



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board



CANLLAW

Cwm Taf Morgannwg

I OFALWYR



CROESO GAN HYRWYDDWYR GOFALWYR CWM TAF MORGANNWG

Mae gofalwyr yn gwneud cyfraniad hanfodol i'r ddarpariaeth o ofal yn yr ardal, ac maen nhw'n gwneud cyfraniad anferthol hefyd i'r gwaith o gefnogi eu hanwyliaid yn y gymuned. Maen nhw'n treulio llawer iawn o'u hamser a'u hegni gwerthfawr yn gofalu am bobl fregus, ac rydyn ni wedi ymrwymo i sicrhau eu bod nhw'n cael eu cynorthwyo i wneud y gwaith hwn.

Rydym yn gobeithio y bydd y Canllaw hwn, sydd wedi ei greu ar y cyd rhwng Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful, Cyngorau Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, yn helpu i sicrhau gwell canlyniadau i bawb, trwy fod yn ffynhonnell gynhwysfawr o'r wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau cymorth i ofalwyr ac i breswylwyr eraill yn ardal Cwm Taf Morgannwg.

Y Cyngorydd Phillip White
Hyrwyddwr Gofalwyr - CBS Pen-y-bont ar Ogwr

Y Cyngorydd David Hughes
Hyrwyddwr Gofalwyr - CBS Merthyr Tudful

Y Cyngorydd Christina Leyshon
Hyrwyddwr Gofalwyr - CBS Rhondda Cynon Taf

Aelod Annibynnol o'r Bwrdd Maria Thomas
Hyrwyddwr Gofalwyr - Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

CYFLWYNIAD

Dyma bumed rhifyn Canllaw Gofalwyr Cwm Taf Morgannwg.

Roedd y rhifynnau cyntaf yn cynnwys gwybodaeth am ardaloedd Merthyr Tudful a RhCT, ond bellach mae'n cynnwys gwybodaeth o Ben-y-bont ar Ogwr hefyd. Mae'r Canllaw hwn wedi cael ei greu i roi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi i gael y cymorth iawn, fel y gallwch chi gyflawni eich cyfrifoldebau gofalu yn effeithiol.

Mae'r cysylltiadau defnyddiol wedi eu rhestru yn nhrefn y wyddor o dan y penawdau canlynol, i'ch helpu i ddod o hyd i'r wybodaeth benodol sydd ei hangen arnoch mor gyflym â phosibl.

Rydym yn gobeithio y bydd y cyhoeddiad hwn yn ddefnyddiol i chi, ac yn eich helpu i ddeall yn well y gwasanaethau sydd ar gael yn lleol a sut i gael gafael arnyn nhw.

CYNNWYS

Cysylltu â'r Cyngor	3
Camdriniaeth a Diogelu	5
Oedolion a Phobl Hŷn	9
Eiriolaeth, Cwnsela a Therapïau Siarad	17
Genedigaethau a Marwolaethau	20
Budd-daliadau a Chymorth i Ofalwyr	21
Plant a Phobl Ifanc	29
Cyffuriau ac Alcohol	34
Addysg, Hyfforddiant a Chyflogaeth	37
Iechyd a Lles	43
Tai, Addasu'r Cartref a Digartrefedd	56
Cadw'n heini a Mynd am dro	62
Iechyd Meddwl	67
Materion Ariannol	71

CYSYLLTU Â'R CYNGOR

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr:

Wyneb yn wyneb yn y prif swyddfeydd yn y Swyddfeydd Dinesig, Stryd yr Angel, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 4WB

Ar y ffôn: 01656 643643 neu drwy e-bost: talktous@bridgend.gov.uk

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr De Ddwyrain Cymru yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol. Rhif ffôn: 01656 336969

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful:

Wyneb yn wyneb yn y brif swyddfa yn Stryd y Castell (gyferbyn â'r safle bws) neu dros y ffôn: 01685 725000.

E-bost: customer.care@merthyr.gov.uk
Post: Y Ganolfan Ddinesig, Stryd y Castell, Merthyr Tudful CF47 8AN

Ym Merthyr Tudful, mae gwybodaeth a chyfeiriadau i ofalwyr ar gael trwy ffonio Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful: 01685 353900

Cyngor Rhondda Cynon Taf:

Ffoniwch 01443 425005.

I siarad â rhywun wyneb yn wyneb, trefnwch apwyntiad yn y Ganolfan Cyngor IBobUn-Trefnwch apwyntiad ar y wefan: www.rctcbc.gov.uk/appointments

Yn RhCT, mae'r Prosiect Cymorth i Ofalwyr yn cynnig cymorth am ddim i ofalwyr, gan gynnwys darparu gwybodaeth gynhwysfawr, gwasanaeth cwnsela a diwrnodau hyfforddi sy'n ymwneud ag amrywiaeth o bynciau gwahanol i'ch helpu chi yn eich rôl ofalu.

Rhif ffôn: 01443 281463.

Gwefan: www.rctcbc.gov.uk/carers

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg:

Rhif ffôn: 01443 744800
Cydlynedd Mesur Gofalwyr Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Rhif ffôn: 01443 744844

RHIFAU DEFNYDDIOL ERAILL AR GYFER Y CYNGHORAU:

Pen-y-bont ar Ogwr:

Gwasanaethau Cwsmeriaid	01656 643643
Tu allan i oriau	Cyffredinol 01656 643643
Gwasanaethau Oedolion	01443 743665

Ym Merthyr Tudful:

Taliadau	01685 725115/ 01685 725000
Yr Amgylchedd a Chynllunio.....	01685 725000
Y Dreth Gyngor	01685 725115
Y Budd-dal Tai	01685 725000
Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion	01685 725000
Ymholiadau Cyffredinol	01685 725000
Addysg a Dysgu	01685 725000
Gwasanaethau Cymdeithasol i Blant	01685 725000
Y Tîm Plant Anabl	01685 724500
Tu allan i oriau Gwasanaethau Cymdeithasol ..	01443 743665
Argyfyngau eraill	01685 385231

RhCT:

Llinell dalu 24/7	01443 425000
Gwasanaethau Amgylcheddol	01443 425001
Y Dreth Gyngor a Budd-daliadau Tai	01443 425002
Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion	01443 425003
Cynllunio ac Adfywio	01443 425004
Ymholiadau Cyffredinol	01443 425005
Addysg	01443 425005
Gwasanaethau Cymdeithasol i Blant	Rhif pwysig ar gyfer pob ymholiad sy'n ymwneud â gwasanaethau i blant: 01443 425006
Y Tîm Plant Anabl	01443 744222 neu 01443 425006
Tu allan i oriau	Gwasanaethau Cymdeithasol: 01443 743665
Argyfyngau eraill:	01443 425011

CAMDRINIAETH A DIOGELU

Mae nifer o sefydliadau'n ceisio diogelu pobl o bob oedran rhag camdriniaeth o bob math. Mae rhai o'r rhain wedi'u rhestru isod.

Cam-drin plant

I adrodd am achos posib o gam-drin plant, cysylltwch â'r canlynol:	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr: 01656 642320 E-bost: earlyhelp@bridgend.gov.uk</p> <p>Ym Merthyr Tudful: 01685 725000 E-bost: childrensservices@merthyr.gov.uk</p> <p>Yn RhCT: Rhif pwysig ar gyfer pob ymholiad sy'n ymwneud â gwasanaethau i blant: 01443 425006</p> <p>Tîm Dyletswyddau Brys Tu Allan i Oriau Pen-y-bont ar Ogwr, Merthyr Tudful a RhCT: 01443 743665</p>
Mae Childline yn darparu gwybodaeth a chymorth rhad ac am ddim i blant a phobl ifanc dros y ffôn ac ar eu gwefan.	<p>Rhadffôn: 0800 1111 www.childline.org.uk</p>
Mae'r NSPCC yn gweithio'n agos gyda chymunedau lleol trwy eu gwasanaethau i blant a theuluoedd, eu gwaith ymgyrchu a'u rhwydwaith o gynorthwyr a phartneriaid cymunedol.	<p>Rhadffôn: 0808 800 5000 www.nspcc.org.uk</p>
Partneriaeth aml-asiantaeth yw Bwrdd Diogelu Cwm Taf Morgannwg sy'n gweithio i ddiogelu oedolion agored i niwed yn RhCT a Merthyr Tudful.	<p>Mae'r Bwrdd Diogelu ar gyfer oedolion a phlant yn RhCT a Merthyr Tudful. Am ragor o wybodaeth, ffoniwch 01443 744800</p>
Dylech chi gysylltu â Heddlu De Cymru os bydd angen cymorth brys arnoch chi a phan fydd bygythiad i fywyd neu eiddo. Os ydych chi am dynnu sylw at ddiogwyddiad neu broblem sydd ddim yn argyfwng neu os ydych chi am wneud ymholiad cyffredinol, ffoniwch rif di-argyfwng 24 awr yr heddlu.	<p>Rhif argyfwng: 999 Digwyddiadau sydd ddim yn argyfwng neu ymholiadau cyffredinol: 101</p>

Camdriniaeth yn y Cartref:

Gwasanaeth cymorth a gwybodaeth cyfrinachol am ddim yw Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan i unrhyw un sy'n dioddef o drais domestig neu sydd am gael mwy o wybodaeth am wasanaethau cymorth. Ar gael 24 awr.

Rhadffôn: 0808 80 10 800
Gwasanaeth neges destun: 07860 077333
E-bost: info@livefearfreehelpline.wales
Gwefan: <https://llyw.cymru/byw-heb-ofn>

Prosiect Dyn Cymru Mae prosiect Safer Wales Dyn yn rhoi cymorth i ddynion heterorywiol, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol sy'n dioddef o gamdriniaeth yn y cartref gan bartner.

Rhif ffôn: 0808 801 0321
E-bost: support@dynwales.org

Elusen yw Hafan Cymru sy'n gweithio ledled Cymru ac yn darparu tai a gwasanaethau cymorth i fenywod, dynion a'u plant, yn enwedig i'r rheiny sy'n dianc rhag camdriniaeth yn y cartref. Maen nhw'n cynnig cymorth cynhwysfawr i helpu pobl gydag amrywiaeth eang o anghenion, sydd yn aml yn anghenion cymhleth a niferus, gan gynnwys y rheiny sydd wedi dioddef o gamdriniaeth gorfforol, rywiol neu seicolegol, y rheiny sydd wrthi'n adfer eu hiechyd meddwl, cyn-droseddwy, camddefnyddwyr sylweddau a phobl sydd wedi gadael gofal.

Rhif ffôn: 01443 237015

Mae'r Men's Advice Line yn darparu amrywiaeth o wasanaethau ar gyfer dynion yn bennaf sy'n dioddef o gamdriniaeth yn y cartref gan bartner.

Rhif ffôn: 0808 801 0327
E-bost: info@mensadvice.org.uk
www.mensadvice.org.uk

Tim o heddweision arbenigol ym mhob adran yw Uned Atgyfeirio Camdriniaeth yn y Cartref yr Heddlu ac maen nhw'n deall yr anawsterau rydych chi'n eu hwynebu. Maen nhw ar gael i siarad â chi am sut i roi diwedd ar gamdriniaeth yn y cartref, naill ai drosoch chi eich hun neu dros rywun arall.

Rhif ffôn: 01443 657202

CAMDRINIAETH A DIOGELU

Camdriniaeth yn y Cartref: (parhad)

Elusen atal troseddau yw Merthyr Tudful Mwy Diogel (Safer Merthyr Tudful), sy'n cynnig gwasanaethau i bobl leol i helpu i leihau trosedd, magu hyder a galluogi i gymdogaethau deimlo'n fwy diogel.

Rhif ffôn: 01685 353999
Tîm Adnoddau Camdriniaeth yn y Cartref:
Rhadffôn: 0800 389 7552
Rhif ffôn: 01685 388444
www.smt.org.uk

Mae Cymru Ddiogelach yn gweithio i helpu pobl i deimlo'n ddiogel a gwella bywyd cymunedau yng Nghymru. Maen nhw'n cynnig cymorth a gwasanaethau i bobl sy'n dioddef camdriniaeth yn y cartref, troseddau casineb neu aflonyddu, neu sy'n cael eu gorfodi i wneud pethau dydyn nhw ddim am eu gwneud.

Rhif ffôn: 029 2022 0033
E-bost: admin@saferwales.com

Gwasanaeth yw'r Oasis Centre (gwasanaeth i bob rhywedd) sy'n rhoi cyngor a chymorth i unigolion yn Rhondda Cynon Taf sy'n dioddef camdriniaeth yn y cartref yn Rhondda Cynon Taf. Mae'r gwasanaeth ar gael i fenywod a dynion, mae'n rhoi arweiniad i unigolion i wneud penderfyniadau gwybodus ac yn darparu mesurau i wella eu diogelwch.

Ym Mhontypridd, ffoniwch: 01443 494192

Victim Support yw'r elusen annibynnol sy'n helpu pobl i ymdopi ag effeithiau trosedd.

Llinell gymorth: 0300 30 30161
DART (Tîm Adnoddau Camdriniaeth yn y Cartref) 01685 388444

Mae Cymorth i Ferched Cymru yn darparu gwasanaethau uniongyrchol i fenywod a phlant sydd wedi dioddef camdriniaeth yn y cartref neu sy'n dal i'w dioddef.

Cwm Cynon (Aberdâr)
Llinell gymorth 24 awr: 01685 87 96 73
Pontypridd
Llinell gymorth 24 awr: 01443 491528
www.welshwomensaid.org.uk/cy

Mae Cymorth i Ferched yn gweithio i roi diwedd ar gam-drin menywod a phlant yn y cartref.

Rhif ffôn: 0808 2000 247 Llinell Gymorth Genedlaethol Trais Domestig 24 awr.

CAMDRINIAETH A DIOGELU

Camdriniaeth yn y Cartref: (parhad)

Mae Cymorth i Ferched RhCT yn darparu llety mewn argyfwng i fenywod a phlant mae camdriniaeth yn y cartref neu drais rhywiol wedi effeithio arnyn nhw. Maen nhw hefyd yn darparu cymorth yn y gymuned a'r gallu i ddatblygu sgiliau a gwybodaeth, er mwyn eu galluogi nhw i barhau â'u bywyd.

Yn RhCT, ffoniwch: 01443 400791
www.wa-rct.org.uk

Oedolion Bregus

Gallwch gysylltu ag Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru os oes pryderon gyda chi am rywun sy'n byw mewn cartref gofal.

Rhif ffôn: 0300 790 0126
E-bost: ciw@gov.wales

Partneriaeth amlasiantaeth yw Bwrdd Diogelwch Cymunedol Cwm Taf Morgannwg sy'n cydweithio i leihau trosedd, anhrefn ac ymddygiad gwrthgymdeithasol, ar hyn o bryd ym Merthyr Tudful a Rhondda Cynon Taf. Mae'r Bwrdd yn benderfynol o sicrhau bod y fwrdeistref yn lle mwy diogel i fyw, i weithio, ac i ymweld ag ef.

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425001
Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, mae'n bosib cysylltu â'r Bartneriaeth Diogelwch Cymunedol trwy: ffonio: 01656 306069 neu e-bostio: saferbridgend@bridgend.gov.uk

Mae Victim Support yn helpu pobl i ymdopi ag effeithiau trosedd.

Llinell gymorth: 0300 30 30161
www.victimsupport.org

Unigolion dros 18 oed sydd naill ai mewn gofal cymdeithasol neu mae angen gofal cymdeithasol arnyn nhw yw oedolion bregus, a hynny oherwydd anabledd, salwch, neu henaint. Mae hyn yn cynnwys y rheiny sy'n methu edrych ar ôl eu hunain neu sy'n methu amdiffyn eu hunain rhag niwed neu gamfanteisio.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 642477 neu E-bost: AdultsafeguardingMASH@bridgend.gov.uk
Am fwy o wybodaeth neu gyngor, ym Merthyr Tudful ffoniwch: 01685 725000
Yn RhCT ffoniwch y Tîm Diogelu Oedolion ar: 01443 425003 am fwy o wybodaeth.
Y tu allan i oriau gwaith arferol, ffoniwch y Tîm ar Ddyletswydd Brys ar: 01443 743665
Os ydych chi'n amau bod trosedd wedi cael ei chyflawni, gallwch chi gysylltu â: Heddlu De Cymru ar: 101 Crime Stoppers: 0800 555 111

OEDOLION A PHOBL HÛN

Oedolion a Phobl HÛn

Mae Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion yn asesu anghenion pobl ac yn penderfynu a ydyn nhw'n gymwys i gael gwasanaethau. Dydy pob Gwasanaeth Cymdeithasol i Oedolion ddim yn rhad ac am ddim; weithiau bydd gofyn i ddefnyddwyr y gwasanaethau gyfrannu at y gost.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 642279
Ym Merthyr Tudful, ffonwch: 01685 725000
Yn RhCT, ffonwch: 01443 425003 am
asesiad.
Rhif ffôn: 01443 743665 mewn argyfwng y
tu allan i oriau'r swyddfa.

Mae Age Connects Morgannwg yn darparu gwybodaeth a chyngor, cymorth, cyngor ar fudd-daliadau lles, cymorth i lenwi ffurflenni a chymorth ymarferol i wella bywyd pobl hÛn. Ymhlith y gwasanaethau mae gwasanaeth rhyddhau o'r ysbyty, gwasanaeth torri ewinedd a gwasanaethau glanhau a siopa.

Rhif ffôn: 01443 490650
E-bost: information@acmorgannwg.org.uk
www.acmorgannwg.org.uk

Age Cymru yw'r elusen genedlaethol i bobl hÛn yng Nghymru. Ei bwriad yw gwella bywyd pobl hÛn trwy ymgyrchu, codi arian, darparu gwybodaeth a chyngor, cynnal prosiectau a darparu gwasanaethau i bobl hÛn ledled Cymru.

Rhif ffôn: 02920 431555
Llinell gymorth Age Cymru yw:
08000 223 444
www.agecymru.org.uk

Mae Age Cymru Enterprises Pontypridd yn cynnig gwybodaeth wyneb yn wyneb ar amrywiaeth o gynhyrchion a gwasanaethau ar gyfer pobl dros 50 oed yn benodol.

Rhif ffôn: 0800 652 9221

Mae Cymdeithas Alzheimer yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr. Mae hyn yn cynnwys cymorth, cyfeillio, eiriolaeth a grwpiau gweithgareddau. Mae Dementia Connect, y gwasanaeth cymorth dementia, yn gwasanaethu Rhondda Cynon Taf, Merthyr Tudful a Phen-y-bont ar Ogwr.

0333 150 3456
Dementia.connect@alzheimers.org.uk

OEDOLION A PHOBL HŶN

Oedolion a Phobl Hŷn

Gall y Cyngor ddarparu pasys bws i bobl dros 60 oed ac i bobl gydag anableddau neu broblemau symud. Mae'n bosib bod pàs bws cydymaith ar gael i rywun deithio'n rhad ac am ddim i helpu rhywun gydag anabledd.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, mae modd lawrlwytho ffurflen gais o'r wefan www.merthyr.gov.uk neu fffoniwch: 01685 725000

Yn RhCT gallwch wneud cais ar www.rctcbc.gov.uk

Rhif ffôn: 01443 425001 neu ewch i'ch Canolfan IBobUn leol.

