cymru
- Tai Hafan
-

18. THERAPI CELFYDDYDAU

- Asiantaeth Gelfyddydol Ysgolion Gwynedd a Môn
- Cambrian Dragon Tai Chi Ch'uan
- Celfyddydau Mewn Iechyd a Lles (Ysbyty Gwynedd)
- DRYW
- Fforwm Celfyddydau Gwynedd a Môn
- Lliwio celfyddydau yn y gymuned
- Uned Celfyddydau Cymunedol Cyngor Gwynedd
-

19. TRAFNIDIAETH GYMUNEDOL (Gwirfoddol)

- Car Linc Môn (Medrwn Môn)
- Cynlluniau Tro Da – Aberffraw, Amlwch, Benllech, Gwalchmai, Rhosneigr
- Y Groes Goch Cynllun Cludiant ag Hebrwng

GWASANAETHAU IECHYD, GOFAL CYMDEITHASOL A LLES
MUDIADAU GWIRFODDOL YNYS MÔN & GOGLEDD GWYNEDD

Derbyniwyd yr wybodaeth ganlynol gan y mudiadau eu hunain ac nid yw Medrwn Môn yn cymryd unrhyw gyfrifoldeb am y cynnwys - lle mae'r wybodaeth yn y Saesneg yn unig, ni dderbyniwyd cyfieithiad Cymraeg gan y grwpiau.

ADFOCATIAETH

AGE CONCERN GWYNEDD A MÔN Tŷ Seiont Santes Helen Road Caernarfon Gwynedd LL55 2YD ☎ 01286 677711 ✉ john@ageconcerngwynedd.co.uk 💻 www.ageconcerngwynedd.co.uk Heneiddio'n Dda Age Concern Gwynedd a Môn Canolfan Byron Parc Diwydiannol Mona Gwalchmai LL65 4RJ Ffôn: 01407 721 947 neu 07702 929 562 Ebost: helen@ageconcerngwynedd.co.uk	Gwasanaethau Eiriolaeth Eich Buddiannau Goral yn y Cartref Help Gyda Siopa Gofal Dydd Clwb Cinio Seiniant Gofal Alzheimers Canolfan Hafan **Canolfan Heneiddo'n Dda** Rydym yn gweithio ar ddatblygu cymunedau ac iechyd gyda phobl hŷn dros 50 oed i'w galluogi I wella ei gwybodaeth, hyder, hunan barch ac I aros yn iach, yn gorfforol ac yn feddyliol. Rydym yn cefnogi datblygiad canolfannau Age Well, fforwm Pobl Hŷn Môn ac yn cynnig cymorth ymarferol i glybiau 'Dros 50' yr Ynys. Rydym yn cynnig gweithgareddau fel: ymarfer corff ysgafn, coginio i ddynion, hanes lleol, gemau, gweithdai drama a llawer mwy.
DADLEUWRIAETH A GWASANAETH GWYBODAETH IECHYD MEDDWL **Rheolwr** 42 Glanrafon	Lleolir prif swyddfa'r Cynllun Adfocatiaeth Iechyd Meddwl ym Mangor, Gogledd Cymru, a darparir gwasanaeth yng Ngwynedd, Ynys Môn, Conwy a Sir Ddinbych. 'Rydym wedi bod yn gweithredu ers 1995.

Bangor Gwynedd LL57 1LH ☎ 01248 361811 🖂 mhas@hotmail.com 💻 www.advocacyscheme.co.uk	Rhoddwyd y glasbrint gwreiddiol at ei gilydd ar gyfer y Cynllun wedi ei selio ar anghenion a'u hadnabu gan y Fforwm Defnyddwyr Iechyd Meddwl yn 1993. Dywedodd... "Teimlem y dylem gael gwrando arnom ac ein hymgynghori gyda, a lle yr ydym yn cael y cyfle i gymryd rhan, y dylem gael ein cefnogi yn y broses hon." Nodwedd arbennig o'r Cynllun yw ein bod yn cael ein harwain gan y defnyddwyr. Dim ond pobl sydd wedi defnyddio Gwasanaethau Iechyd Meddwl a all ddod yn gyfarwyddwyr o'n Cynllun neu yn aelodau gyda phleidlais. Hwn yw'r prosiect adfocatiaeth gyntaf yng Nghymru i gael ei reoli gan y defnyddwyr a dim ond un o lond llaw sydd yn gweithredu yn y ffordd hon yn y D.U. gyfan. Anelwn at gynnig gwasanaeth ystwyth ac o ansawdd uchel, sydd yn gyfeillgar, di-feirniadol ac ymatebol i'n defnyddwyr. Mae ein gwasanaeth yn gyfrinachol ac yn rhad ac am ddim. Gallwn gynnig gwybodaeth annhueddol ar driniaethau, cyfraith iechyd meddwl, rhan fwyaf o faterion yn ymwneud ag iechyd meddwl a lle i ddod o hyd i gymorth. Gallwn ysgrifennu llythyrau, ffonio a.y.b. ar eich rhan neu eich cynorthwyo i wneud cwyn am unrhyw ran o'ch triniaeth. Os ydych eisiau darganfod mwy, neu yn credu y gallem efallai eich cynorthwyo, yna cysylltwch â ni, os gwelwch yn dda, ar ein llinell gymorth: 01248 353 343.
GISDA **(Arfon Young Single Homeless Group)** **Grŵp I Berson ifanc sengl ddigartref Arfon** Tŷ Rhydalun Penrallt Uchaf Caernarfon Gwynedd LL55 1PR ☎ 01286 671153	Maent yn cynnig gwasanaeth adfocatiaeth, gwybodaeth ar fudd dâl a chyngor ôl-ofal, a hefyd gwasanaeth 'galw i mewn'.

✉ info@gisda.co.uk 💻 www.gisda.co.uk	

GRŴP MYNEDIAD YNYS MÔN **Tony Pritchard** Brynawel Cerrigceinwen Bodorgan Ynys Môn LL62 5DW ☎ 01407 840891	Cynigir cyfraniad positif i'r gymuned drwy ymgyrchu am well cyfleusterau a chyfleusterau mynediad i bobl abl a phobl ag anabledd. Mae'r grŵp yn archwilio holl geisiadau cynlluniau a chynghori pa ffordd orau i addasu'r anghenion i bobl ag anableddau. Gall hefyd gynnig cyngor ar fudd-daliadau.
SNAP Cymru Uned 12 Llys Onnen Ffordd y Llyn Parc Menai Bangor LL57 4DF Llinell Cymorth – ☎ 0845 120 37 30 Minicom: 0845122 86 73	Yn darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i deuluoedd o blant a phobl ifanc sydd ag anghenion ychwanegol. Gall hyn fod yn anghenion dysgu ychwanegol neu yn anabledd. SNAP Cymru yw'r darparwr arweiniol Gwasanaethau Partneriaeth Rhieni yng Nghymru, yn rhoi gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth ynglŷn â materion addysgol i filoedd o deuluoedd yn flynyddol.

ANABLEDDAU CORFFOROL, ANABLEDD DYSGU A SYNHWYROL

CYSWLLT **Cymdeithas Plant Byddar** **Les Rose** F12, InTec Ffordd y Parc Parc Menai Bangor Gwynedd LL57 4FG ☎ 01248 672624 🖷 01248 672601 minicom: 01248 672639 ✉ cyswllt@cyswllt.org 💻 www.cyswllt.org	Cymdeithas yng Ngwynedd a Môn sy'n cynnig cymorth i blant a phobl ifanc sydd wedi colli'u clyw ac i'w teuluoedd ydy Cyswllt. Bydd Cyswllt yn rhoi cefnogaeth i chi a'ch plentyn o'r diagnosis hyd gadael yr ysgol, boed ganddynt ormod o gwyr yn y glust, neu'n hollol fyddar. Rydym yn rhoi cyngor, gwybodaeth, a chefnogaeth ar faterion addysgol a cheisiadau budd-dal.
CYTREFI CYMRU Swît 1, Llys Britannia Parc Menai BANGOR Gwynedd LL57 4BN ☎ 01248 673207 ✉ enquiries@cartreficymru.org	Sefydliad gwirfoddol yw Cartrefi Cymru, sy'n darparu tai â chymorth a gofal i denantiaid gydag anableddau dysgu.
NORTH WALES SOCIETY FOR THE BLIND 325 High Street BANGOR Gwynedd LL57 1YB ☎ 01248 353604 ✉ nwsb.bangor@btconnect.com	Mae Cymdeithas y Deillion Gogledd Cymru yn darparu cefnogaeth ymarferol, gwybodaeth ac offer drwy'r Gwasanaethau Cymdeithasol i bobl â nam ar eu golwg. Hyfforddiant cyfrifiadur, mudoledd, hyfforddiant ymwybyddiaeth a chynnig grantiau i bobl a mân olwg

MARCHOGAETH I'R ANABL (RDA) - YNYS MÔN The Cloister Llanallgo MOELFRE Ynys Môn LL72 8NE ☎ 01248 410267 🖂 Eileenmclarke@btinternet.com	Pwrpas RDA ydy gwella ansawdd bywyd pobl ag anableddau, boed yn bobl ifanc, oedolion, neu bobl sydd wedi pasio oed ymddeol, drwy farchogaeth a merlen â thrap. Ein bwriad yw gwella symudedd, sgiliau cymdeithasol a chorfforol, ac iechyd a lles, a hynny i gyd gyda llawer o hwyl.
RNID ☎ 0808 808 0123 💻 www.rnid.org.uk	**Gwasanaethau cyfathrebu** – e.e. arwyddo ayb **Gwasanaethau gwybodaeth** gan gynnwys llinell gymorth, sgyrsiau a dangos sut i ddefnyddio offer ayb **Gwasanaethau gofal** - helpu pobl fyddar sydd ag anghenion arbennig i fyw yn annibynnol
TARAN CYF. - FFORWM ANABLEDD D/o Centre Independent Living Stad Ddiwydiannol Mona Industrial Estate Mona Gwalchmai Ym Môn	Mae'r sefydliad yn rhoi cyfleoedd hyfforddi a chyflogaeth, yn darparu gwybodaeth ac yn fodd i gymdeithasu a gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau gwirfoddol a gwasanaethau statudol. Mae sefydliadau gwirfoddol hefyd yn gallu llogi bws i'w defnydd eu hunain ac mae gan y bws lifft ar gyfer cadeiriau olwyn.

CAMDRINIAETH DEULUOL

CYMORTH I FERCHED BANGOR A CHYLCH P. O. Box 873 Bangor Gwynedd LL57 2QN ☎ 01248 370877 9 Cathedral Road Caerdydd CF11 9HA ☎ 02920 644633	Cymorth, gwybodaeth a rhywle diogel i aros ar gyfer menywod a phlant sy’n dioddef trais yn y cartref.
CYNLLUN CYMORTH I DDIODDEFWYR MÔN/GWYNEDD Public Protection Unit Western Division Police Station Menai Bridge Ynys Môn LL65 5EA ☎ 01248 717148 LLINELL CYMORTH ☎ **00845 30 30 900** ✉ western@northwalesvictimsupport.org **Bangor Magistrates' Court Witness Service** Bangor Magistrates' Court The Court House Garth Road Bangor Gwynedd	Mae **Cymorth I Ddioddefwyr Gogledd Cymru** yn helpu trigolion Gogledd Cymru i ddygymod ag effeithiau trosedd. Gwnawn hyn trwy ddarparu cymorth a gwybodaeth yn gyfrinachol i ddioddefwyr trosedd a thystion sy’n mynychu llysoedd lleol. Mae ein gwasanaethau’n ddi-dâl, yn annibynnol o’r heddlu, ac ar gael i bawb, os a adroddwyd y drosedd neu beidio, na phryd y digwyddodd.

GORWEL **Gwasanaeth Cam-drin yn y Cartref Ynys Môn** 33-35 High Street Llangefni Ynys Môn LL77 7NA ☎ 01248 750903 ☎ 01286 889241 ✉ enquiries@gorwel.org	Cymorth, gwybodaeth a rhywle diogel li fenywod a phlant sy'n dioddef trais yn y cartref.
NSPCC **Childline Wales** ☎ **0808 800 5000** ☎ **0808 800 5000** ☎ **08001111**	Gwasanaeth **Llwybr Gwynedd** Mae'n gweithio gydag oedolion a phlant sydd mewn teuluoedd lle mae pryderon ynghylch camdriniaeth rywiol. Mae'r gwasanaeth yn cynnig asesiad risg a rhaglenni ymyrryd unigol i oedolion sydd wedi troseddu'n rhywiol/troseddwr honedig. Mae hefyd yn gweithio gyda phartneriaid heb droseddu er mwyn cadw eu plant yn ddiogel rhag mwy o beryglon. Derbynnir cyfeiriadau gan rieni/gofalwyr a phlant.
RAPE CRISIS & SEXUAL ABUSE LLINELL CYMORTH **LLINELL CYMORTH** ☎ **01286 669266** P.O.87 Caernarfon Gwynedd LL55 1AN ☎ 01286 669267 ✉ rasa@btconnect.com	Yn cynnig cymorth i fenywod a dynion o bob oed sydd wedi dioddef unrhyw fath o drais rhywiol. Yn darparu cwnsela, llinell gymorth, gwybodaeth, cymorth ymarferol a gweithdai addysgol.

Llinell Cymorth TRAIS YN Y CARTREF CYMRU Wales Domestic Abuse Helpline PO Box 82 Caernarfon Gwynedd LL54 6ZH **HELPLINE** **☎ 0808 80 10 800** **Admin no. only** **☎ 01286 882733**	Llinell cymorth Genedlaethol 24 awr

CAMDDEFNYDDIO SYLWEDDAU / TROSEDDWYR IFANC

ADFAM NATIONAL ☎ 020 7553 7640 💻 www.adfam.org.uk	Y llinell gymorth genedlaethol i ffrindiau a theuluoedd rhai sy'n defnyddio cyffuriau. Yn darparu cymorth a gwybodaeth yn gyfrinachol i unrhyw un sy'n pryderu am rywun agos sy'n defnyddio cyffuriau.
AGAIN D/o The Priory Caergybi Ynys Môn ☎ 07845979268	Grŵp hunangymorth ar gyfer pobl sy'n cael problemau gydag alcohol.
ALCOHOLICS ANONYMOUS BANGOR Abbey Road Centre Abbey Road BANGOR Gwynedd LL57 2EA ☎ 01248 354888	Grŵp cefnogaeth i bobl dioddefaint problemau alcohol.
GWASANAETH CYFFURIAU ALLANOL YNYS MÔN ☎ 01248 722580	Wedi gweithredu ers 8 - 9 mlynedd. Yn cynnig cefnogaeth i bobl sydd yn camddefnyddio cyffuriau a'u teulu yn ystod cyfnod argyfwng.
Y GROES GOCH **01745 828330**	Bws Ieuenctid yn teithio o gwmpas Ynys Môn a Gwynedd yn cynnig gwybodaeth ar amrywiaeth o bynciau eang fel alcohol, camddefnyddio sylweddau, iechyd rhywiol ayb gweithio mewn partneriaeth a Gwasanaeth Cymuned Diogelwch.

