



Cwm Taf Morgannwg
Partneriaeth | Regional
Rhanbarthol | Partnership

Cartref Fy Mreuddwydion

**Eich canllaw i symud i fyw'n
annibynnol yn Rhondda Cynon Taf,
Pen-y-bont ar Ogwr neu Ferthyr Tudful.**



ctmregionalpartnershipboard.co.uk

Cynnwys



01	Cyflwyniad - am beth mae'r llyfryn hwn?	1
02	Dyma fi - beth sy'n bwysig i fi?	2
03	Llinell Amser	6
04	Mathau o Gartrefi	8
05	Cartref fy Mreuddwydion	22
06	Cynnal sgysiau	24
07	Eiriolaeth	26
08	Deall gwasanaethau cymdeithasol	28
09	Trefnu ymweliad	30
10	Symud i mewn	33
11	Cwestiynau cyson	34
12	Cyfeiriadau defnyddiol	36

*Nodwch os gwelwch yn dda:

Mae rhai o straeon y llawlyfr hwn yn ffuglenol. Cawsant eu seilio ar brofiadau cyffredin, a'u cynllunio i adlewyrchu'r mathau o gefnogaeth all fod yn bosib.

Am beth mae'r llyfryn hwn?

Cafodd y llyfryn Cartref fy Mreuddwydion ei greu i'ch helpu chi i ddewis ble allech chi fod eisiau byw yn y dyfodol, a'r math o bethau y bydd angen i chi eu gwybod wrth i chi ddewis eich cartref nesaf.

Enw a ddewiswyd gan bobl ag anableddau dysgu yw "Cartref fy Mreuddwydion". Mae'n golygu y gall unrhyw gartref fod yn arbennig.

Bydd cartref yn troi'n freuddwyd pan allwn ni ddewis sut mae'n edrych a sut mae'n teimlo. Mae'n helpu i wneud i gartref deimlo fel ein lle ni.

Cafodd yr wybodaeth hon ei chreu gyda phobl ag anableddau dysgu, rhieni a gofalmwr a gweithwyr proffesiynol sydd wedi cael profiad o'r broses.

Rydyn ni'n gwybod fod dewis y lle cywir i fyw ynddo'n benderfyniad pwysig, a gall ddigwydd dan eich pwysau chi. Dylai'r llyfryn hwn eich helpu i deimlo'n fwy dan

reolaeth o'r dewisiadau rydych chi'n eu gwneud, er mwyn i chi allu byw bywyd hapus yn eich cartref yn y dyfodol.

Os ydych chi'n rhiant / gofalmwr, neu'n rhywun sy'n adnabod rhywun yn dda, gallwch chi hefyd ddefnyddio'r llyfryn hwn i'w helpu nhw gyda'u dewisiadau tai i'r dyfodol.

Mae lle i wneud nodiadau ynglŷn ag unrhyw gwestiynau allai fod gyda chi. Mae rhestr o gyfeiriadau defnyddiol yng nghefn y llyfryn os bydd angen i chi gysylltu ag unrhyw sefydliadau i gael mwy o fanylion.

Lwc dda i chi.

Pob hwyl gyda chwilio am dŷ!

: Rebecca, Mark, Lisa,
: Kay, Eleanor, Pauline, Tom,
: Anne Marie, Keiron, Adam,
: Joanne, Ceri, Stephen,
: Richard, Leigh, Glynis,
: Claire a Tina

02 Dyma fi

Defnyddiwch y dudalen hon i ddweud beth sy'n bwysig i chi.

Gallwch lenwi'r blychau ar eich pen eich hunan neu gyda chefnogaeth gan riant gofalwr neu rywun sy'n eich nabod chi'n dda.

Pa enw dwi'n hoffi cael fy ngalw



Ble rydw i'n byw nawr



Gyda phwy rydw i'n byw



Y bobl bwysig yn fy mywyd



Fy Nghwestiynau

Ysgrifennwch eich cwestiynau wrth i chi fynd drwy'r llyfryn hwn.