Cartrefi Gofal Mae gadael eich cartref a symud i gartref gofal yn gam mawr. Gallen ni eich helpu chi i ystyried yr opsiynau a gwneud penderfyniad.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, fffoniwch: 01685 725000

Yn RhCT, fffoniwch: 01443 425003

Mae Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru yn gwneud adroddiadau arolygu ar bob cartref gofal ym Merthyr Tudful a RhCT.

Rhif ffôn: 0300 790 0126

E-bost: ciw@gov.wales
www.ciw.wales.gov.uk

Mae pecynnau a chynlluniau gofal yn cael eu trefnu fesul unigolyn er mwyn diwallu'r anghenion penodol gafodd eu nodi mewn asesiad o'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano. Enw'r gwasanaethau sy'n cael eu rhoi yn sgil hyn yw Pecyn Gofal. Mae asesiad o anghenion yn rhad ac am ddim. Mae gofawyr hefyd yn gymwys i gael asesiad ohonyn nhw eu hunain.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, fffoniwch: 01685 724500

Yn RhCT, fffoniwch: 01443 425003

Cwynion am y gwasanaethau rydych chi'n eu cael gan wasanaethau cymdeithasol

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, fffoniwch: 01685 725000
E-bost: mtcbc.complaints@merthyr.gov.uk

Yn RhCT, fffoniwch: 01443 425003

E-bost welisten.complaints@rctcbc.gov.uk

Mae canolfannau dydd yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau, ystafelloedd ar gyfer cyfarfodydd grŵp a chyfleusterau arlwygo sy'n cynnig bwyd am bris disgownt i 50 a mwy o breswylwyr. Fffoniwch y Rheolwr Datblygu Gwasanaethau Dydd.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, fffoniwch: 01685 724500

Yn RhCT, fffoniwch: 01443 425544

OEDOLION A PHOBL HÛN

Oedolion a Phobl HÛn

Grŵp o unigolion gyda meddylfryd tebyg yw Dementia Friendly Maerdy sydd wedi ymrwymo i sicrhau bod y Rhondda yn gymuned ddiogel a chefnogol i bobl sy'n byw gyda dementia, gan gynnwys eu teuluoedd, eu ffrindiau a'u gofalwyr.

E-bost: dementiafriendlymaerdy@gmail.com
Rhif ffôn: 07542 877224

Gall Canolfan Byw Annibynnol Dewis roi cymorth i bobl gyda thaliadau uniongyrchol.

Rhif ffôn: 01443 827930
www.dewiscil.org.uk

Mae taliadau uniongyrchol yn cynnig opsiwn gwahanol i ddarparu gwasanaethau i chi'n uniongyrchol. Taliadau arian ydyn nhw er mwyn i chi allu talu am wasanaethau gofal cymdeithasol yn hytrach na chael gwasanaeth wedi'i drefnu i chi yn barod. Eu bwriad yw diwallu anghenion unigolion sy'n gymwys i gael gwasanaethau gofal cymdeithasol.

In Bridgend, telephone 01656 643643
In Merthyr telephone: 01685 725000
In RCT telephone: 01443 425003

Gall cymorth yn y cartref gael ei ddarparu gan wasanaethau arlwyo a gofal yn y cartref y cyngor neu drwy sefydliadau gwirfoddol a sefydliadau sector preifat.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003

Grwpiau annibynnol o bobl dros 50 oed yw Cyldoedd Trafod Fifty Plus i Bobl HÛn sy'n cwrdd i drafod materion sy'n effeithio ar fywydau pobl hÛn ledled ardal Cwm Taf Morgannwg. Does dim angen talu i ymuno nac i fynychu cyfarfodydd, ac aelodau'r fforwm sy'n gyfrifol am yr agenda. Yn aml, maen nhw'n gwahodd siaradwyr i esbonio sut mae polisiâu a strategaethau'n effeithio ar bobl hÛn.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, cysylltwch â'r Swyddog Datblygu Pobl HÛn ar: 01685 725000
Yn RhCT, cysylltwch ar: 01443 744847 neu Age Connects Morgannwg: 01443 490650

OEDOLION A PHOBL HÛN

Oedolion a Phobl HÛn

Mae Hafal yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i bobl gyda salwch meddwl, gan gynnwys cyngor a chymorth uniongyrchol, cymorth mewn argyfwng, eiriolaeth, cymorth grŵp, cyflwyniadau ar gyfer cyfeillio a phrosiectau cyflogaeth a hyfforddiant.

E-bost: gill.bundy@hafal.org
Rhif ffôn: 01685 884918

Mae Homecare yn darparu gwasanaeth yn y gymuned, sy'n helpu pobl gydag anghenion gofal personol i fyw gartref.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 724500
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003

Elusen genedlaethol yw Independent Age (Counsel and Care ynghynt) sy'n gweithio gyda phobl hÛn a'u teuluoedd a gofalwyr, er mwyn iddyn nhw gael y gofal a'r cymorth gorau.

Rhif ffôn: 0800 319 6789
www.independentage.org.uk

Nod y Gwasanaeth Gofal Canolraddol ac Adsefydlu yw hybu a chynnal annibyniaeth pobl sydd wedi wynebu cyfnod o salwch neu wedi colli sgiliau. Mae'n rhaid bodloni meini prawf cymhwysedd i ddefnyddio'r gwasanaeth, a dim ond hyd at 6 wythnos bydd y gwasanaeth yn cael ei ddarparu.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003

Mae ymgyrch Gofal Piau Hi y Gaeaf Hwn yn darparu gwybodaeth a chymorth i bobl dros 65 oed i'w galluogi nhw i gadw'n iach, yn gynnes, ac yn ddiogel dros y gaeaf.

Rhif ffôn: 029 2043 1555
www.kwtw.org.uk

Mae Timau Anabledd Dysgu yn darparu gwasanaethau i bobl sydd ag anableddau dysgu a'r bobl sy'n gofalu amdany'n nhw.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
RhCT 01443 425003

OEDOLION A PHOBL HÛN

Oedolion a Phobl HÛn

System Iarwm Gartref a Personol i Bobl HÛn, pobl fregus neu pobl anabl, ac i ddiodefwyr troseddau yw Lifeline. Mae'n rhoi tawelwch meddwl iddyn nhw trwy ddarparu gwasanaeth brys 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, am daliadau misol.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 384489 neu e-bostiwch: lifeline@merthyr.gov.uk

Yn RhCT, cysylltwch â chanolfan monitro Llinell Fywyd am fwy o wybodaeth: 01443 425090 neu e-bostiwch Llinellfywyd@rctcbc.gov.uk www.rctcbc.gov.uk/teleofal

Mae Mental Health Matters yn gweithio dros bobl gyda phroblemau iechyd meddwl, eu gofalwyr a'u cynhalwyr, ac yn gweithio gyda nhw. Mae'n hybu iechyd meddwl cadarnhaol, ac mae'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau i helpu pobl i wella.

Mae eu safle ym Mhen-y-bont ar Ogwr.

Rhif ffôn: 01656 767045

E-bost: admin@mhmwales.org.uk

www.mhmwales.org.uk

Cartrefi nyrsio

Gweler Gofal Preswyl

Gall therapyddion galwedigaethol roi cyngor i bobl gyda phroblemau symud neu broblemau gyda'u dwylo ar y dulliau a'r offer sydd ar gael i'w helpu nhw i barhau i fod yn annibynnol.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 724500

Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003

Mae Timau Gofal Cymdeithasol i Bobl HÛn yn darparu gwasanaethau i bobl hÛn, pobl fregus neu pobl gydag anabledd corfforol, i'w helpu nhw i fyw'n annibynnol.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000

Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003

Mae Timau Iechyd Meddwl i Bobl HÛn wedi ymrwymo i roi cymorth i bobl hÛn sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl, yn ogystal â'u teuluoedd a'u gofalwyr.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 351100

Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003

OEDOLION A PHOBL HŶN

Oedolion a Phobl Hŷn

Mae People First yn rhoi cymorth i bobl gydag anabledd dysgu a/neu anhwylder ar y sbectrwm awtistig.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 668314
Yn RhCT, ffonwch: 01443 683037

Mae Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion ag Anableddau Corfforol yn darparu gwasanaethau i bobl hŷn, pobl fregus neu bobl gydag anabledd corfforol, i'w helpu nhw i fyw bywyd annibynnol a boddhaus.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffonwch: 01685 725000
Yn RhCT, ffonwch: 01443 425003

Gofal Preswyl Mae gadael eich cartref a symud i gartref gofal yn gam mawr. Gallen ni eich helpu chi i ystyried yr opsiynau a gwneud penderfyniad.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffonwch: 01685 725000
Yn RhCT, ffonwch: 01443 425003

Mae Canolfan Hunanofal Sandville yn cynnig gwasanaeth sy'n canolbwyntio ar bobl, gyda gofal cymdeithasol a seicolegol i gleifion a theuluoedd. Mae hyn yn cynnwys cyfleusterau dros nos, trafndiaeth i gleifion o ardal Pen-y-bont ar Ogwr i Felindre, a therapïau a gweithgareddau ategol fel adweithgeg ac ati.

Rhif ffôn: 01656 743344
E-bost: info@sandville.org.uk

Seibiant:

Elusen yw Carers' Support Centre sy'n darparu gwyliau cost isel i ofalwyr. Nod y gwyliau yw sicrhau bod gofalwyr a'u teuluoedd yn gallu cael gwyliau fforddiadwy. Maen nhw ar gyfer gofalwyr, naill ai ar eu pennau eu hunain, neu gyda'r person maen nhw'n gofalu amdano.

Rhif ffôn: 0117 965 2200
www.carerssupportcentre.org.uk

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr (gafodd ei ffurfio gan uno Crossroads Care a'r Princess Royal Trust for Carers) yn darparu gofal ymarferol a seibiannau i bobl sy'n gofalu am rywun gydag anabledd neu salwch parhaol.

Rhif ffôn: 01443 480484
www.carers.org/local-service/cwmtaf

Mae gwefan Hadnet yn darparu rhestr o gyrchfannau gwyliau hygyrch yn y DU. Maen nhw hefyd yn darparu offer a gwasanaethau i'r gymuned anabl.

Rhif ffôn: 01707 324581
www.hadnet.org.uk

Mae Livability Holidays yn rhan o elusen, ac maen nhw'n cynnig amrywiaeth eang o wyliau gwesty a gwyliau hunanarlwyo hygyrch yn y DU, ger cyrchfannau poblogaidd ar lan y môr.

Rhif ffôn: 020 7452 2000
www.livability.org.uk

OEDOLION A PHOBL HŶN

Seibiant:

Elusen genedlaethol yw Revitalise sy'n darparu gwyliau byr (gofal seibiant) i bobl gydag anabledau corfforol, a'u gofalwyr. Mae pob gwyliau'n darparu prydau llawn ac yn cynnig amrywiaeth eang o weithgareddau a gwibdeithiau. Mae gofal nyrsio 24 awr ar alw a chymorth personol wedi'i gynnwys ym mhris pob gwyliau.

Rhif ffôn: 0303 303 014
E-bost: bookings@revitalise.org.uk
www.revitalise.org.uk

Gall y Gwasanaethau Cymdeithasol helpu i drefnu gwyliau byr (gofal seibiant) i bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth a'u gofalwyr.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003
E-bost: gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk
Gall y Clinig Cymorth i Ofalwyr roi seibiant i ofalwyr sydd am fynd i un o'r digwyddiadau hyn sy'n rhad ac am ddim.
CarersLine: 0808 100 1801

Gall y Gwasanaethau Teleofal osod larymau a synwryddion yn eich cartref er mwyn sicrhau eich bod chi mor ddiogel â phosib ac i sicrhau bod cymorth ar gael yn gyflym ac yn hawdd i dawelu eich meddwl.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
Yn RhCT ffoniwch y gwasanaeth Safe at Home: 01443 425090

Mae Tourism for All yn darparu gwybodaeth am wyliau hygyrch. Mae nifer o ganllawiau gyda nhw, gan gynnwys canllaw ar gyfer cael cymorth ariannol at y gwyliau, gofal seibiant neu adsefydlu, defnyddio ocsigen yn ystod y gwyliau, llogi offer a gwyliau ar gyfer pobl gydag anghenion arbennig.

Rhif ffôn: 0845 124 9971
www.tourismforall.org.uk

Eiriolaeth

Proses yw Eiriolaeth sy'n cefnogi pobl a'u galluogi nhw i fynegi eu barn a'u pryderon, cael gwybodaeth, defnyddio gwasanaethau ac amddiffyn a hyrwyddo eu hawliau a'u cyfrifoldebau.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, gall Ymddiriedolaeth Gofalwyr De-ddwyrain Cymru gynnig gwybodaeth.
Rhif ffôn: 01656 336969
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
Yn RhCT, mae'r Prosiect Cymorth i Ofalwyr yn cynnig gwybodaeth a chymorth i ofalwyr.
Rhif ffôn: 01443 281463
Gall Age Connects Morgannwg gynnig eiriolaeth hefyd. Rhif ffôn: 01443 490650

Fforwm Cymru Gyfan yw'r unig sefydliad sy'n cynrychioli barn dim ond rhieni a gofalwyr pobl gydag anableddau dysgu, gyda'i gilydd ar lefel genedlaethol.

Rhif ffôn: 029 2081 1120
www.allwalesforum.org.uk

Mae Cynghorau Iechyd Cymuned yn cynnig cymorth, cyngor ac eiriolaeth i bobl sydd am wneud cwyn am y GIG.

Rhif Ffôn Cyngor Iechyd Cymuned Cwm Taf Morgannwg: 01443 405830

Mae tîm Cymru Cymdeithas Pobl Fyddar Prydain yn gweithio yn y maes datblygu cymunedol ac yn gweithio ar draws y meysydd eiriolaeth a siarter BSL.

Am fwy o wybodaeth, e-bostiwch cao.wales@bda.org.uk

Mae Canolfan Byw Annibynnol Dewis yn darparu eiriolaeth i oedolion gydag anabledd dysgu.

Rhif ffôn: 01443 827930
www.dewiscil.org.uk

Llinell gymorth yw MEIC sy'n rhoi eiriolaeth a chyngor i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Mae'r gwasanaeth yn gyfrinachol ac ar gael 24 awr y dydd.

Rhif ffôn: 080880 23456
Neges destun: 84001
www.meiccymru.org/cym

Mae MIND Merthyr a'r Cymoedd yn cynnig eiriolaeth a chwnsela i bobl ifanc sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl.

Rhif ffôn: 01685 707480
E-bost: info@matvmind.org
www.matvmind.org.uk

CWNSELA

Mae cwnselwyr yn darparu gwasanaeth i bobl sy'n edrych am gymorth a thriniaeth ar gyfer amrywiaeth eang o broblemau iechyd meddwl a phroblemau emosiynol.

Cwnsela	
Gwasanaeth cwnsela rhad ac am ddim yw Almond Tree Counselling i oedolion, plant a phobl ifanc.	Rhif ffôn: 01443 411914
Gwasanaeth rhad ac am ddim yw Canolfan Wybodaeth a Chwnsela Teuluol Tŷ Brynawel i bobl sy'n dioddef o broblemau sy'n ymwneud ag alcohol.	Rhif ffôn: 01443 226864 www.brynawel.org
Mae Prosiect Cymorth i Ofalwyr RhCT yn darparu gwasanaeth cwnsela rhad ac am ddim i ofalwyr, dros y ffôn neu wyneb yn wyneb.	Rhif ffôn CarersLine: 0808 100 1801
Mae'r Gwasanaethau Cyfreithiol Cymunedol yn darparu gwybodaeth a chyngor ynghylch y gyfraith, gwasanaethau cyfreithiol a hawliau cyfreithiol. Mae nifer o sefydliadau gwirfoddol yn y Gwasanaeth yn darparu cyngor yn rhad ac am ddim. Yn amodol ar gymhwysedd ariannol, mae'n bosib na fydd angen i chi dalu eich ffioedd cyfreithiol, ac mae'n bosib bydd y rheiny sy'n ennill incwm isel yn cael cyngor yn rhad ac am ddim.	Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 382188 Cyngor ar Bopeth Rhondda Taf: 03444 77 2020 Cyngor ar Bopeth Cwm Cynon: 01443 409284
Gwefan yw Counselling Directory sy'n eich helpu chi i chwilio am gwnelwyr a gwasanaethau cwnsela lleol.	www.counselling-directory.org.uk
Mae Cruse Bereavement Care yn darparu gwasanaeth cyngor, cwnsela a chymorth i bobl sy'n galaru.	Rhif ffôn: 01685 876020 www.crusebereavementcare.org.uk

Cwnsela (parhad)

Mae Eye to Eye yn darparu gwasanaeth cwnsela i bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed.

Rhif ffôn: 01443 202940
www.eyetoeyewales.co.uk

Mae New Pathways yn darparu gwasanaeth cwnsela cyffredinol chwnsela ar ôl cam-drin rhywiol.

Rhif ffôn: 01685 379310

Elusen yw SNAP Cymru sy'n cynnig eiriolaeth a gwasanaethau datrys anghydfod i deuluoedd plant a phobl ifanc rhwng 0 a 25 oed gydag anghenion addysgol arbennig neu allai fod gydag anghenion addysgol arbennig.

Rhif ffôn: 0808 801 0608
www.snapcymru.org

Mae Tŷ Ellis yn darparu gwasanaeth cwnsela a seicotherapi i bob unigolyn 18 oed neu hŷn o bob cefndir cymdeithasol ac ethnig ym Mhen-y-bont ar Ogwr.

Rhif ffôn: 01656 786486
E-bost: office@tyelis.org.uk

GENEDIGAETHAU A MARWOLAETHAU

Genedigaethau a Marwolaethau

Dylech chi gofrestru Genedigaethau a Marwolaethau yn ein Swyddfa Gofrestru Ranbarthol yn Adeiladau'r Cyngor ym Mhontypridd neu un o'r swyddfeydd rhanbarthol yn Aberdâr neu Dreorci. Er mwyn lleihau amseroedd aros, rhaid defnyddio apwyntiad gyda phob swyddfa.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch y Swyddfa Gofrestru: 01685 727333

Yn RhCT, ffoniwch y Swyddfa Gofrestru Ranbarthol i drefnu apwyntiad: 01443 494024

Os ydych chi'n cofrestru genedigaeth, mae'n bosib bydd yr wybodaeth yn ein hadran Plant a Phobl Ifanc yn ddefnyddiol i chi.

Mae Bereaved Parent Support yn helpu'r rheiny sydd wedi colli plentyn o unrhyw oedran ac mewn unrhyw amgylchiad, trwy rwydwaith cymorth dros y ffôn, digwyddiadau a chylchlythyr electronig rheolaidd.

Rhif ffôn: 029 2081 0800

www.careforthefamily.org.uk/bps

Mae Cruse Bereavement Care yn darparu gwasanaeth cyngor, cwnsela a chymorth.

