

# Gwasanaethau Cymunedol

## Canllawiau Hanfodol ar Gyfer Gofalwyr



Ebrill  
2023

## CANLLAWIAU HANFODOL AR GYFER GOFALWYR - TAFLEN WYBODAETH

**This document is available in English / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg**

<b>YN YMWNEUD Â</b>	Gwasanaethau i Ofalwyr
<b>RHIF CYFEIRNOD</b>	LL06
<b>ADRAN</b>	Ar draws y Portffolio
<b>AWDUR</b>	Naomi Harper
<b>DYDDIAD YR ADOLYGIAD DIWETHAF</b>	Ebrill 2023
<b>DYDDIAD YR ADOLYGIAD NESAF</b>	Ebrill 2025

## Cynnwys

YDYCH CHI’N OFALWR? .....	4
Ydych chi’n gofalu am rywun na fyddai’n gallu ymdopi heboch chi? .....	4
GWASANAETHAU AR GYFER GOFALWYR YN SIR Y FFLINT .....	5
ASESIAD O ANGHENION GOFALWR.....	6
GOFALWYR IFANC .....	8
GWASANAETHAU ARBENIGOL.....	10
NEWCIS - Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr .....	10
Adferiad.....	11
Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru - Gwasanaethau Gofal Crossroads .....	11
Canolfan Therapi Niwro.....	12
Daffodils .....	12
CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL .....	13
CWYNION, CANMOLIAETH A SYLWADAU .....	14

## YDYCH CHI'N OFALWR?

### Ydych chi'n gofalu am rywun na fyddai'n gallu ymdopi heboch chi?

“Gofalwr” yw rhywun sy'n darparu neu'n bwriadu darparu gofal i deulu neu ffrindiau/gymdogion a fyddai'n gallu ymdopi heb eich cefnogaeth chi. Gall hyn fod yn gofalu am berthynas, partner, plentyn neu ffrind sy'n fregus, yn wael, yn anabl neu sydd â phroblemau iechyd meddwl neu gamddefnyddio sylweddau. Mae'r holl ofal y maent yn ei roi yn ddi-dâl.

Gall unrhyw un ddod yn ofalwr. Mae gofalwyr yn dod o bob cefndir, pob diwylliant ac unrhyw oedran. Mae nifer yn teimlo eu bod yn gwneud beth fyddai unrhyw un arall yn gwneud yn yr un sefyllfa, yn gofalu am eu mam, mab, neu ffrind gorau a chario ymlaen.

Gall ofalu gael effaith mawr ar eich bywyd, a gall hyn gynyddu wrth i amser fynd ymlaen. Felly, mae'n bwysig eich bod yn gwybod bod cymorth ar gael i'ch helpu chi i ofalu am rywun rydych yn ei garu. Nid yw hyn bob amser yn golygu y bydd rhywun arall yn darparu gofal â thâl yn eich lle chi. Gall olygu cael rhywun i siarad â nhw, cefnogaeth i ddeall beth yw eich opsiynau o ran cefnogi eich incwm os oes angen i chi roi gorau i'ch gwaith neu eich galluogi chi i gael egwyl.

Wrth ddechrau gofalu am unigolyn arall, nid yw nifer o bobl yn ystyried eu hunain fel gofalwyr. Mae'r dasg maent yn ei gyflawni fel arfer yn cael ei gyflawni yn sgil y cariad a pharch sydd ganddynt ar gyfer yr unigolyn maent yn gofalu amdanynt neu yn sgil cyfeillgarwch sydd ganddynt am unigolyn arall maent yn eu hadnabod yn dda. Ar gyfer nifer, bydd yn broses graddol, neu fe all ddigwydd pan na fyddwch yn ei ddisgwyl. Ar gyfer eraill gall ddod yn sgil genedigaeth plentyn anabl a fydd yn golygu oes o ofalu. Beth bynnag yw eich sefyllfa, mae cefnogaeth ar gael i chi a gobeithiwn trwy ddarllen y canllawiau hyn bydd yn eich helpu chi i wybod lle i gael cefnogaeth pan fyddwch ei angen.

