

Hwb Helpu Cynnar



Pecyn Gwybodaeth COVID – 19

Mae Hwb Helpu Cynnar eisiau parhau i gefnogi teuluoedd yn yr amserau heriol hyn drwy gael mynediad at y cymorth cywir ar yr amser cywir.

Rydyn ni eisiau rhoi gwybodaeth, cyngor ac arweiniad defnyddiol i chi i'ch cefnogi ar yr adeg hon.

Yn y pecyn hwn rydyn ni wedi rhoi rhywfaint o wybodaeth at ei gilydd i helpu i'ch cefnogi chi a'ch teulu.

Mae'r canllawiau hyn wedi'u hysgrifennu i helpu i gefnogi a rhoi arweiniad i'r ymateb cymunedol rhyfeddol i gefnogi eraill sydd wedi datblygu yn sgil Covid-19.

9 O WEITHGAREDDAU IECHYD MEDDWL I'W GWNEUD GYDA'CH PLANT

AMSER POENI

Neilltutwch amser bob dydd i'ch plentyn gael poeni. Trafodwch gyda'ch plentyn am faint fydd yr amser poeni'n para. Yn ystod yr amser hwn, gall eich plentyn ysgrifennu eu gofidion, eu trafod nhw gyda chi neu geisio eu datrys.

HERIO MEDDYLIAU

Helpwch eich plentyn i ysgrifennu unrhyw feddyliau annefyddiol maen nhw'n eu cael. Ceisiwch eu herio gyda'ch plentyn a meddwl am rai mwy realistig a defnyddiol.

BOD YN BRESENNOL

Helpwch eich plentyn i fod yn bresennol yn yr ennyd. Ewch am dro a sylwch faint o wahanol bethau allwch chi eu profi â'ch synhwyrau.

CYNLLUNIO GWEITHGAREDDAU

Crewch ddyddiadur gweithgareddau gyda'ch plentyn a helpwch nhw i drefnu gweithgareddau plaserus a gweithgareddau i gyflawni pethau.

SIARAD AM DEIMLADAU

Beth am greu amser bob wythnos i'ch plentyn siarad gyda chi am eu teimladau a'r hyn sydd ar eu meddwl.

3 PHETH DA

Cyn gwely, treuliwch ychydig amser gyda'ch plentyn i ganfod ac ysgrifennu tri pheth da wnaethon nhw gyflawni yn ystod y dydd.

PROFI MEDDYLIAU

Ceisiwch drefnu ambell weithgaredd syml i helpu eich plentyn i brofi pa mor ddilys yw rhywbeth sydd ar eu meddwl.

LLESANT

Rhowch gymorth i'ch plentyn i ofalu am eu llesiant. Coginiwch brydau iachus gyda nhw, gwnewch ymarfer corff neu chwarae rhyw gamp gyda nhw a gwnewch yn siŵr eu bod yn cael digon o gwsg.

DELWEDDAETH

Gweithiwch gyda'ch plentyn fel eu bod yn dychmygu eu hunain mewn dyfodol dychmygol lle mae popeth bellach yn gadarnhaol.