CAIS 1st Floor Poolside Centre CAERNARFON Gwynedd LL55 1NN ☎ 01286 671005 ✉ helen.roberts@cais.org.uk ☎ 01286 671005 ☎ 07787128017 💻 www.cais.co.uk	Mae'n cynnig cyngor, yn cefnogi pobl yn eu cartrefi, yn helpu pobl ddigartref, yn cynorthwyo pobl i fynd yn ôl i'r gwaith neu i addysg, yn gwneud gwaith grŵp ac yn rhoi gwybodaeth. Mae yna ymgyrch cadw'n ddiogel ar gyfer plant ysgol gynradd.
DRUGS COUNCIL YNYS MÔN 87 Maes Llwyn AMLWCH Ynys Môn LL68 9BG ☎ 01407 831048	Gwasanaeth cefnogaeth 24 awr i bobl gyda phroblemau camddefnyddio sylweddau.
FRANK ☎ 0800 776600 💻 www.talkfrank.com	Yn cynnig cyngor di-dâl a chyfrinachol am unrhyw fater yn ymwneud a chyffuriau, boed wybodaeth, cyngor neu sgwrs syml. Mi gewch wybod hefyd am y gwasanaethau sydd ar gael yn eich ardal chi. Llinellau ar agor 24 awr y dydd.

NACRO CYMRU 1 Ffordd Glanhwfa Llangefni Ynys Môn LL77 7EN ☎ 01248 751387 ✉ vin.murtagh@nacro.org.uk **NACRO CYMRU -** 1 Trinity Square Llandudno Gwynedd LL30 2PY ☎ 01492 878703	Mynd i'r afael â chamddefnyddio cyffuriau ac alcohol, hybu ymarfer corff a gorchfygu gordewdra.
NARCOTIC ANONYMOUS Abbey Road Drop in Centre Abbey Road Bangor Gwynedd LL57 2EA ☎ 01248 354888 **Llinell Cymorth DU** **☎ 0845 3733366** 💻 www.ukna.org	Mae Cyffuriau Anhysbys yn gymdeithas o ddynion a merched lle mae cyffuriau wedi dod yn broblem o bwys iddynt - rhai a fu'n gaeth ond sy'n gwella ac sy'n cwrdd yn rheolaidd i helpu ei gilydd i aros yn lan. Mae aelodaeth yn agored i unrhyw un, beth bynnag yw'r oed, rhyw, crefydd, cred neu ddosbarth a 'r unig beth gofynnol i ymaelodi yw awydd i roi'r gorau i ddefnyddio cyffuriau.
LLINELL CYMORTH CYFFURIAU CENEDLAETHOL (NATIONAL DRUGS HELPLINE) **☎ 0800 776600**	Yn cynnig cyngor di-dâl a chyfrinachol am unrhyw fater sy'n ymwneud a chyffuriau, boed wybodaeth, cwnsela neu sgwrs syml. Mi gewch wybod hefyd am wasanaethau yn eich ardal. Mae'r llinellau ar agor 24 awr y dydd.

RELEASE ☎ **0845 4500215** 🖂 **ask@release.org.uk**	Llinell gymorth gyfrinachol 24 awr sy'n darparu cyngor ar faterion yn ymwneud a defnyddio cyffuriau'r gyfraith berthnasol.
RE-SOLV WALES **First Floor** **20A Berriew Street** **Welshpool** **Powys** **SY21 7SQ** ☎ **08088002345** 🖂 **helpline@re-solv.org**	Elusen genedlaethol sydd wedi ymrwymo i atal camddefnyddio hydoddydd a sylweddau hylosg. Rhedir llinell gymorth, cynhyrchir deunyddiau hyfforddi i weithwyr cymdeithasol a phobl ifanc a cheir llyfrgell o wybodaeth ac adnoddau i'r cyhoedd eu defnyddio.
SOVA CYMRU **Urtha Felda** 2nd Floor 137 High Street Bangor Gwynedd LL57 1NT ☎ 01248 352974 🖂 sovabangor@ukonline.co.uk 💻 www.sova.org.uk	Mae SOVA yn gweithio'n galed i gryfhau cymunedau drwy gael gwirfoddolwyr lleol i hybu cynhwysiad cymdeithasol a lleihau trosedd. SOVA ydy prif sefydliad mentora cenedlaethol gwirfoddol y System Cyfiawnder Troseddol yn Lloegr a Chymru. Mae SOVA'n datblygu ystod o raglenni ar gyfer pobl ifanc dan anfantais, yn cynnwys: troseddwyr ifanc, pobl ifanc mewn gofal, pobl ifanc sy'n gadael gofal, a phobl ifanc gyda phroblemau addysgol sylfaenol.
VOICE Town Hall Newry Street Caergybi Ynys Môn LL65 1LA ☎ 01248 752891 🖂 abbott85@tiscali.co.uk	LLAIS (VOICE) grŵp lleol i rai sy'n cam-drin sylweddau yng Nghaergybi a Llangefni sy'n darparu cymorth, cyfeirio gwybodaeth yn ogystal ag ymchwilio i wasanaethau er mwyn tynnu sylw at ymarfer da ac adnabod bylchau mewn gwasanaethau. Cyd weithio a darparwyr Camddefnyddio sylweddau statudol a gwirfoddol.

CYFLYRAU CRONIG

ARMA – ARTHRITIS & MUSCULOSKELETAL ALLIANCE **☎01492 650425** **Medrwn Môn** ☎ 01248 724944 ann@medrwnmon.org	Pwrpas ARMA rhwydwaith Lleol yw arlwyo a hunangynhaliol rhwydwaith lleol a chynigir gwellhad parhaol i wasanaethau lleol i bobl â chyflyrau cyhyrysgerbydol drwy ymrwymiad deiliad diddordeb perthnasol yn y gymuned, partneriaeth galonogol adeiladol a chyd gynnwys cleifion a'r cyhoedd effeithiol.
ARC Arthritis Research CYMRU **Mandy Tilston-Viney (Rheolwr)** 3A Mentec Ffordd Deiniol Bangor LL57 2UP ☎: 01248 361990 ✉ arc.cymru@arcuk.org.uk	Elusen DU ydy ARC (y Gymdeithas dros Newid Gwirioneddol), sy'n credu bod gan bobl ag anableddau dysgu'r hawl i reoli eu bywyd, i gael eu cynnwys yn weithredol yn eu cymunedau ac i gael mynediad at amrywiaeth o wasanaethau ansawdd uchel i'w helpu i wneud felly. Mae ARC Cymru yn gweithio efo darparwyr gwasanaethau ledled Cymru i hybu iechyd, cysur, cynhwysiad ac annibyniaeth pobl ag anabledd dysgu. Rydym ni'n gwneud hyn drwy gyfarfodydd cangen, gwasanaethau gwybodaeth, cynrychiolaeth at Lywodraeth, hyfforddiant staff, a thrwy wneud prosiectau sy'n cael effaith gwir ar fywyd pobl ag anableddau dysgu.

ASTHMA DU & CYMRU 3ydd Llawr Eastgate House 35-43 Newport Road Caerdydd CF24 0A ☎ 02920 435 400 ✉ CShorney@asthma.org.uk Llinell Cymorth **☎ 08457 01 02 03** Dydd Llun – Dydd Gwener 9am-5pm. Asthma DU 💻 www.asthma.org.uk Patient DU 💻 www.patient.co.uk	Mae tîm nyrsys ar linell gynghori Asthma UK yn arbenigo mewn asthma yn rhoi cyngor annibynnol a chyfrinachol i chi ar asthma. Gallwch gysylltu â nhw ar y ffôn ac ar-lein. Popeth am Asthma, a'r hyn allwch chi ei wneud.
ANADLU'N HAWS (BREATHE EASY) SEFYDLIAD PRYDEINIG YR YSGYFANT Llandarcy Suite Llys Kearns Jersey Marine Abertawe SA1 8QL ☎ 01792 455 764 ✉: enquiries@blf-uk.org Llinell Gymorth ☎ 08458 50 50 20 💻 www.lunguk.org/wales.asp	Y British Lung Foundation (BLF) yw'r unig elusen yn y D.U. sy'n rhoi sylw i bob afiechyd ar yr ysgyfaint, ac sy'n gweithio i wneud gwahaniaeth drwy ymgyrchu, ymchwilio, a chodi ymwybyddiaeth. Mae grwpiau Breathe Easy (BE) yng Nghymru yn rhan o'r gefnogaeth a ddarperir gan y BLF. Mae gwneud ffrindiau a chyfarfod â phobl yn bwysig iawn – mae cyfarfodydd cyfeillgar y grwpiau BE ar gyfer cleifion, ffrindiau, teulu a chynhalwyr.

COELIAG PRYDAIN **Sefydliad Clefyd Coeliag** ☎ 01492 623568 Gwynedd & Môn ☎ 01248 670293	Mae'r Sefydliad Clefyd Coeliag (CDF) yn rhoi cefnogaeth, gwybodaeth a chymorth i bobl sy'n cael eu heffeithio gan Glefyd Coeliag/Dermatitis Herpetiformis (CD/DH). Mae CDF yn cynyddu ymwybyddiaeth ymhlith y cyhoedd ac yn gweithio'n agos â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, a diwydiannau fferyllol a meddygol. Drwy gydymdrechu mae CDF yn cael blaenoriaeth ymchwil a gofal CD/DH, sy'n ein helpu i gynorthwyo er lles y rhai sydd yn cael eu heffeithio. Mae'r sefydliad yn cael diagnosis a thriniaeth.
CLEFYD SIWGR CYMRU (DIABETES WALES) Argyle House Castle Bridge Cowbridge Road Caerdydd CF11 9AB ☎ 02920 668276 ✉ wales@diabetes.org.uk **Diabetes UK** 💻 www.diabetes.org.uk	Gwasanaeth cyngor a gwybodaeth i bobl a chlefyd siwgr a'u gofalwyr. Gall unigolyn ymaelodi a "Diabetes UK / Cymru I dderbyn gwybodaeth; mae yna grŵp cefnogaeth yn Llangefni.

Grŵp Rhwydwaith / Cefnogi CFS & ME 3 Tandderwen Rachub Llanllechid GWYNEDD LL57 3HD karlkrysko@yahoo.co.uk 01248 602330	Cefnogi ym mhob ffyrdd, yn cynnig gwybodaeth ar ymchwil a dulliau ymdopi. Er enghraifft, awgrymu opsiynau i iechyd, budd-daliadau a phroblemau eraill sy'n codi fel canlyniad o'r salwch, ac yn lleoli'r dioddefwyr i gysylltu ag eraill, os hoffent, i gyd-gefnogaeth ac i rannu profiad a ffyrdd gwahanol i ymdopi. Fel grŵp, rydym ymgyrchu am wasanaethau meddygol addas i'm cleifion.
GRŴP FIBROMYALGIA MÔN d/o Medrwn Môn Uned 5 Parc Diwydiannol Bryn Cefni Llangefni Ynys Môn LL77 7XA ☎ 01248 724944 🖂 rhian@medrwnmon.org	Grŵp Fibromyalgia Môn. Rhannu gwybodaeth berthnasol am y cyflwr. Aelod o Fibromyalgia UK.
HIV/Aids **Terrence Higgins Trust (THT)** Terrence Higgins Trust Canton House 435-451 Cowbridge Road East Canton Caerdydd CF5 1JH ☎ 029 2066 6465 🖂 info.cymru@tht.org.uk **THT Direct on ☎ 0845 1221 200** 💻 www.tht.org.uk	Mae THT yn cynnig ystod eang o wasanaethau cefnogi, yn cynnwys: cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth dros y ffôn, help i gael profion HIV a thriniaeth 'post exposure prophylaxis' (PEP), cyngor ynghylch eich hawliau buddiannau, cyflogaeth, mewnfudo a thai, cyngor ynghylch triniaethau, cysylltu â grwpiau cefnogi, cymorth i gael grantiau, seibiant a therapïau cyflenwol, addysgu'r gymdeithas am HIV a chlefydau a drosglwyddir yn rhywiol, cyngor cyfreithiol ar gyfer pobl sydd yn byw â HIV, gwybodaeth ysgrifenedig a thaflenni, cynghori.

GRŴP CEFNOGI ILESTOMI A CHWDYN ☎ 01758 720861 ✉ jill@llysawel.co.uk	Rydym yn rhan o elusen gofrestredig ym Mhrydain a ni sy'n gofalu am Ogledd Cymru. Ein prif fwriad ydy helpu pobl sy'n cael llawdriniaeth i dynnu'r coluddyn a chreu stoma neu gwdyn. Rydym yn ymweld â phobl a'u teuluoedd cyn ac ar ôl llawdriniaeth. Rydym yn cadw mewn cysylltiad dros y ffôn, drwy e-bost a gydag ymweliadau, gan barhau i roi cefnogaeth tra bo'r angen. Rydym yn darparu taflenni gwybodaeth ar wahanol bynciau e.e. diet, teithio, beichiogi gyda stoma/cwdyn ayyb. Mae cylchgrawn yn cael ei gyhoeddi bob chwarter gan y swyddfa genedlaethol ac mae bob grŵp yn ei ddosbarthu. Rydym yn cynnal cyfarfodydd ar draws Gogledd Cymru ym mis Mawrth, Mehefin a Medi a hefyd, fel rheol, mae gennym stondin mewn diwrnodau agored a gynhelir gan gwmnïau offer. Rydym ar gael i roi sgyrsiau i ddweud wrth bobl nad dedfryd o farwolaeth yw'r math hon o lawdriniaeth. Nid dyna'r diwedd. Rydym hefyd yn codi arian ar gyfer ymchwil.
RHAGLEN GLEIFION ARBENIGOL - Bwrdd Iechyd Lleol (BILI) Gwynedd Eryldon Bwrdd Iechyd Lleol Gwynedd Lôn Campbell Caernarfon Gwynedd ☎ 01286 674236 ✉ Michelle.rigby@gwyneddlhb.wales.nhs.uk **Cwrs gofalu amdanaf i ofalwyr BILI Gwynedd**	Mae'r Rhaglen Gleifion Arbenigol yn gwrs dan arweiniad lleyg mewn Hunan Reoli i bobl sy'n byw gydag unrhyw gyflwr iechyd tymor hir. Cynhelir cyrsiau yn y gymuned yn ôl y galw; mae'r cyrsiau am ddim i gyfranogwyr sydd angen bod â chyflwr iechyd tymor hir a dros 18 oed. Mae rhaglen gofalu amdanaf y rhaglen cleifion arbenigol yn gwrs dan arweiniad lleyg mewn Hunan Reoli i bobl sy'n gofalu am unrhyw un sy'n byw gyda chyflwr iechyd tymor hir. Cynhelir cyrsiau yn y gymuned yn unol â'r galw; mae'r cyrsiau am ddim i gyfranogwyr mewn rôl gofal a dros 18 oed.