Pethau dwi'n dda am eu gwneud



Y pethau gorau amdanaf i



**Y pethau dwi'n hoffi eu gwneud
yn y dydd**



**Y pethau dwi'n hoffi eu gwneud
gyda'r nos**



**Y pethau dwi'n hoffi eu gwneud
dros y penwythnos**



**Y pethau sy'n fy ngwneud
i'n hapus gartref**





Pethau sy'n fy nghadw'n ddiogel



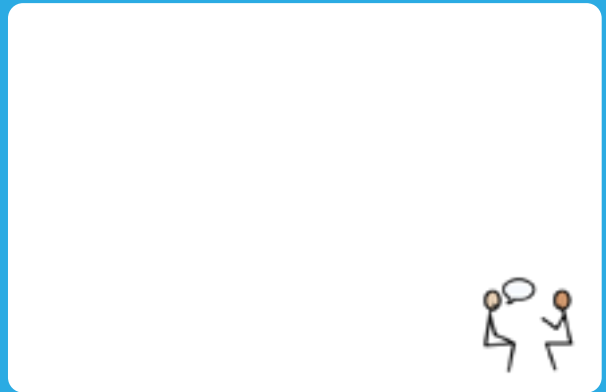
Pethau sy'n fy nghadw'n iach



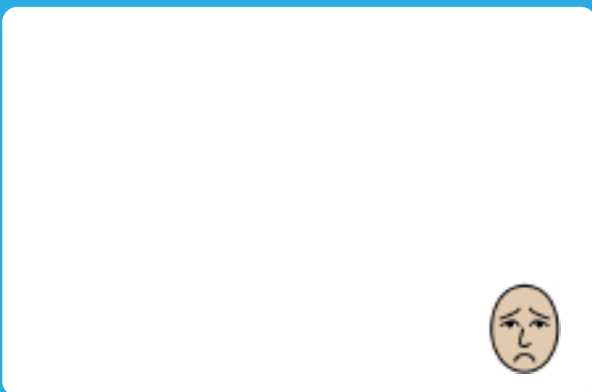
Pethau dwi angen help gyda nhw



Sut rydw i am i bobl siarad gyda fi



Beth sy'n fy ngwneud i'n drist neu'n ofnus



Pwy yw'r bobl fwyaf pwysig yn eich bywyd?

Gallai'r bobl bwysig yn eich bywyd fod yn unrhyw un sy'n eich helpu. Efallai taw eich rhieni, eich teulu, gofalwyr, ffrindiau, cymdogion, gweithwyr proffesiynol ydyn nhw.



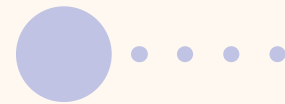
Ble dwi'n hoffi mynd i ymweld

Mannau ble hoffwn i fynd

Pethau newydd yr hoffwn i eu gwneud

Pethau eraill yr hoffwn eu rhannu

03 Llinell Amser Arferol



1

Llenwch Dyma Fi
er mwyn i bobl
wybod popeth
amdanoch chi



2

Edrychwch ar y
mathau o ddewisiadau
llety sydd ar gael
a meddyliwch am
y math o gartref yr
hoffech chi ei gael.
Gweler tudalen 8-21.



3

Llenwch
dudalennau Cartref
Fy Mreuddwydion i gael
syniad ynghylch beth
allai weithio i chi.
Gweler tudalen 22.



4

Siaradwch
â theulu, ffrindiau a
phobl rydych
chi'n ymddiried
ynddyn nhw.
Gweler tudalen 24.



5

Cysylltwch
â grwpiau neu
sefydliadau all
eich helpu.
Gweler tudalen 36.



6a

Cysylltwch â'r
gwasanaethau
cymdeithasol i gael
sgwrs anffurfiol am
ddewisiadau cartrefi.
Gweler tudalen 36.



6b

Ewch i gwrdd
â'r gwasanaethau
cymdeithasol i drafod
eich dewisiadau cartref.
Efallai taw gweithiwr
cymdeithasol fydd hwn.
See page 28.



7

Pan fyddwch chi'n
barod, gadewch
i'r gwasanaethau
cymdeithasol wybod yr
hoffech chi ddod o hyd
i'ch cartref newydd.



8

Bydd y gwasanaethau cymdeithasol yn edrych ar eich cais am gartref newydd.



9

Bydd eich enw'n cael ei roi ar restr aros ar gyfer cael cartref.



10

Byddwch chi'n cael cynnig cartref posib.



11

Byddwch chi'n mynd ar ymweliad â'ch cartref newydd. Gweler tudalen 30.



12

Bydd penderfyniad terfynol yn cael ei wneud gan bawb sy'n rhan o'ch bywyd ynglŷn â'ch cartref newydd.



13

Symudwch i mewn i'ch cartref newydd.



Cofiwch:

Canllaw yn unig yw'r llinell amser yma. Efallai y byddwch chi'n profi amserlen wahanol yn dibynnu ar eich amgylchiadau personol. Mae taith pawb yn wahanol a gallwch symud dan eich pwysau eich hunan ar bob cam o'r ffordd.

Pwy yw Gweithiwr Cymdeithasol?

Mae Gweithwyr Cymdeithasol yn staff proffesiynol o'r Gwasanaethau Cymdeithasol sy'n gallu cynnig asesiad o'ch anghenion i chi er mwyn trafod beth sy'n bwysig i chi, a'ch helpu i gynllunio ble hoffech chi fyw.

Cofiwch ysgrifennu eich cwestiynau a'ch meddyliau wrth i chi fynd drwy'r llyfryn hwn.

04 Mathau o gartrefi

Mae mathau gwahanol o gartrefi ar gael ar gyfer anghenion gwahanol.

Bydd y math o gartref byddwch chi'n chwilio amdano'n dibynnu ar eich angen a aseswyd, a beth sy'n bwysig i chi. Yn dibynnu ble rydych chi'n byw, mae pob cyngor yn gweithio gyda sefydliadau gwahanol sy'n darparu cartrefi.