100 o bethau i'w gwneud dan do

- | | |
|---|---|
| • 1. Creu toes chwarae eich hun, a chynnal Disgo o Does | • 50. Creu pypedau cysgodion |
| • 2. Paentio darlun 'ein teulu' | • 51. Creu pypedau bysedd/aaanau |
| • 3. Ysgrifennu a chreu llyfr | • 52. Coreograffu dawns neu ddysgu dawns |
| • 4. Tynnu llun blodau neu bowlen ffwythau | • 53. Cael diwrnod prydau o chwlt, cinio i freicwast, ac ati |
| • 5. Dysgu ioga chwethin www.robertrovest.com | • 54. Dysgu cân i'w chanu ar Happiness TV neu Câr-Ona |
| • 6. Paentio â bysedd | • 55. Dysgu coginio rhywbeth newydd |
| • 7. Creu band o sosbenni a ffrimpanau'r gegin | • 56. Dysgu cân Brilliant Beast ar sianel YouTube Happiness TV |
| • 8. Paentio ag olion traed | • 57. Gadael nodiadau hapus o amgylch y tŷ |
| • 9. Gosod lanwm dawnsio bob 30 munud | • 58. Creu sesiwn fitrwydd i'r teulu |
| • 10. Cynnal karaoke | • 59. Creu cymeriadau o lysiau |
| • 11. Anfon neges fideo i berthnasau a ffrindiau i'w cadw'n brys | • 60. Dawnsio a chanu Knees up Mother Brown |
| • 12. Cynnal parti pen-blwydd i anifail anwes neu degan meddal | • 61. Chwarae fe wela! i â'm llygad fach i |
| • 13. Cynnal picnic dan do | • 62. Agor eich ffenest a chanu cân |
| • 14. Darganfod eich hoff stori a'i rhannu gyda'ch chilydd | • 63. Dysgu cân diwrnodau'r wythnos |
| • 15. Gosod llyfrau yn nhrefn yr wyddor | • 64. Chwarae delwau cerddorol |
| • 16. Cynnal helfa drysor dan do | • 65. Dysgu un o ganeuon Sobin |
| • 17. Gwisgo esgidiau oedolion | • 66. Dysgu un o ganeuon Candelas |
| • 18. Darganfod drws y tylwyth teg yn y tŷ neu'r ardd | • 67. Creu bwyty yn y tŷ a gweini bwyd i'r teulu |
| • 19. Gwneud yr Hoci Coci | • 68. Cynnal te parti i'ch tegantau |
| • 20. Tynnu hunlun drwy rholyn papur ac esgus eich bod ar y lleuad | • 69. Rholio pell i lawr y grisiau |
| • 21. Creu cardiau i bawb yn y tŷ | • 70. Gwisgo clogyn a chael bod yn archawer |
| • 22. Ysgwyd cyntasau gan esgus mai tonnau ydyn nhw a neidio i mewn | • 71. Bwyta grawnfwyd â llwy enfawr |
| • 23. Pobi cacennau | • 72. Cael parti hufen iâ |
| • 24. Cymryd cerdyn neu ddefnydd a chreu cynffon môr-forwyn neu forwas | • 73. Rhio cynnig ar gystadioueth ar-lein i ennill gwobr |
| • 25. Gosod y cadeiriau i greu bws, a chwarae gymwr a'r gwerthwr tocynnau | • 74. Hwfo'r tŷ |
| • 26. Creu gwersyll yn y gwely | • 75. Poliso'r tŷ |
| • 27. Creu ffau dywyll a defnyddio ffachlamp | • 76. Plygu cyntasau |
| • 28. Ysgrifennu llythyr i gymydog neu ffrind | • 77. Defnyddio cyntas fel parasiwt i'w godi a chuddio oddi tano a chwarae gemau parasiwt |
| • 29. Lliwio mewn llyfr lliwio neu dynnu llun | • 78. Creu binocwlars o rholau papur a gwylio'r adar drwy'r ffenest |
| • 30. Creu gwallt o wllân neu llyn dros gadair | • 79. Creu ffônau o botiau iogwrt |
| • 31. Cael diwrnod o falidod | • 80. Creu roced mor fawr â phosib o ddefnydd ailgylchu |
| • 32. Cymryd papur i'w ailgylchu a'i rollo'n bell, a'u taffu at eich gilydd | • 81. Creu sioe gomedi |
| • 33. Creu lolipops iâ gan ddefnyddio cordial a dŵr | • 82. Esgus anwain cerddorfa |
| • 34. Gwneud brechdanau mewn siapau rhyfedd | • 83. Dringo'r grisiau fel petae'n fynydd mor, mor uchel |
| • 35. Creu car o focsys/ceffi | • 84. Rholio o amgylch gofod mawr yn eich tŷ |
| • 36. Dysgu rhigwm neu gerdd | • 85. Hoplan fel oeningen |
| • 37. Creu awyrennau papur | • 86. Dysgu chwarae cwingod bach yn cysgu |
| • 38. Creu llong o focsys/ceffi a chwarae môr-ladron | • 87. Dysgu ac actio 5 Little Monkeys |
| • 39. Chwythu swigod a'u dal | • 88. Darganfod cymaint â phosib o gasgliadau o 10 o bethau yn eich cartref |
| • 40. Creu ffris rhifau i'r wal, a'i addurno | • 89. Dawnsio yn y gawod |
| • 41. Darllen cyfres Pirate George sydd ar gael ar Kindle | • 90. Canu yn y cawod |
| • 42. Creu cerffun papier mache dros falâm | • 91. Chwarae â sebon eillio yn eich dwylo |
| • 43. Cael gêm o gadw'r balôn yn yr aer | • 92. Creu llyfr lloffion o'ch hoff bethau a phobol |
| • 44. Chwarae gêm fwrdd | • 93. Chwarae Jac yn y Boos mewn bocs cardbord mawr |
| • 45. Chwarae cuddio | • 94. Cynnal parti thema |
| • 46. Chwarae dominos | • 95. Aros ar ddihun yn hwyr i wyllo'r sêr a chael picnic y nos |
| • 47. Dysgu gêm gardiau | • 96. Chwarae dowcio afalau |
| • 48. Creu smwddis | • 97. Neidio ar y gwely |
| • 49. Perfformio sioe bypedau | • 98. Taro pîlata |
| | • 99. Rhwbio darnau arian gan ddefnyddio papur a chreionau |
| | • 100. Chwarae pasio'r parsel |

