Cyfeiriadur Ceredigion Oed Cyfeillgar

Ceredigion • Age Friendly • Oed Gyfeillgar

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

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

Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Rhagair

Croeso i'r Cyfeiriadur Ceredigion Oed Cyfeillgar.

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyfeiriadur o wasanaethau defnyddiol a gwybodaeth gyffredinol i drigolion Ceredigion.

Cynnwys

Trafnidiaeth..3

Tai...9

Cyfranogiad Cymdeithasol..13

Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol.................................20

Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth...................................25

Cyfathrebu a Gwybodaeth..28

Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd...................33

Mannau Awyr Agored ac Adeiladau...................................40

Beth os bydd Rhywbeth yn Digwydd i mi? 41

Trafnidiaeth

Gwnewch gais am Fathodyn Glas

Mae Cynllun y Bathodyn Glas yn cynnig consesiynau parcio i unigolion ag anableddau, anawsterau cerdded difrifol, neu amhariad gwybyddol dwys.Mae Bathodynnau Glas ar gyfer gyrwyr a theithwyr, sy'n rhoi'r gallu i chi barcio'n agosach at eich cyrchfan.I wneud cais am Fathodyn Glas cysylltwch â Chyngor Ceredigion yn uniongyrchol neu llenwch y ffurflen ar-lein.

Ffôn: 01545 570881

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

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

Cynllun Waled Oren

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

Cysylltwch â Thrafnidiaeth Cymru i wneud cais am Waled Oren,

Ffôn: 03333 211 202

Gwefan: www.trc.cymru

Beicio i’r Gwaith

Mae Beicio i’r Gwaith yn rhaglen gan y llywodraeth sy'n rhoi ffordd gyfeillgar i'r gyllideb o gael offer beicio newydd. Hwylusir y fenter hon gan gyflogwyr sy'n cymryd rhan, sy'n eich galluogi i osgoi talu trethi neu yswiriant gwladol ar y cynhyrchion hyn.

Os oes angen help arnoch gyda’ch cais, cysylltwch â’r tîm Beicio i’r Gwaith,

Ffôn: 0345 504 6444

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

Gwefan: www.cycle2work.info

Motability

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

Cysylltwch â Motability am fwy o wybodaeth,

Ffôn: 0300 456 4566

Gwefan: www.motability.co.uk

Pàs Bws

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

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

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

Ffôn: 03003 034 240

E-bost: cardiauteithio@tfw.cymru

Amserlenni Bysiau

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

Gwefan: www.cymraeg.traveline.cymru

Ffôn: 0800 464 0000

Cerdyn Rheilffordd Hŷn

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

Gwefan: www.senior-railcard.co.uk

Cerdyn Rheilffordd Pobl Anabl

Os ydych yn anabl neu os oes gennych gyflwr meddygol cynyddol rydych yn gymwys i gael Cerdyn Rheilffordd Pobl Anabl am £20 y flwyddyn i gael 1/3 oddi ar deithiau trên.

Gallwch brynu ar-lein neu gasglu ffurflen i'w llenwi mewn Swyddfa Docynnau gorsaf â staff,

Gwefan: www.disabledpersons-railcard.co.uk

Bws y Ddraig Werdd

Gall Bws y Ddraig Werdd ddarparu nifer o gerbydau sy'n gwbl hygyrch i ddefnyddwyr anabl.

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

Ffôn: 01239 698506

E-bost: admin@greendragonbus.co.uk

Trafnidiaeth Gymunedol Dolen Teifi

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

I gael gwybod mwy, ffoniwch Dolen Teifi neu ewch i'w gwefan,

Ffôn: 01559 362403

Gwefan: www.dolenteifi.org.uk

Cerbydau sy'n Hygyrch i Gadeiriau Olwyn

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

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

Fastline Cabs Limited	07748 586848
Teifi Taxis Ltd	07999 567777
Teifi Taxis Ltd	07999 567777
Tacsi 7s/MC	01970 627777
Teifi Taxis Ltd	07999 567777
Tacsi 7s/MC	01970 627777
Ow's Cabs	07977 344142
TAR Cars	01545 560688
Pasha’s cabs	07475 618618
Lewis Taxis Cyf	01974 202495

Tai

Opsiynau Tai Cyngor Ceredigion

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

I gael gwybod mwy, ewch i wefan Opsiynau Tai neu cysylltwch â thîm y gofrestr tai yn uniongyrchol,

Gwefan: https://www.ceredigionhousingoptions.cymru/

Ffôn: 01545 574123

E-bost: cofrestrtai@ceredigion.gov.uk

Barcud

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

Cysylltwch â Barcud am fwy o wybodaeth,

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

Ffôn: 0300 111 3030

Ebost: post@barcud.cymru

Tai Wales and West

Mae Tai Wales and West yn gymdeithas dai sydd ar gael trwy Gofrestr Opsiynau Tai Ceredigion.