Beth yw angen a aseswyd?

Dyma'r asesiad y bydd y gweithiwr cymdeithasol yn ei wneud ynghylch beth sy'n bwysig i chi.

Gweler tudalen 28 am ragor o wybodaeth.



Fy Nghwestiynau

Yn gyffredinol, mae pum math o gartref ar gael:



Tenantiaeth Byw â Chymorth

Bydd gennych eich cartref eich hunan, fel arfer gyda chytundeb meddiant. Byddwch chi'n cael help i fyw mor annibynnol ag y gallwch chi gyda chymorth gan staff gofal a chefnogaeth.

Bydd hyn yn golygu talu eich rhan o filiau'r cartref. Byddwch chi'n gallu gofalu am eich cartref drwy lanhau, coginio, a gwneud dewisiadau bob dydd fel bod y cartref yn teimlo'n iawn i chi!

Yn dibynnu ar beth yw eich dewis chi, efallai y byddwch chi'n cael eich fflat eich hunan, neu'n rhannu eich cartref gyda phobl eraill.

Os byddwch chi'n dewis rhannu, bydd gyda chi eich ystafell wely eich hunan, ond byddwch chi'n rhannu ystafelloedd fel y gegin. Os yw eich anghenion cefnogaeth yn fwy cymhleth, er enghraifft os oes gennych chi lawer o anghenion iechyd, gallai byw â chymorth ddal i ateb eich anghenion gofal a chefnogaeth.

Bydd gennych chi eich cartref eich hunan ond bydd eich tîm cefnogi'n derbyn hyfforddiant arbenigol i ateb eich anghenion. Efallai y bydd hyn yn cynnwys cefnogaeth 24 awr os oes angen. Byddan nhw'n gweithio gyda phobl sy'n agos atoch chi ac unrhyw weithwyr proffesiynol all eich helpu i fyw mor annibynnol â phosib.

Beth yw Cytundeb Meddiant?

Cytundeb Meddiant yw'r math newydd o gytundeb tenantiaeth. Byddwch chi a'ch landlord yn llofnodi'r Cytundeb Meddiant. Mae hyn yn rhoi hawliau cyfreithiol i chi fel tenant. Os ydych chi'n byw mewn llety a chymorth, er enghraifft, eich landlord fydd y sefydliad sy'n rheoli'r eiddo. Byddwch chi'n cael eich adnabod fel y tenant. Mae'r cytundeb yn cynnwys rheolau yr ydych chi eich dau'n cytuno arnyn nhw.

Beth yw gofal a chefnogaeth?

Bydd gofal a chefnogaeth pawb yn wahanol, ond gallai fod yn bethau y mae angen i chi gael help gyda nhw i fyw'n annibynnol, fel gofal iechyd, arian, neu goginio.

04 Stori Chloe

Haia, Chloe ydw i. Dwi wedi bod yn byw'n annibynnol ers pum mlynedd, a dwi wrth fy modd.

Mae cael fy nghartref fy hun yn rhoi rhyddid i mi, a hyder, ac ymdeimlad go iawn o falchder. Dyma rywbeth dwi wedi gweithio'n galed amdano, a dwi'n falch o ba mor bell dwi wedi dod.

Dwi wastad wedi mwynhau helpu eraill, a dwi wedi gwirfoddoli gydag elusennau fel Follow Your Dreams a Phobl yn Gyntaf Cwm Taf ers llawer o flynyddoedd. Mae'r rolau hyn wedi fy helpu i dyfu a chysylltu gyda fy nghymuned.



Fi hefyd yw Cadeirydd Grŵp Anableddau Dysgu Partneriaeth Ranbarthol Cwm Taf Morgannwg. Yn y rôl yma, dwi'n cefnogi pobl sy'n byw gydag anableddau dysgu i godi'u llais a bod yn rhan o benderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau.

Mae byw'n annibynnol wedi newid fy mywyd, a gobeithio y gall fy stori i ysbrydoli eraill.

Gallwch glywed mwy am fy stori drwy sganio'r cod QR isod:



Fy enw i yw Sam, a dwi wedi bod mewn cartref â gofal ers dros ddeng mlynedd.

Dwi'n byw gyda thri o bobl eraill, ac mae fy nghartref yn agos at fy holl deulu a ffrindiau. Dwi'n dwlu gallu cadw mewn cyswllt â nhw ac ymweld â nhw'n rheolaidd. Dwi'n dod ymlaen yn dda gyda'r staff gofal yn fy nghartref ac mae gen i gar Symudedd y maen nhw'n ei yrru er mwyn mynd â fi i lefydd.

Maen nhw hefyd yn fy nghefnogi i ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus. Mae gen i fywyd prysur iawn a dwi'n mynd i brosiectau cymunedol bedair gwaith yr wythnos. Mae gen i fywyd

cymdeithasol ardderchog hefyd a dwi'n mynd i'r côr, i nofio, i'r Clwb Gateway a dwi'n chwarae sgïtls bob nos Sul yn y clwb lleol.