SEFYDLIAD PRYDEINIG Y GALON **Sefydliad Prydeinig Y Galon** Admail 4065 Caerdydd CF11 1ZA ☎ 01217429571 P.O.Box 171 BANGOR LL57 9AW ☎ 01248 361092 ✉ west@bhf.org.uk	Cefnogi pobl sydd yn byw gyda chlefyd y galon, Offer Achub Bywyd, Nyrsys Sefydliad Prydeinig y Galon, Grwpiau Cefnogi, Sefydliad Prydeinig y Galon yw'r elusen genedlaethol sy'n codi arian tuag at ymchwil sy'n achub a gwella bywydau dynion, menywod a phlant bregus.
Ulcerative Colitis or Crohns Disease Ass for Anglesey & Gwynedd **Information Line:** **☎ 0845 130 2233** **24 Hour answerphone for membership details:** **☎0845 130 6677** **Disability Living Allowance Support Line:** **☎ 0845 130 4455** **NACC-in-contact Support Line:** **☎ 0845 130 3344** ✉ nacc@nacc.org.uk **LOCAL CONTACT** **☎ 0845 1306822** ✉ Gwyneddmonnacc@btopenworld.com 💻 www.nacc.org.uk **National Association for Colitis and Crohns Disease (UK)**	Am Grŵp Gwynedd a Môn Cyfarfodydd anffurfiol a gyfeillgar bob yn ail fis am sgwrs, cefnogaeth, gwybodaeth a Anogaeth. Siaradwyr meddygol, gweithgareddau cymdeithasol, Llyfrgell fideos gwybodaeth a llyfrau. Mae NACC yn rhoi cerdyn i'r aelodau, sy'n gyfuniad o gerdyn aelodaeth a cherdyn "methu dal" sy'n cael ei adnewyddu bob blwyddyn. Ar y cerdyn mae'r neges "Please help: due to illness, which is not infectious, our member needs toilet facilities urgently".

YMDDIRIEDOLAETH FFIBROSIS CYSTIG **Carolyn Holt** National CF Llinell Cymorth ☎ 08458591000 ☎08458591010 ☎08458591020 Gwasanaeth Cefnogi ☎ 02084647211 ✉ enquiries@cftrust.co.uk	Cangen o’r Ffibrosis Cystig Cenedlaethol yng Ngogledd Orllewin Cymru ydy’r grŵp hwn. Yn bennaf, mae’r grŵp yn codi arian, ac yn rhoi gwybodaeth a chefnogaeth anffurfiol i rieni. Drwy eu hymgyrch ychydig flynyddoedd yn ôl daeth nyrs arbenigol yno, ac erbyn hyn mae’n cael ei chyflogi gan yr Ymddiriedolaeth ar gyfer plant i fyny at 16 oed. Nid oes nyrs arbenigol ar gyfer oedolion.

DIGARTREF

AGORFA **Wil Williams** Uned 5 Parc Diwydiannol Bryn Cefni Llangefni Ynys Môn LL77 7XA ☎ 01248 751626 336 - 338 High Street Bangor Gwynedd LL57 1HA ☎ 01248 355 058 ✉ contact@agorfa.org	Mae Agorfa yn cynnig ystod eang o wasanaethau i landlordiaid a thenantiaid yn y sector rhentu preifat yng Ngwynedd ac Ynys Môn.
DIGARTREF YNYS MÔN **Andrew Reid** Units 1,2,4,5, Holyhead Enterprise Centre Caergybi Ynys Môn LL65 2HY ☎ 01407 761653 ✉ enquiries@digatrefynysmon.co.uk Goleudy (Lighthouse) Caergybi Canolfan Galw-i-mewn **Michelle Waters** William Street Caergybi Ynys Môn ☎ 01407 769995 Gwasanaeth Cyfryngu Digartref Ynys Môn	Rhoi cefnogaeth i bobl 16 -25 oed sydd yn ddigartref neu o dan fygythiad o fod yn ddigartref. Cynnig bwyd i bobl 16 – 65+ gan Lighthouse, Digartref Ynys Môn; ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 10am a 3pm. Sadwrn a Sul. All gyfryngu helpu i ddatrys problemau a dadleuon ymysg teuluoedd. Mae'r gwasanaeth yn gyfrinachol, teg ac yn rhad ac am ddim.

Nightstop Ynys Môn	Gwasanaeth yn ymateb i'r broblem o ddigartrefedd pobl ifanc; yn darparu llety mewn argyfwng i bobl ifanc 16 - 25 oed.
GISDA **Tŷ Rhydalun** **Penrallt Uchaf** **Caernarfon** **Gwynedd** **LL55 1PR**	Nod Gisda, trwy gefnogi rheoli a datblygu gwahanol brosiectau, yw cynnig llety parhaol addas i bobl ifanc sengl rhwng 16 a 25 oed sy'n ddigartref, yn rhieni sengl, neu yn famau beichiog sengl sy'n ddigartref yng Ngwynedd.
NACRO Housing **Wendy Williams** 1 Ffordd Glanhwfa LLANGEFNI Ynys Môn LL77 7EN ☎ 01248 751387	Mynd i'r afael â chamddefnyddio cyffuriau ac alcohol, hybu ymarfer corff a gorchfygu gordewdra.
SHELTER **Ms Dee Hathway/Clare Panton/Kim Francis** Menai Office Beach Road Y Felinheli LL56 4RX ☎ 01248 671005 ✉ deh@sheltercymru.org.uk 💻 www.sheltercymru.org.uk	Gweithwyr Achos Cyfraith Tai yn ymweld â chymorthfeydd yn swyddfeydd CAB Llangefni a Chaergybi yn ogystal â Chanolfan O'Toole drwy apwyntiad.

TAI HAFAN HOUSING **Tricia Jones** 239 High Street BANGOR Gwynedd LL57 ☎ 01248 351265 🖂 triciajones@tai-hafan.co.uk	Yn cynnig gwasanaeth taro i mewn i bobl fregus a’r digartref i dderbyn diodydd poeth a bwyd.

GWASANAETHAU CANCR

BREAST CANCER CARE CYMRU ☎ 0808 800 6000 ✉ info@breastcancercare.org.uk	Gweledigaeth Gofal Canser y Fron Cymru ydy y bydd pawb sydd wedi'i effeithio gan ganser y fron yn derbyn y driniaeth, y gefnogaeth a'r gofal o'r safon uchaf bosibl. Ein bwriad ydy gwneud gwahaniaeth arwyddocaol ac ystyrlon i fywydau pobl sydd yn cael eu heffeithio gan ganser y fron neu bobl sydd gyda phryderon iechyd y fron drwy ddarparu gwasanaethau arloesol o safon uchel sy'n ymateb i'r defnyddwyr. Mae hefyd yn ymgyrchu i roi triniaeth a gofal rhagorol i bobl gyda chanser y fron. Gofal Canser y Fron yw'r prif ddarparwr ym Mhrydain o wybodaeth, cymorth ymarferol a chefnogaeth emosiynol i unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan ganser y fron.
CANCER BACKUP 💻 www.cancerbackup.org.uk Cancer Research UK 💻 www.cancerhelp.org.uk	Rhestr, yn nhrefn yr Wyddor, o wahanol fathau o ganser, gyda gwybodaeth fanwl ynghylch triniaeth a grwpiau lleol a chenedlaethol sy'n darparu gwybodaeth a chefnogaeth ychwanegol. Rhestr o wahanol fathau o ganser, gyda chwestiynau ac atebion defnyddiol.
GRŴP CEFNOGAETH CANCR CAERGYBI **Heather Abbott** Leesholme Capel Farm Estate Bae Trearddur Ynys Môn LL65 2HY ☎ 01407 860794	Grŵp cefnogaeth/gofal dydd, therapi atodol a gwybodaeth i bobl sy'n dioddef â chancr neu mewn gwellhad dros dro. Cyfarfodydd wythnosol ar ddydd Iau o 10.30 - 3.30 yn y Ganolfan Gymunedol Ffordd Llundain 15A, Caergybi.

HOSBIS YN Y CARTREF Bodfan Ysbyty Eryri Caernarfon Gwynedd LL55 2YE ☎ 01286 662772 Gwasanaeth Gwirfoddol ☎ 01286 662775	Gofalu am bobl sy'n dioddef efo salwch dwys Gwasanaethau cludiant ar gyfer cleifion i fynychu canolfannau dydd yn Hafan Menai, Ysbyty Gwynedd /Clinigau Therapi Cyflenwol ac ymweliadau yn y cartref (Caergybi ac Amlwch) Ymweliadau Cartref gan wirfoddolwyr hefyd ar gael i ryddhau gofalwyr a chynnig cwmpeini i bobl sy'n byw ar eu pen eu hunain Cyfeirio gan Ddoctoriaid/Nyrsys ardal neu hunan gyfeirio drwy Hosbis
MACMILLAN Bodfan Ysbyty Eryri Caernarfon Gwynedd LL55 2YE ☎ 01286 662775 💻 www.macmillan.org.uk	Cynghorydd Budd-daliadau Macmillan – Ysbyty Gwynedd Gwasanaethau Macmillan —cefnogaeth i gleifion sy'n dioddef o gancr a'u teuluoedd Grantiau – costau tuag at deithio/parcio yn yr Ysbytai ayb
MARIE CURIE Bodfan Ysbyty Eryri Caernarfon Gwynedd LL55 2YE ☎ 01286 662775 **Emma Groves** ☎ 01495 740818 ✉ emma.groves@mariecurie.co.uk 💻 www.mariecure.org.uk	Mae Marie Curie yn cynnig gwasanaethau gofal lliniarol arbenigol gyda phwyslais ar reoli symptomau, ansawdd bywyd ac anghenion unigol y cleifion, pa bynnag gyfnod yn eu salwch, a'u teuluoedd.

CERDDED A HAMDDEN GAERWEN Ted Thomas 26 Bronllys GAERWEN Ynys Môn LL60 6JM ☎ 01248 422362 ☎ 07880534384	1) Grŵp pobl hŷn ydyw ac mae croeso i bobl ifanc ac oedolion ymuno â’r clwb cerdded. Mae’r teithiau cerdded ar Ynys Môn ac yn dechrau o Gofeb Rhyfel Gaerwen un ai’n cerdded oddi yno’n syth neu mewn car ac yna cerdded. Pan mae’n oleuach gyda’r nosau mae’r clwb yn cyfarfod ar nos Lun a nos Fercher am 6.30 ac ar yr ail ddydd Sadwrn ym mhob mis am 1.30. Yn ystod y gaeaf mae’r clwb yn cyfarfod yr ail ddydd Sadwrn ym mhob mis am 1.20pm. Yn y gaeaf rydym yn gyrru i drefi fel Llangefni lle mae yna oleuadau nos. 2) Mae’n grŵp newydd, yn arbennig i bobl sydd yn dymuno mynd ar deithiau cerdded byr. Mae gan y bobl hyn salwch tymor hir a/neu afiechyd cronig fel problemau efo’r galon, pwysau neu anafiadau. Mae’r grŵp hwn yn cyfarfod ar nos Lun am 7pm. Yn y gaeaf rydym yn gobeithio cyfarfod yn ystod y dydd.
CYMUNEDAU’N GYNTAF **Mary Sillitoe** 2ail Llawr Neuadd y Dref Lôn Newry Caergybi Ynys Môn LL65 1HN ☎ 01407 769640 ✉ marycg@btconnect.com Mary Archer MORLO ☎ 01407 765800 ✉ mary@morlo.co.uk	Bwriad cynllun Cymunedau’n Gyntaf Llywodraeth Cynulliad Cenedlaethol yw adfywio’r cymunedau mwyaf difreintiedig yng Nghymru drwy ariannu partneriaid lleol i wneud prosiectau datblygu ac adfywio mewn cymunedau. Y Llywodraeth Leol yw derbynnydd y grant ar Ynys Môn. Mae cydlynydd Ynys Môn yn cefnogi partneriaethau a’u staff ac yn brif bwynt cyswllt rhwng y partneriaethau, y Llywodraeth Leol a’r Cynulliad. Mae’n darparu help a gwybodaeth am y rhaglen. Mae’r cydlynydd hefyd yn cynrychioli Cymunedau’n Gyntaf ar nifer o grwpiau ac yn anelu i adnabod prosiectau Cymunedau’n Gyntaf.

CYNGOR GWEITHREDU GWIRFODDOL CYMRU Baltic House Mount Stuart Square Cardiff Bay Cardiff CF10 5FH ☎ 029 20431700 🖶 029 20431701 Minicom: 029 20431702 ✉ enquiries@wcva.org.uk **Sarah Timmis** **Hwylusydd Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles CPC** ✉ stimmis@wcva.org.uk 💻 www.wcva.org.uk	Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru yw llais y sector gwirfoddol yng Nghymru. Mae'n cynrychioli ac yn ymgyrchu dros fudiadau gwirfoddol, gwirfoddolwyr a chymunedau.

CYNGOR IECHYD CYMUNEDOL YNYS MÔN A GWYNEDD Ffordd Glanhwfa Llangefni Ynys Môn LL77 7EN ☎ 01248 723283 🖷 01248 750337 ✉ ymon@nwwaleschc.org.uk Gwynedd CIC 4 Pepper Lane Caernarfon LL55 1RG ☎ 01286 674 961 🖷 01286 672 253 ✉ gogchc@nwwaleschc.org.uk Arran House Arran Road Dolgellau LL40 1HW ☎ 01341 422236 🖷 01341 422897 ✉ meirchc@nwwaleschc.org.uk	CIC gweithio i ddatblygu a gwella safon eich gwasanaeth iechyd lleol. Ni yw eich llais statudol ac annibynnol yn y GIG, darparu cymorth a chyngor os oes gennych broblemau efo gwasanaethau'r GIG neu os ydych eisiau gwneud cwyn, gwneud yn siŵr fod eich barn a'ch anghenion yn dylanwadu ar bolisïau a chynlluniau sydd gan ddarparwyr iechyd yn eich ardal, monitro safon gwasanaethau GIG o'ch safbwynt chi, rhoi gwybodaeth i chi am fynediad at y GIG.
CYNLLUNIAU TRO DA **GOOD TURN SCHEMES** **AMLWCH, BENLLECH, ABERFFRAW RHOSNEIGR, GWALCHMAI** Medrwn Môn Uned 5 Stad Ddiwydiannol Bryn Cefni Llangefni Ynys Môn LL77 7XA ☎ 01248 724944 ✉ post@medrwnmon.org	Cynigir cymorth anffurfiol i bobl leol a'u perthynas neu gymdogion gall ymgymryd. Gwasanaethau - cyfeillgarwch, cludiant ymweliad i'r doctor, deintydd, ymweliad ysbyty neu siopa bwyd

CYNULLIAD CENEDLAETHOL CYMRU **Janet Whiteman** Cathays Park Caerdydd CF10 3NQ ☎ 029 2082 1638 ✉ Janet.whiteman@wales.gsi.gov.uk	Cefnogi'r prosiect Codi Pontydd Cadarn ar ran Llywodraeth Cynulliad Cymru.
Grwp Cefnogwyr Cymunedol Ynys Môn cefnogi RSVP **Joy Mawby** Saxtead 133 Lôn Fferam BENLLECH Ynys Môn LL74 8RL ☎ 01248 852623	Mae RSVP yn recriwtio, hyfforddi a chefnogi gwirfoddolwyr hyn. Prosiectau cyfredol - Cyflwyniadau sioe sleid mewn cartrefi preswyl. Cofnodi storïau o'r amseroedd a fu (Prosiect Hanes Llafar). Gweithio gyda phlant mewn ysgolion. Gwau ar gyfer unedau babanod cyn-ysgol, ysbytai ac 'Operation Christmas Child'. Gwneud cwiltiau ar gyfer plant terfynol wael. Bod yn gyfaill i bobl sydd wedi'u hynysu'n gymdeithasol.
GWIRFODDOLI MYFYRWYR BANGOR **Helen Munro** **Cydlynydd Gwirfoddoli** Undeb y Myfyrwyr Ffordd Deiniol Bangor Gwynedd LL57 2TH ☎ 01248 388021 ✉ svb@undeb.bangor.ac.uk	Mae Gwirfoddoli Myfyrwyr Bangor yn cynnal amrywiaeth o brosiectau cymunedol ym Mangor a'r cylch. Mae'r gweithgareddau'n cynnwys 'Mynd am Dro', prosiect wythnosol sy'n cymryd pobl dros 65 allan am wibdeithiau ar brynhawniau Sadwrn, pedwar clwb plant, gan gynnwys un clwb sy'n arbennig ar gyfer plant gydag awtistiaeth neu syndrom Aspergers, sy'n cael eu cynnal ar ôl ysgol ac ar benwythnosau a phrosiectau amgylcheddol fel Glanhau Traethau. Yn ychwanegol, bydd GMB hefyd yn codi arian at ddetholiad o elusennau lleol, yn trefnu partïon te blynyddol ar gyfer yr henoed a phob wythnos bydd dros 40 o wirfoddolwyr yn mynychu Canolfan Ddydd Menai yn Uned Hergest Ysbyty Gwynedd i drefnu gweithgareddau ar gyfer y cleifion.

