






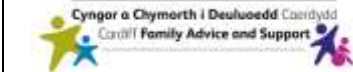



Logo'r Gwasanaeth	Sefydliad	Gwefan	Beth maen nhw'n ei gynnig	Rhif Cyswllt	Cyfeiriad e-bost
 <p>Cardiff South West Primary Care Cluster Health &amp; Wellbeing in your Community</p>	Hyb Gofal Clwstwr De- orllewin Caerdydd	<a href="http://www.cardiffsw.co.uk">www.cardiffsw.co.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galwadau lles ar ôl rhyddhau o'r ysbyty</li> <li>Cysoni meddyginiaeth ar ôl rhyddhau o'r ysbyty meddyginiaeth</li> <li>Therapydd Galwedigaethol</li> <li>Monitro Meddyginiaeth Teneuo Gwaed</li> <li>Gwasanaeth cyfeirio iechyd a lles</li> <li>Cefnogi'r Tîm Amlddisgyblaethol (Tad)</li> </ul>	02921 678 795	<a href="mailto:Swcluster.carehub@wales.nhs.uk">Swcluster.carehub@wales.nhs.uk</a>
 <p>ace Action in Careu &amp; Ely Gweithredu yng Nghaerau a Threuli</p>	Gweithredu yng Nghaerau (ACE)	<a href="http://www.aceplace.org">www.aceplace.org</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cefnogi pobl sy'n teimlo ynysigrwydd cymdeithasol</li> <li>Cymorth budd-daliadau</li> <li>Man galar</li> <li>Awr Argyfwng – cymorth gyda thalebau bwyd/tanwydd</li> <li>Benthyg – llyfrgell pethau</li> <li>Grwpiau/ Gweithdai</li> <li>Caffi / Clybiau cymdeithasol</li> <li>Caffi Trwsio</li> <li>Prosiect Y Rhodfa Fawr</li> </ul>	02920 003 132	<a href="mailto:info@aceplace.org">info@aceplace.org</a>
 <p>Caerdydd sy'n Deall Dementia Dementia Friendly Cardiff</p>	Caerdydd sy'n Deall Dementia	<a href="https://caerdydddealldementia.co.uk/?cn-reloaded=1">https://caerdydddealldementia.co.uk/?cn-reloaded=1</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cefnogi pobl y mae dementia yn effeithio arnynt</li> </ul>		
 <p>Canolfan Gyfraith Speakeasy Law Centre</p>	Canolfan Gyfraith Speakeasy	<a href="http://www.speakeasy.cymru">www.speakeasy.cymru</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cyngor cyfreithiol am ddim</li> <li>Budd-daliadau</li> <li>Dyled</li> <li>Cyflogaeth</li> <li>Tai</li> </ul>	02920 453 111	







## Gwasanaethau Cymunedol a allai eich cefnogi chi

	Age Connect	<a href="http://www.ageconnectscardiff.org.uk">www.ageconnectscardiff.org.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwasanaeth Torri Ewinedd</li> <li>• Gwasanaeth siopa</li> <li>• Cyfeillio</li> <li>• Cymorth budd-daliadau</li> </ul>	02920 683 600	<a href="mailto:info@ageconnectscardiff.org.uk">info@ageconnectscardiff.org.uk</a>
	GROW Cardiff	<a href="http://www.growcardiff.org">www.growcardiff.org</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ymarfer Corff Ysgafn</li> <li>• Cyfeillio / Cymdeithasu</li> <li>• Iechyd a Lles</li> <li>• Dysgu sgiliau newydd</li> </ul>	07403 583 705	<a href="mailto:isla@growcardiff.org">isla@growcardiff.org</a>
	Gwasanaethau Byw'n Annibynnol (GBA)	<a href="https://www.cardiff.gov.uk/CYM/preswlyydd/Tai/Gwasanaethau-Byw-yn-Annibynnol/Pages/default.aspx">https://www.cardiff.gov.uk/CYM/preswlyydd/Tai/Gwasanaethau-Byw-yn-Annibynnol/Pages/default.aspx</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incwm a budd-daliadau</li> <li>• Cymorth tai</li> <li>• Gweithgareddau cymdeithasol lleol</li> <li>• Addasiadau tai</li> <li>• Gofal cymdeithasol</li> <li>• Teleofal</li> <li>• Therapi Galwedigaethol</li> <li>• Offer byw'n annibynnol</li> <li>• Rheoli Prydau Bwyd</li> <li>• Diogelwch yn y cartref</li> <li>• Tîm Cymorth Awtistiaeth</li> </ul>	02920 234 234	
	Cymorth Lles Caerdydd	<a href="http://hybiaucaerdydd.co.uk/gwasanaeth-cymorth-lles/">hybiaucaerdydd.co.uk/gwasanaeth-cymorth-lles/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyngor</li> <li>• Cefnogaeth 1-2-1</li> <li>• Digwyddiadau / Gweithgareddau</li> <li>• Cyfleoedd hyfforddi</li> <li>• Cyfleoedd Gwirfoddoli</li> </ul>	02920 871 071	<a href="mailto:timlles@caerdydd.gov.uk">timlles@caerdydd.gov.uk</a>
	Mirus	<a href="http://www.mirus-wales.org.uk">www.mirus-wales.org.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cefnogi pobl ag anableddau dysgu, awtistiaeth a chyflyrau iechyd meddwl</li> <li>• Byw â Chymorth a Rennir</li> <li>• Byw'n annibynnol â chymorth</li> <li>• Cymorth cymunedol hyblyg</li> <li>• Gofal seibiant a seibiannau byr</li> </ul>	02920 236 216	<a href="mailto:admin@mirus-wales.org.uk">admin@mirus-wales.org.uk</a>