Rhif ffôn: 01685 876020

Llinell gymorth yw Dying Well Matters sy'n darparu cyngor i deuluoedd cleifion sy'n dod i ddiwedd eu bywyd.

Rhif ffôn: 0300 100 2011

Grŵp yn RhCT yw Gofalwyr y Gorfennol sy'n cynnig cwmni a chyfeillgarwch i gyn- ofalwyr.

Rhif ffôn: 01443 491850

Mae Sands yn cynnig cymorth pan fydd baban yn marw yn ystod beichiogrwydd neu ar ôl genedigaeth. Maen nhw'n cynnig amrywiaeth helaeth o wasanaethau cymorth i unrhyw un mae marwolaeth baban wedi effeithio arny nhw.

Rhif ffôn: 0808 164 3332

E-bost: helpline@sands.org.uk

www.uk-sands.org

Mae Dywedwch Unwaith yn Unig yn golygu nad oes rhaid i chi gysylltu ag amrywiaeth o adrannau llywodraethol ar ôl marwolaeth rhywun.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 727333

Yn RhCT, ffoniwch: 01443 494024

BUDD-DALIADAU A CHYMORTH I OFALWYR

e rhai hawliadau ar gael i helpu pobl sy'n gofalu am bobl eraill yn ddi-dâl. Mae'r grwpiau sydd wedi eu rhestru yn yr adran hon yn darparu cymorth i wneud gofal yn fwy effeithiol.

Anhwylderau ar y Sbectrwm Awtistig

<p>Mae'r Grŵp Cymorth Asperger yn rhoi cyngor a chymorth i deuluoedd a gofaluwr plant gydag awtistiaeth.</p>	<p>Yn Ysbyty Cwm Cynon ffoniwch: 01443715044 E-bost: CTUB_AUTSERV@wales.nhs.uk</p>
<p>Mae Autism Life Centre yn darparu gwasanaethau dydd i oedolion ifanc gydag awtistiaeth. Mae'r gwasanaethau hyn yn ysgogi, yn heriol ac yn ystyrlon.</p>	<p>Canolfan Ddydd Dan Murphy, Heol Brithweunydd, Trealaw CF40 2UD Ffôn: 01443 438027</p>
<p>Mae'r Cyfeiriadur Gwasanaethau Anhwylderau ar y Sbectrwm Awtistiaeth i unigolion a'u teuluoedd yn cynnwys manylion gwasanaethau cymorth lleol.</p>	<p>Rhif ffôn: 01443 844764 E-bost: Hello@theautismdirectory.com</p>
<p>Grŵp cymorth yw Grŵp Cymorth i Rien Awtistiaeth i rieni a gofaluwr plant o bob oedran sy'n byw gydag awtistiaeth yn y Rhondda. Mae'r grŵp yn anffurfiol ac yn gyfeillgar ac yn cwrdd bob mis.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, e-bostiwrch bridgend@nas.org.uk Ym Merthyr Tudful, ffonwch Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth ar: 01685 350965 Yn RhCT, ffonwch: 01443 684581</p>
<p>Grŵp cymorth yw Life With Autism yn y Rhondda sy'n darparu gweithgareddau a sesiynau teuluol. Am fwy o fanylion ewch i'w tudalen Facebook, 'life with autism'.</p>	<p>Rhif ffôn: 07983 028544 E-bost lifewithautismrct@hotmail.co.uk</p>
<p>Mae Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth RhCT yn rhoi cymorth a gwybodaeth i deuluoedd, plant a phobl ifanc gydag anhwylder ar y sbectrwm awtistiaeth, a'r rheiny sydd yng nghanol y broses o gael diagnosis.</p>	<p>Ewch ar eu tudalen Facebook, "NAS RCT", neu e-bostiwrch rapsgroup@outlook.com am fwy o wybodaeth.</p>

Cymorth i Ofalwyr

Mae Cymorth i Ofalwyr ar gael i ofalwyr sy'n byw yn ardal Cwm Taf Morgannwg.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr: Rhif ffôn Ymddiriedolaeth Gofalwyr De-ddwyrain Cymru: 01656 336969

Mae Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr yn arbenigo mewn rhoi cefnogaeth i ofalwyr o bob oedran, unai gartref neu lleoliad mwy cyfleus. Mae y Ganolfan yn rhoi gwybodaeth a chyngor, a darparu rhaglen eang o amser sebiant byr. 'Rydym yn darparu Cyngor Budd-daliadau Lles, Cyngor Cyfreithiol, Grantiau Gofalwyr, Cynhwysiant Digidol, Cwnsela Gyrfaoedd Am Ddim, Gwybodaeth a Chefnogaeth Teulu Macmillan, Cefnogaeth Rhiant Gofalwyr, Gofalwyr Ifanc, a Chefnogaeth Gofalwyr Oedolion Ifanc. 'Rydym i'n gweld yn yr ysbytai lleol, canolfanau Meddyg Teulu, fferyllfaoedd, Canolfan Gwaith, Ysgolion a Cholegau ble mae gofalwyr yn cael eu hadnabod yn hawdd i gael gwybodaeth a chefnogaeth amserol. Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr ffôn: 01656 658479.
www.bridgendcarers.co.uk

Ym Merthyr Tudful, mae gwybodaeth a chyfeiriadau i ofalwyr ar gael trwy ffonio Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful: 01685 353900

Yn RhCT, mae'r Prosiect Cymorth i Ofalwyr yn rhoi cymorth rhad ac am ddim i ofalwyr, sy'n cynnwys gwybodaeth gynhwysfawr, gwasanaeth cwnsela a diwrnodau hyfforddi sy'n ymwneud ag amrywiaeth o bynciau. Rhif ffôn: 01443 281463.
www.rctcbc.gov.uk/carers

Sefydliad yw Gofalwyr y DU / Cymru i ofalwyr sy'n cael ei arwain gan ofalwyr ar gyfer gofalwyr. Mae'n gweithredu i greu newid yn lleol ac yn genedlaethol i'w aelodaeth o ofalwyr.

Rhif ffôn: 029 2081 1370
Gwefan: www.carerswales.org
E-bost: beth.evans@carerswales.org

Gallwch chi gael asesiad gofalwr os ydych chi'n 16 oed neu'n hŷn neu os ydych chi'n rhoi gofal 'sylweddol a rheolaidd' i oedolyn. Bydd eich asesiad gofalwr yn nodi eich anghenion fel gofalwr ac yn helpu i gynllunio'r cymorth sydd ei angen arnoch chi.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 642279

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 353907

Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003
E-bost: cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk

Mae Hyrwyddwyr Gofalwyr yn cael eu henwebu i roi gwybodaeth a chyngor i gefnogi mentrau a digwyddiadau i ofalwyr, ac i helpu i nodi gofalwyr newydd.

Mae Hyrwyddwyr Gofalwyr i'w gweld mewn meddygfeydd, fferyllfeydd, ysgolion, ar wardiau ysbytai, yn y gwasanaethau cymdeithasol, yr Adran Gwaith a Phensiynau, a'r sector gwirfoddol. Os ydych chi am gael mwy o wybodaeth am Hyrwyddwyr Gofalwyr, ffoniwch 01443 744825.

Grŵp Ysgrifennu Creadigol i Ofalwyr.

Cysylltwch ag Irene neu Ann am fwy o wybodaeth.
E-bost: ireneburton66@gmail.com neu davcau1952@gmail.com

Cymorth i Ofalwyr (parhad)

Mae modd defnyddio'r Cerdyn Argyfwng i Ofalwyr i ddangos pw ydych chi os byddwch chi mewn damwain neu os byddwch chi'n mynd yn sâl yn sydyn.

Rhif ffôn CarersLine: 0117 965 2200

Mae deddfwriaeth gafodd ei basio yn ystod y 25 mlynedd diwethaf yn rhoi hawliau a hawliadau penodol i ofalwyr, gan gynnwys:

- Yr hawl i gael gwybodaeth am eich hawliau ar lafar ac yn ysgrifenedig
- Yr hawl i benderfynu faint o ofal rydych chi am ei ddarparu
- Yr hawl i fod yn rhan o asesiad o anghenion yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano (oni bai fod y person hwnnw'n hŷn na 18 oed, a'i fod wedi dweud dydy e ddim am gael hwnnw)
- Yr hawl i gael asesiad o'ch anghenion eich hun (gan gynnwys eich anghenion o safbwynt amser hamdden, addysg, a chyflogaeth) er mwyn sicrhau eich bod chi'n gallu parhau i ofalu ar y lefel rydych chi'n bwriadu ei darparu
- Yr hawl i gael rhywun yn bresennol yn ystod cyfarfodydd neu asesiadau i'ch cefnogi chi. Gallai fod yn frind, yn berthynas, neu'n weithiwr eiriolaeth, er enghraifft.
- Yr hawl i ddefnyddio taliadau uniongyrchol i gael gwasanaethau perthnasol (os ydych chi'n gymwys)
- Yr hawl i fod yn rhan o'r broses o gynllunio eich rhyddhau chi o'r ysbyty.
- Yr hawl i ofyn am gyfnod rhesymol y tu hwnt i'r gwaith heb dâl er mwyn trefnu gofal, darparu gofal neu am resymau eraill sy'n ymwneud â gofalu.
- Yr hawl i ofyn am drefniadau gweithio hyblyg fel rhieni sy'n gofalu am blant dan 18 oed ac sydd wedi bod yn gweithio i'w cyflogwr am 26 wythnos neu fwy.
- Yr hawl i ofyn am drefniadau tebyg os ydych chi'n gofalu am rywun gartref.
- Yr hawl i gael gofal seibiant, os ydych chi'n deulu gyda phlentyn anabl.

Am fwy o wybodaeth neu am lyfryn rhad ac am ddim 'Gofalu am rywun', ffoniwch Gofalwyr Cymru: 029 2081 1370 neu lawrlwythwch ef o'u gwefan www.carersuk.org/wales

Cymorth i Ofalwyr (parhad)

Mae gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg Gydlynnydd Gofalwyr i godi proffil gofalwyr.

Am fwy o wybodaeth, ffoniwch Gydlynnydd y Mesur Gofalwyr: 01443 74800

Fel arfer, mae Diwrnod Hawliau Gofalwyr ym mis Rhagfyr ac mae Wythnos y Gofalwyr ym mis Mehefin. Yn ystod y rhain, bydd digwyddiadau'n cael eu cynnal ledled y DU i godi ymwybyddiaeth am anghenion gofalwyr ac i roi gwybod i'r rheiny sydd ddim yn ymwybodol am y gwasanaethau a'r budd-daliadau gallan nhw eu hawlio.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, cysylltwch â'r Swyddfa Datblygu Gofalwyr ar: 01685 353907

Yn RhCT cysylltwch â'r Prosiect Cymorth i Ofalwyr: 01443 281463

Mae The Carers Star Project yn unigryw yn ardal Merthyr Tudful. Mae'n darparu gwybodaeth a chyngor, asesiad un wrth un yn y cartref, yn y swyddfa neu yn y gymuned er mwyn rhoi'r cymorth cyson a pharhaus sydd ei angen ar ofalwyr. Mae pob agwedd ar gymorth yn cael ei thrin neu'n ychwanegol i'r gwasanaethau sydd eisoes yn cael eu darparu. Yn ogystal â hynny, mae Clwb Coffi'r Gofalwyr yn rhan o'r gwasanaeth maen nhw'n ei ddarparu i ofalwyr er mwyn dod ynghyd am gymorth, paned a sgwrs.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Pamela Khan trwy ffonio 01685 707480 neu 07985 201545

E-bost: Pam.Khan@matvmind.org.uk

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr (gafodd ei ffurfio gan uno Crossroads Care a'r Princess Royal Trust for Carers) yn darparu cymorth ymarferol i ofalwyr trwy weithwyr cymorth gofal sydd wedi'u hyfforddi i allu darparu seibiant i ofalwyr a thrwy rwydwaith o ganolfannau i ofalwyr a gwasanaethau i ofalwyr ifanc sy'n cael eu rheoli'n annibynnol.

Rhif ffôn: 0300 772 9702

www.carers.org

E-bost: wales@carers.org

Grŵp yw CBS Group sy'n cael ei redeg gan rieni ar gyfer rhieni. Maen nhw'n darparu cymorth i gymheiriaid, gweithdai hyfforddi ac ati. Does dim angen i'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano fod wedi cael diagnosis penodol.

Rhif ffôn: 07562 223697

E-bost: info.cbs2014@gmail.com

33 Heol Gelliwastad, Pontypridd

Cymorth i Ofalwyr (parhad)

Mae Cyngor ar Bopeth i Ofalwyr yn helpu i roi gwybod i bobl eu bod nhw'n ofalwyr ac yn sicrhau eu bod nhw'n cael y cymorth sydd angen arnyn nhw. Rydyn ni'n darparu cyngor arbenigol ar fudd-daliadau, dyled, tai, cyflogaeth, asesiadau, rhyddhau o'r ysbyty ac ati. Mae ymgynghorydd ar gael i gwrdd â chi yn Ysbyty'r Tywysog Siarl ac yn Ysbyty Cwm Cynon.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â'r ymgynghorydd Jack Bennett ar 07950 946605.

E-bost:
jack.bennett@citizensadvicemt.org.uk

Cwynion Os dydych chi ddim yn hapus gyda'ch gwasanaethau gofal cymdeithasol, mae hawl gyda chi i wneud cwyn. Os dydych chi ddim yn hapus gyda'r gwasanaeth sy'n cael ei ddarparu gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, gallwch chi gysylltu â'r Swyddogion Cymorth i Gleifion.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003
Yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, ffoniwch: 01685 721721 neu 01443 443443

Mae cymorth cyflogaeth ar gael gan y Ganolfan Byd Gwaith os ydych chi'n dechrau gweithio neu'n dychwelyd i'r gwaith. Mae hyn yn cynnwys magu hyder, gwirfoddoli, cyfrifiadau gwell eich byd a hyfforddiant sy'n canolbwyntio ar waith.

Rhif ffôn: 0800 169 0190 am apwyntiad gydag ymgynghorydd lleol.

Mae'n debygol bod angen cymorth yn y gweithle ar ofalwyr sy'n gweithio ac mae'n bosib eu bod nhw am wybod am eu hawliau cyfreithiol, y newidiadau gallwch chi eu gwneud yn y gweithle, sut i gael cymorth ymarferol i ofalu a sut i wneud cais am weithio hyblyg.

Ffoniwch Gofalwyr Cymru:
029 2081 1370
www.carersuk.org/wales

Mae Cyflogwyr i Ofalwyr yn rhoi cyngor a chymorth i gyflogwyr sy'n ceisio datblygu polisiau ac arferion sy'n gyfeillgar i ofalwyr yn ogystal â chadw gweithwyr medrus.

Rhif ffôn: 029 2081 1370
www.employersforcarers.org

Cymorth i Ofalwyr (parhad)

<p>Mae'r timau Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chyfiawnder Cymdeithasol yn hyrwyddo cyfle cyfartal ac yn mynd i'r afael ag anfantais gymdeithasol i bawb sy'n byw ac yn gweithio yn ardal Cwm Taf Morgannwg.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425005</p>
<p>Anhwylderau Syndrom Alcohol y Ffetws – Grŵp Cymorth i Ofalwyr (rhieni sy'n mabwysiadu a gofalwyr maeth gan fwyaf) i gefnogi plant gydag Anhwylderau Syndrom Alcohol y Ffetws.</p>	<p>E-bost: fasdrhondda@gmail.com Facebook – fasd Rhondda Support Group</p>
<p>Mae'r Rhyddid Gwybodaeth yn rhoi'r hawl i chi gael pob math o wybodaeth ar gofnod (heblaw am rai eithriadau) sy'n cael eu cadw gan awdurdodau lleol. Cysylltwch â'r Swyddfa Rheoli Gwybodaeth Gorfforaethol.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 424111</p>
<p>Gwefan yw Gov.UK gydag adran arbennig i ofalwyr sy'n sôn am fudd-daliadau, gweithio, gofalu a chymorth i ofalu. Mae'n cynnwys gwybodaeth, manylion cyswllt, sut i hawlio, hawlio ar-lein, ffurflenni a chyfrifydd budd-daliadau.</p>	<p>www.gov.uk</p>
<p>Hafal – Prosiect gwasanaeth cyswllt i ofalwyr sy'n rhoi cymorth i unrhyw un allai gael ei ystyried yn ofalwr. Mae ymgynghorwyr ar gael yn Ysbyty Cwm Rhondda ac yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg.</p>	<p>Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â: Gill: 07976 624332 Donna: 07805 665527 E-bost: gill.bundy@hafal.org donna.evans@hafal.org</p>
<p>Gwybodaeth am Hosbis Tŷ Hafan</p>	<p>Am ragor o wybodaeth, ffoniwch: 02920 532200 Llinell gymorth: 0870 903 3903 E-bost: www.hospiceinformation.info www.tyhafan.org.uk</p>

Cymorth i Ofalwyr (parhad)

Mae cylchlythyron yn ffordd ddefnyddiol o gael gwybodaeth ac mae'n bosib tanysgrifio i'w cael nhw'n rheolaidd.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, ffonwch: 01685 353907
Yn RhCT, ffonwch: 01443 668813

Mae Rhwydwaith Rhieni a Gofalwyr Rhondda Cynon Taf at ddiben pob rhiant a gofalwr plant 25 oed neu iau gydag anabledau ac anghenion arbennig. Nod y rhwydwaith hwn yw cynrychioli barn rhieni a gofalwyr yn y gymuned a chyfrannu at newidiadau cadarnhaol mewn gwasanaethau i blant. Mae'r grŵp yn cwrdd mewn gwahanol leoedd ac yn cyhoeddi'r cylchlythyr Smalltalk.

Rhif ffôn: 01443 281463

Mae Grŵp Gofalwyr y Gorfennol yn RhCT at ddiben y rheiny mae eu rôl ofalu wedi gorffen ac sydd am gwrdd â phobl eraill sydd mewn sefyllfa debyg am gyfeillgarwch a diwrnodau allan.

Rhif ffôn: 01443 668813

E-bost: eleanorep95@hotmail.co.uk neu
lillygarden44@hotmail.com

Mae Grŵp Cymorth i Blant a Rhieni'r Rhondda yn rhoi cymorth i rieni a gofalwyr plant gydag anabledau yn y Rhondda. Maen nhw'n cwrdd ar fore Mercher.

Rhif ffôn: 01443 422554

Hyfforddiant i Ofalwyr Mae'r Prosiect Cymorth i Ofalwyr yn cynnal rhaglen barhaus o hyfforddiant am ddim i ofalwyr gan gynnwys: ymdopi â straen, cymorth cyntaf, problemau cyfreithiol, codi a chludo a hawliau lles.

Am ragor o wybodaeth:

Ym Merthyr Tudful, ffonwch: 01685 353907
Yn RhCT, ffonwch: 01443 281463

Cymorth i Ofalwyr (parhad)

Gall asesiad o ofalwyr ifanc a gweithwyr datblygu ddarparu amrywiaeth o wybodaeth a chyngor i ofalwyr ifanc a'r rheiny sy'n gweithio gyda gofalwyr ifanc. Gall hyn gynnwys ymweld â theulu i gynnal asesiad cychwynnol o ofalwr ifanc. Dylai pob atgyfeiriad am wasanaeth i ofalwyr ifanc gael ei anfon at y Gweithiwr Asesu a Datblygu.