Dwi wrth fy modd yn mynd ar deithiau dydd i barciau antur thema ac fe es i i Disneyland Paris y llynedd gyda fy chwaer a'i phartner.

Dwi'n caru cael fy nghartref fy hunan ac mae fy hyder ac annibyniaeth yn dal i dyfu.



04 Mathau o gartrefi



Cysylltu Bywydau

Gyda Chysylltu Bywydau gallwch chi symud i fyw gyda gofalwr Cysylltu Bywydau rydych chi'n cael eich paru â nhw.

Gwasanaeth gofal a chefnogaeth i'ch helpu i fyw'n annibynnol yw hwn. Byddwch chi'n cael eich ystafell wely eich hunan, a byddwch chi'n rhannu ystafelloedd teuluol fel y llofa, y gegin a'r ystafell ymolchi.

Bydd y teulu rydych chi'n byw gyda nhw'n rhoi cefnogaeth i chi gyda sgiliau

byw'n annibynnol, fel coginio a glanhau, gwneud ffrindiau a chysylltiadau. Bydd y teulu wedi cael hyfforddiant i'ch cefnogi chi ac ateb eich gofynion.

Gallech symud i mewn i fyw gyda gofalwr Cysylltu Bywydau, neu gallech ymweld am seibiant byr neu hyd yn oed am y dydd.

Mae cynllun Cysylltu Bywydau'n cael ei wirio gan eich cyngor lleol.

Fy Nghwestiynau

**Jen ydw i, a dwi'n 53 oed.
Ro'n i'n arfer byw gyda fy rhieni
oedrannus. Roedden nhw eisiau
gwneud yn siŵr y byddwn i'n
ddiogel a hapus pe baen nhw'n
methu â gofalu amdana i mwyach.**

Dyna pryd y gwnes i gyfarfod â Rachel
drwy gyfrwng cynllun Cysylltu Bywydau.
Fe wnaethon ni ffurfio cyswllt drwy
ein cariad at anifeiliaid a garddio,
ac fe symudais i mewn i'w chartref
hi 17 llynedd yn ôl.

Graddol oedd y broses bontio, ond
fe wnaeth Rachel wneud i mi deimlo
croeso, a mod i'n saff. Nawr mae gen
i fy nghlwt fy hunan yn yr ardd, dwi'n
gofalu am ieir, ac yn mwynhau bod
yn rhan o deulu Rachel. Dwi wedi
tyfu o ran hyder, wedi colli pwysau,
a nawr dwi'n rheoli fy nghlefyd diabetes
gyda meddyginiaeth yn lle inswlin.

Dwi'n dwlu mynd i ddosbarthiadau
yn y gymuned fel yoga a chelf a chrefft,
ble dwi wedi gwneud llawer o ffrindiau.

Mae byw gyda Rachel wedi newid
fy mywyd – dwi'n teimlo'n fwy
annibynnol, hapus a balch o bwy ydw i.



04 Mathau o gartrefi



Tenantiaeth Gofal Ychwanegol

Fel arfer mae gofal ychwanegol yn addas i gefnogi pobl hŷn a phobl ag anableddau sydd angen help a chefnogaeth i fyw'n annibynnol. Mae'n cael ei alw'n fyw gyda chymorth hefyd.

Efallai y byddwch chi'n byw yn eich fflat eich hunan, neu'n rhannu ag eraill. Mae gofal ar y safle a staff cefnogi o fewn y cyfadeilad tai. Fel arfer ceir ardaloedd hamdden a gweithgareddau ar y cyd, gerddi, ac ystafelloedd bwyta, ble darperir prydau bwyd, am gost ychwanegol.

Fy Nghwestiynau

**Fy enw i yw Margaret,
ac fe symudais i fy fflat
ddwy flynedd yn ôl.**

I ddechrau, ro'n i'n nerfus o ran gadael fy nhŷ, ond mae fan hyn wir wedi dod yn gartref i fi. Mae gen i fy fflat un ystafell wely hyfryd, gyda chegin ac ystafell wlyb, a dwi'n dal i deimlo'n annibynnol, ond dwi'n gwybod fod help gerllaw bob amser.

Mae'r staff yn garedig ac yno bob amser pan fydd angen. Dwi wedi gwneud ffrindiau newydd drwy gyfrwng gweithgareddau fel yoga, crefftau, a nosweithiau ffilm. Wnes i hyd yn oed

ymuno â grŵp garddio! Dwi'n dwlu cael bwyd yn y bwyty a sgwrsio gyda chymdogion.

Mae fy nheulu'n ymweld yn aml, ac maen nhw'n dweud mod i fel pe bawn i'n hapusach a mwy hyderus. Mae byw fan hyn wedi rhoi tawelwch meddwl i fi, ymdeimlad o gymuned, a'r gefnogaeth sydd ei angen arna i i fwynhau bywyd eto.