## Gwasanaethau Cymunedol a allai eich cefnogi chi

 <p><b>St Vincent de Paul Society</b> England and Wales Turning Concern into Action</p>	Cymdeithas St Vincent de Paul	<a href="http://www.svp.org.uk">www.svp.org.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dynion yn newid bywydau</li> <li>• Grwpiau Cymdeithasol / Cymorth</li> <li>• Siopau cymunedol</li> <li>• Gweithio gyda'r gwasanaeth prawf/carchardai</li> <li>• Cymorth Cymunedol</li> <li>• Cyfeillio</li> <li>• Gwaith eirioli</li> </ul>	02920 560 122	<a href="mailto:nathanh@svp.org.uk">nathanh@svp.org.uk</a> <a href="mailto:stacys@svp.org.uk">stacys@svp.org.uk</a> <a href="mailto:marcom@svp.org.uk">marcom@svp.org.uk</a> <a href="mailto:janinep@svp.org.uk">janinep@svp.org.uk</a>
	Cwtch Cymru: Cymru versus Arthritis	<a href="http://www.versusarthritis.org/in-your-area/wales/#Wales">www.versusarthritis.org/in-your-area/wales/#Wales</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiynau hunanreoli</li> <li>• Cyfarfodydd grŵp cymorth</li> <li>• Hybiau Gwybodaeth</li> <li>• Cymorth 1:1</li> <li>• Cyfarfodydd grŵp gweithgareddau</li> <li>• Gwirfoddoli</li> </ul>	08007 563 970	<a href="mailto:walessupport@versusarthritis.org">walessupport@versusarthritis.org</a>
	Byddin yr Iachawdwriaeth	<a href="http://www.salvationarmy.org.uk">www.salvationarmy.org.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crèche Enfys</li> <li>• Caffi Menopos</li> <li>• Clwb Plant</li> <li>• Gwasanaeth allgymorth</li> <li>• Cymorth Cymunedol</li> </ul>	02920 595 557	
	Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd	<a href="http://www.teuluoeddcaerdydd.co.uk">www.teuluoeddcaerdydd.co.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bywyd Teuluol</li> <li>• Ymddygiad plant</li> <li>• Gofal plant</li> <li>• Cymorth i rieni</li> <li>• Presenoldeb ysgol</li> <li>• Cyflogaeth, arian a thai</li> <li>• Gwybodaeth a chyfeirio i wasanaethau eraill</li> </ul>	03000 133 133	
	Tîm Cymorth Digidol	<a href="http://www.dysguioedolioncaerdydd.co.uk/cymorth-ddigidol/">www.dysguioedolioncaerdydd.co.uk/cymorth-ddigidol/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cynyddu sgiliau digidol a hygyrchedd i drigolion Caerdydd</li> </ul>	02920 871 071	<a href="mailto:cymorthdigidol@caerdydd.gov.uk">cymorthdigidol@caerdydd.gov.uk</a>









