

# Cymorth a Chefnogaeth i'r gymuned amaeth

Dwi angen help ar frys.

Dwi'n poeni am fy iechyd meddwl neu iechyd meddwl rhywun arall.

**Llinell Gymorth C.A.L.L.** gwasanaeth gwrando a chefnogi cyfrinachol  
Ffoniwch 0800 132 737 neu anfonwch neges destun at 81066  
Cefnogaeth **Samaritans** 24 awr i bawb 116 123

**Papyrus** (atal hunanladdiad ymhlith pobl ifanc dan 35 oed) 0800 068 4141

**Ffoniwch GIG 111 a dewiswch opsiwn 2 ar gyfer materion iechyd meddwl.**

**Gwasanaeth Gwybodaeth Iechyd Meddwl Powys** [www.powysmentalhealth.org.uk](http://www.powysmentalhealth.org.uk)

**01597 828649** (cyfeirio at Gysylltwyr Cymunedol Powys)

[mentalhealth@pavo.org.uk](mailto:mentalhealth@pavo.org.uk)

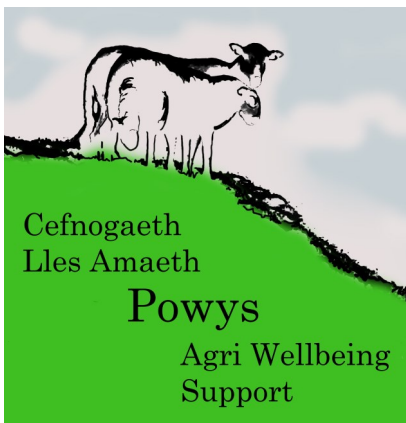
**RABI** - cefnogaeth lles a chwmsela ar-lein i bobl ffermio, cefnogaeth i blant a phobl ifanc, ac oedolion - <https://explore.kooth.com/rabi/>

**SilverCloud** - cwrs o therapi ar-lein am ddim i rai 16+ sy'n profi pryder ysgafn i gymedrol, iselder neu straen <https://nhs.wales.silvercloudhealth.com/signup/>

**Sefydliad DPJ** - cwmsela ar-lein, dros y ffôn, yn lleol neu ar y fferm. Mae'r rhai sy'n delio gyda galwadau wedi'u hyfforddi gyda'r Samariad. **0800 587 4262**

Mae **Mudiadau Iechyd Meddwl Gwirfoddol** yn darparu gwasanaethau, cwmsela a gweithgareddau cymdeithasol.

Mudiad	Rhif ffôn	E-bost
Mid & North Powys Mind	01597 824 411	<a href="mailto:admin@mnpmind.org.uk">admin@mnpmind.org.uk</a>
Brecon and District Mind	01874 611 529	<a href="mailto:info@breconmind.org.uk">info@breconmind.org.uk</a>
Ponthafren (Y Drenewydd)	01686 621 586	<a href="mailto:admin@ponthafren.org.uk">admin@ponthafren.org.uk</a>
Ponthafren (Y Trallwng)	01938 552 770	<a href="mailto:welshpooladmin@ponthafren.org.uk">welshpooladmin@ponthafren.org.uk</a>
Mind Ystradgynlais	01639 841 345	<a href="mailto:info@minditv.org.uk">info@minditv.org.uk</a>
Rekindle Cefnogaeth Iechyd Meddwl ar gyfer 6-25 oed	01686 722 222	<a href="mailto:help@rekindle.org.uk">help@rekindle.org.uk</a>



Mae **Cysylltwyr Cymunedol PAVO ar draws Powys** yn cysylltu pobl gyda mudiadau gwirfoddol a grwpiau cymunedol i'w chefnogi. Gallant gynnig cymorth ar drafeilio, buddion, cyflyrau iechyd ymysg pethau eraill.  
**01597 828649** neu [community.connectors@pavo.org.uk](mailto:community.connectors@pavo.org.uk)

**Infoengine** – Cyfeiriadur arlein o wasanaethau a mudiadau yng Nghymru— [en.infoengine.cymru](http://en.infoengine.cymru)

Taflen wedi'i chreu gan **Cefnogaeth Lles Amaeth Powys— Rhagfyr 2023**  
Am fwy o wybodaeth am y grŵp, cysylltwch â [sharon.healey@pavo.org.uk](mailto:sharon.healey@pavo.org.uk)