Efallai eich bod yn ofalwr ifanc, unigolyn o dan 18 oed yn gofalu am aelod o'r teulu ac mae gwasanaethau penodol ar gyfer pobl ifanc a all eu cefnogi a'u helpu i gael y cymorth maent ei angen.

## GWASANAETHAU AR GYFER GOFALWYR YN SIR Y FFLINT

Mae gwasanaethau i'ch cefnogi yn eich rôl gofalu yn cynnwys:

- Rhoi cyngor a gwybodaeth
- Helpu i hawlio lwfans gofalwyr
- Eich cyfeirio at gyrff gwirfoddol sy'n gallu rhoi grantiau a chymorth i ofalwyr
- Cymorth i arddio, glanhau neu brynu offer
- Darparu seibiant o ofalu
- Taliadau uniongyrchol sy'n rhoi mwy o ddewis a rheolaeth i chi dros y gwasanaethau rydych eisiau
- Grwpiau cymorth a Chwnsela
- Gwirfoddoli
- Cefnogaeth gan Gymheiriaid
- Hyfforddiant i Ofalwyr
- Cymorth arbenigol - Dementia, Iechyd Meddwl, Anaf i'r Ymennydd, Camddefnyddio Sylweddau ac ati.
- Cymorth i ddychwelyd i'r gwaith
- Ailasesu'r cymorth a gaiff y person rydych chi'n gofalu amdano i wneud yn siŵr bod eich anghenion chi'n cael sylw
- Cymorth i Ofalwyr Ifanc

I gael mwy o fanylion ar ystod o wasanaethau sydd ar gael yn Sir y Fflint, cysylltwch â ni:

Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr	Y Gwasanaethau Cymdeithasol
Rhif ffôn: 01352 752525 Gwefan: <a href="https://www.newcis.org.uk/">https://www.newcis.org.uk/</a> E-bost: <a href="mailto:enquiries@newcis.org.uk">enquiries@newcis.org.uk</a>	Rhif ffôn: 03000 858 858 E-bost: <a href="mailto:spoa@flintshire.gov.uk">spoa@flintshire.gov.uk</a>

Gallwch hefyd edrych ar gyfeiriadur gwasanaeth ar-lein DEWIS ar [www.dewis.wales](http://www.dewis.wales)

## ASESIAD O ANGHENION GOFALWR

Er y gall rhai gwasanaethau a chymorth gael ei drefnu'n uniongyrchol gyda sefydliad gwirfoddol neu grŵp cymunedol, darperir nifer yn dilyn Asesiad Gofalwyr.

Mae'r asesiad gofalwyr yn gyfle i drafod pa gefnogaeth neu wasanaethau yr ydych efallai eu hangen gyda'r cyngor lleol. Bydd yr asesiad yn edrych ar y ffordd y gall ofalu effeithio ar eich bywyd, gan gynnwys, er enghraifft, anghenion corfforol, meddyliol ac emosiynol, ac os allwch neu os ydych yn barod i barhau i ofalu.

Weithiau mae pobl yn teimlo nad ydynt yn barod i gael cefnogaeth neu asesiad mwy manwl ac mae hynny iawn hefyd. Gall yr asesiad gofalwyr dal i helpu pobl i ystyried pa gymorth sydd ganddynt tu allan i wasanaethau ffurfiol a all eu helpu ar y cyfnod hwn, a gall hefyd roi gwybodaeth bwysig iddynt er mwyn cael mynediad at gymorth yn y dyfodol.

Mae unrhyw un sy'n gofalu am rywun â hawl gyfreithiol i Asesiad Gofalwyr a dylech gael cynnig un gennym ni yn y Gwasanaethau Cymdeithasol neu gan NEWCIS, ein Gwasanaeth Cymorth ac Asesu Gofalwyr a Gofalwyr Ifanc ar gyfer gofalwyr o dan 18.

