GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

CYFARWYDDIAETH IECHYD MEDDWL AC ANABLEDDAU DYSGU GWASANAETHAU COMISIYNWYD

Cymorth yn ystod Covid -19

Dyddiad Cyhoeddi: 22/04/2020 – V2

Cymorth Iechyd Meddwl IAWN Mental Health Support

http://www.iawn.wales.nhs.uk/home

Cymorth yn ystod Covid -19

Gwasanaethau

Gwasanaethau Trydydd Sector Iechyd Meddwl Oedolion

Iechyd Meddwl Oedolion– Sir Gaerfyrddin

Iechyd Meddwl Oedolion – Ceredigion

Iechyd Meddwl Oedilion – Sir Benfro

Iechyd Meddwl Oedolion – 3 sir (Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro)

Gwasanaethau Trydydd Sector Iechyd Meddwl Arbenigol Plant a'r Glasoed

Iechyd Meddwl Arbenigol Plant a'r Glasoed - Sir Gaerfyrddin

Iechyd Meddwl Arbenigol Plant a'r Glasoed – Ceredigion

Gwasanaethau Trydydd Sector Iechyd Meddwl Oedolion Hŷn

Iechyd Meddwl Oedolion Hŷn – 3 Sir (Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro)

Gwasanaethau Trydydd Sector Anableddau Dysgu

Anableddau Dysgu– 3 Sir (Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro)

DOLENNI FACEBOOK I GYMORTH COVID 19 AR GYFER CYMUNEDAU

Cymorth yn ystod Covid -19

Gwasanaethau Trydydd Sector Iechyd Meddwl Oedolion – Sir Gaerfyrddin					
Sefydliad	**Gwasanaeth**	**Sut mae'n gweithio?**	**Manylion Cyswllt**	**Argaeledd**	**Nodiadau a Gwybodaeth arall**
Advocacy West Wales Eiriolaeth Gorllewin Cymru (AWWEGC)	Gwasanaeth Eiriolaeth Iechyd Meddwl Sir Gaerfyrddin	Ar gyfer oedolion o bob oed yn y gymuned sy'n chwilio am fwy o gefnogaeth gyda'u hiechyd meddwl neu'n helpu i eiriol dros iechyd meddwl neu wasanaethau eraill.	Ffoniwch 01267 231122	**Llun - Gwener** 09:00 – 17:00 (ac eithrio Gŵyl y Banc)	www.advocacywestwales.org.uk
Advocacy West Wales Eiriolaeth Gorllewin Cymru (AWWEGC)	Gwasanaeth Eiriolaeth Iechyd Meddwl Gofalwyr Sir Gaerfyrddin	Ar gyfer gofalwyr y rhai ag anghenion iechyd meddwl	Ffoniwch 01267 235427	**Llun - Gwener** 09:00 – 17:00 (ac eithrio Gŵyl y Banc)	www.advocacywestwales.org.uk
Mind Caerfyrddin	Gwirfoddolwyr Cymdogion Da	Rhoi cyngor ar gyfer Gwirfoddolwyr Cymdogion Da	Am gymorth ar gyfer unigrwydd, cysylltwch â Martin ar 07496 974 388 Am gymorth iechyd meddwl, cysylltwch â Josie ar 07496 974 388	**Martin** Dydd Llun – Dydd Gwener 10:00 – 13:00 **Josie** Dydd Mawrth – Dydd Gwener 10:00 – 16:00 Dydd Sadwrn a Dydd Sul 10:00 -13:00	

Mind Llanelli	Noddfa gyda'r hwyr	Ar gael ar gyfer cymorth dros y ffôn neu drwy Facebook	Ffoniwch 01554 253193 neu anfon neges https://www.facebook.com/pg/TwilightSanctuary/services/	**Dydd Iau – Dydd Sul** 18.00 - 02.00	Llanelli
Links Llanelli	Links	Negeseuon i godi calon.	Dolen Facebook https://www.facebook.com/SocialMediaLinks1/	Ar gael 24/7	

Gwasanaethau Trydydd Sector Iechyd Meddwl Oedolion – Ceredigion					
Sefydliad	**Gwasanaeth**	**Sut mae'n gweithio?**	**Manylion Cyswllt**	**Argaeledd**	**Nodiadau a Gwybodaeth arall**
Ceredigion Independent Professional Advocacy (CIPA)	Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol	Ar gyfer oedolion yng Ngheredigion sydd ag anghenion gofal cymdeithasol a chymorth – 0800 2061387	Rhif Ffôn 0800 2061387 e-bost info@cipawales.org.uk	**Dydd Llun - Dydd Gwener** 09:00 – 17:00 (ac eithrio Gŵyl y Banc)	www.cipawales.org.uk.

