

Storm Claudia
Llyfryn Adnoddau

**GWYBODAETH
AM LES,
CYNGOR A
CHYSYLLTIADAU**

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer y rhai sydd wedi cael eu heffeithio gan lifogydd Storm Claudia ac sydd angen cymorth. **Bydd yn cael ei ddiweddarau'n rheolaidd.**



monmouthshire
sir fynwy

1. Tai
2. Cysylltwyr Cymunedol
3. Sefydliadau'r Sector Wirfoddol
4. Iechyd a Llesiant
5. Adnoddau i bobl ifanc a rhieni plant ifanc
6. Banciau Bwyd a phrydau poeth
7. Adnoddau Cymunedol Lleol
8. Urddas Mislif CSF
9. Gwybodaeth Bwysig Arall

1. Tai

Tîm Opsiynau Tai y Cyngor (Digartrefedd)

Os ydych yn ddioddefwr y llifogydd ac nad oes gennych le i aros ar hyn o bryd, gallwch naill ai:

- Ffonio tîm Opsiynau Tai CSF ar: 01633 644644
- Mynd i'r wefan
<https://www.monmouthshire.gov.uk/cy/tai-2/>

Cymorth Tai Ychwanegol (Cymorth i drigolion Sir Fynwy)

- Ffonio'r Cymorth Tai:01633 740730
- E-bost:
housingsupportservice2@monmouthshire.gov.uk

Benthyciadau Gwella Cartref CSF::

- Gwneud cais www.monmouthshire.gov.uk/cy/tai-2/cynllun-benthyciadau-gwella-tai/

Hedyn Homes (Melin gynt)

- 03001212345
- www.melinhomes.co.uk/news/hedyn

Cymdeithas Tai Sir Fynwy

- 0345 677 2277
- www.monmouthshirehousing.co.uk

2. Cysylltwyr Cymunedol

Os ydych yn teimlo y byddech yn elwa o gael sgwrs ddyfnach gyda rhywun am eich amgylchiadau neu gymorth un-i-un, ystyriwch gysylltu:

Gwasanaeth Dolenni Llesiant GAVO

- www.gavo.org.uk/wellbeing-links-service
- Deborah.bennett@gavo.org.uk

Cydlynwyr Datblygu Cymunedol Cyngor Sir Fynwy

- communitydevelopment@monmouthshire.gov.uk

Tîm ymgysylltu Cymdeithas Tai Sir Fynwy

- Call 0345 677 2277
- Visit www.monmouthshirehousing.co.uk/contact
- Email:
customerservices@monmouthshirehousing.co.uk

3. Sefydliadau'r Sector Wirfoddol a allai fod o gymorth:

Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Gwent (GAVO)

- www.gavo.org.uk
- 0800 470 1378

Cymdeithas Tai Sir Fynwy

- www.monmouthshirehousing.co.uk
- 0345 677 2277

Canolfan Gymunedol Bridges

- www.bridgescentre.org.uk
- 01600 228660

Age Cymru

- www.agecymru.wales
- 01495 227039

Cyngor ar Bopeth

- www.citizensadvice.org.uk
- 01600 773297

Mind

- www.mindingwent.org.uk
- 01873 858275

Alzheimer's UK

- www.alzheimers.org.uk
- 0117 9610693

4. Iechyd Meddwl a Llesiant

Gwefan Iechyd y Cyhoedd

- www.phw.nhs.wales/news
- 0300 003 027

Fforwm Llifogydd Cenedlaethol

- www.nationalfloodforum.org.uk/how-we-help/who-we-are

Iechyd Meddwl

- Os ydych yn profi heriau iechyd meddwl o ganlyniad i'r llifogydd, ffoniwch 111 neu trefnwch apwyntiad gyda'ch meddyg teulu yn y lle cyntaf.
- www.melo.cymru
- Cysylltwch ag un o'r cysylltwyr cymunedol a restrir ar dudalennau eraill y llyfryn hwn am gymorth.

Mind Sir Fynwy

- Gwybodaeth, cyngor a chymorth
- Cymorth tai
- Cyngor budd-daliadau
- Cymorth llesiant un-i-un
- 01873 858275
- 07903523096
- info@mindmonmouthshire.org.uk

5. Adnoddau i bobl ifanc a rhieni plant ifanc

The Attik (gwasanaeth ieuenctid)

- 07966 141701
- E-bost ar gyfer ymholiadau cyffredinol: youth@monmouthshire.gov.uk

Young Minds – SHOUT

- Darparu cymorth testun am ddim, 24/7, i bobl ifanc ledled y DU sy'n profi argyfwng iechyd meddwl. Tecstiwch SHOUT i 85258.