04 Mathau o gartrefi



Preswyl

Cynlluniwyd cartrefi preswyl yn aml ar gyfer pobl sydd angen lefelau uwch o gefnogaeth, ac maen nhw'n darparu cymorth ar sail 24 awr.

Bydd gennych eich ystafell wely, a byddwch chi'n rhannu'r ystafelloedd eraill, fel y gegin, lolfa, ystafell fwyta ac ardaloedd gweithgareddau. Fel arfer bydd prydau bwyd a thîm i ddarparu cymorth yn gynwysedig ym mhris y cartref.

Fy Nghwestiynau

Fy enw i yw David, ac fe symudais i gartref gofal preswyl y llynedd ar ôl i mi gwmpo gartref, profiad wnaeth amlygu fod angen mwy o gefnogaeth arna i.

I ddechrau, do'n i ddim yn siŵr, ond dyma un o'r penderfyniadau gorau wnes i. Mae gen i fy ystafell fy hunan, a dwi wedi'i haddurno gyda fy hoff luniau a llyfrau, a dwi'n rhannu lolfa gysurus ac ardal fwyta gyda phobl eraill.

Mae rhywun o gwmpas bob amser i gael sgwrs, ac mae'r staff yn garedig ac yno wastad pan fydd angen cymorth arna i – ddydd neu nos. Dwi wedi ymuno â grŵp celf wythnosol, ac mae

gyda ni ardd y synhwyrâu ble dwi'n mwynhau treulio amser. Dwi'n dal i deimlo'n annibynnol, ond dwi'n gwybod mod i'n ddiogel ac yn cael fy nghefnogi. Dwi wedi gwneud ffrindiau newydd, a byddwn ni'n aml yn gwylio ffilmiau neu'n chwarae gemau gyda'n gilydd.

Mae byw fan hyn wedi rhoi tawelwch meddwl i fi a gwir ymdeimlad o berthyn.



04 Mathau o gartrefi



Cartref nyrsio

Mae'r math hwn o gartref fel arfer ar gyfer pobl hŷn sydd â chyflyrau iechyd cymhleth neu sylweddol, salwch hirdymor ac anabledau a fyddai'n ei gwneud hi'n anodd iawn byw'n annibynnol, neu gyda gofal yn y cartref.

Mae'r math hwn o gartref yn addas os oes angen gofal iechyd parhaus arnoch chi, a goruchwyliaeth a chymorth gyda gweithgareddau bywyd beunyddiol.

Fy Nghwestiynau

Wendy ydw i, a dwi wedi byw mewn cartref nyrsio ar gyfer pobl ag anableddau dysgu dros y ddwy flynedd ddiwethaf.

Mae gen i anghenion cymhleth ac mae angen help arna i gyda phethau fel bwyta, ymolchi, a symud o gwmpas. Mae'r staff fan hyn yn anhygoel – maen nhw'n fy nabod i'n dda ac yn fy nhrin â charedigrwydd a pharch bob amser. Mae gen i fy ystafell fy hunan, a dwi wedi'i haddurno gyda fy hoff liwiau a theganau meddal.

Bob dydd, bydd gweithgareddau y gallaf ymuno â nhw, fel sesiynau cerddoriaeth, pobi, a hyd yn oed ddosbarthiadau ymarfer corff ysgafn.

Dwi'n arbennig o hoff o'r ystafell synhwyrâu – mae'n fy helpu i ymlacio pan fydda i'n teimlo dan y don. Dwi hefyd yn cael mynd ar deithiau bach gyda'r staff, fel i'r parc. Dwi'n teimlo'n ddiogel yma, a dwi wedi gwneud ffrindiau gyda'r preswylwyr eraill.

Mae'r tîm yn fy nghefnogi i fyw mor annibynnol ag y galla i fod, a dwi'n teimlo'n hapus ac yn teimlo mod i'n cael gofal bob dydd.



04 Mathau o gartrefi



Byw mewn cartref preifat wedi'i rentu

Gallwch ddewis byw mewn cartref preifat wedi'i rentu. Gellir rhentu'r cartrefi hyn drwy gyfrwng cymdeithas dai neu landlord preifat. Gellir talu am hyn gyda'ch cyflog neu fudd-daliadau.

Efallai y gallwch ddefnyddio Taliadau Uniongyrchol i'ch helpu gyda'ch anghenion gofal a chefnogaeth.

Beth yw Taliad Uniongyrchol?

Taliadau arian parod yn hytrach na gwasanaethau yw Taliadau Uniongyrchol. Gallwch ddefnyddio Taliadau Uniongyrchol i ateb eich anghenion fel y cawsant eu hamlygu yn eich asesiad anghenion. Mae Taliadau Uniongyrchol yn golygu eich bod chi'n cymryd cyfrifoldeb dros reoli eich trefniadau gofal ar sail feunyddiol.

Fy Nghwestiynau

Stuart ydw i, a dwi'n dwlu byw yn fy nghartref fy hun.

