CYFEIRIADUR LLEOL
RHWYDWAITH
Y DRENEWYDD

CYMORTH CALEDI Y DRENEWYDD

MAE CYMORTH AR GAEL
I CHI A'CH TEULU

FFONIWCH RHWYDWAITH
Y DRENEWYDD
AR 0333 996 1124

LLINELL GYMORTH CALEDI Y DRENEWYDD

Mae cymorth ar gael i chi a'ch teulu
Ffoniwch Rhwydwaith Y Drenewydd ar 0333 996 1124

Ariennir y llinell gymorth gan Rwydwaith Y Drenewydd ac mae'r llinell ffôn yn cael ei hateb gan staff hyfforddedig ym Mhonthafren.

Os yw costau byw cynyddol yn arwain at galedi ariannol i'ch teulu neu os ydych yn poeni am sut y byddwch yn ymdopi ac rydych angen ychydig o gefnogaeth i'ch helpu i gadw eich pen uwchben y dŵr – dyma rai cysylltiadau defnyddiol i chi.

I DDECHRAU:

Os ydych yn ansicr lle i ddechrau neu pa gefnogaeth sydd ei angen arnoch, gallwch ffonio'ch **Cysylltwyr Cymunedol: Claire a Bobbie ar 01597 828649**

Gallwn eich helpu i wneud synnwyr o'r holl gymorth sydd ar gael i chi. Mae Cysylltwyr Cymunedol yn gweithio gydag oedolion i'w helpu i ddod o hyd i wasanaethau, cymorth a gweithgareddau ac i gael mynediad iddynt er mwyn cyflawni'r hyn sydd bwysicaf iddynt.

CEFNOGAETH GYDA BUDD-DALIADAU A PHRYDERON ARIAN:

Cyngor ar Bopeth Powys – 0345 601 8421

Ar gael i gynnig cymorth cyfrinachol am ddim ar gyfer:

- Pryderon Ariannol
- Dod o hyd i'r budd-dal cywir
- Costau prif wasanaethau

Ac unrhyw fater arall allai fod yn effeithio arnoch. Os oes angen cyngor arnoch ffoniwch a gadewch eich manylion a rhown ni alwad yn ôl i chi. Ffoniwch Cyngor ar Bopeth a gwiriwch eich hawl i dderbyn budd-dal 0808 250 5700 Llun i Gwener 9am i 5pm.

Age Cymru Powys – 01686 623707

Mae'n cynnig gwasanaeth gwybodaeth a chyngor cyfrinachol am ddim i bobl hŷn, eu teuluoedd a'u gofalwyr.

CEFNOGAETH AR FATERION GWAITH:

Cymru'n Gweithio – 0800 028 4844

Gwasanaeth sy'n rhoi cyngor ac arweiniad i oedolion a ddarperir gan Gyrfa Cymru. Gall ymgynghorwyr roi gwybodaeth, cyngor a chyfarwyddyd un i un. Mae gwasanaethau Cymru'n Gweithio yn agored i unrhyw un sydd 'mewn perygl' o gael eu diswyddo a gallwch gysylltu â nhw yn syth.

Cymunedau dros Waith – Anfonwch neges atom ar Facebook neu ffoniwch: 07976 864528

CEFNOGAETH AM DDIM i bobl sy'n chwilio am waith neu sydd am wella eu cyfleoedd swyddi. Rydym ar gael i'ch helpu gyda chwilio am swyddi a ffurflenni cais, CVs a dod o hyd i gyfleoedd hyfforddi a ariennir.

Y Ganolfan Waith – e-bostiwch: nmw.employmentteam@dwp.gov.uk e-bost: nmw.employmentteam@dwp.gov.uk neu ewch i siarad â rhywun wyneb yn wyneb.

Os ydych chi mewn perygl o gael eich diswyddo, neu os ydych chi wedi cael eich diswyddo, defnyddiwch y cyfeiriad e-bost uchod gan gynnwys eich enw, eich rhif ffôn ac enw eich cyflogwr cyfredol/blaenorol. Wedyn bydd aelod o'r tîm yn cysylltu â chi i drafod eich amgylchiadau ac i gynnig cefnogaeth.