Ewch i www.monmouthshire.gov.uk a sgrolio i lawr i 'Emotional wellbeing resources for children and young people'. Yno fe welwch amrywiaeth o adnoddau y gallwch eu defnyddio i gael cymorth.

6. Banciau Bwyd a phrydau poeth

Banc Bwyd Trefynwy a'r Cylch

- Eglwys Bedyddwyr Trefynwy, 3 Monk Street, Monmouth, NP25 3LR
- 07960 579062
- info@monmouthdistrict.foodbank.org.uk

Clwb Bwyd Family Action, Wyesham Warren

- Bob dydd Gwener 10–12pm
- £4 am fag o fwyd gwerth £20–£25

'Food on our Doorstep' Trefynwy

- Wyesham Christian Fellowship, Chapel Close, Wyesham, NP253NN
- monmouthshirefoodclubs@family-action@.org.uk

Mae Cyngor Trefynwy yn darparu prydau poeth am ddim amser cinio i'r rhai a effeithiwyd gan y llifogydd

- Cyswllt: david.evans@monmouth.gov.uk
07703 756084
Neu cysylltwch â Fiona: fswilcock@gmail.com

Mae MHA yn darparu cymorth penodol ar fwyd; os ydych yn denant MHA, cysylltwch â nhw am ragor o wybodaeth o 01495 767100

7. Adnoddau Cymunedol Lleol

Wyesham Christian Fellowship

- Christian Fellowship, Church Road, Wyesham
- Wyeshamcf1@gmail.com
- Frank – 07763338433
- Pantri Bwyd, dydd Gwener 10–12pm
- Caffi Digidol – dydd Mercher 10–12pm
- Man Cynnes – dydd Llun 10–12:30pm
- Bore Coffi – dydd Iau 10–12pm

Monmouth Aid

- www.monmouthaid.co.uk
- suzy@monnowvoice.co.uk
- Facebook/Monmouth mutual Aid & Assistance

Eglwys Fethodistaidd

- 16a St James' Street, Monmouthshire NP25 3DL
- Bethany Willows – 07785714647

Canolfan Gymunedol Parc Rockfield

- 25 Cornwallis Way, Rockfield, Monmouth
- Ar agor 10am–3pm
- www.rockfieldparkcc.org.uk
- 07803 700559
- Ceir amserlen lawn a chyfredol o grwpiau ac adnoddau ar y wefan.

Mae'r **Eglwys Fethodistaidd** wedi derbyn rhoddion o fwyd, dillad a dodrefn, sydd bellach yn cael eu dosbarthu yn Montjoy, 42–44 St James' Street (Gloucester House gynt).

8. Cynhyrchion Urddas Mislif a chymorth

Gallwch ddod o hyd i amrywiaeth o gynhyrchion mislif am ddim yn:

- Canolfan Hamdden Trefynwy
- Hyb Cymunedol Trefynwy (Llyfrgell)

Rhestr lawn o allfeydd Cynhyrchion Mislif ar y wefan

www.monmouthshire.gov.uk/community/chat-with-flo

Llesiant mislif i blant ag anghenion ychwanegol

Gweler ein gwefan (uchod) a llwythwch i lawr y PDF.

Am unrhyw ymholiadau eraill ynghylch urddas mislif, cysylltwch â:

Communitydevelopment@monmouthshire.gov.uk

9. Gwybodaeth Bwysig Arall

Mynediad i'r Rhyngrwyd

- Mae mynediad am ddim i'r rhyngrwyd ar gael yn Hyb Trefynwy

Ffyrdd a Llwybrau

- www.monmouthshire.gov.uk/storm-claudia/#RoadsandPathways

Dolenni partneriaid pwysig

- www.naturalresources.wales
- www.weather.metoffice.gov.uk/warnings-and-advice

Trafnidiaeth

- www.tfw.wales
- www.newportbus.co.uk/monmouth-services
- www.stagecoachbus.com/regional-service-updates

Cysylltwch ag **lechyd yr Amgylchedd** am gyngor ar ddiogelwch bwyd, rheoli plâu, neu bryderon iechyd: 01873 735420.

Cartrefi Hedyn (Melin gynt)

- 03001212345
- www.melinhomes.co.uk/news/hedyn