Ffoniwch eich canolfan yrfaeodded berthnasol.

Mae Prosiect y Gofalwyr Ifanc yn rhoi cymorth i bobl rhwng 5 a 18 oed. Ym Merthyr Tudful, mae Barnado's yn rhoi cymorth i ofalwyr ifanc dan 18 oed gyda chyfrifoldeb dros rywun sy'n sâl, anabl neu oedrannus, rhywun sy'n wynebu trallod meddwl, rhywun mae cam-drin sylweddau wedi effeithio arno neu rywun gyda chyfrifoldeb sylweddol o ofalu am frawd neu chwaer. Maen nhw'n cynnal clybiau ar ôl ysgol, diwrnodau gweithgareddau a llawer o weithgareddau eraill i ofalwyr ifanc.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr, cysylltwch â Barnado's ar:
01685 382422

Yn RhCT, mae'r asesiad o ofalwyr ifanc a gweithwyr datblygu yn atgyfeirio.
Rhif ffôn: 01443 281463

PLANT A PHOBL IFANC

PLANT A PHOBL IFANC

Mae llwyth o sefydliadau'n gweithio i gynrychioli buddiannau plant a phobl ifanc, yn ogystal â'r rheini a'r gofawrwr sy'n rhoi cymorth iddyn nhw.

Plant a Phobl Ifanc	
Mae prosiect gofawrwr ifanc cangen Rhondda Cynon Taf Gweithredu dros Blant yn darparu cymorth parhaus i ofalwyr ifanc sy'n byw yn RhCT.	293 Heol Brithweunydd, Trealaw, Tonypanyd CF40 2NZ Rhif ffôn: 01443 433079 www.actionforchildren.org.uk
Darpariaeth yw ASD Rainbows i blant gydag anghenion ychwanegol cyn iddyn nhw ddechrau'r ysgol. Maen nhw'n cynnal sesiynau i rieni a phlant a chlybiau ar ôl ysgol hefyd.	Ysgol Gynradd Gymunedol Cwm-bach, Heol Llangors, Cwm-bach, Aberdâr, CF44 0HS Rhif ffôn: 07812 102178 E-bost: asd rainbows@mail.com
Mae Grŵp Cymorth Syndrom Asperger yn rhoi cymorth i rieni a gofawrwr plant o unrhyw oedran gyda syndrom Asperger.	Rhif ffôn: 01685 886389 neu 01443 225732
Mae Autism Life Centre yn darparu gwasanaethau dydd i oedolion ifanc gydag awtistiaeth. Mae'r gwasanaethau hyn yn ysgogi, yn heriol ac yn ystyrlon.	Canolfan Ddydd Dan Murphy, Heol Brithweunydd, Trealaw CF40 2UD Rhif ffôn: 01443 438027
Mae Gwasanaeth Barnado's Merthyr Tudful i Ofalwyr Ifanc yn darparu cymorth parhaus i ofalwyr ifanc sy'n byw ym Merthyr Tudful.	Rhif ffôn: 01685 725171
Elusen yw Cerebra sy'n helpu plant a'u teuluoedd gydag anafiadau i'w hymennydd a chyflyrau ar yr ymennydd.	Llinell gymorth: 0800 328 1159 www.cerebra.org.uk
Mae Arolygiaeth Gofal a Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru'n sicrhau bod darparwyr gofal plant yng Nghymru'n cyrraedd y safonau.	Rhif ffôn: 0300 790 0126 E-bost: cssiw.southeast@wales.gsi.gov.uk Llywodraeth Cymru, Parc Busnes Rhyd-y-car, Merthyr Tudful CF48 1UZ
Mae'r Tim Plant gydag Anableddau'n gweithio i roi cymorth i deuluoedd gyda phlant sy'n byw gydag anableddau ac afiechydron cronig.	In Bridgend, telephone: 01656 643643 In Merthyr telephone: 01685 724500 In RCT telephone: 01443 425006

PLANT A PHOBL IFANC

Plant a Phobl Ifanc

Elusen yw Contact a Family sy'n darparu cyngor, gwybodaeth a chymorth i rieni pob plentyn anabl. Gall gweithwyr teulu gynnig cymorth un wrth un i deuluoedd gyda phlentyn anabl.

Rhif ffôn: 029 2039 6624
www.cafamily.org.uk/wales

Mae Cynon Valley PALS yn rhoi cymorth i blant gydag anabledau a'u teuluoedd.

Rhif ffôn: 07967 845056
www.cynonvalleypals.co.uk

Rhaglen tri mis yw Early Bird ar gyfer rhieni plant 5 oed ac iau gydag anhwylder ar y sbectrwm awtistig. Nod y rhaglen yw rhoi grym i rieni a gofalwyr a helpu i gyflwyno arfer da ym mlynnyddoedd cyntaf hynod bwysig datblygiad eu plentyn.

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 07435 785319
Yn RhCT, ffoniwch: 07866 225611

Mae Gwasanaethau'r Blynnyddoedd Cynnar a Chymorth i Deuluoedd yn darparu gwybodaeth, cyngor, arweiniad a chymorth ar bob gwasanaeth, o ddatblygu gwasanaethau gofal plant, i gymorth i rieni, i hyfforddiant a grantiau sydd ar gael i ddarparwyr gwasanaeth gan gynnwys y Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd, Iaith a Chwarae a Dechrau'n Deg.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 727400
E-bost: fis@merthyr.gov.uk
www.merthyrfis.org
Yn RhCT, ffoniwch: 0800 180 4151 neu 0300 111 4151 (am ddim o ffonau symudol)
Email: fis@rctcbc.gov.uk
www.rctcbc.gov.uk/fis

Elusen coluddyn a phledren plant yw Eric.

Llinell gymorth: 0845 370 8008
E-bost: helpline@eric.org.uk
www.eric.org

Nod Dechrau'n Deg yw sicrhau bod plant 0-4 oed yn 'Dechrau'n Deg' mewn bywyd. Mae'r rhaglen Dechrau'n Deg yn darparu:

- Gofal plant rhan amser o ansawdd i blant 2-3 oed yn rhad ac am ddim;
- Gwell Gwasanaeth Ymwelwyr Iechyd;
- Mynediad i raglenni rhianta;
- Datblygiad Iaith Cynnar.

Rhif ffôn: 01685 727388
E-bost: FlyingStart@Merthyr.gov.uk
Gwefan: www.merthyrfis.org

PLANT A PHOBL IFANC

Plant a Phobl Ifanc

Elusen genedlaethol yw Follow Your Dreams sy'n ysbrydoli plant a phobl ifanc gydag anableddau dysgu i wireddu eu breuddwydion.

Pencadlys, Tŷ Gwynfa, Heol Fawr,
Pentre'r Eglwys, CF38 1RN.
Ffôn: 01443 218443
www.followyourdreams.org.uk
E-bost: admin@followyourdreams.org.uk

Mae'r timau Maethu a Mabwysiadu'n gweithio i roi cartrefi i blant a phobl ifanc sydd yng ngofal y cyngor.

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 0800 783 4086
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 341122
www.rctcbc.gov.uk/fostering

Jazzy Jungle Sesiynau chwarae i blant gydag anableddau ac anghenion addysgol arbennig. Bob dydd Mawrth rhwng 4pm a 6pm.

Rhif ffôn: 01443 658778
Uned 7a Parc Hepworth, Coes Cae Lane,
Pont-y-clun, CF72 9DX

Mae Grŵp Cymorth i Rieni NAS yn helpu unigolion gydag awtistiaeth neu syndrom Asperger ac yn darparu gwybodaeth a chyngor i deuluoedd a gofalwyr.

Rhif ffôn: 07435 785319

Mae Rhiant Ofalwyr Unedig yn rhoi cymorth i bob rhiant a gofalwr plant gydag anableddau ac anghenion arbennig sy'n 25 oed neu'n iau. Mae'r grŵp yn rhoi cymorth i blant a phobl ifanc gydag anghenion arbennig a'u rhieni neu ofalwyr ym Merthyr Tudful a'r cyffiniau. Ei nod yw cynrychioli barn rhieni a gofalwyr yn y gymuned a chyfrannu at newidiadau cadarnhaol, hanfodol yn y gwasanaeth i blant. Maen nhw'n cwrdd bob mis.

Rhif ffôn: 07780 826655
E-bost: Lyndacoombes10@aol.co.uk

PLANT A PHOBL IFANC

Plant a Phobl Ifanc

Mae'r Gwasanaeth Cymorth Rhianta'n cynnig cyngor ymarferol a ffyrdd cadarnhaol o reoli rhai o'r heriau gallai rhieni eu hwynebu wrth fagu plant.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 724720
Yn RhCT, ffoniwch: 0800 180 4151 am ddim o linell dir neu 0300 1114151 am ddim o ffôn symudol.
E-bost: fis@rctcbc.gov.uk

Gall gwasanaethau seibiant roi seibiant defnyddiol i rieni sy'n gofalu am blant gydag anableddau.

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 724507
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003

Gwerthu i Blant Mae Cyngor RhCT wedi cyflwyno tystiolaeth oedran o'r enw 'Validate' i fynd i'r afael â phroblemau sy'n ymwneud ag yfed, ysmegu, cam-drin sylweddau a gamblo dan oed.

Rhif ffôn: 01443 425001
E-bost: safonaumasnach@rhondda-cynon-taf.gov.uk

Mae'r Gwasanaethau i Bobl Ifanc yn Rhondda Cynon Taf yn cynnal rhaglenni integredig o addysg bersonol a chymdeithasol i bobl ifanc sy'n byw yn RhCT.

Rhif ffôn: 01443 744000

Elusen yw SNAP Cymru sy'n cynnig gwybodaeth a chymorth i deuluoedd gyda phlant a phobl ifanc rhwng 0 a 25 oed os oes anghenion arbennig gyda nhw neu os yw'n bosib bod anghenion arbennig gyda nhw. Ymhlith y gwasanaethau mae eiriolaeth a datrys anghydfod.

Llinell gymorth: 0808 801 0608
www.snapcymru.org
E-bost: enquires@snapcymru.org

PLANT A PHOBL IFANC

Plant a Phobl Ifanc

Gwasanaeth yw Splice Child and Family sy'n canolbwyntio ar deuluoedd. Ei nod yw helpu rhieni a gofawyr i chwarae a dysgu gyda'u plant, sy'n helpu i fagu hyder a hunanhyder.

Rhif ffôn: 01656 503141
E-bost: splice_childandfamily@yahoo.co.uk

Gwefan yw WICID sy'n cael ei rheoli gan bobl ifanc dros bobl ifanc yn Rhondda Cynon Taf.

www.wicid.tv

Mae Y Bont yn darparu amrywiaeth o wasanaethau sy'n rhoi cymorth i blant anabl a'u teuluoedd ym Mhen-y-bont ar Ogwr, fel gwybodaeth a chymorth ymarferol, cymdeithasol ac emosiynol.

Rhif ffôn: 01656 646013

Gall Gweithwyr Datblygu Oedolion Ifanc sy'n Gofalu ddarparu amrywiaeth o wybodaeth, cyngor a chymorth i ofalwyr rhwng 18 a 25 oed sy'n byw yn RhCT.

Rhif ffôn: 01443 281463
E-bost: CarfanCynhalwyrIfanc@rhondda-cynon-taf.gov.uk

Mae Cymorth i Ofalwyr Ifanc yn rhoi cymorth i ofalwyr ifanc 18 oed neu iau.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch Barnado's: 01685 725171
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425006
youngcarerssupportteam@rctcbc.gov.uk

Mae'r Gwasanaeth Troseddau Ieuencid yn dod â swyddogion ynghyd o wasanaethau plant awdurdodau lleol, y gwasanaeth prawf, adrannau addysg, iechyd, yr heddlu ac amryw asiantaethau eraill, yn ogystal â gweithwyr prosiectau arbenigol eraill i oruchwylio pobl ifanc dan berygl o ymddwyn yn droseddol neu sy'n ymddwyn yn droseddol.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 724960
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 827300
E-bost: yotinfo@rctcbc.gov.uk

Cyffuriau ac Alcohol

<p>Mae Alcohol Concern yn ymgyrchu dros bolisiau effeithiol o ran alcohol a gwell gwasanaethau i bobl mae problemau sy'n ymwneud ag alcohol wedi effeithio ar eu bywyd. Ffoniwch y llinell gymorth genedlaethol.</p>	<p>Llinell gymorth: 0300 123 1110 www.alcoholconcern.org.uk</p>
<p>Mae Barod RCT yn darparu gwybodaeth a chymorth cyfrinachol, anfeirniadol ac am ddim i unigolion mae alcohol a chyffuriau wedi effeithio arnyn nhw.</p>	<p>E-bost: fallon.reynolds@barod.cymru http://barod.cymru/cy</p>
<p>Llinell gymorth Cymru gyfan yw DAN 24/7 sy'n darparu gwybodaeth a chymorth sy'n ymwneud â chyffuriau ac alcohol a gallan nhw ddarparu mynediad i wasanaethau lleol a rhanbarthol hefyd.</p>	<p>Rhif ffôn: 0808 808 2234 www.dan247.org.uk</p>
<p>Mae Un Pwynt Mynediad i Wasanaethau Cyffuriau ac Alcohol (DASPA) yn darparu cyngor a gwybodaeth a mynediad haws i wasanaethau i bob gwasanaeth camddefnyddio sylweddau a'r rheiny sy'n byw yn Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful mae camddefnyddio sylweddau wedi effeithio arnyn nhw. Mae modd i ddefnyddwyr gwasanaeth, aelodau o'r teulu, pobl eraill sy'n poeni a gweithwyr proffesiynol gael cyngor neu wneud atgyfeiriad i holl wasanaethau camddefnyddio sylweddau ledled ardal Cwm Taf Morgannwg, gan gynnwys TEDS, Drugaid, Gwasanaethau Cyffuriau ac Alcohol Integredig Merthyr (MIDAS) a'r Timau Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol (CDATs), Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau Integredig y Rhondda (RISMS).</p>	<p>Telephone: 0300 333 0000 (free from landlines, local rate from mobiles) Email: daspa@daspa.org.uk</p>

CYFFURIAU AC ALCOHOL

Cyffuriau ac Alcohol	
Gwefan yw Drinkwise Wales sy'n cynnig canllaw ar sut i fwynhau alcohol yn gyfrifol.	Rhif ffôn: 020 390 78480 E-bost: contact@alcoholchange.org.uk www.drinkwisewales.org.uk
Rhaglen arloesol yw Drink Wise Age Well i godi ymwybyddiaeth o alcohol a rhoi cymorth i bobl 50 oed neu hŷn yn ardal Cwm Taf Morgannwg.	Am fwy o wybodaeth, i gymryd rhan neu i fanteisio ar bob agwedd ar y rhaglen, ffoniwch ni ar 0800 161 5780.
Mae Family Awareness and Drug Support yn gweithio gyda gofalwyr a theuluoedd y rheiny sy'n camddefnyddio sylweddau. Maen nhw'n cynnig cwnsela, gwybodaeth, cyngor a chymorth un wrth un.	Rhif ffôn: 01685 814900
Gwasanaeth yw Frank sy'n darparu cyngor cyfeillgar a chyfrinachol ar gyffuriau.	Rhif ffôn: 0300 123 6600 Neges destun: 82111 www.talktofrank.com
Gwasanaeth dienw, rhad ac am ddim gan y GIG yw cyfnewid nodwyddau fferyllfeydd cymunedol sy'n darparu offer glân a chyngor ar leihau niwed. Dylech chi ddychwelyd offer sydd wedi cael ei ddefnyddio er mwyn cael gwared ag ef yn ddiogel.	www.nhsdirect.wales.nhs.uk/localservices neu cysylltwch â'ch fferyllfa gymunedol leol am fwy o wybodaeth. Mae modd defnyddio gwasanaethau cyfnewid nodwyddau arbenigol trwy DASPA (gweler uchod).
Mae'r Prosiect Cyngor ar Bresgripsiynau, y Prosiect Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau ynghynt, yn cael ei gynnal gan y Ganolfan Cyngor ar Bopeth. Mae'r prosiect yn darparu manteision lles a chyngor ar ddyledion i ddefnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau a'u gofalwyr.	Rhif ffôn: 01443 409284

Cyffuriau ac Alcohol

Mae fferyllfeydd cymunedol ledled ardal Cwm Taf Morgannwg yn cynnig gwasanaeth rhad ac am ddim i bobl 15 oed neu hŷn sydd am roi'r gorau i ysmegu. Mae'r gwasanaeth yn darparu cymorth un wrth un (gan gynnwys therapi disodli nicotin) am 12 wythnos. Galwch heibio eich fferyllfa leol am fwy o fanylion.

www.nhsdirect.wales.nhs.uk/localservices

Gwasanaeth rhad ac am ddim y GIG yw Helpa Fi i Stopio i helpu pobl i'r roi'r gorau i ysmegu.

Rhif ffôn: 0800 085 2219

Addysg, Hyfforddiant a Chyflogaeth

Nod y Prosiect Cynhwysiant Gweithredol yw mynd i'r afael ag anghenion ychwanegol y rheiny yn y gymuned sy'n ei chael hi anoddaf dod o hyd i waith.

Rhif ffôn: 01443 425637 neu
07736 488673

Rhwydwaith cryf o ddarparwyr a rhanddeiliaid yw'r Bartneriaeth Dysgu Oedolion a'r Gymuned sy'n cydweithio i ddarparu addysg i oedolion yn y gymuned ym Mwrdeistref Sirol Merthyr Tudful er mwyn helpu unigolion i gyrraedd eu llawn botensial dysgu.

Rhif ffôn: 01685 727384

Mae'r gwasanaeth addysg i oedolion yn darparu cyfleoedd i ddysgu mewn cymunedau lleol.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643

Mae CBS Merthyr Tudful yn cynnig dosbarthiadau gyda'r dydd a dosbarthiadau nos ar gyfer cyrsiau galwedigaethol ac analwedigaethol. Am fanylion y dosbarthiadau yn eich ardal chi neu am fwy o wybodaeth, ffoniwch y Ganolfan Addysg Gymunedol ar: 01685 727099 neu'r Gwasanaeth Dysgu Oedolion a'r Gymuned ar: 01685 727384

E-bost: adultlearning@merthyr.gov.uk

Yn RhCT, am fwy o wybodaeth, ffoniwch Ganolfan Dysgu Gydol-Oes Gartholwg: 01443 570075

Prosiect cyffrous yw Pontydd i Waith 2 i bobl 25 oed neu hŷn yn ne-ddwyrain Cymru sy'n anweithredol yn economaidd neu'n ddi-waith ers amser maith ac sy'n byw mewn ardaloedd sydd ddim yn ardaloedd Cymunedau yn Gyntaf.