## Gwasanaethau Cymunedol a allai eich cefnogi chi

	Mind Caerdydd	<a href="http://www.cardiffmind.org">www.cardiffmind.org</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cymorth Iechyd Meddwl</li> <li>• Haen sero</li> <li>• Gwasanaethau dydd – Cwnsela / Grwpiau Cymdeithasol / Hunan-gymorth</li> <li>• Llety â Chymorth</li> <li>• Cymorth gartref ac yn y gymuned</li> </ul>	02920 402 040	<a href="mailto:admin@cardiffmind.org">admin@cardiffmind.org</a>
	Gofal a Thrwsio	<a href="http://www.careandrepair.org.uk/cy/">www.careandrepair.org.uk/cy/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aseidiadau cartref</li> <li>• Atgyweiriadau Cartref</li> <li>• Diogelwch yn y cartref</li> <li>• Cynhesrwydd cartref</li> <li>• Cymorth i'r Anabl</li> <li>• Ysbyty yn y cartref</li> <li>• Gwiriadau budd-daliadau</li> <li>• Cyngor Adeiladau</li> <li>• Gwasanaeth person trwsio</li> <li>• Cyngor a gwybodaeth</li> <li>• Cyfeirio</li> </ul>	02920 473 337	<a href="mailto:careandrepair@crcv.org.uk">careandrepair@crcv.org.uk</a>
	Gwasanaeth Gofal Cymunedol a Lles	<a href="http://www.ccaws.org.uk">www.ccaws.org.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwasanaeth Cwnsela BAME</li> <li>• Eiriolaeth</li> <li>• Cyfeillio</li> <li>• Seico-addysg</li> </ul>	02920 345 294	<a href="mailto:info@ccaws.org.uk">info@ccaws.org.uk</a>
	Corws Forget Me Not	<a href="http://www.forgetmenotchorus.com">www.forgetmenotchorus.com</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Helpu pobl, teuluoedd a chartrefi gofal</li> <li>• Sesiynau ar-lein ac wyneb yn wyneb</li> <li>• Cefnogi'r rhai sy'n byw â dementia neu ochr yn ochr â dementia</li> <li>• Corau cymunedol</li> </ul>	02922 362 064	<a href="mailto:hello@forgetmenotchorus.com">hello@forgetmenotchorus.com</a>
	Parkrun Parc Trelái	<a href="http://www.parkrun.org.uk/trelaipark/">www.parkrun.org.uk/trelaipark/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhedeg cymunedol</li> <li>• Cerdded cymunedol</li> <li>• Anogaeth gymdeithasol</li> </ul>		<a href="mailto:trelaipark@parkrun.com">trelaipark@parkrun.com</a>
	Caffi Trwsio Cymru	<a href="http://repaircafewales.org/cy/">repaircafewales.org/cy/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trwsio dillad, eitemau trydanol y cartref, technoleg,</li> </ul>		<a href="mailto:info@repaircafewales.org">info@repaircafewales.org</a>








## Gwasanaethau Cymunedol a allai eich cefnogi chi

			gwaith coed, tegau, dodrefn, beiciau		
	VEST	<a href="http://www.vestcommunitytransport.org">www.vestcommunitytransport.org</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cludiant Cymunedol</li> </ul>	02920 490 335	
	Gwylwch y Bwlch / Symud Mwy	<a href="https://symudmwybwytniach.co.uk/mind-the-gap/">https://symudmwybwytniach.co.uk/mind-the-gap/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ffitrwydd chwaraeon</li> <li>Sesiynau gweithgaredd digidol a chorfforol</li> <li>Iechyd a lles</li> </ul>		<a href="mailto:sportcardiff@cardiffmet.ac.uk">sportcardiff@cardiffmet.ac.uk</a>
	Hybiau a Llyfrgelloedd	<a href="http://www.cardiff.gov.uk/CYM/preswlydd/Llyfrgelloedd-ac-archifau/Pages/default.aspx">http://www.cardiff.gov.uk/CYM/preswlydd/Llyfrgelloedd-ac-archifau/Pages/default.aspx</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mynediad at lyfrgelloedd</li> <li>Mynediad at gyfrifiaduron a'r rhyngwrdd</li> <li>Grwpiau darllen</li> <li>Gwasanaeth i bobl sy'n gaeth i'r tŷ</li> <li>Gwasanaethau Cyngori</li> <li>Gwasanaeth Cyngor i Mewn i Waith</li> <li>Y Gwasanaeth Cyngor Ariannol</li> <li>Tai/ Budd-daliadau/ Mewnfudo/ Gwahaniaethu/ Defnyddwyr</li> </ul>		
	Cymorth i Fenywod	<a href="http://cardiffwomensaid.org.uk">cardiffwomensaid.org.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cymorth mewn argyfwng</li> <li>Ôl-ofal ac adferiad</li> <li>Plant a Phobl ifanc</li> </ul>	02920 460 566	<a href="mailto:admin@cardiffwomensaid.org.uk">admin@cardiffwomensaid.org.uk</a>
	Galluogi Hunanreolaeth ac Ymdopi â Phoen Arthritig drwy ddefnyddio Ymarfer Corff (ESCAPE)	<a href="http://www.escape-pain.org">www.escape-pain.org</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gweithdai</li> <li>Poen yn y ben-glin</li> <li>Poen yn y glun</li> <li>Poen cefn</li> </ul>	0207 637 5789	<a href="mailto:hello@escape-pain.org">hello@escape-pain.org</a>
	Samariaid	<a href="http://www.samaritans.org">www.samaritans.org</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Brwydro gyda hunan-niweidio</li> <li>Brwydro i ymdopi</li> <li>Brwydro gyda meddwl am hunanladdiad</li> <li>Awgrymiadau ymarferol</li> </ul>	116 123	<a href="mailto:jo@samaritans.org">jo@samaritans.org</a>



