

CEFNOGAETH A GWYBODAETH BELLACH AR GYFER EICH LLES MEDDWL



Dewis Cymru
Cael dewis a chymryd rheolaeth

YW'R lle i fynd os ydych chi eisiau gwybodaeth neu gyngor am eich llesiant – neu eisiau gwybod sut allwch chi helpu rhywun arall.
<https://www.dewis.cymru/>

SEFYDLIADAU GWIRFODDOL



Nod Medrwn Môn yw hyrwyddo a chefnogi gwirfoddoli, grwpiau cymunedol a sefydliadau gwirfoddol trwy weithio gyda phobl, grwpiau a chymunedau ar Ynys Môn i sicrhau eu bod yn chwarae rhan lawn ac amlwg wrth ddatblygu potensial yr Ynys. Cysylltwch â: 01248 724944 neu post@medrwnmon.org. Gellir dod o hyd i'r holl wybodaeth ar ein gwefan- www.medrwnmon.org neu dewch o hyd i ni ar facebook www.facebook.com/MedrwnMon



Nod Cymdeithas y Sefydliadau Gwirfoddol yn Wrecsam (AVOW) yw galluogi'r Trydydd Sector a gwirfoddolwyr ledled Cymru i gyfrannu'n llawn at lesiant unigol a chymunedol, nawr ac yn y dyfodol. www.avow.org



Flintshire Local Voluntary Council
Cyngor Gwirfoddol Lleol Sir Fflint

Cyngor Gwirfoddol Sirol Sir y Fflint, rydym yn cefnogi, hyrwyddo a datblygu gweithredu gwirfoddol a chymunedol. Ar gyfer sefydliadau elusennol, gwirfoddol a chymunedol, ni yw'r man galw cyntaf am gefnogaeth a chyngor ar ariannu, llywodraethu, gwirfoddoli ac ymgysylltu â, a dylanwadu ar y polisïau a'r agendâu sy'n effeithio ar yr achosion a'r bobl y maent yn eu cefnogi. www.flvc.org.uk/cy/

WcVA
CGGC

CGGC (Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru) yw'r corff aelodaeth cenedlaethol i fudiadau gwirfoddol yng Nghymru. Rydym yn bodoli i alluogi mudiadau gwirfoddol i wneud mwy o wahaniaeth gyda'n gilydd. <https://wcva.cymru/>



Yn cefnogi grwpiau gwirfoddol a chymunedol
Supporting voluntary and community groups

Mantell Gwynedd yw'r corff ambarél ar gyfer mudiadau trydydd sector/gwirfoddol a grwpiau cymunedol yng Ngwynedd ac yn ceisio sicrhau llais cryf i'r sector. Gall Mantell Gwynedd rannu gwybodaeth yn gyflym ac effeithiol i gynulleidfa eang drwy'r cysylltiadau sydd wedi eu sefydlu ers tro. www.mantellgwynedd.com



www.cvsc.org.uk

Cefnogaeth Gymunedol a Gwirfoddol Conwy (CGGC) yw'r corff ymbarél a sefydlwyd i ddatblygu a hyrwyddo gweithredu cymunedol a gwirfoddol yn sir Conwy. Mae'n eistedd gyda chorff cenedlaethol [Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru](#) (WCVA) ac maen yn rhan o [Cefnogi Trydydd Sector Cymru](#) (TSSW). www.cvsc.org.uk

IECHYD YN Y GWAITH



Cymru Iach ar Waith



Healthy Working Wales

Rhaglen gan Lywodraeth Cymru yw Cymru Iach ar Waith. Fe'i sefydlwyd yn sgil adolygiad y Fonesig Carol Black o gostau absenoldeb oherwydd salwch ar unigolion, cyflogwyr, y proffesiwn gofal iechyd, a'r economi ehangach. Mae Cymru Iach ar Waith yn rhoi cymorth i gyflogwyr, unigolion ac ystod o weithwyr iechyd proffesiynol i helpu pobl o oedran gweithio yng Nghymru i aros yn heini ac yn iach fel y gallant barhau i weithio, neu ddychwelyd i'r gwaith yn dilyn cyfnod o salwch. <https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/cymru-iach-ar-waith/>

IECHYD MEDDWL



Darparu gwasanaeth cyswllt iechyd meddwl aml-sianel Cymru gyfan 24/7. Mae CALL yn rhoi cefnogaeth emosiynol, cyfeirio at asiantaethau sy'n berthnasol i anghenion yr un sy'n galw yn ogystal â darparu llynyddiaeth am ddim. **0800 132 737 Tecstiwch y gair CALL i 60062**
www.callhelpline.org.uk



<https://www.samaritans.org/samaritans-cymru/> Mae gwirfoddolwyr y Samariaid ar gael 24/7 ac yn cynnig lle diogel a chyfrinachol i rywun siarad am sut maen nhw'n teimlo. Gallwch ffonio am ddim ddydd neu nos ar 116 123 neu alw yng Nghymraeg ar 0808 164 0123 am ddim bob dydd rhwng 7 pm-11pm. Os byddai'n well gennych ysgrifennu pethau i lawr, gallwch anfon e-bost at jo@samaritans.org