Unwaith i'ch asesiad dechreuol gael ei gwblhau, byddwch yn derbyn gwybodaeth a chynghor neu gael eich hatgyfeirio at wasanaethau i Ofalwyr a fydd yn rhoi cymorth sydd ei angen arnoch. Ar yr adeg hon, efallai canfyddir eich bod angen asesiad mwy manwl a bydd rhywun yn dod i siarad gyda chi neu gael sgwrs fwy manwl dros y ffôn gyda chi er mwyn ystyried eich anghenion ymhellach a pha gymorth fydd o fudd i chi.

Gall yr asesiad hwn gael ei gyflawni hyd yn oed os fydd yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt yn gwrthod gwasanaethau, gan ei fod yn edrych yn benodol ar eich anghenion chi. Gallwch hefyd gael asesiad ar y cyd gyda'r unigolyn rydych yn gofalu amdanynt fel y gallwch gael eich asesu ar yr un pryd, a gall y ddau ohonoch gyfrannu.

Unwaith y cwblheir eich asesiad, byddwn yn eich helpu i gael y cymorth iawn mewn lle. Byddwch hefyd yn cael cynnig adolygiad o'ch asesiad o fewn blwyddyn er mwyn gwirio sut ydych yn gweld y cymorth a thrafod os yw eich anghenion wedi newid. Os yw eich amgylchiadau yn newid yn y cyfamser, gallwch wneud cais am adolygiad o'r asesiad yn gynharach.

Os ydych yn anhapus gydag unrhyw benderfyniad a wneir gan Wasanaethau Cymdeithasol, gallwch apelio.

### **Pwyntiau Allweddol Asesiad Gofalwyr:**

- Dylai unrhyw ofalwr sy'n ymddangos eu bod angen cymorth, gael cynnig asesiad.
- Bydd gennych hawl i asesiad waeth beth yw'r swm neu fath o ofal yr ydych yn ei ddarparu, eich sefyllfa ariannol neu eich lefel o angen am gymorth. Nid yw'n angenrheidiol i chi fyw gyda'r unigolyn rydych yn gofalu amdanynt na gofalu yn llawn amser er mwyn cael asesiad. Efallai eich bod yn cydbwysu gwaith a gofal, a bod hyn yn cael effaith mawr ar eich bywyd.
- Gallwch gael asesiad os yw'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt wedi derbyn asesiad o anghenion ai peidio, neu os yw'r Cyngor wedi penderfynu nad ydynt yn gymwys am gefnogaeth.

- Os ydych chi a’r unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt yn cytuno, gellir cwblhau asesiad cyfun o’ch anghenion ar yr un pryd.
- Os ydych yn rhannu cyfrifoldebau gofalu gydag unigolyn arall, neu mwy nac un person, gan gynnwys plentyn o dan 18, gallwch chi oll gael asesiad (er y bydd yr asesiad yn wahanol i’r plentyn o dan 18 oed).
- Bydd eich asesiad yn cael ei gwblhau mewn 2 ran. Rhan 1 i ddarparu gwybodaeth a chyngor neu eich cyfeirio at wasanaethau gwirfoddol neu gymunedol. Rhan 2 fydd asesiad manwl i edrych ar eich anghenion yn fwy manwl. Mae gennych yr hawl i’r ddau ran, ond efallai eich bod yn teimlo mai dim ond Rhan 1 sydd ei angen arnoch, yn dibynnu ar y lefel o gymorth rydych ei angen. Mae Rhan 2 bob amser ar gael os fydd eich anghenion yn cynyddu.