## Gwasanaethau Cymunedol a allai eich cefnogi chi

	FAN – Ffrindiau a Chymdogion	<a href="http://www.thefancharity.org">www.thefancharity.org</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwneud ffrindiau</li> <li>• Cwrdd â phobl newydd</li> <li>• Teimlo'n llai unig</li> <li>• Cysylltu â'r gymuned</li> <li>• Trafod pynciau diddorol</li> </ul>	07880 630 553	<a href="mailto:welcome_all@thefancharity.org">welcome_all@thefancharity.org</a>
	Barnardo's	<a href="http://www.barnardos.org.uk">www.barnardos.org.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cefnogi pobl ifanc</li> <li>• Maethu a mabwysiadu</li> <li>• Cymorth i rieni a gofalwyr</li> </ul>	0800 11 11	
	Dechrau'n Deg	<a href="http://www.flyingstartcardiff.co.uk/cy/">www.flyingstartcardiff.co.uk/cy/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tîm Lleferydd ac Iaith</li> <li>• Rhaglen Magu Plant</li> <li>• Aros a Chwarae</li> <li>• Tîm Cyngor Gofal Plant</li> <li>• Gwasanaethau Rhianta</li> <li>• Tîm Bwyd a Maeth</li> </ul>	02920 351 380	
	Helpa Fi i Stopio	<a href="http://www.helpafiistopio.cymru/">www.helpafiistopio.cymru/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yn darparu cefnogaeth i roi'r gorau i ysmegu</li> </ul>	0800 085 2219	<a href="mailto:helpafiistopio@wales.nhs.uk">helpafiistopio@wales.nhs.uk</a>
	Gweithredu dros Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro	<a href="http://www.cavamh.org.uk">www.cavamh.org.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cymorth iechyd meddwl</li> <li>• Darparu gwybodaeth</li> <li>• Darparu hyfforddiant</li> <li>• Cysylltu pobl</li> <li>• Hyrwyddo ymwybyddiaeth</li> </ul>	02920 222 000	<a href="mailto:mail@cavanh.org.uk">mail@cavanh.org.uk</a>
	Bwyta'n Iach, Byw'n Iach y GIG	<a href="http://www.nhs.uk/live-well/eat-well/">www.nhs.uk/live-well/eat-well/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sut i fwyta deiet cytbwys</li> <li>• Canllawiau bwyd</li> <li>• Labeli Bwyd</li> <li>• 5-y-dydd</li> <li>• Mathau o fwyd</li> <li>• Iechyd y system dreulio</li> </ul>		
	Banc Bwyd Caerdydd	<a href="http://cardiff.foodbank.org.uk">cardiff.foodbank.org.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darparu parseli bwyd</li> <li>• Cyfeirio</li> <li>• Cyngor ar ddyled/cyffredinol</li> </ul>	02920 871 071	<a href="mailto:info@cardiff.foodbank.org.uk">info@cardiff.foodbank.org.uk</a>
	Gofal Cymru Care	<a href="http://gofalcymrucare.com">gofalcymrucare.com</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cymorth gofal preswyl ac adsefydlu ar gyfer unigolion ag anableddau dysgu ac anghenion iechyd meddwl</li> </ul>	02920 400 657	<a href="mailto:info@gofalcymrucare.com">info@gofalcymrucare.com</a>