'Dyma linc ar gyfer gwybodaeth am wasanaethau lechyd a Lles yng Ngwynedd, yn ogystal a'r llyfryn gwybodaeth 'Edrych ar ôl fy hun'.
<https://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Iechyd-a-gofal-cymdeithasol/Hwb-teuluoedd/Iechyd-a-llesiant.aspx>



Mae Gwasanaethau Cymdeithasol Sir Ddinbych yn cefnogi pobl i fod yn annibynnol a pharhau i allu dewis a rheoli eu bywydau. Gallai cael glanhawr, garddwr a thasgmon, neu gael rhywun i'ch helpu â siopa neu reoli arian eich helpu i aros yn annibynnol yn eich cartref eich hun.
<https://www.denbighshire.gov.uk/cy/iechyd-a-gofal-cymdeithasol/oedolion/beth-sydd-o-bwys-i-chi.aspx>



Mae Cyngorwyr Atal Hunanladdiad HopelineUK yn darparu cefnogaeth a chyngor i bobl ifanc dan 35 oed sy'n cael anawsterau gyda meddyliau am hunanladdiad, neu i unrhyw un sy'n pryderu bod person ifanc yn meddwl am hunanladdiad. Maen nhw'n darparu lle diogel i siarad drwy unrhyw beth sy'n digwydd mewn bywyd a allai gael effaith ar gadw'n ddiogel. Papyrus-uk.org 0800 068 4141



Mae Childline yn cynnig lle diogel i blant a phobl ifanc hyd at 19 oed yn y DU fod yn nhw eu hunain a lle gallant deimlo'n ddiogel i siarad am unrhyw beth. Mae cwmselwyr sydd wedi eu hyfforddi wrth law i wrando a chynnig help a chefnogaeth gydag unrhyw fater neu bryder, bach neu fawr, 24 awr y dydd. www.childline.org 0800 1111



Cymorth i wella'ch lles wrth gwrrd â ffrindiau newydd, datblygu hyder a dysgu sgiliau newydd gydag un o'n gweithgareddau â'n cyrsiau.
www.flintshirewellbeing.org.uk/

GWEITHGAREDD CORFFOROL A CHWARAE



Mae Beth am Symud Gogledd Cymru yn bartneriaeth gydweithredol o sefydliadau gwahanol sydd wedi dod ynghyd i gefnogi ac annog pobl yng Ngogledd Cymru i symud mwy ac eistedd llai, er mwyn gwella eu hiechyd a'u lles. Drwy gydweithio, gallwn roi mwy o gyfleoedd i bobl wneud mwy o ymarfer corff a lleihau faint byddant yn eistedd, fel bod cadw'n heini yn dod yn rhywbeth greddfod iddynt.
<http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/tudalen/92348>



Chwarae Cymru yw'r elusen genedlaethol dros chwarae plant. Mae Chwarae Cymru yn gweithio i gynyddu ymwybyddiaeth ynghylch angen a hawl plant a phlant yn eu harddegau i chwarae ac i hybu arfer dda ar bob lefel o lunio penderfyniadau ac ym mhobman ble y gallai plant chwarae. Mae Chwarae Cymru yn darparu cyngor ac arweiniad i gefnogi pob un sydd â diddordeb mewn, neu sy'n gyfrifol am ddarparu ar gyfer, chwarae plant. www.chwaraecymru.org.uk

Libraries



<https://www.gwynedd.llyw.cymru/en/Residents/Libraries-and-archives/Libraries-and-archives.aspx>

<https://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Llyfrgelloedd-ac-archifau/Llyfrgelloedd-ac-archifau.aspx>



<https://www.denbighshire.gov.uk/en/leisure-and-tourism/libraries/libraries.aspx>

<https://www.denbighshire.gov.uk/cy/hamdden-a-thwristiaeth/llyfrgelloedd/llyfrgelloedd.aspx>



<https://www.conwy.gov.uk/en/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries/Libraries.aspx>

<https://www.conwy.gov.uk/cy/Resident/Libraries-Museums-and-Archives/Libraries/Libraries.aspx>



<https://www.anglesey.gov.uk/en/Residents/Libraries/Join-the-library.aspx#>

<https://www.ynysmon.gov.uk/cy/Trigolion/Llyfrgelloedd/Sut-i-ymuno-%C3%A2r-llyfrgell.aspx>



<https://www.wrexham.gov.uk/service/libraries-online-services>

<https://www.wreccsam.gov.uk/service/llyfrgelloedd-gwasanaeth-ar-lein>



https://www.flintshire.gov.uk/en/Resident/Council-Apps/Search.aspx?search_keywords=libraries

https://www.siryfflint.gov.uk/cy/Resident/Council-Apps/Search.aspx?search_keywords=llyfrgell

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr adnodd hwn, neu unrhyw faterion Pum Ffordd At Les eraill, anfonwch e-bost atom i: 5ways.northwales@wales.nhs.uk
If you have any questions about this resource, or any other Five Ways To Wellbeing matters, please email us at: 5ways.northwales@wales.nhs.uk