MALLTRAETH YMLAEN Cyf **Dafydd Jones** Morlais Malltraeth Bodorgan Anghoeliais L L62 5AT ☎ 01407 840591	I hybu a datblygu gweithgareddau i wella sgiliau, iechyd a lles a'r amgylchedd lleol er lles y gymuned ar y cyfan.
MANTELL GWYNEDD **Bethan Owen** **Prif Swyddog** **Sioned Larson** **Hwylusydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol** **Codi Pontydd Cadarn** 24-26 High Street Caernarfon Gwynedd LL55 1RH ☎ 01286 672626 🖷 : 01286 678430 ✉ ymholiadau@mantellgwynedd.com **Swyddfa Dolgellau** The Old Police Station Lombard Street Dolgellau LL40 1SB ☎: 01341 422575 🖷 : 01341 422147 ✉ dolgellau@mantellgwynedd.com	Elusen gofrestredig a chwmni cyfyngedig trwy warant yw Mantell Gwynedd. Rydym yn cryfhau a hyrwyddo grwpiau gwirfoddol a chymunedol ac yn datblygu gweithgareddau gwirfoddol yng Ngwynedd.

MEDRWN MÔN **CYNGOR GWIRFODDOL LLEOL** **John R Jones** **Prif Swyddog** **Ann Perkins** **Hwylusydd Iechyd a Gofal Cymdeithasol** **Codi Pontydd Cadarn** **Sian Purcell / Mark Gahan** **Canolfan Gwirfoddoli** Uned 5 Stad Ddiwydiannol Bryn Cefni Llangefni LL77 7XA ☎ 01248 724944 🖂 post@medrwnmon.org	Elusen gofrestredig a chwmni cyfyngedig trwy warant yw Medrwn Môn. Rydym yn cryfhau a hyrwyddo grwpiau gwirfoddol a chymunedol ac yn datblygu gweithgareddau gwirfoddol ym Môn.
SSAFA **Katherine Eastment** ☎ 01407 861171 🖂 anglesey@ssafa.org.uk	Elusen genedlaethol sy'n rhoi cymorth i filwyr gwasanaethol a chyn gwasanaeth ac / neu eu teulu dibynnol neu chyn ddibynnol, mae'n cynnwys lles, cefnogaeth ariannol, lloches a chyfeillgarwch, gwaith cymdeithasol a gofal iechyd.
ST JOHNS AMBULANCE ☎ 0845 678 5646 🖂 training@stjohnwales.org.uk	Hyfforddi pobl mewn cymorth cyntaf.

Y GROES GOCH **Richard Rowlands** 15 Y Maes Caernarfon Gwynedd LL55 2NE ☎ 01286 677830 🖂 rrowlands@redcross.org.uk	Benthyciad Meddygol - yn bennaf cadeiriau olwyn a chomôd gyda £10 o flaendal. Medical Loan – mainly wheelchairs and commodes with deposit of £10 Gwasanaethau cefnogi i bobl dros 18, cael ei redeg yn bennaf gan wirfoddolwyr, i gynnwys Hebrwng a Thrafnidiaeth, Gofal a Chefnogaeth; Gwasanaeth benthyca meddygol; Cuddliw; Gofal Atodol; Gwasanaeth Cymorth Cyntaf; Tîm Ymateb Argyfwng.
YMDDIRIEDOLAETH CADWRAETH PRYDAIN (BTCV) **Eli Leichtenstein** Swyddfeydd Sherwood Ffordd Caergybi Bangor Gwynedd LL57 2DP ☎ 01248 354050 🖂 e.lichtenstein@btcv.org.uk 💻 www.btcvcymru.org	Gweithgareddau amgylcheddol drwy weithio gyda phobl yn y gymuned. Cefnogi prosiectau cefn gwlad e.e. parc rhandir, llefydd picnic a chwarae, triniaethau a chymdeithas preswylwyr, ardaloedd Cymunedau'n Gyntaf a Blaenoriaeth 3.
WRVS **Gwyneth Hughes** ☎ 07714898685 **WRVS** Beck Court Cardiff Gate Business Park CARDIFF CF23 8RP ☎ **029 2073 9111**	Cynnig amrywiaeth o wasanaethau yn cynnwys Safle Gwybodaeth yn Ysbyty Gwynedd, Bwyd ar Glyd, gwasanaeth cefnogol mewn ysbytai cyffredinol a chymunedol, clybiau cinio a chymdeithasol. Mae gwirfoddolwyr yn chwarae rôl arbennig yn yr holl wasanaethau.

GWASANAETHAU CYNGOR, CEFNOGAETH A GWYBODAETH

BIWRO CYNGOR AR BOPETH **Jackie Blackwell** 6 Victoria Terrace Caergybi Ynys Môn LL65 1UT ☎ 01407 762278 🖂 Holyhead@ynysmoncab.org.uk	Cyngor gan weithwyr achos arbenigol a chymorth hyd at lefel cynrychioli yn y meysydd dyled a budd-daliadau lles i gleientiaid sydd ar incwm isel iawn/ sy'n derbyn cymhorthdal incwm/lwfans ceisio gwaith/budd-dal analluogrwydd. Cynigir y gwasanaeth yn bennaf drwy apwyntiad ym Miwros Amlwch, Caergybi a Llangefni. Gwneir ychydig o waith allanol ac ymweliadau cartref. Mae'r 2 weithiwr achos yn cynnal sesiynau galw mewn achlysurol.
CAB **CYNGOR AR BOPETH GWYNEDD** **Cemlyn William** County Office 12-14 Pen y Graig Caernarfon Gwynedd LL55 2AL ☎ 01286 675376	Cyngor gan weithwyr achos arbenigol a chymorth hyd at lefel cynrychioli yn y meysydd dyled a budd-daliadau lles i gleientiaid sydd ar incwm isel iawn/ sy'n derbyn cymhorthdal incwm/lwfans ceisio gwaith/budd-dal analluogrwydd.
GWASANAETH GWYBODAETH PENSIWN LLEOL Gwynedd / Ynys Môn ☎: 0845 60 60 265 English	Cynigir y tîm lleol yng Ngwynedd / Ynys Môn cyngor a gwybodaeth ar fudd-daliadau a'u hawliau. Cynigwyd llenwir ffurflenni cais. Gellir trefnu apwyntiad yn eu cartrefi neu safle pwynt gwybodaeth.
GWASANAETH RELATE GOGLEDD CYMRU 8 Rivieres Avenue Bae Colwyn Conwy LL29 7DP ☎ 01492 533920 🖂 relate.northwales@virgin.net	Cynghori ar Berthynas, Therapi Rhyw, Cyfryngiad Teulu

HAWLIAU LLES ANABLEDD Canolfan Lafan 2 Glanrafon Bangor Gwynedd LL57 1LH ☎ 01248 352227	Gwybodaeth, arweiniad a chyngor ynglŷn â materion lles, budd-daliadau a gwasanaethau cymorth annibynnol, am ddim, cyfrinachol ac arbenigol ar gyfer pobl â salwch cronig, pobl anabl a'u gofalwyr.
SNAP Cymru **Bethan Perkins** SNAP Cymru Uned 12, Llys Onnen, Ffordd y Llyn, Parc Menai Bangor LL57 4DF Llinell Cymorth ☎: 0845 120 37 30 Minicom: 0845122 86 73	Yn darparu gwasanaeth adfocatiaeth (eiriolaeth) i deuluoedd o blant a phobl ifanc sydd ag anghenion addysgol ychwanegol. Gall y rhain fod yn anghenion ychwanegol neu yn anabledd. Gall SNAP Cymru gynnig eirioli dros ac ar ran plant a phobl ifanc, a'u teuluoedd ynglŷn â materion addysgol: fel eirioli mewn cyfarfodydd ysgol neu gyfarfodydd AALL i sicrhau fod llais y disgybl a'u teuluoedd yn cael eu clywed. Gall SNAP Cymru gynrychioli disgyblion mewn Panel Disgyblu a chyfarfodydd Apêl Annibynnol i sicrhau fod llais y disgybl yn cael eu clywed ar faterion gwaharddiadau ysgol.
STONEWALL CYMRU **Jenny Porter** D/o Y Tŷ Gwydr 1 Trevelyan Terrace Bangor Gwynedd LL57 1AX ☎ 01248 370082 ✉ jenny.porter@stonewall.org.uk 3ydd Llawr Tŷ Cludiant 1 Cathedral Road Cardiff CF11 9SB ☎ 029 2023 7744 ✉ cymru@stonewall.org.uk	Nod Stonewall Cymru yw cael cydraddoldeb cyfreithiol a chyfiawnder cymdeithasol i bobl lesbiaid, hoyw a deurywiol yng Nghymru. Gwnawn hyn mewn amrywiaeth eang o ffyrdd, gan gynnwys datblygu polisi, ymgynghoriad a chysylltu gyda grwpiau a sefydliadau perthnasol, darparu gwybodaeth ac addysg, lobïo, datblygu cymunedol, meithrin gallu yn ogystal â chynllunio a chynghori ar arferion da.

GWASANAETHAU GOFALWYR

AGE CONCERN GWYNEDD A MÔN **John C Jones** Tŷ Seiont Santes Helen Road Caernarfon LL55 2YD ☎ 01286 677711 ✉ john@ageconcerngwynedd.co.uk 💻 www.ageconcerngwynedd.co.uk	Cefnogi pobl tros 50 gan gynnwys gwasanaethau Gofal Dydd a Gofal Cartref i bobl gyda phroblemau cof, Cefnogi Gofalwyr a Chlybiau/Fforwm Pobl Hŷn.
CROSSROADS **Non Parry** Clinig Isgraig Lon Newydd LLANGEFNI Ynys Môn LL77 7PT ☎ 01248 724505 ✉ anglesey.crossroads@btopenworld.com **Mrs Yveline Hands** Morfa Hall Bath Street RHYL Sir Ddinbych LL18 3EB ☎ 01745 354553 ✉ northwales@nwcrossroads.org.uk	Mae Croesffyrdd Gogledd Cymru yn darparu gwasanaeth o seibiant i ofalwyr sydd eu hunain yn brif ofalydd am rywun sydd yn dioddef o wahanol gyflwr meddygol neu anabledd. Mae holl staff Croesffyrdd yn gyflogedig ac wedi eu hyfforddi i safon uchel. Maent yn darparu gwasanaeth gofal yn y cartref ac yn cymryd drosodd gan y gofalydd. Mae hyn yn galluogi'r gofalydd i ymlacio, cymdeithasu neu yn syml i gael amser iddynt eu hunain. Gall y gwasanaeth yma helpu i ysgafnhau'r teimlad ynysig a hefyd gall osgoi iselder. Mae Croesffyrdd yn darparu gwasanaeth ym mhob rhan o Ogledd Cymru ac mae swyddfeydd ardal yng Ngwynedd, Môn, Conwy, Dinbych, Fflint a Wrecsam gyda'r brif swyddfa yn y Rhyl Sir Ddinbych. Gall y gwasanaeth gael ei gynnig yn rheolaidd, yn achlysurol neu mewn sefyllfa o argyfwng.

DOLEN MÔN **Gwen Williams** **Swyddog Ymgynghori Dolen Môn** 27 Church Street, LLANGEFNI LL77 7DU ☎ 01248 722828 ✉ ynysmoncarers@yahoo.com	Mae Dolen Môn ar gyfer Rhieni a Gofalwyr ag Anableddau Dysgu. Os ydych yn rhiant neu ofalydd am rywun ag Anableddau Dysgu yn Ynys Môn dylech ymuno a Dolen Môn.
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR **Mari Boyle** Uned 6 Mentec Deiniol Road Bangor LL57 2UP ☎ 370797 / 355677 ✉ help@carersoutreachservice.freeserve.co.uk **Catherine Hughes** **Rhian Thomas** **Gwen Williams** 27 Church Street Llangefni LL77 7DU ☎ 01248 722828 ✉ ynysmoncarers@yahoo.com	Gallwch gofrestru fel gofalydd gyda Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr er mwyn derbyn gwybodaeth ar yr amrywiol wasanaethau sydd ar gael ar gyfer gofalwyr. Mae hefyd yn gyfle i gyfarfod a rhannu profiadau a gofalwyr eraill. Gall Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr gynnig, gweithgareddau hamdden a chymdeithasol, gweithgareddau iechyd a lles, grwpiau cefnogi, cymorth i drefnu gofal ar gyfer y dibynnydd boed yn berthynas neu ffrind, tra bod y gofalydd yn mynychu gweithgareddau. Mae Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr hefyd yn trefnu Fforwm Gofalwyr sydd yn galluogi gofalwyr i leisio eu barn ac i dderbyn gwybodaeth ar gynlluniau a datblygiadau newydd i ofalwyr. Mae Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn cefnogi gofalwyr sydd yn edrych ar ôl gwr neu wraig, partner, neu berthynas sydd yn sâl, fethedig, oedrannus neu yn fusgrell. Mae'n rhad ac am ddim, a hefyd yn gallu cyfeirio gofalwyr am Asesiad Gofalu.