Home-Start Cymru

Ydych chi'n teimlo eich bod wedi eich llethu â'r sefyllfa bresennol?

Os hoffech chi'r cyfle i gael rhywfaint o gymorth dros y ffôn, mae croeso i chi gysylltu â ni ar 07769634398



Cyngor ar Bopeth Merthyr Tydfil

Rydyn ni'n gwybod bod hwn yn gyfnod pryderus i gymaint o bobl felly rydyn ni wedi sefydlu llinell gyngor i drigolion lleol ym Merthyr Tudful i'w gwneud yn haws cael gafael ar gyngor. Os oes arnoch angen cyngor, cymorth neu arweiniad, ffoniwch ni ar 0300 3302 121 i siarad â chynghorydd.



Gwasanaeth Clust i Wrando

Rydyn ni yn Ymddiriedolaeth Elusenol Stephens and George eisiau i chi wybod ein bod ni'n gyfeillion i chi. Os ydych eisiau sgwrs â gwirfoddolwr nawr bod ein symudiadau wedi'u cyfyngu, ffoniwch:

01685 375331

Fe wnawn ni gymryd eich enw a'ch rhif i'w roi i'n tîm o wirfoddolwyr ymgyfeillio a fydd yn rhoi galwad yn ôl i chi i gael sgwrs braf.

Mind Merthyr a'r Cymoedd

Gwasanaeth cwnsela ar-lein

I drefnu apwyntiad, ffoniwch: Wendy Mahoney 07399 347 745

Gwasanaethau Gofal Sylfaenol – Rhiannon 07399 347 744

Gwasanaethau Adfer – Shian 07495 525 656

Gwasanaethau Tai – Cath 07494 688 715

Llinell wybodaeth Mind – 0300 123 3393 www.mind.org.uk

Cymorth Cymheiriaid – www.elefriends.org.uk

Llinell gyfreithiol Mind – 0300 466 6463

VAMT

Rydyn ni wedi paratoi canllawiau a gwybodaeth sylfaenol i gynlluniau cymunedol / cymdogion da sy'n cael eu sefydlu ledled y fwrdeistref yng ngoleuni sefyllfa coronafeirws.

<https://vamt.net/en/coronavirus/>

GWEFANNAU ADDYSGOL AM DDIM I BLANT

I gael y dolenni ewch i FromABCsToACTs.com

PBS Kids	Youngzine
Make Me Genius	Fuel the Brain
Starfall	Mr. Nussbaum
The Magic School Bus	Exploratorium
Cool Math	Turtle Diary
Highlights Kids	e-Learning for Kids
ABCya	Sesame Street
National Geographic Kids	Fun Fonix
The KIDZ Page	Seussville
Funbrain	Tvokids
NGAkids Art Zone	The Story Starter
BBC History for Kids	NASA Kids' Club
Storyline Online	Crypto Club
Steve Spangler Science	Earthquakes for Kids
Mission US	Smithsonian Learning Lab
The Happy Scientist	Study Jams
Khan Academy	Grid Club
Cells Alive	Magic Tree House
KidsReads	DOGO News
Google Earth	Science Bob