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 727099

E-bost: nlc.enquiries@merthyr.gov.uk

ADDYSG, HYFFORDDIANT A CHYFLOGAETH

Addysg, Hyfforddiant a Chyflogaeth

Mae Gofalwyr yn y Gwaith yn rhoi amrywiaeth o fathau o gymorth yn y gweithle i ofalwyr sy'n gweithio ac mae'n bosib byddwch chi am wybod mwy am eich hawliau cyfreithiol, y newidiadau gallwch chi eu gwneud yn y gwaith, sut i gael cymorth ymarferol gyda gofalu a sut i wneud cais am weithio hyblyg.

Am gopi am ddim o 'Canllaw Gweithwyr i Weithio a Gofalu', ffoniwch Gofalwyr Cymru: 029 2090 6800

Mae Cydlynnydd Gwarchod Plant y Cyngor yn cynnal cyrsiau hyfforddi gwarchod plant.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 727400
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 744000

Mae hyfforddiant cyfrifiaduron i ddechreuwr ar gael mewn rhai llyfrgelloedd a thrwy addysg i oedolion. Ffoniwch eich llyfrgell leol a holwch am fwy o fanylion ynglŷn ag addysg i oedolion.

Prosiect gan Lywodraeth Cymru yw Cymunedau 2.0 sy'n helpu cymunedau i fanteisio ar y rhyngwrwyd trwy helpu pobl i fynd ar-lein mewn modd diogel. Gallan nhw eich helpu chi i ddod o hyd i leoedd rhad ac am ddim yn eich cymuned i gael cymorth i wneud mwy ar-lein.

Rhif ffôn: 0800 164 93792
www.communities2point0.org.uk

Rhaglen bartneriaeth Llywodraeth Cymru yw Cymunedau am Waith sy'n gweithio gyda phobl o bob oedran i ddarparu cymorth a chyngor i ennill cyflogaeth a hyfforddiant.

Zoe Livermore, Cydlynnydd Ieuencid Cymunedau am Waith (os ydych chi dan 25 oed) ar 01443 425314 –
E-bost: zoe.livermore@rctcbc.gov.uk
Eira Cook, Cydlynnydd Oedolion Cymunedau am Waith (os ydych chi'n hŷn na 25 oed) ar 01443 744308
E-bost: eira.cook@rctcbc.gov.uk

ADDYSG, HYFFORDDIANT A CHYFLOGAETH

Addysg, Hyfforddiant a Chyflogaeth

Mae'r Coleg Estyniad Cenedlaethol yn cynnig cyrsiau dysgu o bellter.

Rhif ffôn: 0800 389 2839

www.nec.ac.uk

Rhif ffôn y Brifysgol Agored: 0300 303 5303

www.open.ac.uk/wales/cy

Mae Rhaglenni Addysg i Gleifion yn darparu nifer o weithdai a chyrsiau hunanreoli i bobl sy'n byw gydag unrhyw gyflwr hirdymor neu bobl gyda rôl ofalu.

Rhif ffôn: 01685 351025 neu 01685 351032

www.eppwales.org

Mae Cyflogwyr i Ofalwyr yn darparu cyngor a chymorth i gyflogwyr sy'n ceisio datblygu polisiau ac ymarferion sy'n gydnaws â gofalwyr yn ogystal â chadw gweithwyr medrus.

Rhif ffôn: 020 7378 4999

www.employersforcarers.org

Mae Adran Cyflogadwyedd Pen-y-bont ar Ogwr yn helpu preswylwyr cyflogedig a di-waith Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr sydd angen cymorth.

Rhif ffôn: 01656 815317

E-bost: employability@bridgend.gov.uk

Mae'r Gwasanaeth Dysgu Oedolion a'r Gymuned yn cynnig amrywiaeth eang o gyfleoedd dysgu i oedolion, pobl ifanc a theuluoedd mewn lleoliadau cymunedol er mwyn diwallu anghenion ac anghenion dysgu unigolion ledled Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful.

Rhif ffôn: 01685 727384

E-bost: ryan.stokes@merthyr.gov.uk

Mae Hafal yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i bobl gyda salwch meddwl, gan gynnwys cyngor a chymorth uniongyrchol, cymorth mewn argyfwng, eiriolaeth, cymorth grŵp, cyflwyniadau ar gyfer cyfeillio a phrosiectau cyflogaeth a hyfforddiant.

Ar gyfer Pen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 732085

Ar gyfer RhCT a Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 884918

ADDYSG, HYFFORDDIANT A CHYFLOGAETH

Addysg, Hyfforddiant a Chyflogaeth

Gall y Ganolfan Byd Gwaith roi cymorth i chi ddod o hyd i waith cyflogedig, dechrau gwaith cyflogedig neu ddychwelyd ato a gallai'r cymorth gynnwys magu hyder, gwirfoddoli, cyfrifiadau gwell eich byd a hyfforddiant seiliedig ar waith.

Rhif ffôn: 0800 169 0190 am apwyntiad gydag ymgynghorydd lleol.

Mae Learning Curve yn darparu lleoliadau profiad gwaith i bobl gydag anableddau dysgu sy'n byw yn RhCT.

Rhif ffôn:
Trefforest: 01443 841235
Llwynypia: 01443 436937
Gadlys: 01685 873647
E-bost:
gwasanaethaucymdeithasol@rctcbc.gov.uk

Mae pawb sy'n byw neu'n gweithio ym Merthyr Tudful neu Ronda Cynon Taf yn gallu cael aelodaeth am ddim o'r llyfrgell. Gwasanaeth Llyfrgelloedd Cyswllt Cartref Merthyr Tudful a Gwasanaeth Cartref RhCT – gwasanaeth rhad ac am ddim i unrhyw un sy'n gaeth i'r cartref, sy'n cynnig gwasanaethau ar-lein e.e. e-lyfrau, e-gylchgronau, e-lyfrau siarad a chyrtsiau ar-lein.

Rhif ffôn Llyfrgell Ganolog Merthyr Tudful: 01685 725258
E-bost: library.services@merthyr.gov.uk
Yn RhCT, ewch i www.rctcbc.gov.uk/llyfrgelloedd neu am Wasanaeth Cartref RhCT, ffoniwch: 01685 880061
E-bost: Llyfrgellgartref@rctcbc.gov.uk

Mae cyrsiau hyfforddiant codi a chario i ofalwyr yn rhad ac am ddim ac yn cael eu cynnal yn rheolaidd.

Ym Merthyr, cysylltwch â'r Swyddog Datblygu Gofalwyr: 01685 353907
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 281463

Elusen yw SNAP Cymru sy'n cynnig gwybodaeth a chymorth i deuluoedd gyda phlant a phobl ifanc rhwng 0 a 25 oed os oes anghenion arbennig gyda nhw neu os yw'n bosib bod anghenion arbennig gyda nhw. Mae cyngor am ddim ar gael i gefnogi rhieni, gofalwyr a phobl ifanc, gan gynnwys gwasanaethau eiriolaeth a datrys anghydfod.

Rhif ffôn: 01443 348990
Llinell gymorth: 0808 801 0608
www.snapcymru.org

Addysg, Hyfforddiant a Chyflogaeth

Mae St John's Cymru'n rhoi hyfforddiant cymorth cyntaf i bobl yn y gweithle, yn yr ysgol ac yn gymuned, a hynny yng Nghanolfan Hyfforddi Pen-y-bont ar Ogwr.

Rhif ffôn: 02920 449600

Mae Prifysgol De Cymru, gafodd ei ffurfio ar ôl uno Prifysgol Morgannwg a Phrifysgol Cymru Casnewydd, yn cynnig amrywiaeth o gyrsiau gan gynnwys ysgolion haf blyneddol.

Rhif ffôn: 03455 760 101
www.southwales.ac.uk/cymraeg

Mae'r elusen Iles Valleys Steps yn darparu cyrsiau sy'n rhoi adnoddau i bobl i ddeall mwy amdany'n nhw eu hunain, dysgu ffyrdd o hybu eu lles a rheoli anawsterau cyffredin fel straen, hwyliau isel a gorbryder.

E-bost: info@valleysteps.org
Rhif ffôn: 01443 803048

Mae Vision Products yn darparu cyfleoedd cyflogaeth a datblygu gyda chymorth i bobl gydag anableddau. Mae adrannau yn y sefydliad yn cynhyrchu ac yn gosod drysau a ffenestri UPVC, gwasanaeth cyfarpar cymunedol a Workstep.

Rhif ffôn: 01443 229988
www.visionproducts.org.uk

Mae'n bosib cael cyngor ar wirfoddoli gan Gymdeithas Sefydliadau Gwirfoddoli Pen-y-bont ar Ogwr, Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful ac Interlink, y sefydliadau ymbarél ar gyfer grwpiau gwirfoddol sy'n gweithio ym Merthyr Tudful ac yn RhCT.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 810400
www.bavo.org.uk
Ym Merthyr Tudful, fffoniwch Gweithredu
Gwirfoddol Merthyr Tudful: 01685 353900
www.vamt.net
Yn RhCT, fffoniwch Interlink: 01443 846200
www.interlinkrct.org.uk

Addysg, Hyfforddiant a Chyflogaeth

Mae Lles Drwy Waith yn rhoi cymorth i bobl sy'n ei chael hi'n anodd gyda phroblemau iechyd corfforol neu emosiynol.

Rhif ffôn: 08456 017556
wtw@wales.nhs.uk

Polisi'r Gymraeg Mae gan gyrff cyhoeddus strategaethau ar waith sy'n nodi eu hymrwymiad i hyrwyddo a diogelu'r Gymraeg.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 744069
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, ffoniwch: 01443 744800

Mae clybiau gwaith yn rhoi cymorth i bobl ennill cyflogaeth. Mae nifer ohonyn nhw ledled ardal Cwm Taf Morgannwg yn cynnig gwasanaeth fel creu cyfrifon e-byst, ysgrifennu CV, cwblhau ffurflen gais am swyddi, chwilio am swydd, mynediad i Paru Swyddi a chyfleoedd hyfforddiant.

Rhif ffôn: 01443 425761
E-bost: caw@rctcbc.gov.uk

IECHYD A LLES

Mae llawer o sefydliadau'n gweithio tuag at gefnogi pobl sy'n byw gydag afiechyd cronig ac iechyd difrifol wael er mwyn rhoi hwb i'w lles. Isod, mae rhestr o grwpiau sy'n darparu gwasanaethau lleol i gefnogi pobl a'r rheiny sy'n gofalu amdany'n nhw.

Iechyd a Lles	
Mae Age Connects Morgannwg yn darparu cyngor, cefnogaeth a chymorth ymarferol i wella bywydau pobl hŷn, gan gynnwys eu gwasanaethau rhyddhau o'r ysbyty.	Rhif ffôn: 01443 490650
Age Cymru yw'r elusen genedlaethol i bobl hŷn yng Nghymru. Ei bwriad yw gwella bywyd pobl hŷn trwy ymgyrchu, codi arian, darparu gwybodaeth a chyngor, cynnal prosiectau a darparu gwasanaethau i bobl hŷn ledled Cymru.	Rhif ffôn: 02920 431555 Llinell gymorth Age Cymru yw: 08000 223 444 www.agecymru.org.uk facebook.com/agecymru Twitter.com/agecymru
Mae Cymdeithas Alzheimer yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr. Mae hyn yn cynnwys cymorth, cyfeillio, eiriolaeth a grwpiau gweithgareddau.	Rhif ffôn: 01685 353919 E-bost: Kirsty.Morgan@alzheimers.org.uk
Sefydliad gwirfoddol yw Gofal Arthritis Cymru sy'n rhoi cymorth i bobl o bob oedran gydag arthritis.	Rhif ffôn: 02920 444 155 Llinell gymorth: 0808 800 4050 www.arthritiscare.org.uk E-bost: cymru@arthritiscare.org.uk
Gwasanaeth ym Mhen-y-bont ar Ogwr yw Ymddiriedolaeth Ddiwylliannol Awen sy'n canolbwyntio ar deuluoedd. Ei nod yw helpu rhieni/gofalwyr i chwarae a dysgu gyda'u plant, sy'n helpu i fagu hyder a hunanhyder.	Rhif ffôn: 01656 754825 E-bost: enquiries@awen-wales.com
Mae BETH yn darparu cymorth ariannol i bobl mae canser wedi effeithio arny'n nhw a'u teuluoedd yn RhCT.	Rhif ffôn: 01443 671974

Iechyd a Lles

<p>Grŵp cyfeillgar a chyfrinachol ar gyfer canser y fron yw Bosom Pals sy'n ymdrin â'r ardal o Bontypridd i lawr i Ben-coed. Maen nhw'n cyfarfod bob mis yn y Pafiliwn, Heol Lanelay, Tonysguboriau CF72 8HY ac ar adegau eraill yn ystod y mis.</p>	<p>Ffoniwch 07889 044697 neu 07563 795885 E-bost: suehadlow13@btinternet.com www.pontyclunbosompals.org.uk</p>
<p>Gall pobl rhwng 60 a 69 gael gwasanaeth sgrinio'r coluddyn a bydd hyn ar gael i bawb rhwng 50 a 74 oed erbyn 2015.</p>	<p>Rhif ffôn: 0800 294 3370</p>
<p>Rhwydwaith o bobl gyda chyflwr ar yr ysgyfaint ac i'r rheiny sy'n edrych ar eu hôl nhw yw Grŵp Cymorth Breathe Easy.</p>	<p>Rhif ffôn: 03000 030 555</p>
<p>Mae Bron Brawf Cymru yn darparu'r rhaglen sgrinio'r fron yng Nghymru.</p>	<p>Rhif ffôn: 029 2039 7222</p>
<p>Mae Cymorth Profedigaeth Cymunedol Pen-y-bont ar Ogwr yn cynnig cymorth a grwpiau.</p>	<p>Rhif ffôn: 07379 169836 E-bost: hello@bridgendbereavement.co.uk</p>
<p>Mae Sefydliad Prydeinig y Galon Cymru yn darparu cymorth a chyngor i'r rheiny gyda chyflwr ar y galon.</p>	<p>Rhif ffôn: 0300 330 3322 www.bhf.org.uk</p>
<p>Mae British Lung Foundation yn darparu cymorth a chyngor i'r rheiny gyda chyflwr ar yr ysgyfaint.</p>	<p>Rhif ffôn: 03000 030 555 www.blf.org.uk</p>
<p>Y Groes Goch Brydeinig – mae cymhorthion symud yn rhoi benthgyl cadeiriau olwyn a chomodau am gyfnod byr (hyd at 8 wythnos). Mae'r gwasanaeth yn gallu helpu'r rheiny sy'n adfer ar ôl damwain, llawdriniaeth neu salwch. Mewn rhai lleoedd, maen nhw'n codi ffi am y gwasanaeth. Mewn lleoedd eraill, maen nhw'n gofyn am rodd.</p>	<p>Bradbury House, Mission Court, Casnewydd, NP20 2DW Rhif ffôn: 01633 245753</p>

Iechyd a Lles

<p>Y Groes Goch Brydeinig – mae cymorth cyntaf digwyddiadau'n cynnwys darparu cymorth cyntaf ar gyfer amrywiaeth eang o ddigwyddiadau cymunedol a masnachol trwy wirfoddolwyr sydd wedi cael eu hyfforddi.</p>	<p>Depo Trewiliam, Uned 16 Ystâd Ddiwydiannol, Trewiliam, Tonypandy, CF40 1RA Rhif ffôn: 01443 421645</p>
<p>Y Groes Goch Brydeinig – mae'r gwasanaeth olrhain a danfon negeseuon yn ceisio adfer cysylltiad rhwng perthnasau sydd wedi cael eu gwahanu yn sgîl gwrthdaro arfog, anghydfod gwleidyddol neu drychineb naturiol. Mae'r gwasanaeth danfon negeseuon yn galluogi teuluoedd i gadw mewn cysylltiad pan fydd moddau cyffredin o gyfathrebu wedi dirywio.</p>	<p>Bradbury House, Mission Court Casnewydd, NP20 2DW Rhif ffôn: 0344 871 1111</p>
<p>Y Groes Goch Brydeinig – gan ddefnyddio cartref modur sydd wedi'i addasu'n arbennig, mae cymorth argyfwng tân yn gallu darparu lloches yn ogystal â chymorth ymarferol ac emosiynol i ddiodefwr trosedd, tân domestig, llifogydd a digwyddiadau trawmatig.</p>	<p>Bradbury House, Mission Court, Casnewydd, NP20 2DW Rhif ffôn: 0344 871 1111</p>
<p>Mae Cymorth Cancer Merthyr Tudful yn darparu gwasanaeth rhad ac am ddim i breswylwyr Merthyr Tudful mae cancer wedi effeithio arnyn nhw. Ymhlith y gwasanaethau mae cwnsela, grwpiau cymorth, adweitheg, aromatherapi a chanolfan galw heibio. Mae'r ganolfan yn Nowlais.</p>	<p>Rhif ffôn: 01685 379633 E-bost: info@canceraidmerthyr.co.uk</p>
<p>Gall gofalwyr o bob oedran fanteisio ar bris gostyngedig ar wasanaethau hamdden.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Yn RhCT, ffonwch: 01443 281463 Ym Merthyr Tudful, ffonwch: 01685 353907</p>

Iechyd a Lles

Mae The Carers Star Project yn unigryw yn ardal Merthyr Tudful. Mae'n darparu gwybodaeth a chyngor, asesiad un wrth un yn y cartref, yn y swyddfa neu yn y gymuned er mwyn rhoi'r cymorth cyson a pharhaus sydd ei angen ar ofalwyr. Mae pob agwedd ar gymorth yn cael ei thrin neu'n ychwanegol i'r gwasanaethau sydd eisoes yn cael eu darparu. Yn ogystal â hynny, mae Clwb Coffi'r Gofalwyr yn rhan o'r gwasanaeth maen nhw'n ei ddarparu i ofalwyr er mwyn dod ynghyd am gymorth, paned a sgwrs.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Pamela Khan trwy ffonio 01685 707480 neu 07985 201545

E-bost: Pam.Khan@matvmind.org.uk

Elusen genedlaethol uchelgeisiol yw Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru sydd wedi ymrwymo i wella'r cymorth a'r gwasanaethau sydd ar gael i ofalwyr di-dâl.

wales@carers.org

Rhif ffôn: 0300 772 9702

Mae'r Cyngor Iechyd Cymuned yn cynnig cymorth, cyngor ac eiriolaeth ynghylch cwynion ynglŷn â'r GIG.