HAFAL **Catherine Jones** St David's Priory Richmond Hill Caergybi Ynys Môn LL65 2HH ☎ 01407 761611 🖂 ynysmon@hafal.org **Maureen Taylor** **Nia John** Arosfa 110 High Street Porthmadog Gwynedd LL48 6RL ☎ 01766 512 756 🖂 gwyneddarosfa@hafal.org	Cefnogi gofalwyr cleientiaid sydd yn dioddef o salwch meddwl difrifol, gan gynnig cyngor, gwybodaeth, cefnogaeth, gwasanaeth cyfeillio, asesiadau gofalwyr a llais mewn cynllunio. Hyfforddiant a gweithgareddau, cyrsiau celf a chrefft, rheoli straen, adeiladu hyder a therapïau holistig.

GWASANAETHAU MUDIADAU GWIRFODDOL YSBYTAI GWYNEDD

CELFYDDYDAU MEWN IECHYD A LLES **Liz Aylett** **Pennaeth Therapïau Celf Ysbyty Gwynedd** ☎ 01248 682132 🖂 Liz.Aylett@nww-tr.wales.nhs.uk	
Grwp Cefnogaeth COELIAC YSBYTY GWYNEDD **Mair Williams** Gwynedd & Môn ☎ 01248 670293	Mae'r Sefydliad Clefyd Coeliag (CDF) yn rhoi cefnogaeth, gwybodaeth a chymorth i bobl sy'n cael eu heffeithio gan Glefyd Coeliag/Dermatitis Herpetiformis (CD/DH). Mae CDF yn cynyddu ymwybyddiaeth ymhlith y cyhoedd ac yn gweithio'n agos â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, a diwydiannau fferyllol a meddygol. Drwy gydymdrechu mae CDF yn cael blaenoriaeth ymchwil a gofal CD/DH, sy'n ein helpu i gynorthwyo er lles y rhai sydd yn cael eu heffeithio. Mae'r sefydliad yn cael diagnosis a thriniaeth.
CYDLYNYDD CYNNWYS Y CYHOEDD A'R CLEIFION / PARTNERIAETH A GOFAL BUGEILIOL **Jodie Williams** ☎ 01248 384095 🖂 Jodie.Williams@nww-tr.wales.nhs.uk	Mae'r gwaith yn cynnwys rhoi cefnogaeth i'r Rheolwr Gofal Bugeiliol a Phartneriaeth i gyflawni Strategaeth Cynnwys y Cleifion a'r Cyhoedd (PPI) o fewn yr Ymddiriedolaeth a bod yn bwynt cyswllt gyda'r gymuned ehangach. Mae'r gwaith yn cynnwys annog a hwyluso prosesau i staff, gwirfoddolwyr, cleifion, aelodau'r cyhoedd ac asiantaethau eraill gan gynnwys y trydydd sector i fod yn fwy cynhwysol o fewn y maes yma.

CYMDEITHAS EPILEPSI YSBYTY GWYNEDD **Wendy Flynn** d/o Medrwn Môn Uned 5 Parc Diwydiannol Bryn Cefni LLANGEFNI LL77 7XA ☎ 01248 724944	Cynhelir cyfarfodydd y grŵp yn Ysbyty Gwynedd pob trydydd dydd Mercher yn y mis am 5.30 pm
GOFAL YSBRYDOL Parch Wynne Roberts Rheolwr Partneriaeth a Gofal Bugeiliol Ysbyty Gwynedd Bangor LL57 2PW ☎ 01248 384095	Mae Gwasanaeth Caplaniaeth yr Ysbyty yn bwynt cyswllt i gwrdd ag anghenion ysbrydol cleifion, gofalwyr a staff. Y gaplaniaeth yw'r pwynt mynediad ar gyfer cael gofal ysbrydol, beth bynnag fo'ch crefydd. Fe welwn ein prif ddyletswydd fel un o ddarparu, cydlynu, cyfarwyddo a monitro ymateb yr Ymddiriedolaeth i anghenion ysbrydol unigol ac unigryw pawb sy'n dod yn rhan o gymuned yr ysbyty.
HOSBIS YN Y CARTREF **Hafan Menai** ☎ 01248 354300	Gofalu am bobl sy'n dioddef efo salwch dwys. Gwasanaethau cludiant ar gyfer cleifion i fynychu canolfannau dydd yn Hafan Menai Ysbyty Gwynedd Clinigau Therapi Cyflenwol
LEAGUE OF FRIENDS Ysbyty Gwynedd ☎ 01248 384384	Sefydlwyd cangen Ysbyty Gwynedd o Gyfeillion yr Ysbyty yn wreiddiol ym 1969 yn yr hen Ysbyty C&A, a throsglwyddwyd y gangen i Ysbyty Gwynedd pan agorwyd hi ym 1984.Mae pawb sy'n ymwneud â Chyfeillion yr Ysbyty yn wirfoddolwyr ac maent yn gweithio'n galed i godi arian er mwyn prynu offer ar gyfer cleifion yn ein hysbytai. Mae hyn yn gymorth i sicrhau fod gennym yr offer gorau a mwyaf diweddar er mwyn trin cleifion neu eu gwneud yn fwy cyfforddus.

NHS DIRECT **Ymddiriedolaeth GIG** **Gogledd Orllewin Cymru** **YSBYTY GWYNEDD** **Bangor** **Gwynedd** **LL57 2PW** **LLINELL CYMORTH** **☎ 0845 46 47**	Gall problemau ac ymholiadau iechyd godi ar unrhyw adeg. Mae gwasanaeth ffôn Galw Iechyd Cymru yn rhoi mynediad at gyngor a gwybodaeth am iechyd i chi 24 awr y dydd, pob dydd. Gallwch gysylltu Galw Iechyd Cymru i siarad gyda nyrs os ydych yn teimlo'n sâl ac yn ansicr beth ddylech ei wneud.
SANDS Gwynedd & Ynys Môn Llinos Eames Jones Gwynedd SANDS c/o 58 Llwyn Beuno Bontnewydd Caernarfon LL54 2UH 01286 675998 neu 07884 158429 ✉ Berwyn@gwyneddsands.co.uk 💻 www.gwyneddsands.co.uk	Pan mae eich baban bach yn marw cyn, yn ystod neu ar ôl yr enedigaeth, y peth cyntaf sydd yn eich taro ydi sioc, unigrwydd, teimlo nad oes neb arall yr ydych yn adnabod wedi colli babi. Rhywbeth oedd yn digwydd ers talwm nid rŵan hefo'r holl dechnoleg fodern sydd ar gael heddiw. Mae staff yr Ysbyty yn rhoi pamffledi i chi ei ddarllen, y peth olaf rydych yn teimlo fel ei wneud ydi ei darllen nhw. Ffeithiau nad ydynt yn gwneud fawr o synnwyr ar y pryd. Nid ydych yn siŵr os ydi o yn iawn i dynnu lluniau o'r babi, er bod y nyrsys yn dweud wrthych am wneud. Yr ydych yn teimlo'n ddiffrwyth, does neb yn deall. Yr ydym ni bob aelod o SANDS Gwynedd yn dealt yn union beth yr ydych yn mynd drwy gan ein bod ninnau wedi bod trwy'r un peth. Rhieni ydym, sydd wedi bod drwy'r profiad anffodus o golli babi, yr ydym yma yn barod i fod yn gefn ag yn glust, i wrando os ydych ein hangen ni. Nid oes gennym unrhyw hyfforddiant meddygol ond yr ydym yn cael nerth oddi wrth ein gilydd i edrych ag i barhau. Mae'r aelodau gwreiddiol wnaeth ddechrau grŵp SANDS yng Ngwynedd ac wedi ei gynnal dros 20 mlynedd yn dal yma. Diolch iddynt am y gwaith canmoladwy maent wedi ei wneud dros y blynyddoedd. Mae llawer dim ond yn dod i'r cyfarfodydd ychydig o weithiau ac wedyn dal eu cysylltiad

	am flynyddoedd. Bydd ein gwasanaeth coffa yn cael ei gynnal yn flynyddol ar y Sadwrn agosaf I Sul y cofio sydd yn fis Tachwedd, fydd am 2.00pm yng nghapel Ysbyty Gwynedd. Bydd y capel yn llawn bob amser hefo rhieni sydd wedi colli yn ddiweddar, ag eraill flynyddoedd yn ôl Yr ydym yn casglu arian i brynu offer i'r Uned Famolaeth, mae gennym raffl yn mynd ar hyn o bryd, caiff ei dynnu yn ystod amser paned a sgwrs fydd yn dilyn y gwasanaeth
WRVS **Catherine Jones** ☎ 01248 384384 gofyn am Desg Gwybodaeth WRVS	Desg Gwybodaeth yn Ysbyty Gwynedd, Bangor yn cynnig gwybodaeth eang ar wasanaethau ar gael o fewn yr ysbyty ac yn y gymuned gan fudiadau statudol a gwirfoddol.
Y GROES GOCH **GWASANAETH GOFAL A CHEFNOGAETH** **Helen Williams** **Ysbyty Gwynedd** **☎ 01248 364677** ✉ **hwilliams@redcross.org.uk** **Richard Rowlands** **Ysbyty Gwynedd** **☎ 01248 351103** ✉ **rrowlands@redcross.org.uk**	Yn galluogi staff yr Ymddiriedolaeth i ollwng pobl yn gynt o dan y gwasanaeth yma, felly yn osgoi Oedi wrth Drosglwyddo Gofal (DTOC). Gwirfoddolwyr hyfforddedig y Groes Goch yn ychwanegu tuag at y cymorth a gynigwyd gan weithwyr iechyd cymdeithasol a chymunedol; ag sydd yn gallu rhoi cymorth i bobl i adfer annibyniaeth drwy wasanaeth arbennig anghenion unigolyn. Mae'r gwasanaeth am 4 wythnos. Tasgau - trafnidiaeth, hel presgripsiwn, siopa, lleddfu'r gofalwr o'u gofal parhaol, cynnig cwmnïaeth, yn cynnig offer meddygol ac adeiladu hyder. Cludiant ag Hebrwng Offer Meddygol

GWASANAETHAU PROFEDIGAETH

GOFAL PROFEDIGAETH CRUSE ARDAL GOGLEDD CYMRU **Trish Phillips** Y Priory Allt Richmond Caergybi ☎ 01407 761611 Llinell Cymorth ☎08702402758 Llinell Cymorth dydd i ddydd ☎0844 477 9400 ✉ crusenorthwales@ btconnect.com 💻 www.crusenorthwalesarea.ik.com	Rydym yn cynnig yn rhad ac am ddim ac yn gyfrinachol, cyngor a chefnogaeth mewn profedigaeth ar draws Gogledd Cymru drwy gyfrwng y Gymraeg, Saesneg, BSL a Phwyleg, ar gyfer oedolion unigol, plant, teuluoedd a pharau. Rydym yn darparu grwpiau cefnogi cymdeithasol, tîm cefnogi mewn argyfwng, dewis helaeth o lenyddiaeth a hyfforddiant am brofedigaeth, sgyrsiau a gweithdai ar alar a cholled, torri newyddion drwg, sgiliau gwrando ac anhwylder straen ôl-drawmatig.
SANDS GWYNEDD & YNYS MÔN **Llinos Eames Jones** Gwynedd SANDS c/o 58 Llwyn Beuno Bontnewydd CAERNARFON LL54 2UH ☎ 01286 675998 neu ☎ 07884 158429 (6-9pm ffôn symudol yn unig) ✉ Berwyn@gwyneddsands.co.uk 💻 www.gwyneddsands.co.uk **Sands Llinell Cymorth Gwrando**:	Pan mae eich baban bach yn marw cyn, yn ystod neu ar ôl yr enedigaeth, y peth cyntaf sydd yn eich taro ydi sioc, unigrwydd, teimlo nad oes neb arall yr ydych yn adnabod wedi colli babi. Rhywbeth oedd yn digwydd ers talwm nid rŵan hefo'r holl dechnoleg fodern sydd ar gael heddiw. Mae staff yr Ysbyty yn rhoi pamffledi i chi ei ddarllen, y peth olaf rydych yn teimlo fel ei wneud ydi ei darllen nhw. Ffeithiau nad ydynt yn gwneud fawr o synnwyr ar y pryd. Nid ydych yn siŵr os ydi o yn iawn i dynnu lluniau o'r babi, er bod y nyrsys yn dweud wrthych am wneud. Yr ydych yn teimlo'n ddiffrwyth, does neb yn deall. Yr ydym ni bob aelod o SANDS Gwynedd yn dealt yn union beth yr ydych yn mynd drwy gan ein bod ninnau wedi bod trwy'r un peth. Rhieni ydym, sydd wedi bod drwy'r profiad anffodus o golli babi, yr ydym yma yn barod i fod yn gefn ag yn glust, i wrando os ydych ein hangen ni. Nid

☎ 020 7436 5881 Ar gael o 9.30am - 5.30pm, Dydd Llun i- Dydd Gwener	oes gennym unrhyw hyfforddiant meddygol ond yr ydym yn cael nerth oddi wrth ein gilydd i edrych ag i barhau. Mae'r aelodau gwreiddiol wnaeth ddechrau grŵp SANDS yng Ngwynedd ac wedi ei gynnal dros 20 mlynedd yn dal yma. Diolch iddynt am y gwaith canmoladwy maent wedi ei wneud dros y blynyddoedd. Mae llawer dim ond yn dod i'r cyfarfodydd ychydig o weithiau ac wedyn yn parhau eu cysylltiad am flynyddoedd. Bydd ein gwasanaeth coffa yn cael ei gynnal yn flynyddol ar y Sadwrn agosaf I Sul y cofio sydd ym mis Tachwedd, fydd am 2.00pm yng nghapel Ysbyty Gwynedd. Bydd y capel yn llawn bob amser hefo rhieni sydd wedi colli yn ddiweddar, ag eraill flynyddoedd yn ôl Yr ydym yn casglu arian i brynu offer i'r Uned Famolaeth, mae gennym raffl yn mynd ar hyn o bryd, caiff ei dynnu yn ystod amser paned a sgwrs fydd yn dilyn y gwasanaeth.
Y SAMARIAID GWYNEDD & MÔN 5 Llys Onnen Parc Menai Bangor Gwynedd LL57 2EA Llinell Cymorth ☎ **08457 90 90 90** 💻 www.samaritans.org	Rhoi cyngor, a gwrando ar bobl sy'n ystyried hunanladdiad.

IECHYD MEDDWL

CANOLFAN ADNODDAU PRIORDY DEWI SANT Allt Richmond Caergybi Ynys Môn LL65 2HH ☎ 01407 761611 ✉ ltxss@Anglesey.gov.uk	Canolfan Adnoddau Iechyd Meddwl. Mae nifer o asiantaethau yn rhedeg gwasanaethau o’r Ganolfan.
CANOLFAN LÔN ABATY **Meinir Evans** Abbey Road Centre Abbey Road Bangor Gwynedd LL57 2EA ☎ 01248 354888 ✉ meinir@abbeyroadcentre.com	Canolfan Adnoddau Iechyd Meddwl yn cynnig cefnogaeth, gwybodaeth a sesiynau Galw i Mewn. Offer hyfforddi, ystafelloedd cyfarfod a chwnsela ar gael. Cynigir sesiynau Reiki, crochenwaith, therapy celf, a Thai Chi. Gwasanaethau o’r Asiantaethau isod ar gael yma - CAIS, Narcotics Annonymous, Relate, Samariaid, NACRO, Cruse, Rape Crisis, cyfarfodydd Grwpiau Iechyd Meddwl Gogledd Cymru, Adfocatiaeth Iechyd Meddwl, CAB, Llinell Gymorth Dynion Hoyw a Lesbiaid.