Cysylltwch â Thai Wales and West am fwy o wybodaeth,

Ffôn: 0800 052 2526

E-bost: contactus@wwha.co.uk

Neges destun: 07788310420

Mentrau Castell

Mae mentrau Castell yn darparu gwasanaethau gofal a chymorth i oedolion sy'n byw yng Ngogledd a Gorllewin Cymru. Gall unigolion gael gafael ar eu gwasanaethau naill ai'n breifat neu drwy'r sector cyhoeddus.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â mentrau Castell yn uniongyrchol dros y ffôn neu e-bost,

Ffôn: 0300 123 2998

E-bost: info@castellventures.wales

Dŵr Cymru Welsh Water

I gael cymorth gyda'ch biliau dŵr a chofrestru ar gyfer Gwasanaethau Blaenoriaeth, cysylltwch â Dŵr Cymru yn uniongyrchol drwy eu gwefan neu ffôn,

Gwefan: www.dwrcymru.com

Ffôn: 800 052 0145

Taliadau Tywydd Oer

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

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

Taliadau Tanwydd Gaeaf

Os cawsoch eich geni cyn 25 Medi 1957 gallech gael rhwng £250 a £600 i'ch helpu i dalu eich biliau gwresogi.

I wirio a ydych yn gymwys, gallwch ffonio'r Ganolfan Taliadau Tanwydd Gaeaf neu lenwi ffurflen ar-lein,

Ffôn: 0800 731 0160

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

Care and Repair Cymru

Elusen addasiadau yw Care and Repair sy’n helpu pobl hŷn yng Nghymru i fyw’n annibynnol gartref.

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

Cysylltwch â Care and Repair yn uniongyrchol drwy ffonio neu e-bostio eu hisadran Gorllewin Cymru,

Ffôn: 01437 766717

E-bost: helo@wwcr.co.uk

Gwarchod Cymdogaeth

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

I ddarganfod mwy, gallwch ymweld â'u gwefan neu eu ffonio'n uniongyrchol,

Gwefan: www.ourwatch.org.uk

Ffôn: 0116 402 6111

Cyfranogiad Cymdeithasol

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

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

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

I gael gwybod mwy, cysylltwch â’r tîm dros y ffôn, e-bost, neu ewch i’r dudalen Facebook,

Ffôn: 01545 574200

E-bost: cysylltu@ceredigion.gov.uk

Facebook: @cysylltuceredigionconnecting

Gwefan: www.ceredigion.gov.uk

Cysylltwyr Cymunedol

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

Gall cysylltwyr helpu gyda:

- Cheisiadau am Fathodyn Glas
- Dod o hyd i grwpiau lleol
- Cysylltu â darparwyr gwasanaethau

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

Ffôn: 01545 574200

E-bost: cysylltu@ceredigion.gov.uk

Facebook: @cysylltuceredigionconnecting

Gwefan: www.ceredigion.gov.uk

Mannau Croeso Cynnes

Mae gan Geredigion 41 o Fannau Croeso Cynnes sydd ar agor i bawb, am ddim neu gyfraniad bach.

I gael gafael ar fap y Mannau Croeso Cynnes, gwiriwch y map ar-lein neu ffoniwch am ddim,

Gwefan: www.ceredigion.gov.uk

Ffôn: 01545 570881

Gofalwyr Ceredigion Carers

Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yn cefnogi Gofalwyr di-dâl o bob oed yng Ngheredigion.

I gael cefnogaeth gallwch ffonio, e-bostio, neu ymweld â'r wefan,

Ffôn: 03330 143377

Ebost: ceredigion@credu.cymru

Gwefan: www.gofalwyrceredigioncarers.cymru

Dewis Cymru

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

Os ydych am gael gafael ar Dewis, gallwch ymweld â’r wefan neu e-bostio tîm Dewis yn uniongyrchol,

Gwefan: www.dewis.cymru

E-bost: help@dewis.wales

CAVO

Mae CAVO yn gweithio i gefnogi sefydliadau gydag agweddau ymarferol o weithio gyda gwirfoddolwyr yn llwyddiannus ac yn hyrwyddo ac amlygu cyfleoedd gwirfoddoli yng Ngheredigion.