CYMORTH GAN WASANAETHAU CYMDEITHASOL:

CYMORTH – 0345 602 7050

(8.30-4.45 Llun – Iau a 8.30 - 4.15 ar ddydd Gwener)
Tîm ar Ddyletswydd Brys 0845 0544 847 (gwasanaeth tu allan i oriau swyddfa).

Drws Ffrynt Gwasanaethau Plant – 01597 827666

CYMORTH I OFALWYR:

Credu – 01597 823800

Mae Credu'n cefnogi gofalwyr a'u teuluoedd ym Mhowys. Maent yn helpu gofalwyr i edrych ar ôl eu hanwyliaid a gofalu amdanyn nhw eu hunain fel unigolion.

Croesffyrdd Hafal – 01874 610346

Mae Croesffyrdd Hafal yn cynnig cefnogaeth ymarferol i Ofalwyr digyflog sy'n byw yng Ngheredigion, Sir Benfro a Phowys.

CYMORTH I DEULUOEDD:

Prosiect Gofal Plant a Gwaith (PaCE) – 07717 541584 lisa.hadley2@dwp.gov.uk

Cymorth gofal plant i rieni wrth iddyn nhw hyfforddi neu chwilio am waith.

Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd – e-bost: fis@powys.gov.uk, neu ewch i'r tudalen Facebook

Mae'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Bobl Ifanc a Theuluoedd yn siop-un-stop lle gall rhieni, gofalwyr a phobl ifanc gael amrywiaeth o wybodaeth i blant a phobl ifanc rhwng 0 i 25 oed.

Canolfan Argyfwng y Teulu Sir Drefaldwyn – 01686 629114 (Llinell argyfwng 24 awr)

Maent yn cefnogi dynion, merched a phlant sy'n profi neu'n cael eu heffeithio gan gam-drin yn y cartref yng Ngogledd Powys.

Hanfodion Babanod – Byddin yr Iachawdwriaeth – 01686 610340

Rydym yn darparu hanfodion a chyfarpar sydd eu hangen yn fawr ar gyfer babanod newydd-anedig a mamau teuluoedd sydd angen cymorth. Gofynnwch i'ch Bydwraig neu Ymwelydd Iechyd i gysylltu â ni. 7-8 Stryd y Farchnad, SY16 2PQ.

BWYD A PHRYDAU:

Banc Bwyd Y Drenewydd – Byddin yr Iachawdwriaeth 01686 610340

Os ydych angen cymorth i gael mynediad i'r banc bwyd, ffoniwch ni am gyngor neu siaradwch ag asiantaeth sy'n cyfeirio. 7-8 Stryd y Farchnad SY16 2PQ

Bwyd Dros Ben yn y Drenewydd

Ym Mhendinas (ger y Coleg ar Ffordd Llanidloes – ar agor bob Llun a Gwener o 10.30am tan 12 canol dydd ar gyfer bwyd ffres dros ben am ddim. Dilynwch ar Facebook @newtownfoodsurplus

Cultivate

Mae Cultivate yn cefnogi pobl leol i dyfu eu bwyd eu hunain trwy ddarparu rhandiroedd micro cost isel yn y Gardd Gymunedol ym Mhen Dinas. Cysylltwch â Sue Stickland sues@cultivate.uk.com

Mae Cultivate yn rhedeg sesiynau garddio wythnosol sy'n gofalu am Fannau Gwyrdd y Drenewydd ar gyfer y rheiny sy'n dymuno dysgu mwy am arddio, sgwrsio a mwynhau bod y tu allan gyda'i gilydd. Cysylltwch â Mel Chandler melc@cultivate.uk.com.

Caffi Cymunedol

Mae prydau am ddim yn cael eu dosbarthu bob amser cinio dydd Mercher i'r rhai sy'n cael eu cyfeirio am gymorth.

Souper Café

Cawl am ddim bob dydd Iau yn y Clwb Bowlio ar y Lôn Gefn 12-1pm.

Eglwys yr Holl Saint

Cinio Dydd Sul: Cinio rhost gyda phwdin ar gael bob ail a phedwerydd dydd Sul o 9 Hydref. Awgrymir cyfraniad o £5 y pryd gan y rhai sy'n gallu ei fforddio.