CYMDEITHAS ALZHEIMER **Cydlynydd y Gangen** 6 Llys Onnen Parc Menai Bangor Gwynedd LL57 4DF ☎ 01248 671125 Eileen Bulkeley Gweithiwr Allanol Ynys Môn Margaret Tuzuner Cydlynydd Cangen ☎ 01248 671137 Carol Anne Jones Rheolwr Ardal Sian Evans Cydlynydd Ardal ✉ NorthWestWales@alzheimers.org.uk	Ein gobaith ydy cael byd gwell i bobl gyda dementia. Byd lle mae eu hawliau yn cael eu hadnabod, lle maen nhw'n gallu cyfrannu'n llawn at fywyd y teulu a'r gymuned, a byd lle maen nhw'n gallu byw gydag urddas, heb wahaniaethu. Byd lle mae eu hanghenion nhw a'u gofalwyr yn cael eu hateb yn llawn. Byd, yn y pen draw, lle gellir gorchfygu dementia. Mae cangen Gogledd Orllewin Cymru o'r gymdeithas yn gwasanaethu Awdurdod Unedol Gwynedd ac Ynys Môn gan ddarparu gwasanaeth i bobl gyda dementia, eu gofalwyr a gweithwyr proffesiynol yn y sector Iechyd a Gofal Cymdeithasol, a sectorau gwirfoddol ac annibynnol.
HAFAL **Catherine Jones** St David's Priory Richmond Hill Caergybi Ynys Môn LL65 2HH ☎ 01407 761611 ✉ ynysmon@hafal.org **Maureen Taylor** **Nia John** **Arosfa** 110 High Street Porthmadog Gwynedd LL48 6RL ☎ 01766 512 756 ✉ gwyneddarosfa@hafal.org	Cefnogi gofalwyr clientiaid sydd yn dioddef o salwch meddwl difrifol, gan gynnig cyngor, gwybodaeth, cefnogaeth, gwasanaeth cyfeillio, asesiadau gofalwyr a llais mewn cynllunio. Hyfforddiant a gweithgareddau, cyrsiau celf a chrefft, rheoli straen, adeiladu hyder a therapïau holistig.

MIND **Ynys Môn** St Davids Priory Richmond Hill Caergybi Ynys Môn LL65 2HH ☎ 01407 761611	Canolfan ar gyfer iechyd meddwl ydy Priordy Dewi Sant ac ynddi mae llawer o adnoddau. Mae MIND ar hyn o bryd yn cynnal sesiynau galw heibio (hunangyfeirio) ar ddydd Llun a dydd Gwener 2-4pm a Chlwb dydd Sadwrn 10am-1pm. Ymhlith y gweithgareddau mae dosbarthiadau, tennis bwrdd, pŵl a theithiau. Cynhelir cyfarfodydd adfocatiaeth ar gyfer iechyd meddwl ar ddydd Llun a dydd Gwener 2-4pm. Cyfarfodydd CAB ar ddydd Llun 2-4pm.
UNLLAIS **Asiantaeth Iechyd Meddwl** 42 Glanrafon Bangor Gwynedd LL57 1LH ☎ 01248 353777 ✉ admin@unllais.co.uk	Mae UNLLAIS yn cynnig cyngor a chymorth i sefydliadau sy'n gweithio yn sector gwirfoddol iechyd meddwl ac yn rhoi gwybodaeth ar faterion iechyd meddwl i ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr.

LLEIAFRIFOEDD ETHNIG

Canolfan Islamaidd Bangor 59a High Street Bangor Gwynedd LL57 1NR Enw cyswllt: Mr Mirwas Khan ☎ 01248 354612 (Mosque) ✉ bic@nwis.org.uk 💻 www.nwis.org.uk **Muslim Council of Wales** **62 Whitchurch Road** **Caerdydd** **CF14 3LX** **☎ 02920 344555** **🖷 02920 222550** ✉ info@muslimcouncilofwales.org 💻 www.muslimcouncilofwales.org	Gwybodaeth a gweithgareddau crefyddol a chymdeithasol. Astudiaethau Islamaidd a gwybodeth.
Canolfan Galw-i-fewn Tŷ Gwydr Bangor **REVISE** **Dr Helga Uckermann** Revise Consultancy Hen Dafarn Menai Llannerchymedd LL1 8EU 0845 373 3609 helgauck@revise.org.uk www.revise.org.uk	Gwybodaeth a chefnogaeth i'w gynnig i bobl gefndir ethnic. Trefnwyd a rhoddwyd hyfforddiant gan REVISE

Cymdeithas Ffilipino **Mr Romy Salvador** **Cyswllt drwy NWREN** ☎ 01492 622233 💻 filassociation1@aol.com	Sefydliad gwirfoddol sy'n darparu gwybodaeth, cefnogaeth a gweithgareddau cymdeithasol i'r gymuned Ffilipino.
Grwp Cymunedol Tsieineaidd **Cyswllt drwy NWREN** ☎ 01492 622233	Rhwydwaith cefnogi gwirfoddol a drefnwyd o fewn y gymuned Tsieineaidd, sy'n helpu gyda chysylltiadau a gweithgareddau cymdeithasol. Hefyd yn cynnig dosbarthiadau Tsieinëeg.
Grwp Merched Tsieineaidd **Cyswllt drwy NWREN** ☎ 01492 622233	Grwp gwirfoddol sy'n darparu rhwydwaith cymdeithasol a ffynhonnell gwybodaeth a chyngor am unrhyw fater i ferched yn y gymuned Tsieineaidd.
MERCHED DUON A LLEIAFRIFOEDD ETHNIG **MEWN Cymru** 💻 www.mewn-cymru.org.uk **Plant A Phobl Ifanc Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig** **ABCD** 💻 www.abcdcymru.org.uk **Trais yn y cartref BAWSO** 💻 www.bawso.org.uk **Cydraddoldeb ac anffafriaeth** 💻 www.cre.gov.uk. **Y Comisiwn Cydraddoldeb Hiliol yng Nghymru** **Mewnfudo a Lloches.** 💻 www.iasuk.org **Gwasanaeth Cynghori Mewnfudwyr**	Mae'n rhoi cefnogaeth, cyngor a hyfforddiant i ferched duon a lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru. Mae'n rhoi gwybodaeth a chefnogaeth i bobl dduon a lleiafrifoedd ethnig o dan 25 oed sydd ag anabledd / salwch tymor hir, ac i'w teuluoedd a gofalwyr. Mae'n rhoi lloches a chefnogaeth emosiynol ac ymarferol a llinell gymorth 24 awr i ferched a phlant duon a lleiafrifoedd ethnig sy'n dioddef trais yn y cartref yng Nghymru. Mae'n rhoi gwybodaeth ac yn ymgyrchu ar faterion yn ymwneud â chydberthynas hiliol.

Cyngor Ffoaduriaid 💻 www.languages.refugeecouncil.org.uk **Cancer Black Care** 💻 www.cancerblackcare.org.	Elusen sy'n cynrychioli ac yn cynghori ar y ddeddf lloches a mewnfudo. Dilynwch y cyswllt hwn am daflen wybodaeth a ellir ei lawr lwytho yn cynnwys gwybodaeth am y gwahanol fathau o gefnogaeth sydd ar gael i ymofynwyr noddfa. Elusen sy'n rhoi gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i gleifion canser a'u teuluoedd, ac sy'n sensitif i amrywiaeth ddiwylliannol ac ethnig.
RHWYDWAITH AMGYLCHEDD POBL DDUON (BEN) **Philippa Owen** ☎ 01286 873603 ✉ philippa@ben-network.org.uk	Rhwydwaith Amgylchedd Pobl Dduon (BEN) sy'n arwain ar gyfranogiad materion ethnig, yn gweithio i wella cymunedau ethnig, ansawdd bywyd yn yr amgylchedd adeiledig a naturiol. Elusen Brydeinig yw BEN sy'n hyrwyddo cynhwysiad cymdeithasol drwy weithio fel catalydd ar gyfer newid.
Rhwydwaith Cydraddoldeb Hiliol Gogledd Cymru (NWREN) Y Ganolfan Gydraddoldeb Ffordd Bangor Penmaenmawr Gwynedd LL34 6LF ☎ 01492 622233	Rhwydwaith sy'n gweithio gyda holl gyrff cyhoeddus, gwirfoddol a phreifat i annog datblygiad cydraddoldeb hiliol ac ymwybyddiaeth o hil yng Ngogledd Cymru
Rhwydwaith Sector Gwirfoddol I Bobl Groenddu (BVSNW) **Enw Cyswllt: Maria Mesa** ☎ 02920 2044 0184	Sefydliad ambarél sy'n cynrychioli, yn cefnogi ac yn hyrwyddo buddiannau cymunedau lleiafrifoedd ethnig a'r sector gwirfoddol lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru.
THE HENNA FOUNDATION **Enw Cyswllt: Shahien Taj** 2 St Martins Row	Datblygu galluoedd teuluoedd Mwslemiaid gan eu cefnogi a'u cynnwys mewn gwasanaethau prif lif i wella cymdeithas.

Albany Rd Caerdydd ☎ 02920 496920 Henna Foundation ☎ 029 20496920 🖂 info@hennafoundation.org neu 🖂 hennafoundation@btinternet.com 💻 www.hennafoundation.org Rhif Elusen: 1119830	

NIWROLEGOL

CYMDEITHAS ALZHEIMER **Cydlynydd Y Gangen** 6 Llys Onnen Parc Menai BANGOR Gwynedd LL57 4DF ☎ 01248 671125 Eileen Bulkley Gweithiwr Allanol Ynys Môn Margaret Tuzuner Cydlynydd Cangen ☎ 01248 671137 Carol Anne Jones Rheolwr Ardal Sian Evans Cydlynydd Ardal ✉:NorthWestWales@alzheimers.org.uk	Mae'r Gymdeithas yn cynnig gwasanaethau cyfeillio, gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth. Mae'r Caffi Alzheimer yn cyfarfod unwaith y mis yng Ngwesty Carreg Môn, Llanfairpwll, sy'n ddigwyddiad cymdeithasol yn cynnig hyfforddiant, gwybodaeth a chyfeillio.
CYMDEITHAS CLEFYD PARKINSON **Dave MacCann Ynys Môn a Gwynedd** Maritime Offices Woodland Terrace Maesycoed Pontypridd CF37 1DZ ☎ 01443 404 916 🖷 01443 408 970 ✉ pds.wales@parkinsons.org.uk 💻 www.parkinsons.org.uk Simon Hatch - Country Manager ☎: 0144 340 4916 ✉ shatch@parkinsons.org.uk National Helpline: ☎ 0800 800 0303	Mae'r Gymdeithas yn rhoi cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth i bobl gyda Parkinson, eu gofalwyr, teuluoedd a ffrindiau, ac i weithwyr proffesiynol yn y gwasanaeth iechyd a chymdeithasol sydd ynghlwm â rheolaeth a gofal. Bob blwyddyn, mae dros 100,000 o daflenni gwybodaeth ac ati yn gadael y warws. Mae pobl sydd yn cael eu heffeithio gan Parkinsons a gweithwyr proffesiynol ym maes gofal iechyd ar draws y byd yn edrych ar wefan gynhwysfawr y Gymdeithas. Mae staff y gwasanaeth Llinell Gymorth rhadffôn, yn cynnwys nyrsys cofrestredig a chynghorwyr arbenigol, yn derbyn dros 17,000 o ymholiadau bob blwyddyn, boed dros y ffon, drwy e-bost neu drwy lythyrau. Y bwriad ydy goresgyn Clefyd Parkinson…..

CYMDEITHAS CLEFYD MOTOR NEURONE CYMRU **Kevin Thomas** Cynghorwr Datblygu Gofal Rhanbarthol (Regional Care Development Adviser) Gwynedd a Môn MND Anne Street ☎01248 811356 MND Connect:☎ 08457 626262 💻 www.mndassociation.org ☎ 0845 3751824	Clefyd niwroddirywiol sy'n datblygu'n gyflym yw'r Clefyd Niwronau Motor (MND). Mae'r Gymdeithas Clefyd Niwronau Motor yn cynnig ystod o wasanaethau i gefnogi pobl sy'n byw gydag MND ynghyd â'u gofalwyr, yn cynnwys Gweithwyr Proffesiynol Iechyd a Gofal Cymdeithasol. Mae Ymgynghorwyr Datblygu Gofal Rhanbarthol (RCDA's) yn cynnig cyngor a chefnogaeth ar reoli gofal yn ogystal â chysylltu gyda gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol. Mae ystod o offer ar gael ar fenthyg. Cefnogaeth ariannol ar gyfer eitemau nad ydynt fel arfer ar gael gan y gwasanaethau statudol. Mae cyfleoedd addysg a hyfforddiant ar gael trwy gyfrwng yr RCDA neu raglen cynhadledd a drefnir gan y Gymdeithas. Cyhoeddiadau gyda gwybodaeth a chyngor Cylchgrawn *ThumbPrint* ar gyfer aelodau'r Gymdeithas. Cyngor a chefnogaeth dros y ffôn gan *MND Connect.* Ymwelwyr y Gymdeithas sy'n wirfoddolwyr a hyfforddwyd i gynnig cyngor a chefnogaeth. Cefnogaeth gan y Gangen Leol i bawb sy'n cael eu heffeithio gan MND.
CYMDEITHAS MULTIPLE SCLEROSIS **Jeffrey Pratt** **Cadeirydd** **Gwynedd/Ynys Môn** ☎: 01248 810515 MS Society Wales Temple Court Cathedral Road Caerdydd CF11 9HA	Cynhelir cyfarfodydd ar yr ail ddydd Mawrth yn y mis am 7.30pm yn y Ganolfan Ddydd Deiniol, Ysbyty Gwynedd, Penrhosgarnedd, Bangor. Cynigir gwasanaeth i gleifion ag MS gan dîm ymroddgar, grant i gael offer angenrheidiol a gwybodaeth lawn, gofal cynhaliol a gwybodaeth am ddigwyddiadau. Trwy ein swyddfa yng Nghaerdydd a Llundain cynigir hyfforddiant yn lleol i weithwyr iechyd, rhai sydd yn gweithio yng Nghymru a chynadleddau buddiol, cyrsiau gradd Prifysgol, adroddiadau

☎ 02920 786676 ✉ mscymruwales@mssociety.org.uk Llinell Cymorth :☎ 0808 800 8000 9.00am - 9.00pm 💻 www.mssociety.org.uk	ymchwil a grantiau a rhwydwaith proffesiynol yn rhad ac am ddim.
Cynghrair Niwrolegol Cymru Buddug Williams Genetic Interest Group Wales Gene Park Medicentre Caerdydd CF14 4UJ ☎ 02920 682141	The Wales Neurological Alliance is a collaborative Forum of a wide range of neurological charities working together to pursue the highest standards of service and care for people affected by neurological conditions and their carers in Wales. Mae'r Gynghrair Niwrolegol Cymru yn Fforwm Gydweithwyr o fudiadau niwrolegol eang sy'n cydweithio a'i gilydd i ddilyn gwasanaethau a safonau uchaf a gofal i bobl effeithiwyd gan gyflyrau niwrolegol a'u gofalwyr yng Nghymru.
Cymdeithas Spina Bifida a Hydroceffalws ASBAH Elin Ifan 4 Llys y Fedwen Parc Menai Bangor Gwynedd LL57 4BL ☎ 01248 671345 ✉ wro@asbah.org 💻 www.asbah.org	ASBAH yw'r brif elusen gofrestredig ym Mhrydain sy'n darparu gwybodaeth a chyngor ar spina bifida a hydroceffalws i unigolion, teuluoedd a gofalwyr. Mae ein gwasanaeth unigryw wedi'i anelu at roi: cefnogaeth i rieni cyn ac yn ystod genedigaeth, neu wrth roi diagnosis o'r anabledd, cefnogaeth i'r plentyn a'r teulu ar faterion yn ymwneud ag addysg, gwybodaeth arbenigol a help ar faterion iechyd gan roi cymorth i bobl ifanc gael y gwasanaethau a fydd yn eu helpu i reoli eu bywydau, gan ymateb i anghenion oedolion gyda spina bifida a/neu hydroceffalws. Mae ASBAH yn cyflogi rhwydwaith o Gynghorwyr ar draws Lloegr, Cymru a Gogledd Iwerddon i ddarparu cyngor, cefnogaeth a gwasanaethau adfocatiaeth yr ydyn ni'n ei gynnig. Mae gennym hefyd Gynghorwyr Arbenigol mewn addysg, iechyd a rheolaeth gymedroldeb.

