Cymorth, Adnoddau a Gwybodaeth

Fel tîm rydym wedi casglu gwybodaeth y teimlwn y gallai fod o ddefnydd i'r rhai rydym yn eu cefnogi, a'u gofalwyr. Gellir postio neu e-bostio'r wybodaeth hon atoch, os yw'n well gennych. Er ein bod yn gweithio gartref yn bennaf, cofiwch y gallwch barhau i gysylltu â'r tîm ar **01446 731105**. Gadewch neges a bydd rhywun yn eich ffonio yn ôl.

Oriau ein swyddfa yw 8.30am – 5pm o ddydd Llun i ddydd Iau a 8.30 – 4.30 ar ddydd Gwener.
Os oes angen i chi gysylltu â ni y tu allan i'r oriau hyn, ffoniwch y Tîm Dyletswydd Brys ar **02920 788570.**

Os nad ydych yn agored i'r tîm, ac yn teimlo bod angen asesiad arnoch, cysylltwch â C1V ar **01446 700111**.

Sylwer: Nid argymhellion na rhestr gynhwysfawr sydd yma, ond gwybodaeth i chi edrych ar ba rai a allai fod o gymorth i chi

	Sefydliad	Manylion	Gwefan	E-bost	Ffôn
Gofalwyr	Adnoddau gofalwyr Bro Morgannwg	Yn cynnwys dolenni ar gyfer gofalwyr, gofalwyr ifanc, cardiau argyfwng gofalwyr	https://www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/living/social_care/adult_services/Carers/Carers.aspx		**01446 704604**
	Ymddiriedolaeth	Yn darparu gwasanaethau ymarferol i ofalwyr di-dâl gan gynnwys gofalwyr ifanc ar draws de-ddwyrain Cymru.	https://www.ctsew.org.uk/	info@cstew.org.uk	**01495 769996**
	Ffederasiwn Rhieni Caerdydd a'r Fro	Yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i ofalwyr teulu, ac yn gwrando ar farn a sylwadau rhieni, teuluoedd. Yn trefnu gweithdai, defnyddio cyfryngau cymdeithasol, cyfarfodydd pan fydd modd ar ôl Covid a thrwy ymgynghoriadau.	https://www.parentsfed.org/	admin@parentsfed.org	02920 565917
Cymorth Cymunedol ac Adnoddau	Y Mynegai	Mae'r Mynegai'n rhoi gwybodaeth i'r teuluoedd yn y Fro, gan ddarparu'r wybodaeth ddiweddaraf am wasanaethau, cymorth a gweithgareddau i blant a phobl ifanc ag anableddau neu anghenion ychwanegol.	https://www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/living/social_care/children_and_young_people/children_with_additional_needs/the-index/The-Index.aspx	theindex@valeofglamorgan.gov.uk	0800 587 1014
	Canolfan CUBE	Adnodd cymorth i'r rhai sy'n byw neu deuluoedd y mae iechyd meddwl, hunanladdiad, galar neu golled, cam-drin domestig neu gamddefnyddio sylweddau yn effeithio arnynt. Wedi'i redeg gan ac ar gyfer trigolion y Barri.	https://cubecentre.co.uk/	tammi@cubecentre.co.uk	7801978676
	DEWIS Cymru	Ar gyfer sefydliadau a gwasanaethau lleol a cenedlaethol sy'n gallu helpu.	https://www.dewis.wales/	Porth gwybodaeth ar-lein	
	Cyngor Bro Morgannwg	Mae pob cyswllt â Chyngor y Fro yn cael ei wneud trwy Ganolfan Gyswllt C1V neu drwy sgwrs ar y we.	https://www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/Index.aspx		01446 700111
Adnoddau Addysg	Dysgu Oedolion yn y Gymuned	Mae Dysgu Bro Morgannwg yn darparu addysg o ansawdd uchel i oedolion yn y Fro, dysgu gydol oes. Gan gynnwys cyrsiau Cymraeg.	https://www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/working/adult_and_community_learning/Adult-and-Community-Learning.aspx		01446 773831
Trafnidiaeth	Cynllun Waled Oren	Ar gyfer unrhyw un a hoffai gael cymorth i gyfathrebu â staff wrth deithio ar y bws neu ar y trên.	https://tfwrail.wales/before-your-journey/accessible-travel/initiatives/orange-wallet-scheme	Community@tfwrail.wales	03333 211 202