Gwasanaethau Trydydd Sector Iechyd Meddwl Oedolion – Sir Benfro					
Sefydliad	**Gwasanaeth**	**Sut mae'n gweithio?**	**Manylion Cyswllt**	**Argaeledd**	**Nodiadau a Gwybodaeth arall**
Advocacy West Wales Eiriolaeth Gorllewin Cymru (AWWEGC)	Gwasanaeth Eiriolaeth Iechyd Meddwl Sir Benfro	Ar gyfer oedolion o bob oed yn y gymuned sy'n chwilio am fwy o gefnogaeth gyda'u hiechyd meddwl neu'n helpu i eiriol dros iechyd meddwl neu wasanaethau eraill.	Rhif Ffôn 01437 762935.	**Dydd Llun - Dydd Gwener** 09:00 – 17:00 (ac eithrio Gŵyl y Banc)	www.advocacywestwales.org.uk

Cymorth yn ystod Covid -19

Gwasanaethau Trydydd Sector Iechyd Meddwl Oedolion – 3 sir (Caerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro)					
Sefydliad	**Gwasanaeth**	**Sut mae'n gweithio?**	**Manylion Cyswllt**	**Argaeledd**	**Nodiadau a Gwybodaeth arall**
Arts Care Gofal Celf	Dosbarthiadau ymarfer corf a ioga ar-lein	Mae'r dosbarthiadau i gyd ar gael ar-lein trwy Facebook a YouTube. Gallwch chi wneud y rhain ar unrhyw adeg sy'n addas i chi.	https://www.facebook.com/acgcprojects/ https://www.youtube.com/channel/UCBP35gb7CYzqeuf84404fzw	Dosbarthiadau ar gael ar-lein 24/7	Edrychwch allan am gynnwys newydd
HUTS	Yn cynnig gwasanaeth galw yn ôl a gwasanaeth sgwrsio i unrhyw un sy'n teimlo'n unig ac sydd angen sgwrs gyfeillgar.	Ffoniwch y rhif i ddatgan eich diddordeb. Bydd HUTS yn trefnu galwad yn ôl gan rywun o'r tîm.	Ffoniwch 01239 710 377 i gofrestru eich diddordeb	**Dydd Llun - Dydd Gwener** 10.00 –14.00	Mae'r gwasanaeth galw yn ôl cyfrinachol hwn yn rhad ac am ddim, heblaw cost yr alwad gychwynnol a wnewch.
Gwefan IAWN	Adnodd ar-lein a gwybodaeth	Adnoddau ar-lein a gwybodaeth am faterion iechyd meddwl i alluogi pobl i hunangymorth a gwybod ble i gael gafael ar gymorth pellach pe bai ei angen arnynt.	Gwefan http://www.iawn.wales.nhs.uk/home	Ar gael 24/7	
Links Llanelli	Links	Negeseuon codi calon ar Facebook	Dolen Facebook https://www.facebook.com/SocialMediaLinks1/	Ar gael 24/7	