I gael mwy o wybodaeth ar Asesiadau o Anghenion Gofalwyr yn Sir y Fflint, cysylltwch â:

**Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (NEWCIS)**

Rhif ffôn: 01352 752525

Gwefan: [www.newcis.org.uk](http://www.newcis.org.uk)

E-bost: [enquiries@newcis.org.uk](mailto:enquiries@newcis.org.uk)

## GOFALWYR IFANC

Mae Gofalwyr Ifanc yn blant sydd yn helpu i edrych ar ôl aelod o'r teulu (gall hyn gynnwys brodyr neu chwiorydd) sydd yn sâl, yn anabl, sydd â phroblemau iechyd meddwl, neu sydd yn camddefnyddio cyffuriau neu alcohol.

Mae eu cyfrifoldebau dydd i ddydd yn aml yn cynnwys coginio, glanhau, siopa, darparu nyrsio a gofal personol a rhoi cymorth emosiynol.

Gyda chymaint o gyfrifoldebau oedolion, yn aml mae gofalwyr ifanc yn colli allan ar gyfleoedd sydd gan blant eraill i chwarae a dysgu. Mae nifer yn ei chael yn anodd yn addysgol ac yn aml yn cael eu bwlio am fod yn 'wahanol'. Gallent ddod yn unig, heb unrhyw ryddhad o'r pwysau adref, heb unrhyw gyfle i fwynhau plentyndod arferol. Yn aml mae ganddynt ofn gofyn am help gan eu bod yn meddwl eu bod yn gadael eu teulu i lawr neu orfod mynd mewn i ofal. Felly, mae'n bwysig iawn eu bod yn gwybod sut allwn ni eu cefnogi nhw.

Mae gan Ofalwyr Ifanc hawl i gael Asesiadau Gofalwyr Ifanc. Golyga hyn y bydd NEWCIS neu'r Gwasanaethau Cymdeithasol angen cwrdd â'r teulu er mwyn ceisio deall rôl gofalu'r plentyn, sut all hyn eu heffeithio nhw a pha gefnogaeth allwn ni roi iddynt a'u teulu.

Rhaid i'r asesiad gynnwys siarad gyda'r plentyn, eu rhieni ac unrhyw unigolyn arall y mae'r plentyn yn gwneud cais i fod yn rhan o'r asesiad.

Rhaid i'r asesiad ei hun edrych os yw'r gofalwr ifanc yn dymuno parhau i ofalu ai peidio, ac os yw'n briodol iddynt barhau i ofalu.

Wrth gwblhau asesiad, byddwn angen edrych ar unrhyw addysg, hyfforddiant, gwaith neu weithgareddau hamdden mae'r gofalwr ifanc yn ei wneud neu'n dymuno cymryd rhan ynddynt.

Os canfyddir bod anghenion cymwys y gofalwr ifanc angen cymorth, gallwn ddarparu'r gwasanaethau canlynol drwy NEWCIS:

- Cymorth a chwnsela
- Hyfforddiant a gweithgareddau
- Cefnogaeth gan Gymheiriaid
- Cysylltu pobl ifanc gyda chlybiau a grwpiau lleol
- Gwybodaeth a Chyngor
- Cymorth i fodloni'r canlyniadau mae'r gofalwr ifanc eisiau eu cyflawni.

Ar hyn o bryd rydym yn cefnogi gofalwyr o 5 hyd at 18 oed fel gofalwr ifanc. Os ydych yn ofalwr ifanc, rydym yn awyddus i sicrhau eich bod chi a'ch teulu'n cael y gefnogaeth sydd ei angen arnoch.



Cysylltwch â:

<b>Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (NEWCIS)</b>	<b>Gwasanaethau Cymdeithasol Plant</b>
Rhif ffôn: 01352 752525 Gwefan: <a href="http://www.newcis.org.uk">www.newcis.org.uk</a> E-bost: <a href="mailto:enquiries@newcis.org.uk">enquiries@newcis.org.uk</a>	Rhif ffôn: 01352 701000.