Dwi wedi wynebu llawer o heriau yn fy mywyd, gan gynnwys colli fy mam pan oeddwn i'n ifanc. Dros y blynyddoedd, dwi wedi gweithio mewn sawl swydd – o waith coed a glanhau i weithio mewn cartref nyrsio, a nawr dwi'n gweithio yn Nando's. Pan fu farw fy nhad yn 2020, roedd arna i ofn sut y byddwn i'n ymdopi ar fy mhen fy hun – talu rhent, prynu bwyd a thrin biliau. Gyda chefnogaeth, fe weithiais i bopeth mas. Sefydlais ddebydau uniongyrchol ar gyfer fy miliau a nawr dwi'n mynd i siopa unwaith yr wythnos gyda fy ffrind gorau, Tina, a dwi'n siarad â hi bob dydd.

Roedd byw ar fy mhen fy hunan yn codi ofn i ddechrau, ond dwi wrth fy modd erbyn hyn. Dwi'n gofalu amdanaf fy hunan, yn cadw fy nghartref yn lân, ac yn mwynhau'r annibyniaeth.

Mae bod yn gynrychiolydd ar gyfer Pobl yn Gyntaf Cwm Taf wedi rhoi hyder a phwrrpas i fi. Byddwn i'n argymhell byw ar eich pen eich hunan –mae wedi fy helpu i i dyfu a theimlo'n falch o'r yn y gallaf ei wneud.



05 Cartref fy Mreuddwydion



Ble ydw i eisiau byw?



Gyda phwy ydw i eisiau byw?



Sut ydw i am i fy ystafell fod?



Beth ydw i eisiau bod yn agos ato?



Pa help ydw i eisiau?



06 Cynnal sgysiau

Rydyn ni'n deall fod meddwl am gael eich cartref eich hunan yn benderfyniad mawr, ac mae'n syniad da siarad â phobl sy'n bwysig i chi.

Ymysg pobl y gallech chi gael sgysiau defnyddiol gyda nhw mae eich teulu, athrawon, eich meddyg teulu, ac eraill sydd wedi cael profiad o symud i mewn i'w tŷ eu hunain.

Gallai cael y sgysiau hyn eich helpu i ddarganfod ychydig bach mwy am beth sydd orau i chi.

Ar y pwynt hwn hefyd, efallai y byddai'n ddefnyddiol dod o hyd i bobl a allai eich helpu i ddeall eich hawliau. Efallai y byddwch chi'n clywed yr enw eiriolwr am rywun fel hyn.

Mae rhagor o wybodaeth am eiriolaeth ar y dudalen nesaf.



Fy Nghwestiynau

Fy enw i yw Eleanor ac rwy'n rhiant-ofalwr dros fy mab.

Roedd fy ngŵr a minnau wastad wedi gobeithio y byddai ein mab ni, David, sy'n awtistig iawn a chanddo anabledau dysgu, yn symud i gartref byw â chymorth. Ar ôl i fy ngŵr farw, roeddwn i'n becho drwy'r amser am ddyfodol David.

Fe wnaeth sgwrsio gyda fy ffrind a gweithiwr cymdeithasol helpu, ac ar ôl aros am dipyn, daeth lle ar gael. Roedd y symudiad yn un graddol, gydag ymweliadau i yfed te, ac aros dros nos, ac fe ddaliais i i fod yn rhan o'r cyfan.

Roedd cael sgysiau agored gyda gweithwyr proffesiynol a ffrindiau'n gwneud gwahaniaeth enfawr – fe helpodd fi i deimlo fod rhywun yn clywed ac yn fy nghefnogi.

Dwi bellach yn rhan o The Grapevine, grŵp ar gyfer rhiant-ofalwyr, ble byddwn ni'n rhannu cyngor, profiadau, a chefnogaeth.

Saith mlynedd yn ddiweddarach, mae David yn hapus ac yn fwy annibynnol. Dwi'n dal i fod yn fam ymarferol, ac rydw i'n eiriol drosto fe bob dydd.



07 Eiriolaeth



Eiriolwr yw rhywun sy'n eich helpu i gael llais. Mae gyda chi hawl i gael eiriolwr.

Dyma rywun sy'n gwrando arnoch chi a'r hyn rydych chi eisiau, oherwydd mae ganddyn nhw rôl annibynnol. Mae sut fyddan nhw'n eich cefnogi'n dibynnu ar beth rydych chi ei angen, er enghraifft, gallan nhw siarad â'ch teulu neu eich gweithiwr cymdeithasol os ydych chi eisiau iddyn nhw. Gall rhieni a gofalwyr gael cefnogaeth gan eiriolwyr hefyd.

Mae gwahanol fathau o eiriolwyr ar gael:

- **Grwpiau hunan-eiriol**

Fel arfer, dyma sefydliad neu grŵp sy'n gallu eich helpu i siarad drosoch eich hunan. Mae Pobl yn Gyntaf Cwm Taf a Pobl yn Gyntaf Pen-y-bont ar Ogwr yn enghreifftiau o grwpiau hunan-eiriol.