Cymorth yn ystod Covid -19

Mind Caerfyrddin	Gwasanaeth WhatsApp ar gyfer ymholiadau cyffredinol.	Cysylltwch ag aelod o'r tîm trwy WhatsApp.	WhatsApp yn unig 07377381806	**Dydd Llun, Dydd Mercher a Dydd Gwener** 10.00 - 14.00	Manylion e-bost carmsmind132@aol.com
Mind Llanelli	Cefnogaeth ffôn a chwnsela ar gael ar gyfer cleientiaid presennol. Gellir cysylltu hefyd trwy Facebook	Cysylltwch â'r tîm dros y ffôn ac os oes angen, trefnwch gwnsela ffôn. Gallwch hefyd sgwrsio a threfnu galwad trwy dudalen Facebook Mind Llanelli.	Ffoniwch 07551241011 Ewch i dudalen Facebook Mind Llanelli https://www.facebook.com/LlanelliMind1/	Galwadau ar gael **Dydd Sul a Dydd Llun** 11.00 - 15.00 Sgwrsio drwy Facebook neu gwneud cais am alwad **Dydd Llun a Dydd Mawrth** 10.00 –16.00 Gwneud cais am alwad drwy Facebook ar **Ddydd Gwener** 10.00 – 16.00	Manylion pellach am Mind Llanelli: https://scontent-lht6-1.xx.fbcdn.net/v/t1.0-9/s960x960/91614239_2615594508678124_6322662059846664192_o.jpg?_nc_cat=100&_nc_sid=110474&_nc_oc=AQmmt60SNWRALPLP192sD1BhPa_4ADOfa9hGF2jMafFa0sdHFQbwi6DFNAExht3Uv7I&_nc_ht=scontent-lht6-1.xx&_nc_tp=7&oh=df7bcb196d4ea9f54f4b091eb72428a0&oe=5EAC8876
Mind Llanelli	Cymorth ar gyfer aelodau staff Co-Op	Gall aelodau staff canghennau Co-Op siarad â Chynghorydd hyfforddedig i gael trafodaeth gyfrinachol os ydyn nhw'n teimlo'n bryderus, dan straen neu o dan bwysau.	Rhif Ffôn 07903 737 512	**Dydd Mawrth a Dydd Mercher** 13.00 – 16.00	

Cymorth yn ystod Covid -19

Mind Sir Benfro	Cymorth dros y ffôn a chyswllt Facebook ar gael.	Cysylltwch â'r tîm dros y ffôn i gael cymorth iechyd meddwl a gwybodaeth, cyngor a chymdeithasol ar Facebook	Ffoniwch 07496974388 neu e-bostio hello@mindpembrokeshire.org.uk	**Dyddiol** Galw mewn rhithiol – Grŵp Cymdeithasol Facebook 10:00 – 13:00 https://www.facebook.com/groups/2505679903006662/?source_id=899113496807025	**Dydd Llun i Dydd Gwener** Dros 50 ac yn hunan-ynysu? Cyfeillio dros y ffôn 10:00 – 13:00 Mae Martin yma i chi 07813 793 996 **Dydd Mawrth i Dydd Gwener** Profi gorbryder ac iselder? Cymorth Iechyd Meddwl 10:00 – 16:00 Mae Josie yma i chi 07496 974 388 **Dydd Sadwrn a Dydd Sul** Profi gorbryder ac iselder? Cymorth Iechyd Meddwl 10:00 – 13:00 Mae Josie yma i chi 07496 974 388 **Dydd Llun** Mums in Mind Grŵp Cymdeithasol Facebook 13:00 – 15:00 Cwrdd a mamau, rhannu cyngor, sgwrsio a chael hwyl.