## GWASANAETHAU ARBENIGOL

### NEWCIS - Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr

Mae NEWCIS yn darparu ystod eang o wybodaeth a chymorth i oedolion sy'n gofalu am unigolyn yn Sir y Fflint am ddim ac yn gyfrinachol. Mae newyddlen gofalwyr NEWCIS yn cael ei gynhyrchu bob chwarter yn helpu i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i ofalwyr ar y newyddion lleol a chenedlaethol, gwasanaethau, hyfforddiant, digwyddiadau a materion gofalu.

Mae NEWCIS yn cynnal rhaglen hyfforddi ar gyfer gofalwyr mewn pedwar maes allweddol: sgiliau ymarferol, cymorth emosiynol, gweithgareddau hamdden/diddordebau a chymorth cyflogaeth. Mae cyrsiau yn cynnwys symud a chodi, cymorth cyntaf, rheoli straen, paentio a TG.

Mae NEWCIS yn hwyluso sesiynau galw heibio wythnosol yng Nghanolfan i Ofalwyr yn yr Wyddgrug a grwpiau cefnogi misol. Mae therapi holistaidd ac apwyntiadau cwnsela ar gael gyda NEWCIS a gallent gael eu harchebu am ddim ar 01352 752525.

Mae NEWCIS yn darparu llais ar gyfer gofalwyr gan gynrychioli barn gofalwyr mewn cynllunio a datblygu gwasanaethau i ofalwyr, yn lleol a chenedlaethol, gyda phartneriaid mewn sefydliadau statudol a gwirfoddol. Maent yn trefnu digwyddiadau drwy gydol y flwyddyn er mwyn hysbysu gofalwyr am eu hawliau a'r gwasanaethau sydd ar gael iddynt. Mae hyn yn cynnwys Wythnos Gofalwyr a Diwrnod Hawliau i Ofalwyr.

Mae gan NEWCIS gynllun grant i gynorthwyo gofalwyr gydag anghenion ymarferol megis garddio, cynnal a chadw'r cartref, gwyliau neu ddarn o offer.

Mae NEWCIS yn cydlynu Cynllun Seibiant Pontio'r Bwlch, gan gynnig cynllun egwyl hyblyg i ofalwyr sydd wedi'i gynllunio ac mewn argyfwng. Gall NEWCIS ddarparu egwyl gofal dydd ar ddydd Sadwrn ar gyfer y rhai sy'n dioddef o ddementia.

Mae gan NEWCIS wasanaethau ar gael ar gyfer y rhai sy'n gofalu am bobl gyda dementia yn y gymuned. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys cynllun ymarfer corff ar gyfer gofalwyr a'r rhai sy'n derbyn gofal gyda dementia, sesiynau garddio sy'n gyfeillgar i ddementia, cwnsela ar gyfer gofalwyr i bobl gyda dementia. Mae gennym hefyd fynediad at grantiau bychain ar gyfer cymunedau, er mwyn dod yn gyfeillgar i ddementia, mynediad at bodiau a phhecynnau hel atgofion yn y gymuned drwy bartneriaeth gyda Chyngor Sir y Fflint.

Mae gan NEWCIS hefyd brosiect wedi'i ariannu gan y Loteri Genedlaethol sy'n cefnogi gofalwyr i wella eu lles eu hunain a lles y bobl maent yn gofalu amdanynt. Mae'r Prosiect yn cynnig cymorth un i un, eiriolaeth, cyngor ar hawliau i fudd-daliadau, egwyl a seibiant a gweithgareddau a digwyddiadau.

I gael rhagor o fanylion cysylltwch â NEWCIS ar:

#### **Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (NEWCIS)**

Rhif ffôn: 01352 752525

Gwefan: [www.newcis.org.uk](http://www.newcis.org.uk)

E-bost: [enquiries@newcis.org.uk](mailto:enquiries@newcis.org.uk)

#### **Adferiad**

Mae Adferiad yn cefnogi gofalwyr sy'n gofalu am bobl gyda salwch meddwl difrifol. Maent yn darparu ystod o egwyl fer hyblyg i gefnogi gofalwyr yn eu rôl.