I gysylltu gallwch ymweld â'r wefan, ffonio neu e-bostio,

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

Ffôn: 01570 423232

E-bost: gen@cavo.org.uk

Ray Ceredigion

Mae RAY Ceredigion yn darparu gweithgareddau sy’n cefnogi iechyd a lles pobl o bob oed a gallu ar draws Ceredigion gan ganolbwyntio ar y rheini sydd fwyaf agored i niwed neu’r mwyaf difreintiedig. Daw ein holl weithgareddau o ymgynghori ar lawr gwlad ac maent yn ymateb i angen lleol ac yn canolbwyntio ar yr unigolyn ac yn cael ei arwain gan ddefnyddwyr.

I gysylltu gallwch ymweld â'r wefan, ffonio neu e-bostio,

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

Ffôn: 01545 570 686

Ebost: enquiries@rayceredigion.org.uk

Hynt

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

Cysylltwch â Hynt am fwy o wybodaeth,

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

Ffôn: 01244 526001

E-bost: info@hynt.co.uk

Ffederasiwn Ceredigion Sefydliad y Merched

Nod Sefydliad y Merched yw creu byd lle mae menywod yn dod at ei gilydd i ddysgu, rhannu sgiliau a chydweithio i ddod yn ddinasyddion gweithredol, gan ddylanwadu ar newid i wella bywydau yn eu cymunedau lleol, cenedlaethol a byd-eang. Mae Ffederasiwn Ceredigion yn cynnig y cyfle i drafod materion cyhoeddus, dysgu sgiliau newydd, crefftau, chwaraeon ac mae ganddyn nhw gôr hefyd.

Cysylltwch â Ffederasiwn Ceredigion,

Ffôn: 01970 612831

E-bost: Ceredigion.wi@gmail.com

Hahav

Mae Hahav yn elusen a arweinir gan wirfoddolwyr sy’n rhoi cymorth am ddim i bobl ledled Ceredigion sy’n byw gyda salwch anwelladwy neu sy’n cyfyngu ar fywyd.

Cysylltwch â Chanolfan Llesiant Hahav,

Ffôn: 01970 611550

E-bost: admin@hahav.org.uk

Men2Men

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

Cysylltwch â Men2 Men,

Gwefan: www.men2men.org.uk

Ffôn: 07577117967 / 07450832796

E-bost: info@men2men.org.uk

CardiShed

Mae CardiShed yn ganolbwynt cymorth a lles dynion yn Aberteifi sy’n cael ei redeg gan grŵp o ddynion lleol.

Cysylltwch â CardiShed ,

Gwefan: www.cardiished.cymru

Ffôn: 07512716451 / 07910517514

E-bost: info@cardished.cymru

Parch a Chynhwysiant Cymdeithasol

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

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

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

I gael gwybod mwy, cysylltwch â'r Comisiynydd Pobl Hŷn

Ffôn: 03442 640 670

E-bost: gofyn@pobl hŷn.cymru

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru/

Age Cymru Dyfed

Mae Age Cymru Dyfed yn gweithredu ar draws Sir Benfro, Sir Gaerfyrddin, a Cheredigion, gan gefnogi unigolion dros 50 oed i gynnal annibyniaeth a gwneud y gorau o fywyd hwyrach. Mae Age Cymru Dyfed yn gwneud hyn drwy amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys gwybodaeth a chyngor, cymorth digidol, cymorth yn y cartref, eiriolaeth, dementia, cymorth i gyn-filwyr a digwyddiadau a gweithgareddau cyfeillio.

Cysylltwch ag Age Cymru Dyfed,

Gwefan: www.ageuk.org.uk/cymraeg/age-cymru/

Ffôn: 03333 447 874

E-bost: derbyniad@agecymrudyfed.org.uk

Anabledd Cymru

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

Cysylltwch ag Anabledd Cymru,

Gwefan: www.disabilitywales.org/?lang=cy

Ffôn: 029 20887325

E-bost: info@disabilitywales.org

Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd Cymru

Mae Ffederasiwn Chwaraeon Anabledd Cymru (ChAC) yn asiantaeth Chwaraeon Genedlaethol ar gyfer pob anabledd sy'n darparu ac yn hyrwyddo gweithgarwch corfforol cynhwysol (gan gynnwys chwaraeon) ar gyfer pobl anabl yng Nghymru. Mae ChAC yn darparu miloedd o gyfleoedd chwaraeon sy'n cynnwys anabledd ledled Cymru.Os oes gennych ddiddordeb mewn darganfod y gallai eich potensial fod mewn chwaraeon perfformiad, cysylltwch â ChAC,