CYMDEITHAS STRÔC YNYS MÔN A GWYNEDD **Lyn Siebenmann** The Stroke Association HM Stanley Hospital Upper Denbigh Road Llanelwy Sir Ddinbych LL17 0RS ☎ 01745 582368 🖂 Lyn.siebenmann@stroke.org.uk Eirian Wyn Williams Cydlynydd Cefnogaeth Teuluoedd a Gofalwyr/ Gwenan Job Swyddog Cefnogaeth Cyfathrebu (Grŵp Cyfathrebu Llangefni) Bodfan Ysbyty Eryri Caernarfon ☎ 01286 671145 🖂 Eirian.williams@sroke.org.uk Registered office Stroke House 240 City Road London EC1V 2PR ☎ 020 7566 0300 🖷 020 7490 2686 Textphone: 020 7251 9096 Stroke Helpline on ☎ 0845 3033 100 🖂 info@stroke.org.uk neu sgwennu at: Stroke Information Service The Stroke Association 240 City Road London EC1V 2PR	Cydweithio gyda'r Ymddiriedolaeth GIG, uned Therapi Lleferydd ac Iaith, Mudiadau Gwirfoddol, BILL a Chyngor Sir i gefnogi pobl sydd wedi dioddef strôc a'u gofalwyr. Yn cynnig cefnogaeth ymarferol ac emosiynol i bobl strôc/teuluoedd/gofalwyr i ddod i dermau gyda bywyd yn dilyn strôc. Yn cynnig cefnogaeth ymarferol ac emosiynol, fel galluogi pobl i adfer sgiliau darllen, ysgrifennu a chyfathrebu. Mae Gwasanaeth Teulu a Dysffasia Strôc yn cynnig cefnogaeth mewn ysbytai a chartrefi i bobl sydd wedi cael strôc, eu teulu a'r gofalwyr. Mae cyfraniad gwirfoddolwyr yn chwarae rhan hanfodol mewn gwasanaethau cefnogol teuluol a dysffasia.

EPILEPSI CYMRU Dave Vasmer Bradbury House, 23 Salsbury Road, WRECSAM LL13 7AS 01978 312325 epilspesycymru@boyns.net Epilepsy Wales P.O.Box 4168 Cariff CF14 0WZ Admin. Telephone No: 029 20 755 515 Fax No 02920 755515	Nod Epilepsi Cymru i helpu pobl ag epilepsi yng Nghymru, eu teulu a'r gofalwyr wrth gynnig gwasanaethau canlynol. Swyddog Maes, Grwpiau Cefnogaeth a Changen Leol, Newyddion a Digwyddiadau, Gwybodaeth ar bynciau amrywiol eraill.
HEADWAY GWYNEDD **Martin Hughes** Llinell Gymorth: ☎ 0808 800 2244 💻 www.headway.org.uk Gogledd Cymru: Kath Barnett Trem Siriol 29 Heol y Bryn Harlech Gwynedd LL46 2TU ☎ 01745 344335 ✉headway@martinjh.waitrose.com Join our Yahoo group online at: http://health.groups.yahoo.com/group/Headway_Gwynedd/ Llinell Cymorth ☎ 01248 360 303 💻 www.headway.org.uk	Elusen yw Headway wedi'i sefydlu i roi help a chymorth i bobl sydd wedi cael anaf i'r ymennydd. Mae'n gwneud hyn mewn nifer o ffyrdd: Mae rhwydwaith o grwpiau a changhennau drwy Brydain yn cynnig gwasanaeth eang, yn cynnwys rhaglenni adsefydlu, cefnogaeth i ofalwyr, cyflwyno yn ôl i'r gymdeithas. Cangen o Headway UK yw Headway Gwynedd a Môn, wedi'i sefydlu i roi help a chymorth i bobl sydd wedi cael anaf i'r ymennydd drwy ddisgyn, damwain ffordd, tyfiant, strôc, gwaedlif ar yr ymennydd neu wenwyno gan garbon monocsid. Cynhelir cyfarfodydd ar yr ail ddydd Sadwrn ym mhob mis, yng Nghaernarfon, fel rheol yn Ysbyty Eryri, gyda grŵp gofalwyr. Gweithgareddau amrywiol eraill.

MENINGITIS CYMRU **Christine Hughes (Gogledd Cymru)** Swyddog Datblygu Cymunedol, Ymddiriedolaeth Meningitis Gogledd Cymru a Gogledd Orllewin Lloegr ☎ 0845 120 4764 ✉ Christineh@meningitis-trust.org Llinell gymorth 24 awr Meningitis rhadffôn ☎ 0800 028 1828 Llinell Gymorth Plant rhadffôn ac ar y rhan fwyaf o ffonau symudol ☎ 0808 801 0388, i 5 – 16 oed. 💻 www.meningitis-trust.org	Gall Ymddiriedolaeth Meningitis Gogledd Cymru ddarparu cefnogaeth ymarferol, emosiynol ac ariannol i bobl sydd wedi'u heffeithio gan lid yr ymennydd. Mae Ymddiriedolaeth Meningitis yn codi ymwybyddiaeth ynghylch llid yr ymennydd drwy ddarparu gwybodaeth ar ffurf arwyddion, cardiau symptom, taflenni 'beth ydy llid yr ymennydd', posteri, a drwy safle we. Rydyn ni hefyd yn darparu Canllaw ar lid yr ymennydd yn y Blynyddoedd Cynnar i bobl sy'n gweithio efo plant. Mae'r holl wybodaeth yma am ddim ac ar gael yn Gymraeg. Mae Chris Hughes o Ymddiriedolaeth Meningitis Cymru yn fodlon siarad / rhoi cyflwyniad i helpu i godi ymwybyddiaeth pobl am lid yr ymennydd.
MYASTHENIA GRAVIS **Steve Annable** **Gogledd Cymru** Mrs Joyce Morris ☎ 01745 336102 Cymdeithas Myasthenia Gravis Association First Floor Southgate Business Centre Normanton Road Derby United Kingdom DE23 6UQ ☎: 01332 290219 🖷: 01332 293641 Rhadffôn: ☎ 0800 919922 (DU)	Afiechyd awtoimiwn yw Myasthenia Gravis. Prif nodwedd yr afiechyd yw bod y cyhyr yn gwanhau'n gyfnewidiol, weithiau'n angheuol. Mae system imiwnedd y corff, ar ffurf gwrthgyrff, yn ymosod ar ac yn niweidio arwyddion y nerf ar y cyhyrau. Mae'n anodd, neu weithiau'n amhosibl, gwneud gweithgareddau fel bwyta, codi braich, siarad ag hyd yn oed chwerthin. Mae prif swyddfa elusen MGA yn Derby ac mae gennym Drefnwyr Rhanbarthol a Changhennau drwy Brydain ac Iwerddon. Rydym yn cynnig cefnogaeth i bobl efo Myasthenics a'u teuluoedd, codi ymwybyddiaeth y cyhoedd ac ymwybyddiaeth feddygol a chodi arian ar gyfer ymchwil. O ganlyniad i ymchwil, rydyn ni yn deall ac yn gallu rheoli'r afiechyd yn well, ond yn anffodus nid oes iachâd. Rydym yn cyhoeddi cylchgrawn bob chwarter, MGA News. Gellir cael llyfrynnau a thaflenni a allai helpu rhai sydd gyda Myasthenia, eu teuluoedd, ffrindiau, gofalwyr a meddygon o'r brif swyddfa neu ar ein gwefan.

PLANT A PHOBL IFANC

ASBAH **Cymdeithas Spina Bifida a Hydroceffalws** **Elin Ifan** 4 Llys y Fedwen Parc Menai Bangor Gwynedd LL57 4BL ☎ 01248 671345 ✉ wro@asbah.org 💻 www.asbah.org	ASBAH yw'r brif elusen gofrestredig yn y DU sy'n darparu gwybodaeth a chyngor ar spina bifida a hydroceffalws i unigolion, teuluoedd a gofalwyr Mae ein gwasanaethau unigryw wedi cael eu targedu ar gyfer; cefnogaeth i rieni cyn ac o gwmpas adeg genedigaeth eu babi, neu ddiagnosis o'r anabledd, cefnogaeth i'r plentyn a'r teulu ar faterion addysgol, gwybodaeth a chymorth arbenigol ar faterion iechyd, helpu pobl ifanc gael mynediad at wasanaethau i'w helpu nhw ddatblygu tuag at reoli eu bywydau eu hunain, ymateb i anghenion oedolion sydd â spina bifida a/neu hydroceffalws. Mae ASBAH yn cyflogi rhwydwaith o Ymgynghorwyr drwy Gymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon sy'n cynnig ein gwasanaethau cynghori, cefnogaeth ac adfocatiaeth. Mae ein staff hefyd yn cynnwys Ymgynghorwyr Arbenigol mewn addysg, iechyd a rheoli ymataliaeth.
BARNARDOS **Meinir Williams** **Rheolwraig Gwasanaethau Plant** **Gwasanaeth Teulu Gwledig** Isgraig Lon Newydd Llangefni Ynys Môn LL77 7PT ☎ 01248 751194 🖷 01248 751218 ✉ ruralfamilyservice@barnardos.org.uk 💻 www.barnardos.org.uk	Mae Barnardos yn helpu plant, pobl ifanc a'u teuluoedd dros yr hir dymor i ddelio efo achosion anodd fel cam-drin, digartrefedd, tlodi a thaclo sialensiau anableddau.

CYSWLLT **Cymdeithas Plant Byddar** **Shirley Thomas** F12, InTec Ffordd y Parc Parc Menai Bangor Gwynedd LL57 4FG ☎ 01248 672624 🖷: 01248 672601 minicom: 01248 672639 ✉ cyswllt@cyswllt.org 💻 www.cyswllt.org	OES GAN EICH PLENTYN NAM AR EI GLYW? Cyswllt yw'r Gymdeithas yng Ngwynedd a Môn yn arbennig ar gyfer plant â nam ar eu clyw a'u teuluoedd. Bydd Cyswllt yn eich cefnogi chi a'ch plentyn o'r diagnosis i adeg gadael ysgol. Mae gennym y profiad a'r cysylltiadau i allu cynnig gwybodaeth ddefnyddiol a pherthnasol i chi, waeth beth yw cyflwr clyw eich plentyn - boed ganddo glust ludiog neu'n ddifrifol fyddar. **Amcanion**: Bod yn ffynhonnell unrhyw wybodaeth am unrhyw fath o fyddardod. Datblygu adnoddau ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc yng Ngwynedd a Môn sydd â nam ar eu clyw. Bod yn gymorth ac yn gefn i chi a/neu eich plentyn mewn sefyllfaoedd anodd. Cynnig gweithgareddau a chefnogaeth i wella gallu eich plentyn i gyrraedd ei botensial llawn. Creu gwell cysylltiadau rhwng y gwahanol asiantaethau sy'n gweithio gyda phlant â nam ar eu clyw. Lle i deuluoedd gyfarfod, rhannu profiadau a chyfarfod â gweithwyr proffesiynol, os oes angen. **Gweledigaeth:** Cred Cyswllt y dylai plant a phobl ifanc â nam ar eu clyw, sy'n byw yng Ngwynedd a Môn fyw bywyd o ansawdd sy'n caniatáu iddynt gyflawni eu potensial llawn. **Cenhadaeth:** Bydd Cyswllt yn cyflawni'r genhadaeth hon trwy ofalu bod plant a phobl ifanc â nam ar eu clyw, a'u teuluoedd, yn cael gwybodaeth lawn am yr holl wasanaethau. Bydd Cyswllt yn ymdrechu i ategu gwasanaethau presennol trwy weithio gyda hwy, ond hefyd trwy ddarparu ei adnoddau a'i weithgareddau cefnogi ei hun. Bydd Cyswllt yn annog datblygiad gwasanaethau newydd a fydd yn cyfoethogi bywydau plant a phobl ifanc â phob math o nam ar eu clyw. Bydd Cyswllt yn gweithio mewn partneriaeth â'r Byrddau Iechyd Lleol, Adrannau Addysg a Gwasanaethau Cymdeithasol ac Asiantaethau Gwirfoddol eraill i

	ddatblygu a gwella darpariaeth gwasanaethau cydlynol. Bydd staff Cyswllt yn trin pob ymholiad gan deuluoedd a phob cyfarfod â theuluoedd, yn gyfrinachol, oni bai i'r rhieni neu'r plant ofyn am gael rhannu'r wybodaeth gydag eraill.
HOME-START YNG NGHYMRU **Violet Greaves** Glyn Isaf Faerdref Cynwyd Corwen LL21 OND ☎ 01407 761091 🖂 vgreaves@home-start.org.uk **HOME-START YNYS MÔN** **Liz Gillham** Unit 6, Holyhead Enterprise Centre Kingsland Road Caergybi Ynys Môn LL65 2HY ☎ 01407 769789 🖂 Home-start.mon@bt connect.com	Gwirfoddolwyr wedi eu hyfforddi i gefnogi rhieni a phlant gydag un plentyn dan 5. Mae ein gwirfoddolwyr yn helpu rhieni sy'n mynd drwy gyfnod neu brofiad anodd gan gynnwys: Unigrwydd a theimlo'n ynysig; Perthnaseddau anodd; Ymdopi â gefeilliaid, tripledi neu blant o oedran cyn-ysgol; Afiechyd, anabledd neu anghenion arbennig; Bod yn rhiant unigol; Bod yn rhiant am y tro cyntaf neu faban newydd; Salwch ôl-enedigol; Problemau ymddygiad plentyn neu blant
FAMILY PLANNING ASSOCIATION (FPA) 💻 www.fpa.org.uk	Gwefannau defnyddiol Cyfeirio at wasanaethau cefnogol