Ffoniwch Gyngor Iechyd Cymuned Cwm Taf Morgannwg: 01443 405830

Gwefan yw Dewis Doeth Cymru fydd yn eich helpu chi i benderfynu a oes angen sylw meddygol arnoch chi pan fyddwch chi'n sâl. Mae'n esbonio beth mae pob gwasanaeth y GIG yn ei wneud a phryd dylech chi ei ddefnyddio.

www.dewisdoethcymru.org.uk

Gwasanaeth rhad ac am ddim gan y GIG yw Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin Fferylliaeth Gymunedol (Dewis Fferyllfa) – Cwm Cynon sy'n cynnig cyngor a thriniaeth y GIG (pan fydd angen) ar gyfer amrywiaeth o anhwylderau cyffredin heb fod rhaid trefnu apwyntiad â'r meddyg teulu.

www.cwmtafuhb.wales.nhs.uk/choose-pharmacy-common-ailments-scheme

Iechyd a Lles

Gwasanaeth rhad ac am ddim gan y GIG yw Gwasanaeth Adolygu Meddyginiaethau wrth Ryddhau Fferylliaeth Gymunedol i gleifion (a'u gofawyr) sydd wedi gadael yr ysbyty yn ddiweddar (o fewn 28 o ddiwrnodau). Bydd eich fferylllydd yn gwirio er mwyn sicrhau bod gyda chi'r holl foddion sydd eu hangen a dydych chi ddim yn cymryd y rheiny does dim angen dim mwy. Bydd apwyntiad dilynol yn gwirio nad oes problemau gyda'ch moddion. Wrth adael yr ysbyty, cymerwch y copi gwyrdd o'r Llythyr Cyngor i Gleifion yn ogystal â'ch moddion i'r fferylllydd.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'ch fferyllfa gymunedol arferol.

Gwasanaeth rhad ac am ddim gan y GIG yw'r Gwasanaeth Adolygu'r Defnydd o Feddyginiaethau Fferylliaeth Gymunedol i gleifion sy'n cymryd 2 fath o foddion ar bresgripsiwn am gyflwr tymor hir. Bydd eich fferylllydd yn ateb unrhyw gwestiynau sydd gyda chi ynglŷn â'ch moddion ac yn eich helpu chi i reoli unrhyw broblemau sydd gyda chi wrth eu cymryd nhw. Gall gofawyr fanteisio ar y gwasanaeth hwn hefyd gyda'r claf. Os nad oes modd i chi ymweld â'ch fferyllfa leol, mae'n bosib trefnu adolygiad gartref.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'ch fferyllfa gymunedol arferol.

Mae Partneriaethau Diogelwch Cymunedol yn gweithio i atal cam-drin domestig, camddefnyddio sylweddau, ymddygiad gwrthgymdeithasol a throseddau meddiangar.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
www.mtccsp.org.uk

Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425001

Mae Beicio Cwm Rhondda yn rhoi benthyg amrywiaeth o feiciau sydd wedi'u haddasu'n arbennig i bobl gydag anableddau ac anghenion symud.

Rhif ffôn: 01443 434859

E-bost: CwmCyclingRhondda@rctcbc.gov.uk

Iechyd a Lles	
Clwb cymunedol yw Clwb Gymnasteg Cwm sy'n rhan o Academi Gymnasteg y Cymoedd. Mae'n darparu cyfleoedd llawn hwyl a sbri o ansawdd uchel i blant a phobl ifanc 4 oed neu hŷn yng Nghanolfan Chwaraeon Abercynon.	Rhif ffôn: 07928 709355 E-bost: cwmgymnastics@hotmail.co.uk
Mae tîm Cymru Cymdeithas Pobl Fyddar Prydain yn gweithio yn y maes datblygu cymunedol ac yn gweithio ar draws y meysydd eiriolaeth a siarter BSL.	Am fwy o wybodaeth, e-bostiwch cao.wales@bda.org.uk
Mae Deafblind Cymru'n cynnig cymorth, cyngor ac eiriolaeth ar lefel leol i bobl sydd wedi colli eu golwg a'u clyw.	Rhif ffôn: 0800 132 320 www.deafblind.org.uk
Grŵp o unigolion gyda meddylfryd tebyg yw Dementia Friendly Maerdy sydd wedi ymrwymo i sicrhau bod y Rhondda yn gymuned ddiogel a chefnogol i bobl sy'n byw gyda dementia, gan gynnwys eu teuluoedd, eu ffrindiau a'u gofalwyr.	E-bost: dementiafriendlymaerdy@gmail.com Rhif ffôn: 07542 877224
Mae gwbyodaeth ynglŷn â gwasanaethau deintyddol lleol ar gael ar wefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg.	Rhif ffôn: 01443 715000 www.cwmtafhb.wales.nhs.uk Rhif ffôn: 01443 492817 ar gyfer deintyddiaeth frys i bobl sy'n methu â chael triniaeth o ddydd Llun a dydd Gwener rhwng 9am a 4.30pm. Rhif ffôn 0845 601 0110 ar gyfer pob argyfwng gyda'r nos ac ar y penwythnos.
Ewch i Dewis Cymru am wybodaeth ynglŷn â lles yng Nghymru, sefydliadau a gwasanaethau lleol allai eich helpu chi.	www.dewis.cymru/home

Iechyd a Lles

<p>Mae Diabetes UK yn cynnal cyfarfodydd rheolaidd i'r rheiny sy'n dioddef a'u teuluoedd ledled RhCT.</p>	<p>Am fwy o wybodaeth, ffoniwch: 02920 668276</p>
<p>Grwpiau lleol yw Cymorth Diabetes gan Gymheiriaid sy'n darparu gwybodaeth a chymorth i unigolion gyda diabetes a'u teuluoedd. Ffoniwch am fanylion y grwpiau yn eich ardal chi.</p>	<p>Rhif ffôn: 02920 668276</p>
<p>Mae Swyddogion Iechyd Amgylcheddol yn ymweld â safleoedd ynghylch materion sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch, hylendid bywd, llygredd a thai.</p>	<p>Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425001 Iechyd a Diogelwch Cyhoeddus</p>
<p>Mae gwefan Gwasanaethau Gofal Llygaid Cymru'n darparu gwybodaeth am wasanaethau gofal llygaid a gwasanaethau i bobl gyda nam ar eu golwg. Os oes problem llygad gyda chi ac mae angen sylw brys arni, cysylltwch ag optometrydd a gofynnwch am archwiliad arbennig o'ch llygaid dan y Cynllun Atgyfeirio Aciwt i gael Gofal Llygaid Sylfaenol. Mae hwn yn rhad ac am ddim. Mae rhestr o'r optometryddion sy'n cymryd rhan ar gael ar wefan Gofal Llygaid Cymru.</p>	<p>www.eyecarewales.nhs.uk</p>
<p>Meddygon teulu – mae gwybodaeth am feddygfeydd lleol ar gael gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg</p>	<p>Rhif ffôn: 01443 744800 www.cwmtaf.wales Am y gwasanaeth y tu allan i oriau, ffoniwch eich meddygfa. Mae'n bosib cewch chi neges awtomatig yn dweud wrthydych chi i ffonio rhif arall. Os bydd angen i chi weld meddyg ar unwaith, mae'n bosib bydd gofyn i chi fynd i ganolfan driniaeth ganolog. Fel arall, cysylltwch â Galw Iechyd Cymru. Rhif ffôn: 0845 46 47 www.nhsdirect.nhs.uk</p>

Iechyd a Lles

Mae Hafal yn darparu amrywiaeth o wasanaethau i bobl gyda salwch meddwl, gan gynnwys cyngor a chymorth uniongyrchol, cymorth mewn argyfwng, eiriolaeth, cymorth grŵp, cyflwyniadau ar gyfer cyfeillio a phrosiectau cyflogaeth a hyfforddiant.

E-bost: gill.bundy@hafal.org
Rhif ffôn: 01685 884918

Mae Prosiect Hapi yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i iechyd a lles cymunedau ardal Cynon a Thaf-Elái.

Rhif ffôn: 0303 040 1998
enquires@newydd.co.uk

Mae Headway yn gweithio i bobl gydag anafiadau i'r ymennydd. eu teuluoedd a'u gofalwyr.

Rhif ffôn: 029 2057 7707
www.headwaycardiff.org

Cymhorthion Clyw – Am fwy o wybodaeth ac asesiad o'ch clyw, ffoniwch eich meddyg. Mae modd casglu batris newydd ar gyfer cymhorthion clyw o amryw leoliadau ledled ardal Cwm Taf Morgannwg.

Ym Merthyr Tudful: 01685 728130
Yn RhCT:
01685 728130 ar gyfer Cwm Cynon neu
01443 443283 ar gyfer Cwm Rhondda / Taf.

Gwasanaeth rhad ac am ddim y GIG yw Helpa Fi i Stopio Cymru i helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu. Bydd sesiynau wythnosol yn para 6 wythnos a bydd y cleientiaid yn cael eu hasesu i weld a ydyn nhw'n addas ar gyfer cymorth grŵp neu gymorth un wrth un. Mae modd darparu cymorth ychwanegol dros y ffôn hefyd.

Mae ysbytai'n darparu cymysgedd o wasanaethau i gleifion mewnol a chleifion allanol i bobl sy'n byw yn eu dalgyloch. Cysylltwch â'r ysbytai unigol neu ewch i www.cwmtaf.wales

Dewi Sant: 01443 486222
Ysbyty'r Bwthyn Pontypridd: 01443 486222
Ysbyty'r Tywysog Siarl: 01685 721721
Ysbyty Brenhinol Morgannwg: 01443 443443
Parc Iechyd Prifysgol Keir Hardie:
01685 351021
Ysbyty Cwm Cynon: 01685 721721
Ysbyty Cwm Rhondda: 01443 430022
Ysbyty Llwynypia: 01443 440440
Ysbyty George Thomas: 01443 430022

Iechyd a Lles

<p>Dylai'r broses ryddhau o'r ysbyty gael ei darparu pan fydd yr unigolyn rydych chi'n gofalu amdano'n gadael yr ysbyty, er mwyn asesu eu hanghenion a darparu gofal ychwanegol os bydd angen. I'ch helpu chi i wneud penderfyniadau, mae angen i chi wybod beth yw eich hawliau, pa gymorth sydd ar gael i chi a sut i fanteisio arno:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cynllun rhyddhau o'r ysbyty • Cyfrifoldeb y GIG dros ofal parhaus 	<p>Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 724500 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Beth fydd yn digwydd ar y diwrnod bydd rhywun yn gadael yr ysbyty • Os ydych chi'n teimlo dydych chi ddim yn gallu darparu gofal <p>Cyn rhyddhau, bydd yr ysbyty'n ystyried eich anghenion pan fyddwch chi'n mynd adref ac, os bydd angen, byddan nhw'n trefnu asesiad o anghenion gan yr Adran Therapi Galwedigaethol, Nyrsio, staff Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion ac Age Connects Morgannwg. Siaradwch â Rheolwr y Ward neu'r Gwasanaethau Gofal Cymdeithasol.</p>	<p>Os ydych chi wedi gadael yr ysbyty yn ddiweddar (o fewn 28 o ddiwrnodau), bydd eich fferylllydd lleol yn gwirio i sicrhau bod yr holl foddion angenrheidiol gyda chi ac i sicrhau dydych chi ddim yn cymryd y rheiny does dim angen eu cymryd dim mwy. Dyma'r gwasanaeth adolygu meddyginiaethau wrth ryddhau, sy'n sicrhau bod gyda chi a'ch meddyg teulu yr un wybodaeth ynglŷn â'ch moddion ar ôl i chi adael yr ysbyty.</p>
<p>Anymataliaeth – Am gyngor, cysylltwch â'ch meddyg, eich nyrs ymarfer neu nyrs practis.</p>	<p>Ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar: 0845 46 47 www.galwiechycymru.wales.nhs.uk</p>
<p>Clefydau Heintus – gall y Swyddog Iechyd a Diogelwch Cyhoeddus ddarparu gwybodaeth.</p>	<p>Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425001</p>
<p>Grŵp Cymorth Cancer y Fron In The Pink (Merthyr Tudful a Chwm Cynon)</p>	<p>Rhif ffôn: 01685 728645</p>

Iechyd a Lles

<p>Cyfleuster iechyd a lles cyd-asiantaeth yw Parc Iechyd Prifysgol Keir Hardie ym Merthyr Tudful sy'n gartref i'r ganolfan iechyd, Ysbyty Santes Tudful, gwasanaethau dydd, sylfaenol a chymunedol.</p>	<p>Rhif ffôn: 01685 721721 neu'r meddygfydd: 1 01685 353780 2 01685 351492 3 01685 351493</p>
<p>Mae canolfannau hamdden yn darparu amrywiaeth eang o weithgareddau a dosbarthiadau ar gyfer pob gallu. Mae disgowntiau ar gael i ofalwyr.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 678890 Ym Merthyr Tudful: 01685 727476 Yn RhCT www.rctcbc.gov.uk/hamdden</p>
<p>Elusen gofrestredig a sefydliad cenedlaethol y DU ar gyfer cymorth i gleifion lymfhoedema yw The Lymphoedema Support Network.</p>	<p>Rhif ffôn: 020 7351 0990 E-bost: adminlsn@lymphoedema.freemove.co.uk www.lymphoedema.org</p>
<p>Mae cymorth arbenigol i bobl gyda chanser a'u gofalwyr ar gael trwy nyrsys Macmillan.</p>	<p>Ffoniwch linell gymorth Macmillan ar: 0808 808 00 00</p>
<p>Grŵp cymdeithasol yw Merthyr Eyelights i bobl gyda nam ar eu golwg. Maen nhw'n cwrdd bob dydd iau.</p>	<p>Rhif ffôn: 01685 722135 E-bost: morgan@v-i-m.org.uk www.v-i-m.org.uk</p>
<p>Grŵp o bobl fyddar a phobl drwm eu clyw a'u teuluoedd yw Merthyr Talking Hands ym Merthyr Tudful a'r ardal gyfagos. Mae croeso i bobl o bob oedran fynychu eu cyfarfodydd bob pythefnos.</p>	<p>Rhif ffôn: 07967 106914 neu ffacs: 01685 384198</p>
<p>Mae Galw Iechyd Cymru'n darparu cyngor a gwybodaeth iechyd 24 awr y dydd. Mae'n cynnig ffordd hawdd o roi gwybodaeth am wasanaethau iechyd a gofal i gleifion a'r cyhoedd, gan gynnwys gwyddoniadur iechyd A-Y, gwasanaeth ymholiadau ar-lein, gwybodaeth iechyd fanwl a llawer o wasanaethau lleol eraill.</p>	<p>Rhif ffôn: 0845 46 47 Os ydych chi'n fyddar neu'n drwm eich clyw, cysylltwch â Galw Iechyd Cymru trwy ffôn destun ar: 0845 606 46 47, 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos neu ffoniwch ni trwy BT Typetalk ar: 1 8001 0845 46 47. www.galwiechydymru.wales.nhs.uk</p>

Iechyd a Lles	
Mae Clwb Rygbi Cadair Olwyn y Gweilch yn chwarae yn Nghanolfan Hamdden Llantrisant.	Cysylltwch â'r prif hyfforddwr, Paul Jenkins, ar 01656 725204 neu 07970 400565.
Mae gan Gymdeithas Clefyd Parkinson drefnydd lleol sy'n gallu cynnig cymorth a chyngor i bobl gyda chlefyd Parkinson a'u teuluoedd. Mae'r grŵp cymorth clefyd Parkinson yn cwrrd bob mis.	Rhif ffôn: 0344 225 3712 E-bost: sm@parkinsons.org.uk
Os ydych chi am gael cymorth i drafod eich gofal parhaus neu i wneud cwyn, mae gan y Bwrdd Iechyd Swyddogion Cymorth i Gleifion fydd yn fodlon helpu.	Ysbyty'r Tywysog Siarl: 01685 724468 Ysbyty Brenhinol Morgannwg: 01443 443039
Elusen iechyd a lles meddwl flaenllaw yng Nghymru yw Plattform (Gofal ynghynt) sy'n cynnig gwasanaethau gan gynnwys tai â chymorth, cymorth fel y bo'r angen, llwybrau adfer, ymyriad mewn argyfwng a chynllun o'r ysbyty i'r cartref.	www.plattform.org.uk E-bost: connect@plattform.org Ar gyfer Pen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 647722 Gwasanaethau Mentora gan Gymheiriaid RhCT a Merthyr Tudful Rhif ffôn: 01443 845975
Grŵp cymorth yw Rhondda Breast Friends i helpu pobl sy'n wynebu trawma diagnosis o ganser y fron a'r triniaethau dilynol. Mae gwybodaeth, gwasanaethau atgyfeirio, digwyddiadau rheolaidd a boreau coffi yn cael eu darparu a'u cynnal yn eu canolfan.	Rhif ffôn: 01443 687556 www.rhonddabreastfriends.org.uk
Mae Rowan Tree Cancer Tree yn cynnig cymorth i gleifion yn RhCT.	Rhif ffôn: 01443 479369 www.rowantreecancercare.co.uk
Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol yn rhoi cymorth i gymunedau'r lluoedd arfog, o ddarparu cyngor ac arweiniad arbenigol, i wella ac adsefydlu, i ymsefydlu ym mywyd dinesig.	Am fwy o wybodaeth, ewch i'r wefan https://britishlegion.org.uk

Iechyd a Lles

<p>Mae Merthyr Tudful Mwy Diogel yn rhoi hawl i bobl fregus (e.e. dioddefwyr bwrgleriaeth ddomestig, yr henoed, rhieni sengl, pobl fregus eu meddwl, pobl anabl a lleiafrifoedd ethnig) gael arolwg o'u tai ac yn gosod dyfeisiau diogelwch yn eu cartrefi yn rhad ac am ddim.</p>	<p>Rhif ffôn: 01685 353999</p>
<p>Elusen cydraddoldeb enabledd yw Scope sy'n darparu gwybodaeth ymarferol a chymorth emosiynol i bobl anabl a'u teuluoedd.</p>	<p>Rhif ffôn: 0808 800 3333</p>
<p>Nam ar y Synhwyr – Mae'r gwasanaethau cymdeithasol yn cynnig cymorth ac asesiad i bobl o bob oedran sy'n ddall, yn rhannol ddall, yn drwm eu clyw neu'n fyddar a dall.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 724500 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003</p>
<p>Salwch difrifol neu farwol – Mae'r gwasanaethau cymdeithasol yn gweithio gyda'r ymddiriedolaethau iechyd a sefydliadau eraill i ddarparu gwasanaethau i bobl sy'n ddifrifol wael neu'n derfynol wael.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 724500 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003</p>
<p>Mae fferyllfeydd cymunedol ledled ardal Cwm Taf Morgannwg yn cynnig gwasanaeth rhad ac am ddim i bobl 15 oed neu hyn sydd am roi'r gorau i ysmegu. Mae'r gwasanaeth yn darparu cymorth un wrth un (gan gynnwys therapi disodli nicotin) am 12 wythnos.</p>	<p>www.nhsdirect.wales.nhs.uk/localservices</p>
<p>Gwasanaeth rhad ac am ddim y GIG yw Helpa Fi i Stopio Cymru i helpu pobl i roi'r gorau i ysmegu. Bydd sesiynau wythnosol yn para 6 wythnos a bydd cleientiaid yn cael eu hasesu i weld a ydyn nhw'n addas am gymorth grŵp neu gymorth un wrth un.</p>	<p>Cysylltwch â Helpa Fi i Stopio trwy ffonio: 0808 278 4105 www.helpafiistopio.cymru</p>
<p>Mae Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion (RNIB) yn cynnig cymorth i bobl ddall a phobl rannol ddall.</p>	<p>E-bost: Carys.Groves@rnib.org.uk</p>

Iechyd a Lles

Mae Cymdeithas y Strôc yn helpu cleifion strôc a'u teuluoedd neu ofalwyr yn uniongyrchol trwy ei gwasanaethau Bywyd ar ôl Strôc, sy'n cynnwys: gwybodaeth, cyngor a gweithwyr cymorth, cymorth cyfathrebu a grantiau Bywyd ar ôl Strôc.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 07903 403325
E-bost: info.cymru@stroke.org.uk
Yn RhCT a Merthyr Tudful,
ffoniwch: 02920 524409 neu 07903 402327
www.stroke.org.uk

Mae Tenovus yn rhoi cymorth i unigolion sydd wedi cael diagnosis o ganser a'u teuluoedd.