Cynghorwyr Lleol

sherelle.jago@merthyr.gov.uk	07985 648799 - Bedlinog
Malcolm.colbran@merthyr.gov.uk	01443 710254 - Bedlinog
Geraint.thomas@merthyr.gov.uk	01685 558288 - Cyfarthfa
Andrew.barry@merthyr.gov.uk	07976 644007 - Y Dref
Kevin.oneill@merthyr.gov.uk	07971 087949 - Y Dref
Chris.davies@merthyr.gov.uk	07855 332992 - Penydarren
Lee.davies@merthyr.gov.uk	07855 533016 - Gurnos
Lisa.mytton@merthyr.gov.uk	01685 387009 - Faenor
Howard.barrett@merthyr.gov.uk	07814 873144 - Faenor
Jeremy.davies@merthyr.gov.uk	07790 754104 - Gurnos
Gareth.lewis@merthyr.gov.uk	07903 249670 - Plymouth
Brent.carter@merthyr.gov.uk	07983 615504 - Plymouth
Tanya.skinner@merthyr.gov.uk	07961 784922 - Y Parc
Declan.sammon@merthyr.gov.uk	07508 604948 - Dowlais
David.hughes3@merthyr.gov.uk	07484 658579 - Dowlais
Darren.roberts@merthyr.gov.uk	07823 331117 - Ynysowen

Sunshine Support

Cefnogi plant sydd ag anableddau dysgu neu ASD drwy gyfnod ynysu COVID-19. www.sunshine-support.org/covid-19

Family Lives

Ymdopi'n ymarferol ac emosiynol yn ystod cyfnod Covid-19 – cyngor i deuluoedd wrth iddyn nhw ynysu.

<https://www.familylives.org.uk/advice/your-family/family-life/coping-practically-and-emotionally-during-the-covid-19-outbreak/>

Cartrefi Cymoedd Merthyr

Mae ein tîm incwm yn cynnig cyngor a chymorth ynglŷn â newidiadau i incwm. Maen nhw wedi rhoi pecyn o ddolenni defnyddiol at ei gilydd. Ac fe allan nhw hefyd gynnig pecynnau gofal/gweithgarwch i blant.

www.mvhomes.org.uk/coronavirus-covid-19-wellbeing-advice-and-support

Cartrefi Cymoedd Merthyr (Darpariaeth Ieuenctid)

Darparu pecynnau bwyd / hylendid i bobl ifanc bregus a nodwyd a fyddai fel arfer yn mynychu'r Ddarpariaeth Ieuenctid yng Nghalon Las.

Sefydliad Iechyd Meddwl

Sut i ofalu am eich iechyd meddwl yn ystod cyfnod coronafeirws.

www.mentalhealth.org.uk/coronavirus

Young Minds

Cyngor i rai yn eu harddegau ac oedolion ifanc ar beth i'w wneud os ydych chi'n pryderu ynglŷn â'r coronafeirws. Darparu gwybodaeth am hunanofal ac iechyd meddwl.

www.youngminds.org.uk/blog/what-to-do-if-you-re-anxious-about-coronavirus/

Cymdeithas Tai Merthyr Tudful

Mae Cymdeithas Tai Merthyr Tudful yn dal ar agor, dim ond y swyddfa sydd ar gau. Mae'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch fan hyn: 01685 352800 mtha@mtha.org.uk

Os ydych chi'n ein ffonio, byddwch yn ymwybodol bod distawrwydd byr wrth i'r system eich trosglwyddo.

Fe allan nhw ddarparu pecynnau o eitemau bwyd hanfodol i'r rhai anghenus yn y cyfnod hwn. Caiff eitemau ychwanegol eu cael drwy Fareshare Cymru i ategu'r pecynnau sy'n cael eu darparu. Gall y gwasanaeth hwn gychwyn ar unwaith a bydd yn rhedeg am 3 mis.

Llinell ffôn am ddim CTMT 0800 731 4293

Liberty Gas 0800 328 4322

Cyfradd isel i ddefnyddwyr ffôn symudol 0330 123 9622

Argyfwng Nwy 0800 111999 (os ydych yn gwynto nwy)

Dyma beth i chi angen gwybod ...

Os mae'r llinell ffôn yn brysyr, gadewch neges efoch enw a rhif fon.



Yn unol â chynghor y llywodraeth, rydyn ni wedi penderfynu lleihau oriau agor ein swyddfa.

Felly, o yfory ymlaen, fe fyddwn ar agor:

Llun-Gwener: 9:30am tan 11:30am

Rydyn ni'n deall bod hwn yn gyfnod pryderus i aelodau a staff ac rydyn ni eisiau rhoi sicrwydd i bawb ein bod yn cymryd y camau cywir i'n diogelu ni i gyd.