Gwefan: www.chwaraeonanableddcymru.com

Ffôn: 0300 300 3115

E-bost: swyddfa@chwaraeonanableddcymru.com

Llinell Gymorth LHDT+ Cymru

Mae Llinell Gymorth LHDT+ Cymru yn wasanaeth sy'n darparu gwasanaeth cwnsela ar gyfer Pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Traws, Rhyngryw, Cynghreiriaid a theuluoedd yng Nghymru. Mae Llinell Gymorth LHDT+ Cymru yn cynnig llinell gymorth gyfrinachol i gefnogi'r rheini mewn angen.Am fwy o gefnogaeth a gwybodaeth, cysylltwch â Llinell Gymorth LHDT+ Cymru,

Gwefan: www.lgbtcymru.org.uk

Ffôn: 0800 917 9996

E-bost: info@lgbtcymru.org.uk

Ceredigion Actif

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

Gwefan: www.ceredigionactif.org.uk

Ffôn:

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

E-bost: ceredigionactif@ceredigion.gov.uk

Cynllun Cenedlaethol Cymru i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff

Mae’r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yn rhaglen atal a rheoli cyflyrau cronig sydd â’r nod o wella iechyd a lles oedolion eisteddog ac anactif sydd mewn perygl o ddatblygu cyflwr cronig neu sydd â chyflwr cronig yn barod.

I weld a ydych yn bodloni’r meini prawf ar gyfer y rhaglen hon, cysylltwch â chydlynydd lleol Ceredigion,

Ffôn: 07812087968

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

Cyfranogiad Dinesig a Chyflogaeth

Dysgu Bro

Nod Dysgu bro yw rhoi cyfleoedd dysgu i bobl Ceredigion er mwyn eu hannog i ddatblygu diddordebau newydd, gweithio tuag at ennill cymhwyster neu wella eu sgiliau ar gyfer y gweithle.

I gael mwy o wybodaeth am gyrsiau, porwch eu cyrsiau ar-lein neu cysylltwch â Dysgu Bro yn uniongyrchol,

Gwefan: www.dysgubro.org.uk

Ffôn: 01970 633540 / 633542

E-bost: admin@dysgubro.org.uk

Cymorth Cyflogadwyedd Ceredigion

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

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â’r tîm yn uniongyrchol,

Ffôn: 01970 633422

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

U3A

Mae’r mudiad u3a yn gasgliad o grwpiau (u3as) sy’n rhedeg dysgu lleol ac ar-lein a arweinir gan aelodau ledled y Deyrnas Unedig ar gyfer y rheini nad ydynt bellach mewn gwaith llawn amser.Mae U3A yn trefnu cyfarfodydd dim rhwymedigaeth yn Aberteifi, Castellnewydd Emlyn ac Aberystwyth.

Aberteifi u3a,

E-bost: membership@cardiganu3a.org.uk

Aberystwyth u3a,

Ffôn: 0771 504 9478

E-bost: U3A-Aberystwyth@outlook.com

Newcastle Emlyn u3a,

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

Canolfan Byd Gwaith

Mae'r Ganolfan Byd Gwaith yn rhoi adnoddau i alluogi ceiswyr gwaith i ddod o hyd i waith. Maent hefyd yn cynnig cymorth a chyfleoedd hyfforddi ac yn rhoi budd-daliadau a chymorth ariannol.

I gael gwybod mwy, cysylltwch â Chanolfan Byd Gwaith Aberystwyth,

Ffôn: 0800 169 0190

Cyfle Cymru

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

I gael gwybod mwy, cysylltwch â Chyfle Cymru yn uniongyrchol,

Ffôn: 0300 777 2256 a rhif y gwasanaeth di-waith

01267 231634

E-bost: gofyn@cyflecymru.com

Barod

Mae Barod yn darparu gwasanaethau defnyddio sylweddau yng Nghymru. Maent hefyd yn cefnogi gwasanaethau eraill i ddarparu grwpiau cymorth o ansawdd uchel ar gyfer ystodau oedran amrywiol ledled Cymru.