**Rwyf am gael cyngor a chefnogaeth gyda materion yn ymwneud â ffermio, gan rywun sy'n gwybod am ffermio.**

**FarmWell** - Cyfarwyddiadur ar-lein o wybodaeth a chymorth newydd wedi'i ddarparu gan Rwydwaith Cymuned Ffermio. Cymorth ar gadw'ch busnes a chi'ch hunain yn wydn trwy'r cyfnod called hwn a sut i gynllunio'n bositif i'r dyfodol. **www.farmwell.wales** (Eng) **www.farmwell.cymru** (Cym)

**Farmers Union of Wales - www.fuw.org.uk**  
**National Farmers' Union - www.nfuonline.com**

**Rhwydwaith Cymuned Ffermio** - Siaradwch â pherson sympathetig sydd yn deall bywyd cefn gwlad **03000 111999** Mae galwadau yn cael eu hateb gan berson rhwng 7yb a 11yp bob diwrnod o'r flwyddyn.

**Sefydliad DPJ** – Cefnogi ffermwyr gyda straen bywyd **0800 587 4262** neu destun **07860 048 799**

**Tir Dewi** - darparu llinell gymorth gyfrinachol am ddim a gwasanaeth cymorth ar y fferm, gan alluogi a chefnogi ffermwyr i ddod o hyd i atebion i ba bynnag broblemau y maent yn eu hwynebu. **0800 1214 722**

**RABI**- Yn cynnig cymorth ariannol, arweiniad ymarferol, cwnsela ar-lein ac wyneb yn wyneb i ffermwyr o bob oed, gan gynnwys ffermwyr, gweithwyr fferm a dibynyddion. Llinell gymorth am ddim **0800 188 4444**

**Prosiect Mamwlad** yn arbennig ar gyfer y gymuned amaethyddol hŷn i aros yn ddiogel gartref gydag addasiadau cartref, cyngor budd-daliadau a chefnogaeth. **01686 620760** neu **01686 623707**

**Dwi angen gwybodaeth a chefnogaeth gyda materion penodol**

Mae **Mudiadau Gwirfoddol** yn darparu gwasanaethau, cwnsela a gweithgareddau sy'n gysylltiedig â grwpiau neu anghenion arbennig. Mae'r rhan fwyaf ohonynt yn cael eu rhedeg gan bobl leol i bobl leol, gyda blynyddoedd o brofiad.

Math o gefnogaeth	Mudiad	Rhif ffôn
Mynediad cyflym ac hawdd ar gyngor a thriniaeth iechyd	GIG 111	111
Cefnogi pobl hŷn	Age Cymru Powys	01597 825 908/01686 623 707
Cefnogaeth i gamblwyr a'r rhai yr effeithir arnynt	ARA gwasanaeth gamblo	0330 1340 286
Cefnogaeth gydag anhwylderau bwyta	Beat Eating Disorders	Llinell gymorth 0808 801 0433
Cymorth i'r rhai sydd wedi'u heffeithio gan ganser	Gwella'r Daith Canser Bracken Trust, PAVO Credu	Cysylltwch â Chysylltwyr Cymunedol 01597 823 646
Cefnogaeth camddefnyddio sylweddau	Adferiad (Pobl ifanc)	0300 777 2258
Asesiadau cartref iach & addasiadau	Care and Repair (ar gyfer pobl hŷn ac anabl)	01686 620 760
Problemau arian, cyfreithiol ac eraill	Citizen's Advice	0345 601 8421
Cysylltu a chefnogi gofalwyr	Credu	01597 823 800
Cymorth a chefnogaeth galar	Cruse Powys	01686 610 220
Cefnogaeth dementia	Dementia Matters in Powys	01597 821 166
Cefnogaeth i deuluoedd gyda phlant	Home Start Cymru	07871 302 077
Gwasanaethau cyffuriau ac alcohol	Canolfannau Kaleidoscope ar draws Powys	01686 610 422
Unigrwydd ac arwahanrwydd (dros 50 oed)	Cynlluniau Cyfeillio Powys	01597 822191
Cwnsela perthnasoedd	Relate Cymru	0300 003 2340