I gael rhagor o fanylion cysylltwch ag Adferiad ar:

#### **Adferiad**

Ffôn: 7985 183301 neu 07487 254019

Gwefan: <https://adferiad.org/cym/>

#### **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru - Gwasanaethau Gofal Crossroads**

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru - Gwasanaethau Gofal Crossroads (Gofal Crossroads Gogledd Cymru gynt) yn darparu gwasanaethau gofal seibiant ar gyfer gofalwyr sy'n gofalu am bobl o bob oed gan gynnwys plant. Rydym yn cyflogi gweithwyr cefnogi arferol sydd wedi'u hyfforddi ac yn brofiadol mewn ystod eang o salwch ac anabledau gan gynnwys iechyd meddwl, dementia, strôc, parkinsons, MS, awtistiaeth. Darperir gofal unai yng nghartref y gofalwr neu allan yn y gymuned leol a gellir darparu'r seibiant ar unrhyw adeg o'r diwrnod gan gynnwys nosweithiau a phenwythnosau. Derbynnir atgyfeiriadau yn dilyn asesiad gofalwyr a gall ofalwyr gysylltu â ni yn uniongyrchol am unrhyw wybodaeth a chyngor.

Mewn partneriaeth â Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, gallwch hefyd gynnig seibiant tymor byr ar gyfer gofalwyr sydd ag anghenion iechyd er mwyn eu galluogi i barhau yn eu rôl gofalu. Rhaid i'r atgyfeiriadau ar gyfer y gwasanaeth hwn fod trwy staff y GIG.

I gael rhagor o fanylion cysylltwch â Crossroads:

#### **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru - Gwasanaethau Gofal Crossroads**

Rhif ffôn: 01492 542212

Gwefan: [www.nwcrossroads.org.uk](http://www.nwcrossroads.org.uk)

## Canolfan Therapi Niwro

Mae'r Ganolfan Therapi Niwro yn Saltney yn darparu cymorth i bobl sydd â chyflyrau niwrolegol a'u gofalwyr. Mae'r Ganolfan yn cynnwys ardal eang o Ogledd Cymru a Swydd Gaer ac ymlaen i Swydd Amwythig a Chilgwri. Mae'n sail ar gyfer darparu cyfleoedd rheolaidd ar gyfer amser seibiant i ofalwyr, mynediad at wybodaeth, gwasanaethau cwnsela, a sesiynau cyngor unigol a grŵp.

Gall ofalwyr gael mynediad at ddigwyddiadau cymdeithasol, grwpiau i ofalwyr, gweithdai / sesiynau grŵp wedi'u teilwra ar ymlacio, ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, codi a symud a philates a rhwydweithiau cefnogi.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Therapi Niwro ar:

### Canolfan Therapi Niwro

Rhif ffôn: 01244 678619

Gwefan: [www.neurotherapycentre.org](http://www.neurotherapycentre.org)

## Daffodils

Mae Daffodils yn elusen gofrestrdig a grŵp hunangymorth ar gyfer plant a phobl ifanc anabl 0-25 oed a'u teuluoedd agos o fewn Sir y Fflint. Mae Daffodils yn darparu 175 o ddigwyddiadau a gweithgareddau bob blwyddyn, sy'n cynnwys clybiau ieuencid wythnosol, gweithgareddau canolfan chwaraeon, chwarae meddal, gweithdai thema, teithiau gwyliau ysgol a sesiynau lles i ofalwyr rhieni. Mae gan yr holl weithgareddau staff Daffodils a gwirfoddolwyr mewn lle i ymgysylltu gyda'r plant a phobl ifanc, sy'n galluogi rhieni / gofalwyr i sgwrsio a dysgu o'i gilydd, gan gael cymorth gan ofalwyr tebyg. (Rhaid i rieni fynychu gyda'u plentyn/unigolyn ifanc ymhob digwyddiad.)