I gael gwybod mwy cysylltwch â Barod,

Ffôn: Swyddfa Aberystwyth ar gyfer ymholiadau cyffredinol 03303 639997

Gwefan: www.barod.cymru

Cyfathrebu a Gwybodaeth

Gwasanaethau Cwsmeriaid CLIC Swyddfeydd Lleol Ceredigion

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

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

Dyma restr o swyddfeydd,

Aberystwyth Canolfan Alun R Edwards Maes y Frenhines Aberystwyth SY23 2EB	**Llanbedr Pont Steffan** Swyddfeydd y Cyngor Stryd y Farchnad Llanbedr Pont Steffan SA48 7DS
Aberaeron Neuadd y Sir Stryd y Farchnad Aberaeron SA46 OAT	**Aberteifi** Swyddfeydd y Cyngor Stryd Morgan Aberteifi SA43 1DG

Mae hefyd ar gael dros y ffôn neu drwy e-bost,

Ffôn: 01545 570881

E-bost: clic@ceredigion.gov.uk

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

Tai Cymdeithasol/ Digartrefedd: 01545 574123

Rhif argyfwng y tu allan i oriau:

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

Argyfwng Gwasanaethau Cymdeithasol: 0300 4563554

Llyfrgelloedd

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

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

Isod mae rhestr o lyfrgelloedd Ceredigion,

Aberaeron

Neuadd y Sir

Stryd y Farchnad

Aberaeron

SA46 0AT

Ffôn: 01545 572500

Aberystwyth

Canolfan Alun R. Edwards

Maes y Frenhines

Aberystwyth

SY23 2EB

Ffôn: 01970 633717

Aberteifi

Swyddfeydd y Cyngor

Stryd Morgan

Aberteifi

SA43 1DG

Ffôn: 01545 574110

Llanbedr Pont Steffan

Stryd y Farchnad

Llanbedr Pont Steffan

SA48 7DR

Ffôn: 01570 423606

Llandysul

Canolfan Ceredigion

Llandysul

SA44 4QS

Ffôn: 01545 574236

Ceinewydd

Llyfrgell Gymunedol Ceinewydd

Ystafell 4 Neuadd Goffa

Ffordd Towyn

Ceinewydd

Ceredigion

SA45 9QQ

Ffôn: 01545 560803

Cymunedau Digidol Cymru

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

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Chymunedau Digidol Cymru isod,

Ffôn: 0300 111 5050

Gwefan: www.digitalcommunities.gov.wales/cy/

Rhoi gwybod am wefannau ffug, twyllodrus neu sgâm

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

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

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

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

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

Ffôn: 0300 123 2040

Cymorth Cymunedol a Gwasanaethau Iechyd

Cymorth Fferm Tir Dewi

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

Am gefnogaeth gyfrinachol, cysylltwch â Thir Dewi,

Ffôn: 0800 121 47 22

Sefydliad DPJ

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

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Sefydliad DPJ,

Ffôn: 0800 587 4262

Testun: 07860 048799

Gwefan: www.thedpjfoundation.co.uk/cy/home-cymraeg/

Y Sefydliad Amaethyddol Llesiannol Brenhinol

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

Ffôn: 0800 188 4444

Gwefan: www.rabi.org.uk

Cymdeithas Alzheimer

Mae Cymdeithas Alzheimer yn gweithio tuag at fyd lle nad yw dementia bellach yn dinistrio bywydau. Mae cymdeithas Alzheimer yn rhoi cymorth i'r rheini sy'n byw gyda dementia heddiw ac yn rhoi gobaith ar gyfer y dyfodol. Os yw dementia yn effeithio arnoch chi, os ydych yn poeni am ddiagnosis neu ofalwr, mae staff hyfforddedig yn barod i roi'r cymorth sydd ei angen arnoch chi.

Os hoffech fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Gymdeithas Alzheimer,

Ffôn: 0333 150 3456

Gwefan: www.alzheimers.org.uk

Mind

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

Am fwy o wybodaeth Cysylltwch â Mind,

Ffôn: 0300 123 3393

E-bost: info@mind.org.uk

Gwefan: www.mind.org.uk

HUTS

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

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â HUTS

Ffôn: 01239 710377

Gwefan: www.hutsworkshop.org

Gweithredu Gorllewin Cymru Dros Iechyd Meddwl

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

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Gweithredu Gorllewin Cymru Dros Iechyd Meddwl,