- **Grwpiau eiriol gan gyfoedion**

Dyma pan fydd dau berson ag anabledd dysgu'n cefnogi ei gilydd ar hyd y daith.

- **Eiriolaeth dan gyfarwyddyd**

Mae hyn ar gyfer pobl sy'n gallu cyfathrebu'u dymuniadau a'u barn, a bydd yr eiriolwr yn cyfathrebu hynny ar eich rhan

- **Eiriolaeth heb gyfarwyddyd**

Os na allwch chi rannu eich dymuniadau ar lafar, bydd eiriolwr heb gyfarwyddyd yn gwarchod eich hawliau a sicrhau eich bod chi'n cael eich trin yn deg.

Fy Nghwestiynau

Bydd Pobl yn Gyntaf Cwm Taf yn gweithio ledled Rhondda Cynon Taf a Merthyr Tudful i gefnogi pobl ag anableddau dysgu i gael mwy o lais, mwy o ddewis a mwy o reolaeth yn eu bywydau.

Maen nhw'n helpu pobl i godi'u llais am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw – tai, iechyd, addysg neu berthynas ag eraill.



Os ydych chi'n meddwl am y dyfodol – fel ble hoffech chi fyw, gweithio, neu sut i gadw'n iach – gall Pobl yn Gyntaf Cwm Taf eich helpu i gael y sgysiau cywir. Maen nhw'n gweithio'n agos gyda chynghorau lleol i sicrhau fod gwasanaethau'n well ac yn fwy cynhwysol.

Maen nhw hefyd yn cynnig eiriolaeth, gan helpu pobl i ddeall eu hawliau a gwneud penderfyniadau doeth. Os ydych chi eisiau dod o hyd i swydd, gwneud ffrindiau, neu ddysgu sgiliau newydd, mae Pobl yn Gyntaf Cwm Taf yno i'ch cefnogi bob cam o'r ffordd.

Gallai siarad â nhw fod yn ffordd wych o ddechrau gweld beth sydd orau i chi.



08 Deall Gwasanaethau Cymdeithasol

Gall Gwasanaethau Cymdeithasol eich cefnogi i fyw'n annibynnol. Gall Gweithwyr Cymdeithasol ddod mas i ymweld â chi yn eich cartref presennol neu yn rhywle arall o'ch dewis chi.

Bydd y Gweithiwr Cymdeithasol eisiau gwybod beth sy'n bwysig i chi. Mae'n syniad da cael eich 'Dyma Fi' (tudalen 2) a 'Cartref Fy Mreuddwydion' (tudalen 22) wedi'u llenwi'n barod ar gyfer y cyfarfod hwn, ar ben unrhyw gwestiynau eraill sydd gyda chi o'r llyfryn hwn. Gallwch ofyn unrhyw gwestiynau eraill allai fod gyda chi hefyd.

Gall Gwasanaethau Cymdeithasol fod yn wahanol ymhob ardal, felly mae'n bwysig cysylltu â'r adran Gwasanaethau Cymdeithasol yn eich cyngor lleol.

Ar ôl i chi drefnu cyfarfod gyda'r gweithiwr cymdeithasol, byddan nhw'n gofyn i chi rannu'r pethau rydych chi angen cefnogaeth gyda nhw'n feunyddiol.

Dyma bopeth sy'n ymwneud â phob maes o'ch bywyd gan gynnwys eich iechyd a'ch llesiant. Gall fod yn bethau fel ymolchi, gwisgo, coginio, trafnidiaeth gyhoeddus, neu bod gyda ffrindiau.

Man fyddwch chi'n barod i ddechrau'r broses, gadewch i'r Gwasanaethau Cymdeithasol wybod eich bod chi'n hapus i symud i'r cam nesaf. Byddan nhw'n cwblhau asesiad anghenion gyda chi. Bydd eich holl anghenion yn cael eu cofnodi yn eich asesiad, a fydd yn eich helpu chi a'r bobl sy'n bwysig i chi gynllunio a dewis cartref sy'n iawn i chi.

Gallwch ddod o hyd i fanylion yn y rhestr cyfeiriadau ar dudalen 36.

Fy Nghwestiynau

Helo, Jane ydw i, a dwi'n weithiwr cymdeithasol.

Fe wnes i gwrdd ag Aaron a'i fam, Sarah, am y tro cyntaf ar ôl iddyn nhw gysylltu i drafod dyfodol Aaron. Roedd Aaron wedi bod yn byw gartref ar hyd ei fywyd, ond nawr roedd e'n barod i ddysgu mwy am fyw'n annibynnol. Roedd ei fam yn gefnogol, ond, yn ddealladwy, roedd hi'n pryderu sut olwg allai fod ar y camau nesaf.

Mae gan Aaron asesiad anghenion, a phenderfynwyd y byddai modd iddo gael cefnogaeth gan y gwasanaethau cymdeithasol. Fe benderfynon ni lunio cynllun gyda'n gilydd ar y cyd â'i fam oedd yn dangos beth mae e eisiau a beth sy'n bwysig iddo fe.