## Gwasanaethau Cymunedol a allai eich cefnogi chi

	SOLACE	<a href="http://bipcaf.gig.cymru/ein-gwasanaethau/voluntary-services/mental-health-volunteering/solace/">bipcaf.gig.cymru/ein-gwasanaethau/voluntary-services/mental-health-volunteering/solace/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cefnogi gofalwyr di-dâl sy'n gofalu am anwyliaid sydd â diagnosis o ddementia neu nam gwybyddol</li> </ul>	02921 832 562	<a href="mailto:solace.CAV@Wales.nhs.uk">solace.CAV@Wales.nhs.uk</a>
	GCACAF	<a href="http://bipcaf.gig.cymru/ein-gwasanaethau/gcacaf/">bipcaf.gig.cymru/ein-gwasanaethau/gcacaf/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cymorth gyda defnyddio cyffuriau neu alcohol</li> </ul>	0300 300 7000	<a href="mailto:info@cavdas.com">info@cavdas.com</a>
	Cardiff People First	<a href="https://linktr.ee/cardiffpeoplefirst">https://linktr.ee/cardiffpeoplefirst</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sefydliad eirioli ar gyfer pobl ag anableddau dysgu</li> <li>Hyfforddiant</li> </ul>	029 2023 1555	<a href="mailto:info@cardiffpeoplefirst.org.uk">info@cardiffpeoplefirst.org.uk</a>
	Cartref Cŵn Caerdydd	<a href="http://www.cardiffdogshome.co.uk/cy/">www.cardiffdogshome.co.uk/cy/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cefnogi unigolion a gweithredu gweithdrefnau ailgartrefu cŵn</li> <li>Dod yn gerddwr cŵn</li> <li>Gwirfoddoli</li> </ul>	Catherine West 02920 711243	<a href="mailto:cartrefcwncaerdydd@caerdydd.gov.uk">cartrefcwncaerdydd@caerdydd.gov.uk</a>
	South Riverside CDC	<a href="http://www.srcdc.org.uk">www.srcdc.org.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Grwpiau cymdeithasol</li> <li>Pantri Wyndham</li> <li>Crèche Symudol</li> <li>Cegin Fasnachol</li> <li>Cynhwysiant digidol</li> <li>Caffi Trwsio</li> <li>Helpu teuluoedd sy'n gweithio</li> <li>Believe – Credu</li> <li>Prosiect Rhieni a Phlant Ifanc</li> <li>Ymgysylltu â'r gymuned</li> </ul>	Cathryn Davies 02920 220309	<a href="mailto:cathryndavies@srcdc.org.uk">cathryndavies@srcdc.org.uk</a>
	Rainbow Pooch Pride	<a href="https://rainbowpoochpride.com/cy/">https://rainbowpoochpride.com/cy/</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cefnogi'r gymuned LHDCRha+ sy'n dwlu ar gŵn</li> <li>Ynysu cymdeithasol</li> <li>Hyrwyddo cyswllt cymdeithasol</li> <li>Magu hyder</li> </ul>	Gina Biggs 07812 398361	<a href="mailto:hello@rainbowpoochpride.com">hello@rainbowpoochpride.com</a>
	Brawd	<a href="http://www.brawd.org.uk">www.brawd.org.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cefnogi lles dynion drwy ymgysylltu cadarnhaol</li> <li>Sesiynau cerdded i mewn</li> <li>Gweithgareddau awyr agored</li> <li>Mynediad at gwnsela</li> </ul>	Neil 07808 077644	

## Gwasanaethau Cymunedol a allai eich cefnogi chi

	Chwaer	<a href="http://www.brawd.org.uk">www.brawd.org.uk</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cefnogi lles menywod drwy ymgysylltu cadarnhaol</li> <li>• Sesiynau cerdded i mewn</li> <li>• Gweithgareddau awyr agored</li> <li>• Mynediad at gwrsela</li> </ul>	07746 244497	
	Pedal Power	<a href="http://www.cardiffpedalpower.org">www.cardiffpedalpower.org</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magu hyder wrth feicio i oedolion a phlant</li> <li>• Gwella iechyd</li> <li>• Ymgysylltu â'r gymuned</li> <li>• Beicio mewn grŵp</li> <li>• Gwerthu / trwsio beiciau</li> </ul>	Sian Donovan 02920 39 0713	<a href="mailto:director@cardiffpedalpower.org.uk">director@cardiffpedalpower.org.uk</a>