Llinell gymorth canser:
0808 808 1010

Mae Cynllun Mentora Plws y Bont yn darparu gwasanaeth ataliol i atal pobl ifanc rhag ymwneud â'r system gyfiawnder troseddol. Cymorth i'r rheiny rhwng 10 a 25 oed.

Ar gyfer Pen-y-bont ar Ogwr
ffoniwch: 01656 647891

Sefydliad blaenllaw yw Cyngor Cydraddoldeb Rhanbarthol y Cymoedd sy'n gweithio tuag at gael gwared ar wahaniaethu hiliol.

Rhif ffôn: 01443 742704
www.valrec.org

Mae'r elusen Iles Valleys Steps yn darparu cyrsiau sy'n rhoi adnoddau i bobl i ddeall mwy amdany'n nhw eu hunain, dysgu ffyrdd o hybu eu lles a rheoli anawsterau cyffredin fel straen, hwyliau isel a gorbryder.

E-bost: info@valleyssteps.org
Rhif ffôn: 01443 803048

Mae Vision Products yn arbenigo mewn gwerthu cymhorthion symudedd a chymhorthion byw annibynnol.

Siop Aberdâr: 01685 378 769
Siop Pont-y-clun: 01443 220811

Mae Cyngor Cymru i Bobl Fyddar yn darparu gwybodaeth a chyngor ar faterion sy'n ymwneud â phobl fyddar a phobl drwm eu clyw.

Rhif ffôn: 01443 485687
www.wcdeaf.org.uk/?lang=cy
E-bost: mail@wcdeaf.org.uk

Asiantaeth ymbarél yw Cyngor Cymru i'r Deillion sy'n cynrychioli pobl gyda namau ar eu golwg yng Nghymru.

Rhif ffôn: 029 2047 3954
www.wcb-ccd.org.uk

TAI, ADDASU'R CARTREF A DIGARTREFEDD

Tai, Addasu'r Cartref a Digartrefedd

Sefydliad nid er elw yw Care & Repair sy'n cynnig cyngor a chymorth am ddim i'r henoed a phobl anabl sy'n berchen ar eu cartref ynghylch atgyweirio, gwella, addasu neu gynnal a chadw eu cartrefi.

Yn RhCT a Merthyr Tudful, ffoniwch: 01443 755696
E-bost: enquiries@cwmtafr.org.uk
Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 646755
E-bost: enquiries@bridgendcareandrepair.co.uk
www.careandrepair.org.uk/cy

Arolygiaeth Gofal Cymru yw'r corff llywodraethu sy'n sicrhau bod cartrefi gofal a gwasanaethau gofal plant yn bodloni'r rheoliadau ac yn cyrraedd y safonau disgwylidiedig.

Rhif ffôn: 0300 790 0126
E-bost: ciw@gov.wales
www.arolygiaethgofal.cymru

Mae Community Furniture Aid yn rhoi dodrefn i bobl sydd ar incwm isel yn ardal Pen-y-bont ar Ogwr. Dim ond atgyfeiriadau gan sefydliadau cydnabyddedig sy'n cael eu derbyn.

Rhif ffôn: 01656 646013

Mae Grantiau Cyfleusterau i'r Anabl yn cael eu dyfarnu ar gyfer addasiadau hanfodol er mwyn rhoi mwy o ryddid symud i unigolion anabl yn eu cartref ac o'i gwmpas.

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 724500
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003

Mae Cyngor ar Effeithlonrwydd Ynni yn ymwneud â grantiau effeithlonrwydd ynni a ffyrdd eraill o arbed arian wrth ddefnyddio trydan a nwy yn y cartref.

Mae'n rhan fwyaf o gyflenwyr ynni'n cynnig gwasanaethau cymorth arbennig i gwsmeriaid bregus. Cysylltwch â'ch cyflenwr am wybodaeth.

Am gyngor rhad ac am ddim ar ynni, ffoniwch: 0300 123 1234
I siarad â Swyddog Ynni Tai RhCT, ffoniwch 01443 281136.

Tai, Addasu'r Cartref a Digartrefedd

Dodrefn – Mae'r Gwasanaethau Amgylcheddol yn cynnig cyngor ar gasglu dodrefn diangen neu sbwriel swmpus.

Mae sefydliadau elusennol yn casglu dodrefn diangen ac yn eu hailwerthu i deuluoedd am brisoedd fforddiadwy.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000

Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425001

Community Furniture Aid ym Mhen-y-bont ar
Ogwr: 01656 646013

Green Horizons ym Merthyr Tudful:
01443 693348

www.greenhorizonsmerthyr.co.uk

Toogoodtowaste yn RhCT:

01443 680090

www.toogoodtowaste.co.uk

Gall y Ganolfan Cyngor ar Dai ddarparu rhestr o gymdeithasau tai yn ardal RhCT yn ogystal â gwybodaeth gyffredinol a chyngor ynghylch tai preifat neu lety sy'n cael ei rentu'n breifat. Maen nhw'n cynnal y prosiect Llwybrau i Dai wedi'u Haddasu, sy'n helpu pobl gyda chlefydau cronig a phobl anabl i gael llety sy'n addas i'w hanghenion. Dylai tenantiaid cymdeithas dai ffonio eu darparwr tai am wybodaeth a chyngor.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
E-bost housing@merthyr.gov.uk

Yn RhCT, ffoniwch: 01443 495188

Gall y gwasanaethau cymdeithasol gyflenwi cymhorthion ac addasiadau ar gyfer tai er mwyn gwella'r mynediad yn y cartref ac o'i gwmpas.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000

Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003

www.rctcbc.gov.uk/ot

Atgyweiriadau Nwy Ar gyfer unrhyw argyfwng sy'n ymwneud â nwy, ffoniwch y rhif ffôn unrhyw bryd yn rhad ac am ddim. Mae archwiliadau diogelwch am ddim ar gyfarpar nwy ar gael i berchnogion neu feddianwyr 60 oed neu hŷn gydag anabledau. I gofrestru ar gyfer gwasanaeth ac ymateb brys, cysylltwch â'ch cyflenwr.

Rhif ffôn: 0800 111 999

Tai, Addasu'r Cartref a Digartrefedd

Mae'r cynllun Homestep yn darparu opsiynau cost isel o ran bod yn berchen ar gartref i bobl sy'n ariannol sefydlog ond sy'n methu â phrynu cartref heb rywfaint o gymorth.

Rhif ffôn: 01443 281136
E-bost:
homestep@rhondda-cynon-taff.gov.uk

Mae'n bosib bod grantiau tai ar gael ar gyfer cartrefi preifat. Cysylltwch â'r adran tai sector preifat am fwy o wybodaeth.

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
Yn RhCT, ffoniwch: 01443 281136
www.rctcbc.gov.uk/tai

Landlordiaid cymdeithasol yw cymdeithasau tai sy'n cynnig llety gan gynnwys tai gwarchod a fflatiau a byngalos hygyrch.

Cymdeithas Tai Aelwyd 029 2048 1712
www.aelwyd.co.uk
Grŵp Tai Cymunedol Cynon Taf:
01443 743200
www.cynon-taf.org.uk
Hafod Housing AL: 029 20799 539
www.hafod.org.uk
Cymdeithas Tai Merthyr Tudful:
01685 352800
www.mtha.org.uk
Cartrefi Cymoedd Merthyr
(gwybodaeth ac atgyweiriadau):
01685 727772
www.mvhomes.org.uk/cy
Cymdeithas Tai Newydd: 0303 040 1998
www.newydd.co.uk
Tîm Gwasanaeth Sycamore: 01656 767785
Trivallis: 0300 003 0888
www.trivallis.co.uk
Rhondda HA: 01443 424200
www.rhawales.com
Cymdeithas Tai Wales & West:
0800 052 2526
www.wwha.co.uk

TAI, ADDASU'R CARTREF A DIGARTREFEDD

Tai, Addasu'r Cartref a Digartrefedd

<p>Cyrbau (is) Mae'r cyngor yn ymdrin â cheisiadau i leihau lefel cyrbau er mwyn ei gwneud hi'n haws i gerbydau.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425001</p>
<p>Mae Llamau yn rhoi cymorth i bobl ifanc rhwng 16 a 25 oed a menywod bregus o bob oedran sy'n wynebu'r posibilrwydd o fod yn ddigartref.</p>	<p>Rhif ffôn: 029 2023 9585 www.llamau.org.uk</p>
<p>Cynllun tlodi tanwydd Llywodraeth Cymru yw Nyth sy'n bwriadu helpu i leihau nifer y cartrefi sy'n dioddef o dlodi tanwydd.</p>	<p>Rhif ffôn: 0808 808 2244 www.nyth.llyw.cymru</p>
<p>Gwasanaeth yw Llwybrau i Dai wedi'u Haddasu sy'n helpu pobl gydag anableddau neu afiechyd cronig i gael llety sy'n addas i'w hanghenion.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425004</p>
<p>Mae modd trefnu gwasanaethau rheoli plâu trwy gysylltu â gwasanaeth iechyd y cyhoedd y cyngor. Rhaid talu i ladd rhai plâu.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425001</p>
<p>Mae'n bosib bydd addasiadau brys ar gael trwy asesiad er mwyn hwylyso'r broses ryddhau o'r ysbyty.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425001 a gofynnwch am yr adran iechyd y cyhoedd</p>
<p>Mae gwastraff a nwyddau i'w hailgylchu'n cael eu casglu bob wythnos. Mae modd trefnu cael gwared ar eitemau swmpus trwy gysylltu â'r Gwasanaethau Amgylcheddol neu gwblhau ffurflen ar-lein.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425001</p>

TAI, ADDASU'R CARTREF A DIGARTREFEDD

Tai, Addasu'r Cartref a Digartrefedd

Ôl-ddyledion Rhent Mae Gwasanaeth y Swyddogion Rhenti yn darparu cyngor ar ôl-ddyledion rhent. Cysylltwch â naill ai eich darparwr tai neu wasanaeth cyngor ar dai'r cyngor.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, fffoniwch: 01685 725000
Yn RhCT, fffoniwch y Ganolfan Cyngor ar Dai:
01443 495188

Gofal Preswyl Mae gadael eich cartref a symud i gartref gofal yn gam mawr. Gallen ni eich helpu chi i ystyried yr opsiynau a gwneud penderfyniad.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful: 01685 725000
Yn RhCT: 01443 425003

Mae Cymdeithas Tai y Rhondda yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys tai â chymorth, tai cymdeithasol a chymorth i'r henoed.

Rhif ffôn: 01443 424200
E-bost: enquiries@rhondda.org

Mae Shelter Cymru'n darparu cyngor ar amrywiaeth o bethau gan gynnwys digartrefedd, troi allan, dod o hyd i le i fyw, tai am dai, rhentu, prydlesu a chyngor i bobl ifanc.

Llinell gymorth: 0345 075 5005

Mae'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn darparu cymhorthion / offer ac yn gallu rhoi cyngor ar addasiadau er mwyn helpu pobl gydag anableddau i fyw gartref yn annibynnol.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr
ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, fffoniwch: 01685 725000
Yn RhCT, fffoniwch: 01443 425003

Mae Gwasanaeth Tân De Cymru'n darparu gwiriadau diogelwch yn y cartref am ddim i unrhyw un sy'n byw yn RhCT.

Rhif ffôn: 0800 169 1234
www.decymru-tan.gov.uk

TAI, ADDASU'R CARTREF A DIGARTREFEDD

Tai, Addasu'r Cartref a Digartrefedd

Mae The Wallich, â'i bencadlys yn y Solutions Centre ym Mhen-y-bont ar Ogwr yn cynnig cyngor a chymorth i bobl sy'n ddigartref neu sy'n cael trafferthion gyda thai.

Rhif ffôn: 01656 674184
E-bost: bridgend@thewallich.net

Mae Total Care Support Solutions yn cynnig amrywiaeth eang o wasanaethau gan gynnwys smwddio, glanhau, gwaith cynnal a chadw cyffredinol, garddio, siopa a llawer mwy.

Mae'r gwasanaethau ar gael i unrhyw un yn RhCT neu Ferthyr Tudful a gallan nhw gostio cyn lleied â £12.50.

Rhif ffôn: 01443 480484
E-bost: cwmtaf@crossroads.org.uk

Mae Trivallis yn darparu tai i bobl o bob oedran ledled RhCT.

Rhif ffôn: 0300 003 0888
www.trivallis.co.uk

Casglu Gwastraff ac Ailgylchu Mae gwastraff domestig yn cael ei gasglu'n rhad ac am ddim. Rhaid talu am wastraff masnachu.

Mae modd trefnu i gasglu gwastraff swmpus.

Yn Merthyr Tudful, ffoniwch y Gwasanaethau Amgylcheddol: 01685 725000
Yn RhCT, ffoniwch y Gwasanaethau Amgylcheddol: 01443 425001

Cadw’n heini a Mynd am dro

<p>Age Cymru yw’r elusen genedlaethol i bobl hŷn yng Nghymru ac maen nhw’n awyddus i recriwtio gwirfoddolwyr ledled ardal Cwm Taf Morgannwg.</p>	<p>Rhif ffôn: 02920 431555 Age Cymru: 08000 223 444 www.agecymru.org.uk</p>
<p>Mae lotments ledled ardal Cwm Taf Morgannwg. Dylech chi fynd at ysgrifennydd y safle (sydd ar y safle ar fore Sul).</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch y Swyddog Lotments: 01443 425001</p>
<p>Mae’r Gwasanaethau Cymdeithasol yn darparu bathodynau glas i’r rheiny sy’n gymwys i’w cael nhw.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425005</p>
<p>Pàs bws Mae’r cyngor yn darparu pasys bws am ddim i bobl 60 oed neu hŷn neu i bobl gyda anableddau neu broblemau symud. Mae’n bosib bod pàs bws cydymaith ar gael i rywun deithio’n rhad ac am ddim i helpu rhywun gydag anabledd.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, mae modd lawrlwytho ffurflen gais o’r wefan www.merthyr.gov.uk neu ffoniwch: Rhif ffôn: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425001 neu ewch i’ch Canolfan lBobUn leol. Mae modd lawrlwytho ffurflen gais o www.rctcbc.gov.uk.</p>
<p>Cynllun cerdyn cenedlaethol yw cerdyn Cymdeithas yr Arddangoswyr Sinema ar gyfer pobl anabl sy’n rhoi un tocyn am ddim i’r unigolyn sy’n gwmni iddyn nhw. Er mwyn bod yn gymwys i gael y cerdyn, mae angen i’r unigolyn gydag anghenion anabledd fod yn cael naill ai Lwfans Byw i’r Anabl, Lwfans Gweini neu fod wedi’i gofrestru’n ddall. Rhaid talu ffi aelodaeth fach – mae ffurflenni cais ar gael mewn sinemâu a theatrau sy’n cefnogi’r cynllun neu ar y wefan.</p>	<p>Mae cyfleusterau gyda rhai sinemâu i sgrinio ffilmiau gydag is-deitlau ar gyfer pobl gyda nam ar eu clyw a throslais ar gyfer pobl gyda nam ar eu golwg. Rhif ffôn: 01244 526 016 www.yourlocalcinema.com www.ceacard.co.uk</p>

Cadw’n heini a Mynd am dro

Bydd gwasanaethau canolfan dydd sylfaenol yn cael eu cynnig i bobl hŷn a bregus ac i bobl ifanc gydag anabledau corfforol.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful: 01685 724500
Yn RhCT: 01443 425003

Mae Beicio Cwm Rhondda yn rhoi benthg amrywiaeth o feiciau sydd wedi’u haddasu’n arbennig i bobl gydag anabledau ac anghenion symud.

Rhif ffôn: 01443 434859
E-bost: CwmCyclingRhondda@rctcbc.gov.uk

Mae canolfannau dydd yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau, ystafelloedd ar gyfer cyfarfodydd grŵp a chyfleusterau arlwyio sy’n cynnig bwyd am bris disgownt i 50 a mwy o breswylwyr. Cysylltwch â’n Rheolwr Datblygu Gwasanaethau Dydd am fwy o wybodaeth.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffonwch: 01685 724500
Yn RhCT, ffonwch: 01443 425544

Mae Chwaraeon Anabled Cymru’n darparu dros filiwn o gyfleoedd i bobl anabl gymryd rhan mewn chwaraeon a gweithgaredd corfforol.

Rhif ffôn: 0300 300 3115
www.chwaraeonanabledcymru.com

Parcio Anabl Am wybodaeth am faterion sy’n ymwneud â pharcio ar y stryd neu feysydd parcio.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffonwch: 01685 725000
Yn RhCT, ffonwch: 01443 425001

**Meysydd parcio anabl
Cyngor Merthyr Tudful, Cyngor RhCT a Chyngor Pen-y-bont ar Ogwr sy’n ymdrin â cheisiadau am feysydd parcio anabl ledled ardal Cwm Taf Morgannwg.**

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffonwch: 01685 725285
Yn RhCT: 01443 425005

Mae Canolfannau Hamdden yn darparu amrywiaeth eang o weithgareddau o byllau nofio i gyrtiau sboncen a badminton, ystafelloedd ffitrwydd i ystafelloedd achlysuron. Maen nhw hefyd yn cynnig amrywiaeth eang o ddsbarthiadau i bob gallu. Mae disgowntiau ar gael i ofalwyr.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr,
ffoniwch: 01656 643643
Ym Merthyr Tudful, ffonwch: 01685 727476
www.merthyrleisure.co.uk
Yn RhCT, ewch i
www.rctcbc.gov.uk/hamdden

Cadw’n heini a Mynd am dro

<p>Mae Men/Women in Sheds yn helpu unigolion a grwpiau ledled y DU i gychwyn a rheoli siediau. Mae hyn yn helpu i leihau ynysrwydd ac unigrwydd, yn ogystal â rhoi grym i gymunedau lleol.</p>	<p>I gael gwybod ble mae eich sied agosaf, ewch i https://menssheds.org.uk</p>
<p>Mae rhaglen Mentro Allan Merthyr Tudful yn darparu gweithgareddau yn yr awyr agored i oedolion gyda chyflyrau iechyd meddwl.</p>	<p>Rhif ffôn: 01685 725000</p>
<p>Cynllun Ceir Motability Cynllun cadeiriau olwyn a sgwteri Motability.</p>	<p>Rhif ffôn: 0300 4564566 www.motability.co.uk</p>
<p>Mae Amgueddfeydd ac Oriolau i’w gweld ledled ardal Cwm Taf Morgannwg.</p>	<p>Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful: Amgueddfa ac Oriel Gelf Castell Cyfarthfa a Bwthyn Joseph Parry. Rhif ffôn: 01685 723112 E-bost: museum@merthyr.gov.uk Yn RhCT www.rct-arts.org</p>
<p>Mae’r Cynllun Allweddî Cenedlaethol yn cynnwys gosod cloeon safonol ar doiledau penodedig a chreu allweddî i bobl gydag anableddau am ffi fach. Mae gan Disability Rights restr o leoliadau’r toiledau.</p>	<p>Rhif ffôn: 0330 950 0400 neu www.disabilityrightsuk.org Mae allweddî ar gael yng nghanolfannau IBobUn. Rhaid i’r staff weld tystiolaeth o ateb meini prawf symudedd y Lwfans Byw i’r Anabl, Taliad Annibyniaeth Personol neu fathodyn glas er mwyn darparu allwedd.</p>
<p>Mae Clwb Rygbi Cadair Olwyn y Gweilch yn chwarae yn Nghanolfan Hamdden Llantrisant.</p>	<p>Cysylltwch â’r prif hyfforddwr, Paul Jenkins, ar 01656 725204 neu 07970 400565.</p>
<p>Trafnidiaeth Gyhoeddus</p>	<p>Mae Traveline Cymru’n darparu gwybodaeth am drafnidiaeth yng Nghymru, sy’n cynnwys bysiau, coetsis, trenau, awyrennau a fferiau. Rhif ffôn: 0800 464 0000 website www.traveline-cymru.info Am fwy o wybodaeth am drafnidiaeth leol, ffoniwch yr Uned Trafnidiaeth Integredig Rhif ffôn 01443 425001 neu E-bost: GwasanaethauTrafnidiaeth@rhondda-cynon-taf.gov.uk</p>

Cadw’n heini a Mynd am dro

Cynllun yw Shopmobility sy’n rhoi benthyg cadeiriau olwyn â llaw, cadeiriau olwyn trydan a sgwteri trydan i’r rheiny sy’n cael trafferth symud er mwyn iddyn nhw fynd i siopa ac ymweld â chyfleusterau hamdden a masnachol yn y dref, yn y ddinas neu yn y ganolfan siopa.