BBC

Mae'n rhaid i bawb ohonom gyfyngu ar ein cyswllt corfforol â pherthnasau, ffrindiau a chydweithwyr ar hyn o bryd, ond nid yw hynny'n golygu na allwn ni weld eu hwynebau a chynnal sgysiau.

Mae'r BBC wedi paratoi'r canllaw hwn i bobl hyn sy'n anghyfarwydd â Skype, Facetime neu ffyrdd eraill o wneud galwad fideo.

<https://www.bbc.co.uk/news/technology-51933618>

Dowlais, Pant a Phen-y-wern

Dyma restr o fusnesau a grwpiau cymunedol a allai ddarparu bwydydd, bwydydd wedi'u coginio, pecynnau gofal neu sgwrs.

Grŵp Gweithredu Cymunedol Dowlais a Phant I'r rhai mwyaf bregus, os nad oes gennych chi berthnasau neu ffrindiau a all eich helpu, efallai y gallem ni gynnig un o'r canlynol: Pecyn rheidrwydd argyfwng 4 diwrnod neu cawl cartref Paula neu Declan: 07508 604948	Merthyr Motor Auctions, Peiriandy Dowlais Gallai pecynnau gofal fod ar gael i'r mwyaf bregus sydd heb gymorth perthnasau neu gyfeillion. Merthyr Motor Auctions 01685 377818 Peiriandy Dowlais 01685 375318 Cyng David Hughes 07484 658579 Cyng Declan Sammon 07508 604948
Pant Cost Cutter Fe allwn ni ddod â nwyddau i'r henoed a'r bregus ar ddydd Llun, Mercher a Gwener 10am-1pm Ross a'r staff 01685 722815	M Richards Fruit & Veg Ar gael i ddod â nwyddau i'r henoed a'r bregus lle bynnag y bo'n bosib 10am-2pm Helen neu Betty 01685 722280
Hendersons Yn gallu dosbarthu papur newydd, bwydydd, bara, llaeth ac ati Ar gael 7 diwrnod Phil 01685 385554	Dowlais Stores Hapus i ddod â nwyddau i'r henoed a'r bregus ar ddydd Llun 10am -1pm 01685 374084
Mogsy Belle Llaeth, bara, te, siwgr, sebon golchi llestri, powdwr golchi, hufen iâ a phwdinau ar gael i'w dosbarthu ar Sadwrn a Sul Josh a James 07539 281002 Talu â cherdyn digyswllt wrth ddosbarthu	Pantyscallog Steak House Syrllwyn, lasagne, penfras, gamwn, cyrri eidion, cyrri ffowlyn, ffowlyn yr heliwr I archebu: 07938 647016
Pryd ar Glyd Cymoedd Merthyr 07743 348456 Yn dod â phrydau i'ch drws. Mae cost am y gwasanaeth hwn ond fe allai roi tawelwch meddwl i chi neu berthynas.	Canolfan Gymunedol Dowlais Gwasanaeth siopa ar gael i drigolion hŷn a bregus a gweithwyr allweddol 01685 375331 Gallai pecynnau gofal fod ar gael hefyd

Gwasanaethau Gwirfoddol

Canolfan Gymunedol Dowlais – dan ofal Ymddiriedolaeth Elusenol Stephens & George

Gwasanaeth dosbarthu bwyd i rai sy'n fregus neu wedi'u hynysu.

Gwasanaeth dosbarthu llyfrau ail-law.

Gofal plant cyfyngedig i weithwyr allweddol.

Rhaglenni addysgol ar y cyfryngau cymdeithasol.

helenhughes@stephensandgeorge.co.uk

07940 094 638 /01685 377 688

Grŵp Sefydliad Gelli-deg

Talebau banc bwyd, gollwng bagiau bwyd, help â'r siopa, dosbarthu bwyd wedi'i goginio a'i rewi (ward Cyfarthfa)