LLES A IECHYD EMOSIYNOL:

Llinell Gymorth Gymunedol a Gwrando CALL – 0800 132 737

Llinell gymorth 24 awr y dydd/7 diwrnod yr wythnos yn cynnig gwasanaeth gwrando a chymorth cyfrinachol.

Ponthafren – 01686 621586

Darparu cymorth ymarferol ac emosiynol un i un, grwpiau sgiliau bywyd, gweithgareddau iechyd a lles a chwnsela, naill ai wyneb yn wyneb neu ar-lein, ynghyd â chymorth cyffredinol i'r rhai sy'n profi salwch meddwl.

Mae Ponthafren hefyd yn darparu llinell gymorth tu allan i oriau swyddfa rhwng 17:00 a 21:00 o ddydd Llun i ddydd Gwener a rhwng 12:00 a 17:00 dydd Sadwrn a dydd Sul, sy'n cynnig cymorth a gwybodaeth emosiynol am Iechyd Meddwl a materion cysylltiedig. Y rhif Tu Allan i Oriau Swyddfa yw 07508 709 338. E-bost: admin@ponthafren.org.uk. Gwefan: www.ponthafren.org.uk

Mind Canol a Gogledd Powys – 01597 824411

Mae Mind Canol a Gogledd Powys yn darparu gwybodaeth, cefnogaeth, gweithgareddau a hyfforddiant i unrhyw un yng Nghanol a Gogledd Powys sydd â diddordeb mewn iechyd meddwl a lles.

Silvercloud

Siaradwch â'ch Meddyg Teulu/Gweithwyr proffesiynol am gael eich cyfeirio i Silvercloud.

Blended Silvercloud

Silvercloud wedi'i Gyfuno – fel yr uchod ond yn gweithio gydag Ymarferydd Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT) am gymorth. Mae'r ddau wasanaeth yn cynnig amrywiaeth o destunau i helpu i wella'ch lles meddyliol eich hun. Gallwch atgyfeirio eich hun trwy Ponthafren neu drwy'ch Meddyg Teulu. Mae'r cynnig ar gael i gleifion a thrigolion Powys sy'n 16+ oed neu hŷn.

LLES A IECHYD EMOSIYNOL:

Y Samariaid – 116 123

Ffôn: 116 123

Llinell Gymorth 24 awr y Samariaid. Mae'r galwadau am ddim.

CEFNOGAETH YSBRYDOL:

Cysylltwch â'r Cysylltwyr Cymunedol: Claire a Bobbie ar 01597 828649 ynglŷn â grwpiau ffydd yn y gymuned.

CYMORTH TAI:

Pobl – 01686 610626 (Dydd Llun/Dydd Mercher/Dydd Gwener)

Mae'n cynnig cefnogaeth mewn perthynas â materion tai, gan gynnwys cyngor ar fudd-daliadau, cymorth fel y bo'r angen, cynnal a chadw, tenantiaeth a chwilio am lety arall.

Tai Cyngor Sir Powys – 01597 827464

Os ydych yn ddigartref, yn gymwys, gyda angen blaenoriaethol ac nad oes gennych unman i fyw dros dro, byddwn yn sicrhau'ch bod yn cael cynnig rhywle i fyw yn y tymor byr. Yn y cyfamser fe wnawn ddarganfod mwy am eich sefyllfa a gweithio gyda chi i gael cartref sy'n addas ar eich cyfer.

Shelter Cymru – 08000 495 495

Rydym yn gweithio gyda phobl y mae angen tai arnynt trwy roi cyngor annibynnol, arbenigol am ddim.

RHWYDWAITH Y DRENEWYDD – YN GWEITHIO I CHI

YN CYNNWYS:

Cyngor Sir Powys

Byddin yr Iachawdwriaeth

Cyngor Tref

Bwyd Dros Ben Y Drenewydd

Ponthafren

PAVO

Pobl

Cyngor ar Bopeth Powys

Cultivate

Eglwys yr Holl Saint

Powys Together

ARIANNWYD Y LLYFRYN GWYBODAETH GAN

Hilltop Honey

Powys Together

Ymgynghorwyr Ariannol Annibynnol Rees Astley

Cyngor Sir Powys

Ponthafren