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Arbenigol Plant a'r Glasoed – Sir Gaerfyrddin					
Sefydliad	**Gwasanaeth**	**Sut mae'n gweithio?**	**Manylion Cyswllt**	**Argaeledd**	**Nodiadau a Gwybodaeth arall**
Area 43	Cwnselwyr Ysgol	Yn cynnig cwnsela o bell, trwy Zoom, platfform ar-lein sy'n defnyddio cyswllt testun, sain neu fideo neu dros y ffôn.	**.I gael mynediad at gymorth cwnsela, cwblhewch y ddolen hunan-atgyfeirio https://www.area43.co.uk/referrals/ a bydd cwnselydd yn cysylltu â chi yn uniongyrchol**	***Dydd Llun - Dydd Gwener*** *09:30 – 17:00*	
Gwasanaethau Iechyd Meddwl Arbenigol Plant a'r Glasoed – Ceredigion					
Sefydliad	**Gwasanaeth**	**Sut mae'n gweithio?**	**Manylion Cyswllt**	**Argaeledd**	**Nodiadau a Gwybodaeth arall**
Area 43	Cwnselwyr Ysgol	Yn cynnig cwnsela o bell, trwy Zoom, platfform ar-lein sy'n defnyddio cyswllt testun, sain neu fideo neu dros y ffôn.	I gael mynediad at gymorth cwnsela, cwblhewch y ddolen hunan-atgyfeirio https://www.area43.co.uk/referrals/ a bydd cwnselydd yn cysylltu â chi yn uniongyrchol.	**Dydd Llun - Dydd Gwener** 09:30 – 17:00	
Iechyd Meddwl Oedolion Hŷn – 3 sir (Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro)					
Sefydliad	**Gwasanaeth**	**Sut mae'n gweithio?**	**Manylion Cyswllt**	**Argaeledd**	**Nodiadau a Gwybodaeth arall**
Alzheimer's Society	Gwasanaeth Cyfeillio Sesiwn Ganu	Cynnig gwasanaeth ochr yn ochr (cyfeillio) wedi'i gydweddu â gwirfoddolwr) Sesiwn ganu ar gyfer yr ymennydd gan ddefnyddio Zoom	Neu Ffôn 0333 150 3456 Cymraeg 0330 094 7400	Am gefnogaeth neu gyngor ar Ddementia a Coronafirws	Am ragor o wybodaeth, ewch i- **https://www.alzheimers.org.uk/**

Cymorth yn ystod Covid -19

Anghenion Dysgu– 3 sir (Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro)					
Sefydliad	**Gwasanaeth**	**Sut mae'n gweithio?**	**Manylion Cyswllt**	**Argaeledd**	**Nodiadau a Gwybodaeth arall**
Pembrokeshire People First	Grŵp cymorth Facebook ar gyfer pobl âg anableddau dysgu	Gweithgareddau Zoom dyddiol	Edrychwch ar eu grŵp Facebook i'r amserlen gweithgareddau https://www.facebook.com/groups/155197120931/ (Dim ond ar gael yn Saesneg)	Mae'r grŵp Facebook ar gael 24/7 i'w weld	Mae eu grŵp Facebook yn grŵp caeedig, felly bydd rhaid i chi wneud cais i ymuno.
Pembrokeshire People First	Eiriolaeth ar gyfer pobl âg anableddau dysgu	Rhoi eiriolaeth ar gyfer pobl âg anableddau dysgu	Ffoniwch 01437 769135	**Dydd Llun - Dydd Gwener** 10.00 –14.00	

Cymorth yn ystod Covid -19

DOLENNI FACEBOOK I GYMORTH COVID 19 AR GYFER CYMUNEDAU

Age Cymru Sir Gar: https://www.facebook.com/Age-Cymru-Sir-Gar-237052943365286/

Gwybodaeth, Cyngor a Chlust I wrando. Yr hyn nad ydym yn ei wybod, byddwn yn ceisio ein gorau i ddarganfod drosoch chi, gan eich cadw mewn cysylltiad â'ch cymuned.

Grŵp Cymorth Covid-19 Sir Gaerfyrddin https://www.facebook.com/groups/827580067719862/about/

Grŵp Cymorth Covid-19 Gorllewin Caerfyrddin a De Sir benfro https://www.facebook.com/groups/231551228021854/

Rhwydwaith Cymorth COVID-19 Sir Benfro https://www.facebook.com/groups/pembscovid19/

Grŵp Cymorth Covid-19 Sir Benfro https://www.facebook.com/groups/506992673209298/

Grŵp Cymorth Covid-19 Llambed https://www.facebook.com/groups/710463783094284/

Grŵp Cymorth Covid-19 Ceredigion https://www.facebook.com/groups/CeredigionCoronavirusSupport/

Cynllun Gwirfoddoli Cyngor Cymuned Talacharn https://www.facebook.com/LaugharneTCC/

Mae Cyngor Cymuned Pontyberem yn trefnu gwasanaeth dosbarthu i'r gymuned ar gyfer y rhai sy'n hunan-ynysu 01269 871075