Sgyrsiau ar y ffôn i bobl fregus

Cymorth rhithiol i ieuencid, gwaith cartref, sgysiau, llesiant (Gelli-deg, Twyncarmel a Threfechan)

helenb@gellideg.co.uk colette@gellideg.co.uk 077833 13497

Hope Church

Casglu a dosbarthu presgripsiwn

Mynd â'r ci am dro i rai sydd wedi'u hynysu

Sgyrsiau ffôn â rhai sydd wedi'u hynysu

Cefnogi rhai sy'n parhau i ymdopi â chaethiwed – drwy brosiect Challenge Valleys

help@hopemerthyr.org.uk

Hwb Cymunedol Twyn

Siopa, mynd â neges, casglu presgripsiwn, pecynnau chwarae/gweithio i

blant, galw i weld a yw rhywun yn iawn louise@tagyouth.net 01685 709

430

Volunteering matters

Ymgyfeillio ar y ffôn, siopa a gwasanaethau eraill
natasha.john@volunteeringmatters.org.uk

Gweithredu Gwirfoddol Merthyr Tudful

Cymorth ac arweiniad ar wybodaeth neu gyfleoedd gwirfoddoli
Ryan Bevan – swyddog datblygu unigedd ac ynysu
Ryan.bevan@vamt.net 07503 954158

Cymorth Cancer

Apwyntiadau a chludiant i'r rhai sydd wedi'u heffeithio gan wasanaethau
cwnsela
kayleigh@canceraidmerthyr.org.uk 01685 379633

Mental health matters

Ymgyfeillio ar y ffôn
Michaela Moore
befriending@mhmwales.org.uk 01656 651450

Gofalwyr Cymru

Cyngor a gwybodaeth i ofalwyr a rhieni. Llun-Mawrth 10-4 Amber Powell
advice@carersuk.org 0808 808 7777

Grŵp Cymunedol Pontsticill

Siopa, dosbarthu presgripsiwn, cyswllt ffôn i rai sydd wedi'u hynysu.
Connie Walker secretary@pontsticill.cymru 07908 612750

Nation Changers

Siopa, postio, cymorth ffôn
Matt Thomas 07540 658 675

Gwasanaethau Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful

Gwybodaeth i drigolion ar ba wasanaethau'r Cyngor sydd ar gael a beth
sydd ar gau, pan fo angen.

<https://www.merthyr.gov.uk/coronavirus>

Prydau ysgol am ddim

Mae prydau ysgol am ddim yn cael eu dosbarthu i'r disgyblion hynny sy'n
gymwys ac sydd wedi gofyn amdanynt drwy eu hysgol. Os nad ydych chi'n
derbyn y rhain, a'ch bod yn dymuno gwneud ac yn gymwys, cysylltwch â'r
ysgol y byddech fel arfer yn ei mynychu.

I gael gwybodaeth am gau ysgolion, gofal plant mewn argyfwng a phrydau
ysgol am ddim, ewch i

<https://www.merthyr.gov.uk/resident/coronavirus/school-closures-emergency-childcare-and-free-school-meals/?fbclid=IwAR3fgvlmoWS503etWkMeFngdHFbuRWwTaHhIRi4LyME209xIURDoDPNR3qI>

Respect

Pan nad yw'r byd yn teimlo'n ddiogel, gwnewch yn siŵr bod eich cartref yn ddiogel. Mynnwch gymorth i reoli eich ymddygiad. Ffoniwch Respect ar 0808 802 4040 www.respectphoneline.org.uk

Cartrefi Cymoedd Merthyr

Ar hyn o bryd mae angen i ni aros gartref, ond yn anffodus nid yw'r cartref yn lle diogel i bawb. Os ydych chi'n poeni am eich diogelwch chi, neu berthynas, ffrind neu gymydog, mae cymorth ar gael. Dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Mae llawer o leoedd a all helpu. Mae mwy o wybodaeth fan hyn: <https://bit.ly/2vZN2fP>



Y Groes Goch Brydeinig

Ymgysylltu, cymorth emosiynol ac asesu anghenion

ERWales@redcross.org.uk

Grŵp Dynion Gurnos

Casglu'r siopa, meddyginiaeth a sgysiau cyfeillgar. Darparu pecynnau gofal i'r henoed a phobl fregus sy'n byw yn Ward Gurnos. Gallai pecynnau hefyd gynnwys bwyd a nwyddau ymolchi hanfodol, yn ogystal â phecynnau gweithgarwch.