Ffôn: 01267 245572

E-bost: admin@wwamh.org.uk

Gwefan: www.wwamh.org.uk

Woody's Lodge

Nod Woody's Lodge yw darparu man cyfarfod deniadol i gyn-filwyr y Lluoedd Arfog, y Gwasanaethau Brys a'r Milwyr Wrth Gefn i ailgysylltu â bywyd, eu teuluoedd a'u cymunedau.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Woody's Lodge,

Ffôn: 01559 361 328

E-bost: cefnogaeth@woodyslodge.org

Gwefan: www.woodyslodge.org

Macular Society

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

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Macular Society,

Ffôn: 0300 3030 111

Gwefan: www.macularsociety.org

Gofalwyr Cymru

Mae Gofalwyr Cymru yn rhoi gwybodaeth a chyngor i Ofalwyr yng Nghymru, maent hefyd yn ymgyrchu gyda gofalwyr dros newid ac yn defnyddio arloesedd i wella gwasanaethau.

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â Gofalwyr Cymru,

Ffôn: 029 2081 1370

E-bost: info@carerswales.org

Gwefan: www.carersuk.org

Llinell Gymorth Cam-drin Domestig Genedlaethol

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

Ffôn: 0808 2000 247

Gwefan: www.nationaldahelpline.org.uk

Mankind

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

Ffôn: 01823 334244

Gwefan: www.mankind.org.uk

Archwiliad Iechyd y GIG

Mae Archwiliad Iechyd y GIG ar gyfer pobl rhwng 40 a 74 oed nad oes ganddynt ddim un o'r cyflyrau canlynol yn barod.

- clefyd y galon
- clefyd cronig yn yr arennau
- diabetes
- pwysedd gwaed uchel (gorbwysedd)
- ffibriliad atrïaidd
- pwl o isgemia dros dro
- colesterol uchel etifeddol (hypercolesterolemia etifeddol)
- methiant y galon
- clefyd rhydwelïol ymylol
- strôc
- ar hyn o bryd mae'n cael presgripsiwn am statinau i ostwng colesterol
- mae archwiliadau blaenorol wedi canfod bod gennych risg o 20% neu uwch o gael clefyd cardiofasgwlaidd dros y 10 mlynedd nesaf

Os ydych chi'n meddwl eich bod chi'n gymwys ond heb gael gwahoddiad, cysylltwch â'ch meddygfa i weld a ydyn nhw'n cynnig Archwiliadau Iechyd y GIG neu cysylltwch â'ch cyngor lleol i ddarganfod ble gallwch chi gael Archwiliad Iechyd y GIG yn eich ardal.

Mannau Awyr Agored ac Adeiladau

Darganfod Ceredigion

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

Ffôn: 01545 570881

E-bost: twristiaeth@ceredigion.gov.uk

Gwefan: www.darganfodceredigion.cymru

Amgueddfa Ceredigion Museum

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

Am fwy o wybodaeth cysylltwch ag Amgueddfa Ceredigion,

Ffôn: 01970 633088

Gwefan: www.ceredigionmuseum.wales/hafan/

Beth Os Bydd Rhywbeth Yn Digwydd I Mi?

Argyfyngau

Math o argyfwng	**Rhif ffôn**
Argyfwng iechyd sy'n bygwth bywyd	999
Presgripsiynau brys	111
Problemau deintyddol	111
Rhoi gwybod i'r Heddlu am achosion nad ydynt yn rhai brys	101
Argyfwng tân ac achub	999
Tân ac achub heb fod yn argyfwng	0370 6060699
Gwylwyr y glannau	999
Os ydych chi'n arogli nwy yn eich cartref	0800 111 999
Rhoi gwybod am doriadau pŵer	105
Rhoi gwybod am afonydd wedi'u rhwystro, tirlithriadau neu lifogydd	03000 65 3000

Cyhoeddir gan Tîm Gofalwyr a Chynorth Cymunedol. Canllaw yn unig yw'r gwybodaeth a geir yn y llyfryn ac nid yw yn mynegi safbwyntiau Cyngor Sir Ceredigion, cânt eu cynnwys er mwyn i ddarllenwyr eu hystyried a dod i farn bersonol arnynt. Holl wybodaeth yn gywir ar adeg argraffu Gwanywn 2024.

Ceredigion • Age Friendly • Oed Gyfeillgar

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Cysylltu Ceredigion
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

Connecting Ceredigion
Carers and Community Support

GOLUD·GWLAD·RHYDDID

Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

F 1.0