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 373237
Yn RhCT, ffoniwch: 0844 41 41 850
Mae’r gangen Shopmobility agosaf yng Nghanolfan Dewi Sant yng Nghaerdydd.
Rhif ffôn: 029 2039 9355
www.shopmobilityuk.org

Mae plant yn gallu nofio am ddim yn ystod gwyliau ysgol. Ymhlith y gweithgareddau rhad ac am ddim i bobl 60 oed neu hŷn mae nofio yn ystod pob sesiwn gyhoeddus, gwersi nofio ac mae llawer o byllau’n cynnig sesiynau aerobeg dŵr.

Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643
Canolfan Hamdden Merthyr Tudful: 01685 727476
Yn RhCT:
Canolfan Chwaraeon Abercynon: 01443 740141
Pwll Nofio Aberdâr 01685 870111
Pwll Nofio Bronwydd: 01443 682817
Pwll Nofio Glynrhedynog: 01443 755412
Pwll Nofio’r Ddraenen Wen: 01443 841228
Canolfan Hamdden Llantrisant: 01443 224616
Canolfan Hamdden Tonyrefail: 01443 670578
Canolfan Hamdden Rhondda Fach: 01443 756242
Canolfan Chwaraeon Rhondda: 01443 434093

Theatrau Mae’n bosib bydd gofaluwr sy’n gwmni i’r unigolyn maen nhw’n gofalu amdano yn gallu mynd i mewn i Theatr Parc a’r Dâr am ddim (i ddigwyddiadau sy’n cynnig tocynnau rhatach) os byddan nhw’n dangos tystiolaeth o’u hunaniaeth a’u rôl ofalu (e.e. hawliad i Lwfans Gofaluwr). Ffoniwch y swyddfa docynnau am fwy o wybodaeth.

Y Colisëwm, Aberdâr Rhif ffôn: 01685 882380 neu 881188
Y Parc a’r Dâr, Treorci Rhif ffôn: 01443 773112
www.whatsonrct.co.uk
www.rct-arts.org

Cadw’n heini a Mynd am dro

Trafnidiaeth i bobl anabl Mae sefydliadau trafndiaeth gymunedol yn darparu trafndiaeth i’r henoed a phobl anabl ym Merthyr Tudful a RhCT.

Accessible Caring Transport:
01443 478013
Cymdeithas Cludiant Cymunedol:
01443 692020
Travol: 01443 486872
Cludiant Cymunedol Village and Valleys:
01443 858462
Mae modd trefnu trafndiaeth trwy ffonio Travol neu Accessible Caring Transport.
Cludiant Cymunedol Pen-y-bont:
01656 669665

Am wybodaeth ynglŷn â thrafnidiaeth:

Traveline Cymru: 0800 464 0000
National Rail Services: 03457 484950
Am gymorth gydag anabledau:
0845 300 3005
Gwasanaethau coetsis pellter hir National Express: 08717 818181

Mae’r rhaglen Mentro Allan yn darparu teithiau seiliedig ar weithgareddau dda ddiwrnod yr wythnos gyda chyflyrau iechyd meddwl sy’n byw ym Merthyr Tudful.

Rhif ffôn: 01685 725058
Gwefan: www.mentroallan.co.uk

Mae nifer o siopau Vision Mobility ledled RhCT yn cynnig amrywiaeth eang o gymhorthion symudedd o ansawdd uchel, o gadeiriau codi, cadeiriau gostwng, troliau cerdded, cymhorthion yn y ty i esgidiau a sanau Cosyfeet.

Rhif ffôn: 01443 239104

Bydd eich meddyg teulu yn darparu cymhorthion cerdded.

Mae gan y Gwasanaethau Amgylcheddol wybodaeth am Lwybr Taf, Cerdded er lles iechyd, Garddio er budd Bywyd Gwyllt ac arolygon o fywyd gwyllt.

Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000
E-bost: tic@merthyr.gov.uk
Yn RhCT, ffoniwch 01443 424052

IECHYD MEDDWL

Gall sefydliadau lleol helpu i ofalu am iechyd meddwl a llesiant emosiynol pobl trwy gynnig cyngor a darparu cymorth i'r rheiny gydag iechyd meddwl gwael a'r bobl sy'n gofalu amdany'n nhw.

Iechyd meddwl	
Mae cyfarfodydd yn cael eu cynnal yn rheolaidd mewn sawl lleoliad ar gyfer pobl sy'n gofalu am rywun gyda chyflwr iechyd meddwl:	Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 353907 Yn RhCT, ffoniwch: 0808 100 1801
Gall Age Connects Morgannwg ddarparu eiriolwyr a gweithwyr allgymorth i bobl gyda dementia sy'n byw yn y gymuned.	Rhif ffôn: 01443 490650 www.acmorgannwg.org.uk
Mae Cymdeithas Alzheimer yn darparu gwybodaeth a chymorth i deuluoedd mae dementia wedi effeithio arny'n nhw.	Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 353919 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 844668 www.alzheimers.org.uk
Grŵp Cymorth Awtistiaeth i Rieni Grŵp cymorth i rieni/gofalwyr plant ac oedolion o unrhyw oedran gydag awtistiaeth.	Ym Merthyr Tudful, cysylltwch â'r Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth: 01685 350965 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 668839
Mae ein Timau Cynllunio Gofal a Thriniaeth yn darparu gwasanaethau iechyd eilaidd i bobl o dan 65 oed gyda chyflyrau iechyd meddwl a'r bobl sy'n gofalu amdany'n nhw.	Gall eich meddyg teulu, sy'n darparu gofal iechyd primaidd, atgyfeirio at y timau yn yr amgylchiadau priodol.
Mae'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS) yn darparu cymorth i bobl ifanc gyda anhwylderau emosiynol, seicolegol a seiciatrig.	Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 351021 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 443008 neu 01443 443016

Iechyd meddwl	
Mae'n bosib galw'r Timau Argyfwng 24 awr y dydd mewn amgylchiadau priodol.	Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 721721 estyniad 26952/26953 (Ysbyty'r Tywysog Siarl) Yn RhCT, ffoniwch: 01443 443443 estyniad 4903 (Ysbyty Brenhinol Morgannwg)
Mae Gwasanaethau Iechyd Meddwl Cwm Taf Morgannwg yn darparu amrywiaeth o wasanaethau primaidd, gwasanaethau cymunedol a gwasanaethau i gleifion allanol i oedolion ac oedolion hŷn ledled Merthyr Tudful a RhCT.	www.cwmtafmorgannwg.wales
Elusen iechyd a lles meddwl flaenllaw yng Nghymru yw Gofal sy'n cynnig gwasanaethau gan gynnwys tai â chymorth, cymorth fel y bo'r angen, llwybrau adfer, ymyriad mewn argyfwng a chynllun o'r ysbyty i'r cartref.	Rhif ffôn: 01443 845970 www.gofal.org.uk
Mae Hafal yn darparu amrywiaeth o wasanaethau a chymorth, yn enwedig i'r rheiny sy'n gofalu am rywun gyda chyflwr iechyd meddwl.	Ym Mhen-y-bont ar Ogwr: 01656 732085 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 373322 E-bost: merthyr@hafal.org Yn RhCT, ffoniwch: 01685 884918 E-bost: rcttower@hafal.org
Journeys yw'r unig sefydliad yng Nghymru gyda'r unig ddiben o helpu pobl mae iselder wedi effeithio arnyh nhw i adfer, lleddfu ac atal iselder trwy ddarparu gwybodaeth, cymorth a dealltwriaeth i'r rheiny, yn ogystal â'u ffrindiau, eu perthnasau a'u gofaluwr. Mae Journeys yn helpu pobl i adfer trwy adnoddau gwybodaeth arloesol, adnoddau ymarferol, hyfforddiant a gwasanaethau.	Rhif ffôn: 029 2069 2891 E-bost: info@journeysonline.org.uk www.journeysonline.org.uk

Iechyd meddwl

<p>Deddf Galluedd Meddyliol Os ydy'r unigolyn rydych chi'n gofalu amdano'n cael trafferth gwneud penderfyniadau ynglŷn ag arian, eiddo neu les personol, efallai bydd angen i chi wneud penderfyniadau ar ei ran. Ar wefan Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus, mae gwybodaeth am weithredu ar ran rhywun arall.</p>	<p>Rhif ffôn: 0300 456 0300 www.gov.uk/office-of-public-guardian</p>
<p>Mae'r Fforwm Iechyd Meddwl yn cyfarfod bob chwarter ym Mhontypridd i ddarparu grŵp cymorth i bobl sy'n gofalu am anwyliaid gyda chyflyrau iechyd meddwl.</p>	<p>Rhif ffôn: 01443 486856 am fwy o wybodaeth.</p>
<p>Mae Mental Health Support yn darparu cyngor hygyrch ar iechyd meddwl trwy ei wefan yn ogystal â gwasanaethau i bobl gyda phroblemau iechyd meddwl, eu gofawyr, gweithwyr iechyd proffesiynol ac unrhyw un arall gyda diddordeb mewn salwch meddwl.</p>	<p>www.mentalhealthsupport.co.uk</p>
<p>Mae Mind Merthyr a'r Cymoedd yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i bobl gydag anghenion iechyd meddwl a lles emosïynol. Ymhlith y gwasanaethau mae eiriolaeth, addysg i oedolion, gwybodaeth a chyngor, A-Y salwch meddwl Mind, rhaglenni hunangymorth a thriniaethau siarad.</p>	<p>Rhif ffôn 01685 707480 E-bost: info@matvmind.org www.matvmind.org.uk</p>
<p>Mae Mind Cymru'n darparu gwybodaeth am bob agwedd ar iechyd meddwl i bobl sy'n wynebu trafferthion meddyliol, eu teuluoedd, gweithwyr proffesiynol a'r cyhoedd. Mae Mind hefyd yn ymgyrchu ar ran defnyddwyr y gwasanaeth.</p>	<p>Rhif ffôn: 0300 123 3393 www.mind.org.uk</p>

IECHYD MEDDWL

Iechyd meddwl	
Mae'r Llinell Gymorth Dementia Genedlaethol yn cael ei gweithredu gan Gymdeithas Alzheimer.	Rhif ffôn: 0300 222 1122
Mae New Horizons yn rheoli amrywiaeth o ganolfannau allgymorth ac adnoddau ledled RhCT ar gyfer pobl sy'n cael trafferthion iechyd meddwl neu les emosiynol.	Rhif ffôn: 01685 881113 E-bost: info@newhorizonsmentalhealth.co.uk www.newhorizons-mentalhealth.co.uk
Iechyd Meddwl Pobl Hŷn Mae'r timau iechyd meddwl pobl hŷn wedi ymrwymo i roi cymorth i bobl hŷn gyda salwch meddwl, eu gofalwyr a'u teuluoedd.	Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 351100 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003
Mae'r Prosiect Cyngor ar Bresgripsiynau, y Prosiect Iechyd Meddwl a Chamdddefnyddio Sylweddau ynghynt, yn cael ei gynnal gan y Ganolfan Cyngor ar Bopeth. Mae'r prosiect yn darparu manteision lles a chyngor ar ddyledion i ddefnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl a chamdddefnyddio sylweddau a'u gofalwyr.	Rhif ffôn: 01443 409284
Y Samariaid Gwasanaeth gwranddo 24 awr i unrhyw un sy'n cael trafferth.	Rhif ffôn rhad ac am ddim: 116 123
Mae rhestr o'r grwpiau hunangymorth ar wefan Mental Health Support.	www.mentalhealthsupport.co.uk
Mae'r rhaglen Mentro Allan yn darparu teithiau seiliedig ar weithgareddau ddau ddiwrnod yr wythnos gyda chyflyrau iechyd meddwl sy'n byw ym Merthyr Tudful.	Rhif ffôn: 01685 725058 Gwefan: www.mentoallan.co.uk

MATERION ARIANNOL

Mae ceisio cydbwyso incwm cyfyngedig a gwariant cynyddol yn heriol i lawer o bobl. Mae cymorth, cyngor a gwybodaeth ar gael gan nifer o ffynonellau i'ch helpu chi os ydych chi'n cael trafferth gyda dyledion a rheoli arian neu os ydych chi am wybod am eich hawl i fudd-daliadau. Mae rhestr o rai o'r sefydliadau hyn isod.

Materion Ariannol	
Gall Age Connects Morgannwg eich helpu chi i gynllunio eich dyfodol trwy ddarparu gwybodaeth a chyngor ar gyllidebu, dyledion, treth a budd-daliadau lles.	Rhif ffôn: 01443 490650 E-bost: information@acmorgannwg.org.uk
Gall Ymgynghorwyr Budd-daliadau roi gwybod i chi pa fudd-daliadau gallech chi eu hawlio, faint gallech chi ei hawlio a sut i hawlio.	www.gov.uk/benefits-adviser
Mae'r Ganolfan Cyngor ar Bopeth yn darparu gwybodaeth a chyngor ynghylch dyledion, budd-daliadau a materion cyfreithiol.	Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 762800 Ym Merthyr Tudful, ffonwch: 01685 382188 Yn RhCT, ffonwch: Llinell gyngor: 03444 702020 Llinell weinyddol: 01443 409284 www.citizensadvice.org.uk/cymraeg
Elusen genedlaethol yw Sefydliad Lles Cymdeithasol y Diwydiant Glo sy'n darparu gwasanaethau lles personol a chymunedol mewn cymunedau a chyn-gymunedau glofaol.	Rhif ffôn: 01443 485233
Mae Cyswllt Defnyddwyr yn cynnig cyngor a chymorth ynghylch cwynion neu ymholiadau ynglŷn â masnach deg.	Rhif ffôn: 03454 04 05 06 www.consumerdirect.gov.uk

MATERION ARIANNOL

Materion Ariannol	
Y Dreth Gyngwr	Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 377888 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425002
Mae Undebau Credyd yn cynnig rhywle lleoli i chi arbed eich arian, cael benthyciadau cost isel a chael cyfleoedd i wirfoddoli.	Rhif ffôn Undeb Credyd Bwrdeistref Merthyr Tudful: 01685 377888 www.mtbcu.org.uk Yn RhCT, Undeb Credyd Dragonsavers: Rhif ffôn 01443 777043 www.dragonsavers.org
Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau wedi datblygu adnodd sy'n eich galluogi chi i wirio eich budd-daliadau'n gyflym ar www.gov.uk. Gyda'r adnodd hwn, byddwch chi'n rhoi eich enw a'ch amgylchiadau a bydd yr adnodd yn gallu naill ai cynnal gwiriad cyflym a rhoi amcan o'ch hawliadau i fudd-daliadau, neu roi gwybodaeth i chi am y budd-daliadau gallech chi fod yn gymwys i'w cael.	www.gov.uk
Mae'n bosib defnyddio'r grant cyfleusterau i'r anabl i dalu am addasiadau i wneud cartref yn fwy hygrych. Mae'n destun prawf modd i bobl 18 oed neu hŷn.	Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 724500 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425003
Mae Cronfa'r Teulu'n darparu grantiau i deuluoedd gyda phlant difrifol anabl neu ddifrifol wael hyd at eu penblwydd yn 18 oed.	Rhif ffôn: 01904 550 055 www.familyfund.org.uk
Budd-daliadau tai	Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch y llinell gymorth i gwsmeriaid: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch y llinell gymorth i gwsmeriaid: 01443 425002

MATERION ARIANNOL

Materion Ariannol	
Treth Incwm Mae Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi yn darparu cymorth a chyngor ynghylch ymholiadau ynglŷn â threth.	Rhif ffôn: 0300 200 3300 www.hmrc.gov.uk
Mae'r Gwasanaeth Pensiynau'n rhan o'r Adran Gwaith a Phensiynau ac yn darparu gwybodaeth am bensiynau, budd-daliadau ac ymddeol.	Rhif ffôn: 0845 60 60 265
Gall yr Adran Tai'r Sector Preifat ddarparu gwybodaeth am fudd-daliadau posib ar gyfer tai preifat.	Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425725
Elusen Ddyledion StepChange yw enw newydd y Gwasanaeth Cwnsela Credyd Defnyddwyr. Cewch ddefnyddio offeryn atebion dyled ar-lein i ddweud wrthyn nhw am eich sefyllfa ariannol neu i ffonio eu llinell gymorth.	Rhif ffôn: 0800 138 1111 www.stepchange.org
Gallai grantiau lles Cymdeithas y Strôc fod ar gael i bobl sydd wedi cael strôc.	Mae'n bosib atgyfeirio trwy weithiwr cymdeithasol neu weithiwr ieuchyd proffesiynol.
Mae'r Safonau Masnach yn ymdrin â chwynion ynglŷn â masnachu annheg neu annigael.	Ym Mhen-y-bont ar Ogwr, ffoniwch: 01656 643643 Ym Merthyr Tudful, ffoniwch: 01685 725000 Yn RhCT, ffoniwch: 01443 425777
Elusen yw Turn2us sy'n helpu pobl i gael gwybod am grantiau elusennol a budd-dalidadau gwladol gallen nhw eu hawlio.	www.turn2us.org.uk