Gwaith a Gwirfoddoli	Gwasanaethau Gwirfoddol Morgannwg GVS	I bobl sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli.	https://www.gvs.cymru/	https://www.gvs.wales/contact-us	01446 741706
	Gweithio ar Les, Scope SCOPE = Equality for disabled people	Gweithio ar les, cymorth cyflogaeth yng Nghymru. I'r rhai sy'n dechrau chwilio am rolau gwaith, mae'n cynnig cymorth i osod llwybr gyrfa, meithrin hyder, darparu hyfforddiant sgiliau, ysgrifennu CV, datblygu sgiliau cyfweld, gwneud cais am rolau gwirfoddoli i ennill profiad, gweithio gyda chyflogwyr ar addasu lleoedd gwaith a gweithio gyda phobl ag anableddau dysgu. Sesiynau grŵp ac un i un ar-lein yn ystod Covid. Ar gyfer Kickstart yng Nghymru, gwnewch gais i Gweithio ar Les a soniwch am y Rhaglen Kickstart os ydych yn barod i wneud cais ar gyfer swyddi sy'n talu. Mae'r gwasanaeth hwn yn rhaglen cymorth ar-lein a thros y ffôn am ddim i bobl anabl sy'n chwilio am waith cyflogedig.	https://www.scope.org.uk/cy/gweithio-ar-les/ https://www.scope.org.uk/employment-services/kickstart/	workingonwellbeing@scope.org.uk	02076 197139
Iechyd a Llesiant	Gwasanaethau Cymorth MENCAP mencap cymru	Cymorth a chyngor i bobl ag anableddau dysgu, eu teuluoedd a'u gofalwyr.	https://wales.mencap.org.uk/cy		0808 8000 300 Llinell Gymorth Anableddau Dysgu 0808 808 1111
	Tîm Anableddau Dysgu Caerdydd CARDIFF CAERDYDD	Syniadau a gweithgareddau wedi'u paratoi gan ein cydweithwyr ym maes iechyd yng Nghaerdydd.	Gweithgareddau synhwyraidd https://www.youtube.com/channel/UCkI74vg7OXY0CvcPfJyXHTw/videos Gweithgareddau ffisiotherapi https://www.youtube.com/channel/UC3Cw6ThVKaFmWOcq6a8Zc_g		
	Pigiad Ffliw'r GIG NHS	Gwybodaeth hawdd ei ddarllen am y pigiad ffliw y gall pob person ag anabledd dysgu ei gael am ddim. Gofynnwch i'ch meddyg teulu.	https://www.gov.uk/government/publications/flu-leaflet-for-people-with-learning-disability		
	Mind mind For better mental health	Elusen sy'n cefnogi pobl ag iechyd meddwl gwael. Cymorth ar gael i unigolion, a syniadau am sut i gefnogi eraill sydd ag iechyd meddwl gwael.	https://www.mind.org.uk/	info@mind.org.uk	0300 123 3393
Gweithgareddau Ar-lein	Innovate Trust Insight	App yw hwn y gallwch ei lawrlwytho ar eich ffôn. Bydd yn eich helpu i gadw mewn cysylltiad â'ch ffrindiau ar-lein, a chael gwybod pa weithgareddau sy'n cael eu cynnal. Mae'r gweithgareddau'n cynnwys ioga gyda'r Fro a Mwy, a	Gallwch wylio fideo am sut mae'n gweithio yma: https://www.youtube.com/watch?v=cUD5Otqoo5w		
	Ymateb Unedig: Cookability United Response	Dysgwch goginio ar-lein gyda'r fideos fesul cam hyn.	https://www.youtube.com/playlist?list=PLI79ZsuMB5bYbVZduF8_-jl_fPwpMqsCv		
	Pobl yn Gyntaf y Fro Vale People First 'Getting out, Getting on'	Grŵp eiriolaeth sydd wedi symud ar-lein. Maent yn cynnal Dosbarthiadau Llythrennedd, Cyfarfodydd Ieuenctid, Partïon/Digwyddiadau Cymdeithasol a chyfarfodydd rhieni ac enwi rhai.	http://www.valepeoplefirst.org.uk/index.html	ldw.lizdavidson@outlook.com	07866 564741
Gwasanaethau Awtistiaeth	Gwasanaethau Awtistiaeth Integredig Gwasanaeth Awtistiaeth Integredig Integrated Autism Service	Cymorth i deuluoedd ac unigolion sydd â diagnosis o Awtistiaeth neu sy'n ceisio diagnosis ohono.	https://cavuhb.nhs.wales/our-services/integrated-autism-services/	CAV.IAS@wales.nhs.uk	**02921 824240**