I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â:

### Daffodils

Rhif ffôn: 01352 250147

E-bost: [daffodils@tiscali.co.uk](mailto:daffodils@tiscali.co.uk)

## CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL

Mae ystod eang o sefydliadau gwirfoddol yn darparu cyngor a chymorth annibynnol. Gallwch gysylltu â nhw i gael gwybod am eich hawliau.

<b>Canolfan Cyngor ar Bopeth Sir y Fflint</b>	
08444 772020	<a href="https://flintshirecab.org.uk/cy/">https://flintshirecab.org.uk/cy/</a>
<b>Gofal a Thrwsio Sir y Fflint</b> Mae Gofal a Thrwsio Sir y Fflint yn rhoi cyngor ar atgyweiriadau tai, addasiadau a budd-daliadau ar gyfer pobl anabl a'r henoed.	
01352 758700	<a href="http://www.flintshirecr.co.uk">www.flintshirecr.co.uk</a>
<b>Age Connects Gogledd Ddwyrain Cymru</b>	
08450 549969	<a href="https://ageconnectsnewales.org.uk/?lang=cy">https://ageconnectsnewales.org.uk/?lang=cy</a>
<b>Llinell Gymorth Mencap Cymru</b>	
0808 808 1111	<a href="https://wales.mencap.org.uk/cy">https://wales.mencap.org.uk/cy</a>
<b>MIND</b>	
01352 757637	<a href="https://www.newmind.org.uk/">https://www.newmind.org.uk/</a>
<b>Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Gogledd Ddwyrain Cymru (NEWCIS)</b>	
01352 752525	<a href="http://www.carers.org/local/wales/flintshire">www.carers.org/local/wales/flintshire</a>
<b>Fforwm Anabledd Sir y Fflint</b>	
01352 755546	
<b>Y Gwasanaethau Cymdeithasol</b> Cyswllt Cyntaf, Preswylfa, Ffordd Hendy, Yr Wyddgrug, Sir y Fflint, CH7 1PZ	
03000 858 858	<a href="mailto:SSDUTY@flintshire.gov.uk">SSDUTY@flintshire.gov.uk</a> <a href="https://www.siryfflint.gov.uk/cy/Resident/Social-Services/">https://www.siryfflint.gov.uk/cy/Resident/Social-Services/</a>

## CWYNION, CANMOLIAETH A SYLWADAU

Er gwaethaf ein holl ymdrechion rydym yn ymwybodol y gallai fod yna adegau pan fo angen i chi wneud cwyn. Gellir gwneud unrhyw gŵyn am y gwasanaethau i'ch Gweithiwr Cymdeithasol, eu Rheolwr Tîm neu fe allwch gysylltu â'r:

Swyddog Cwynion  
Y Gwasanaethau Cymdeithasol  
Neuadd y Sir,  
Yr Wyddgrug  
Sir y Fflint, CH7 6NN                      01352 702623

E-bost: [myview@flintshire.gov.uk](mailto:myview@flintshire.gov.uk)

Mae taflen 'Eich hawl i ganmol a chwyno' sy'n egluro sut i gyflwyno eich sylwadau a sut y byddant yn cael eu trin ar gael o'r un cyfeiriad neu ar-lein yma: <https://www.siryfflint.gov.uk/cy/Resident/Social-Services/Social-Services-Information-Leaflets-Welsh.aspx>

Mae ystod eang o wybodaeth am y system gofal a chymorth yng Nghymru ar gael ar-lein yma: [www.dewis.cymru](http://www.dewis.cymru)

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg. Cysylltwch â 03000 858 858 i gael fersiwn Saesneg.

This document is available in English. Please contact 03000 858 858 for a version.

**Mae'r daflen hon ar gael mewn fformatau eraill gan gynnwys Braille a Phrint Bras ar gais drwy ffonio 03000 858 858.**