Jeremy Davies 07790 745104 jeremy.davies@merthyr.gov.uk

Lee Davies 07855 533016 lee.davies@merthyr.gov.uk

BAROD

Cymorth/atgyfeiriadau ac asesiadau oll dros y ffôn bellach. Gwasanaethau cyfnewid nodwyddau ar gael 10-3 Llun-Gwener 2il Lawr, Oldway House, Stryd y Castell, Merthyr 01685 721991
Atgyfeiriadau 0300 333 0000

Canolfan Willows

Cymorth i bobl ifanc yn Safle Glyn Mill a Chanolfan Willows Troed-y-rhiw drwy blatfformau digidol ac yn cynnig cymorth ac ymgysylltu. Hefyd yn darparu pecynnau bwyd i'r un rhai. Cyswllt dros oriau ychwanegol, gan gynyddu'r cyfleoedd yn yr hinsawdd bresennol. 01443 692198
member@troedyrhiwclub.fsnet.co.uk

Camau'r Cymoedd

Defnyddio technoleg i gynnal amrywiaeth o gysiau drwy blatfformau digidol. Cynnwys y cysiau wedi'i anelu at gefnogi iechyd emosiynol a lles.
<http://www.valleysteps.org/>

Gwasanaethau Cam-drin Domestig

Llamau

Darparu cyflenwadau hanfodol mewn argyfwng i'w dosbarthu i bobl ifanc, menywod a phlant bregus sy'n byw yn llety â chymorth 24 awr Llamau a llochesau cam-drin domestig, yn ogystal â'r rhai sy'n derbyn cymorth Llamau. Mae hyn yn cynnwys: cyflenwadau glanhau ac iechyd a diogelwch, yn cynnwys nwyddau golchi dwylo, papurau sychu dwylo, cyfarpar diogelu personol (e.e. mygydau, menig), hylif diheintio dwylo, cynnyrch diheintio, dillad gwely glân; cyflenwadau bwyd maethlon mewn argyfwng.

CBS : Cymorth Ymddygiad Heriol

Darparu cymorth i rieni sydd gartref gyda phlant sydd ag ymddygiad sy'n heriol. Rydyn ni'n gwybod y bydd hyn yn sefyllfa amhosibl i lawer, a hwythau ag anawsterau iechyd meddwl eu hunain ac yn ei chael yn anodd ymdopi. Cynnig sgysiau ffôn 1:1, gwasanaeth Skype ac e-bost, a 3 gweminar fyw unwaith yr wythnos.

<https://www.facebook.com/groups/CBSgroupRCT/>

2 Wish Upon a Star

Darparu cyngor drwy gwnselydd a deunyddiau (llyfrau, bwytywyr pryderus ac ati) i deuluoedd sy'n cefnogi eu plant eu hunain ac yn methu â gweld eu therapydd chwarae.

01443 853125 info@wishuponastar.org

Allgymorth Digartref Merthyr / Pending Coffee

Darparu pecynnau o brydau i unigolion digartref sydd mewn llety gwely a brecwast dros dro ond heb fynediad i brydau drwy gydol y dydd. Gall unigolion gael mynediad at y pecynnau bwyd yn Pending Coffee.

Heddlu De Cymru

Ydych chi'n poeni am fod gartref gyda'ch partner yn ystod cyfnod cyfyngiadau symud Corona? Dydydych chi ddim ar eich pen eich hun. Rydyn ni yma i'ch helpu ac fe ddown ni atoch chi.

Mewn argyfwng, deialwch **999** bob amser

I gael cymorth distaw, deialwch **999** ac wedyn pwyswch **55**

Cymorth i Ferched Cymru

Sefydliad ymbarél sy'n cynrychioli grwpiau cymorth i fenywod sydd wedi'u lleoli leded Cymru www.welshwomensaid.org

Byw Heb Ofn

Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol ym mhob rhan o Gymru. 0808 80 10 800 info@livefearfreehelpline.wales

BAWSO

Mae BAWSO yn sefydliad gwirfoddol ledled Cymru sy'n darparu gwasanaethau arbenigol i fenywod a phlant o gefndiroedd du a lleiafrifoedd ethnig sy'n dioddef o gam-drin domestig. 0800 731 8147 www.bawso.org.uk

Refuge

Darparu gwybodaeth, cefnogaeth a chymorth ymarferol 24 awr y dydd i fenywod sy'n profi trais domestig. 0808 2000 247 www.refuge.org.uk

Broken Rainbow

Llinell gymorth i bobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol sy'n profi trais domestig. 0845260 44 60 www.broken-rainbow.org.uk