NCH Prosiect Gofalwyr Ifanc **Glenys Campbell** Isgraig Llangefni Ynys Môn ☎ 01248 750933 ✉ ynysmonyoungcarers@nch.org.uk 💻 www.nchafc.org.uk 💻 www.nch.org.uk	Gwasanaeth cefnogaeth ac egwyl i Ofalwyr ifanc a theuluoedd Mae NCH Cymru yn cefnogi o blant, pobl ifanc a rhieni difreintiedig ar draws Cymru. Gwasanaethau: Iechyd Meddwl Rhieni a Phobl Ifanc Anableddau Corfforol Gofalwyr Ifanc Adfocatiaeth Anableddau Dysgu Mae'r prosiect yn cynnig cefnogaeth uniongyrchol i blant a phobl ifanc rhwng 5 a 18 oed sydd yn gofalu neu yn helpu i ofalu. Rydym yn rhedeg grwpiau i ofalwyr ifanc gael cwrdd â'i gilydd, cael cyfle i siarad a chymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau. Rydym hefyd yn darparu cefnogaeth unigol i rai sydd angen cefnogaeth ychwanegol ac angen mwy o fewnbwn. Yn ystod gwyliau ysgol rydym yn trefnu tripiau a gweithgareddau dydd i ofalwyr ifanc gael ysbaid a chyfle i ymlacio. Mae'r prosiect hefyd yn codi ymwybyddiaeth gydag asiantaethau a mudiadau gwirfoddol a statudol ynglŷn â gofalwyr ifanc, ei anghenion a pholisïau sydd yn effeithio arnynt.
NSPCC ☎01248 370371 ☎01248 364897 ☎01248 361085 NSPCC Llinell Cymorth Cymru ☎ 08081002524 ☎ 01248 674405 🖷 01248673960 Gwasanaeth Dwyieithog	Gwasanaeth **Llwybr Gwynedd** Mae’n gweithio gydag oedolion a phlant sydd mewn teuluoedd lle mae pryderon ynghylch camdriniaeth rywiol. Mae’r gwasanaeth yn cynnig asesiad risg a rhaglenni ymyrryd unigol i oedolion sydd wedi troseddu’n rhywiol/troseddwr honedig. Mae hefyd yn gweithio gyda phartneriaid heb droseddu er mwyn cadw eu plant yn ddiogel rhag mwy o beryglon. Derbynnir cyfeiriadau gan rieni/gofalwyr a phlant.

Gwasanaeth ar gael mewn ieithoedd eraill hefyd 💻 www.nspcc.org.uk Cam Nesaf ☎ 01248 670015 🖷 01248 673960	**Canolfan Cam Nesaf Pobl Ifanc** Ynys Môn Mynd at bobl ifanc bregus a rhoi'r cyfle iddyn nhw gael mwy o ddweud ynghylch materion sy'n effeithio ar eu bywydau a chyrraedd eu llawn botensial. Mae'n rhoi cyngor a chefnogaeth ac yn gwneud gwaith therapiwtig ar gyfer plant a phobl ifanc, yn unigol a drwy waith grŵp. Mae Cam Nesaf yn wasanaeth dwyieithog.
PROJECT JIWSI **Mel Gadd / Sarah Andrews** Tŷ Gwydr 1 Trevelyan Terrace Bangor Gwynedd LL57 1AX ☎ 01248 353534 ✉ mel@fpa.org.uk	Rhaglen addysg gymunedol mewn rhyw a pherthynas i grwpiau o bobl ifanc bregus.
SNAP Cymru **Bethan Perkins** SNAP Cymru Uned 12 Llys Onnen Ffordd y Llyn Parc Menai Bangor LL57 4DF Llinell Cymorth – ☎: 0845 120 37 30 Minicom: 0845122 86 73	Yn darparu gwasanaeth adfocatiaeth (eiriolaeth) I deuluoedd o blant a phobl ifanc sydd ag anghenion addysgol ychwanegol. Gall y rhain fod yn anghenion ychwanegol neu yn anabledd. Gall SNAP Cymru gynnig eirioli dros ac ar ran plant a phobl ifanc, a'u teuluoedd ynglŷn â materion addysgol: fel eirioli mewn cyfarfodydd ysgol neu gyfarfodydd AALL I sicrhau fod llais y disgybl a'u teuluoedd yn cael eu clywed. Gall SNAP Cymru gynrychioli disgyblion mewn Panel Disgyblu a chyfarfodydd Apêl Annibynnol I sicrhau fod llais y disgybl yn cael eu clywed ar faterion gwaharddiadau ysgol.

YMWELWYR IECHYD CYCHWYN CADARN **Liz Lloyd Williams** Isgraig Lôn Newydd Llangefni Ynys Môn LL77 7PT ☎01248 751194 ☎01248 751218 ✉ Liz.lloydwilliams@barnardos.org.uk	Mae Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd Cychwyn Cadarn yn rhoi cefnogaeth i deuluoedd a phlant rhwng 0-4 oed i gael y cychwyn gorau mewn bywyd. Mae cefnogaeth yn cael ei gynnig i deuluoedd mewn ardaloedd penodol Cychwyn Cadarn ar sail unigol ddwys neu drwy waith grŵp. Mae'r gwasanaeth yn cefnogi'r gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd ac yn cynnwys grwpiau fel: Cefnogi Cysgu, gorffwys, ymlacio hybu hyder a phendantrwydd, y Blynyddoedd Anhygoel, Clwb Babanod, Bwydo o'r Fron, Atal Damweiniau a Chymorth Cyntaf, Awgrymiadau da, tylino babanod a chefnogaeth eraill i rieni.

POBL HŶN

AGE CONCERN **John C Jones** Tŷ Seiont Santes Helen Road, Caernarfon LL55 2YD ☎ 01286 677711 💻 www.ageconcerngwynedd.co.uk **Canolfan Lles** Stephen Williams Swyddog Datblygu AGE WELL Helen Ellis Swyddog Datblygu canolfan 01407 721947	Cydweithio mewn partneriaeth Gwasanaethau Cymdeithasol ac Iechyd i gefnogi pobl hŷn yn eu cymunedau drwy ddarparu gofal dydd, clybiau cinio, gofal cartref a gwasanaethau eistedd.
ASBAH **Elin Ifan** 4 Llys y Fedwen Parc Menai BANGOR Gwynedd LL57 4BL ☎ 01248 671345 ✉ wro@asbah.org	Cyngor, gwybodaeth, eiriolaeth i blant ac oedolion â spina bifida a / neu hydroceffalws, eu teuluoedd, ac i bobl broffesiynol sy'n ymwneud â nhw.

TAI

AGORFA **Wil Williams** Uned 5 Parc Diwydiannol Bryn Cefni LLANGEFNI Ynys Môn LL77 7XA ☎ 01248 751626 336 - 338 High Street Bangor Gwynedd LL57 1HA ☎ 01248 355 058 ✉ contact@agorfa.org	Mae Agorfa yn cynnig ystod eang o wasanaethau i landlordiaid a thenantiaid yn y sector rhentu preifat yng Ngwynedd ac Ynys Môn.
GOFAL A THRWSIO Rhianwen Jones 44-46 Stryd Fawr LLANGEFNI Ynys Môn LL77 7NA ☎ 01248 750625 ✉ rhianwen@taieryri.co.uk **Gofal a Thrwsio Gwynedd Cyf.** Gofal a Thrwsio Gwynedd Cyf. Uned A5, Parc Busnes Porthmadog, Porthmadog LL49 9GB ☎ 01766 510 160 ✉ elfyn@gofalathrwsio.org ✉ gofalathrwsio@gofalathrwsio.org 💻 www.gofalathrwsio.org	Cyngor a chymorth gyda: • Gwaith technegol – trwsio / addasu / gwelliannau / cynnal a chadw • Ariannu – preifat / grantiau / elusennau • Rhestr o gontractwyr dibynadwy lleol • Archwilio gwaith contractwyr • Diogelwch yn y cartref • Atal codymau • Mân waith trwsio • Gwres / inswleiddio Mae Gweithwyr Achos a Swyddogion Technegol yn gallu ymweld â chleientiaid yn eu cartrefi eu hunain gan roi cyngor diduedd ar yr opsiynau a allai fod ar gael – ysgwyddo'r baich o drefnu gwaith i gynnal eu hannibyniaeth.

Cartrefi Cymru (Bangor) ☎ 01248 673 207	Cwmni cenedlaethol sy'n darparu tai drwy Gymru.
GISDA ☎ 01248 671 153 💻 www.gisda.co.uk	Ymateb i anghenion cleientiaid annibynnol, rhieni sengl ac oedolion agored i niwed, datblygu eu sgiliau cymdeithasol i'w helpu nhw i fyw yn annibynnol.
SHELTER CYMRU **Ms Dee Hathway/Clare Panton/ Kim Francis** The Menai Office Beach Road Y Felinheli Gwynedd LL56 4RX ☎ 01248 671005 ✉ deh@sheltercymru.org.uk	Gweithwyr Achos Cyfraith Tai yn ymweld â chymorthfeydd yn swyddfeydd CAB Llangefni a Chaergybi yn ogystal â Chanolfan O'Toole drwy apwyntiad.
TAI HAFAN SOCIETY CYMDEITHAS ☎ 01248 351 265 ☎ 01492 874 927	Rhoi tai i ferched bregus a'u plant yn dilyn camdriniaeth.

THERAPI CELFYDDYDAU

ASIANTAETH GELFYDDYDOL YSGOLION GWYNEDD & MÔN **Gwawr W Roberts** **Swyddog Datblygu** **Celfyddydau Cymunedol** Cyngor Gwynedd ☎ 01286 679721 ✉ GwawrR@gwynedd.gov.uk 💻 www.cynnal.co.uk/asiantaethgelfyddydol	Asiantaeth sy'n cefnogi gweithgareddau celfyddydol mewn Ysgolion. Celf, dawns, cerdd, drama. Grantiau – Arddangosfeydd – Hyfforddiant – digwyddiadau arbennig.
CAMBRIAN DRAGON Tai Chi Ch`uan **Philip Mansfield** **Prif Hyfforddwr** ☎ 01248 470231 ✉ www.cambriandragon.co.uk	Tai Chi er lles Iechyd a Thai chi er lles dosbarthiadau Arthritis yn rhedeg drwy'r flwyddyn.
CELFYDDYDAU MEWN IECHYD A LLES **Liz Aylett** **Pennaeth Therapïau Celf Ysbyty Gwynedd** ☎ 01248 682132 ✉ Liz.Aylett@nww-tr.wales.nhs.uk	
DRYW **Pauline Down** Fflat 9 Stryd Fawr Menai Bridge Ynys Môn LL59 5EE ☎ 01248 712531 ✉ singingdryw@onetel.net	Darperir hyfforddiant yn y defnydd o gelf mewn iechyd i arlunwyr, gofalwyr, darparwyr gwasanaeth, athrawon, cynghorwyr, gweithwyr chwarae ayb Darperir gweithdai celf mewn iechyd a phrosiectau ar gyfer gwahanol grwpiau targed yn y gymuned ac mewn safleoedd iechyd lle mae'r nod i hwyluso creadigrwydd, dychymyg a newid a thrwy hyn cefnogi gwell ansawdd bywyd a lles.

FFORWM CELFYDDYDAU GWYNEDD ☎ 01286 679721 🖂 post@gwyneddgreadigol.com 💻 www.creativegwynedd.com	Mudiad sy'n cefnogi'r sector celfyddydau yng Ngwynedd
Lliwio **(Creative Art Therapy in the Community)** ***"Lliwio" Colouring/ "Llywio" leading.*** ☎ 01248 717239 🖂 jcmossats@lliwio.co.uk 💻 www.lliwio.co.uk	Mae Therapi Celf yn ddull tawel o ryddhau teimladau a meddyliau anodd. Efallai bydd yn eich helpu i wneud synnwyr o'r byd modern, delio â phwysau, emosiynau cryf a meddyliau digroeso Cynnig cyfle i siarad (i gyfarfod â phobl eraill a rhoi cyd-gefnogaeth) Rhoi amser a pharch i chi ddatblygu hunanhyder a chanfod atebion. I bwy mae o: I bobl sy'n dioddef o iselder, pryder neu straen wedi'u cyfeirio gan Feddyg Teulu.
UNED CELFYDDYDAU CYMUNEDOL, CYNGOR GWYNEDD **Gwawr Wyn Roberts** **Swyddog Datblygu** **Celfyddydau Cymunedol** Cyngor Gwynedd ☎ 01286 679721 🖂 GwawrR@gwynedd.gov.uk 💻 www.gwynedd.gov.uk/celf	Am gefnogaeth a chyngor i drefnu gweithgareddau, digwyddiadau a chynlluniau celfyddydol yn eich cymuned.

TRAFNIDIAETH Cymuned (Gwirfoddol)

CAR LINC MÔN Medrwn Môn Uned 5 Stad Ddiwydiannol Bryn Cefni Llangefni Ynys Môn LL77 7XA ☎ 01248 724944 ✉ post@medrwnmon.org	Mae 'Car Linc Môn' yn Gynllun Trafnidiaeth Gymdeithasol sy'n cael ei gynnal gan yrwyr gwirfoddol a'i weinyddu gan Medrwn Môn. Bwriad y Cynllun yw llenwi'r bylchau a adewir gan y system trafnidiaeth gyhoeddus, a chyrraedd y sawl sydd ei angen fwyaf.
CYNLLUNIAU TRO DA **GOOD TURN SCHEMES** **- AMLWCH** **BENLLECH** **ABERFFRAW** **RHOSNEIGR** **GWALCHMAI** Medrwn Môn Uned 5 Stad Ddiwydiannol Bryn Cefni Llangefni Ynys Môn LL77 7XA ☎ 01248 724944 ✉ post@medrwnmon.org	Cynigir cymorth anffurfiol i bobl leol a'u perthynas neu gymdogion gall ymgymryd. Gwasanaethau - cludiant ymweliad i'r doctor, deintydd, ymweliad ysbyty neu siopa bwyd
Y GROES GOCH Richard Rowlands 15 Y Maes Caernarfon Gwynedd LL55 2NE ☎ 01286 677830 ✉ rrowlands@redcross.org.uk	Cludiant ag Hebrwng Cynllun cludiant cymunedol yn cynnwys gwirfoddolwyr yn defnyddio eu cerbydau eu hunain neu gerbydau wedi eu haddasu ar gyfer cadeiriau olwyn. Rydym yn targedu defnyddwyr na all ddefnyddio cludiant cyhoeddus yn rhwydd oherwydd oed neu anabledd