Fe ddechreuon ni gyda sgwrs 'Beth sy'n Bwysig', pan ddywedodd Aaron wrtha i ei fod e eisiau lle iddo fe'i hunan, ond bod angen rhywfaint o gefnogaeth arno fe gyda thasgau beunyddiol o hyd. Rhannodd ei fam ei gobeithion a'i phryderon hefyd, a gyda'n gilydd fe edrychon ni ar opsiynau tai amrywiol.

I sicrhau fod Aaron yn deall ei ddewisiadau'n llaw, fe ddaethon ni ag eiriolwr annibynnol i mewn, wnaeth helpu esbonio pethau'n glir. Roedd yn ymdrech dîm go iawn ac yn gam enfawr ymlaen i Aaron.



09 Trefnu ymweliad

Gall dod o hyd i'r cartref cywir gymryd amser.

Os bydd eich gweithiwr cymdeithasol yn dod o hyd i gartref y maen nhw'n meddwl y byddwch chi'n ei hoffi, gallwch drefnu ymweliad a chwrdd â'r bobl allai fod yn eich cefnogi chi.



Fe hoffwn i fyw ar fy mhen fy hunan

Os ydych chi'n penderfynu yr hoffech chi fyw yn eich fflat eich hun, gallwch ymweld i weld a ydyw'n ateb eich gofynion. Gallwch fynd â phwy bynnag ddewiswch chi gyda chi pan fyddwch chi'n ymweld. Gallwch chi fynd yn ôl fwy nag unwaith i wirio a yw'r cartref yn iawn i chi.

Os yw'r cartref hwn yn cydfynd â'r hyn rydych chi'n chwilio amdano, byddwch chi, pobl rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw, a'r gwasanaethau cymdeithasol yn gwneud penderfyniad terfynol.

Mae mwy o fanylion am hyn ar dudalen 10.

Fy Nghwestiynau



Fe hoffwn i fyw gyda phobl eraill

Os byddai'n well gyda chi fyw gyda phobl eraill, bydd eich gweithiwr cymdeithasol yn trefnu ymweliad. Efallai y clywch chi bobl yn galw hyn yn 'ymweliad te'. Gallwch drefnu i gwrdd â'r bobl y gallech chi fyw gyda nhw mewn ffordd sy'n addas i chi. Gallwch gwrdd â'ch cyd-letywr mewn lle arall, fel siop goffi. Pan fyddwch chi'n barod, byddwch chi'n treulio amser gyda nhw yn y cartref. Gall hyn fod mewn ymweliadau byr, neu gallwch aros dros nos.

Bydd ymweliadau'n cael eu rheoli o gwmpas anghenion a dymuniadau eich cyd-letywr newydd a chi. Y peth pwysicaf yw sicrhau fod pawb ohonoch chi'n hapus i gyd-fyw, a bod y cartref yn ateb eich anghenion.

Gallwch fyd â rhywun gyda chi, a bydd modd i chi gwrdd â'r tîm cefnogi hefyd; nhw sy'n helpu pawb yn y cartref i fyw mor annibynnol â phosib.

Fy Nghwestiynau



Rhestr wirio aros dros nos

Pan fyddwch chi'n barod, gallwch chi aros dros nos.
Ar gyfer hyn, mae rhai pethau y gallech chi ystyried mynd gyda chi:

☐

Meddyginiaeth

☐

Gwybodaeth ynghylch sut yr hoffech chi gael eich cefnogi

☐

Pethau personol sy'n golygu llawer i chi, er mwyn eich helpu i deimlo'n gyffyrddus a diogel.

Fe allai hyn gynnwys:

- Eich hoff obennydd neu blanced
- Eich hoff beth
- Llun o'ch teulu neu ffrindiau
- Clustffonau



Efallai y byddwch chi'n profi llawer o deimladau gwahanol wrth i chi symud i'ch cartref eich hunan. Gall hyn fod yn gyfnod cyffrous a gofidus i chi a'r bobl sy'n bwysig i chi.

Ar y cam hwn, byddwch chi wedi cael llawer o sgysiau ac ymweliadau i'ch helpu i wneud eich dewis.

Pan fyddwch chi'n barod i symud, bydd llawer o bobl ar gael i'ch cefnogi chi. Bydd eich profiad o symud yn dibynnu ar eich anghenion. Er enghraifft, i ddechrau, efallai yr hoffech chi dreulio rhywfaint o amser gartref gyda'ch teulu yn ystod yr wythnos.

Rydyn ni wedi cynnwys adran Cwestiynau Cyson ar dudalen 34.

Er hynny, mae hi wastad yn syniad da trafod unrhyw beth yr hoffech chi ei wybod gyda'ch gweithiwr cymdeithasol neu'r tîm cefnogi.

Gall pobl sy'n bwysig i chi eich helpu i drefnu'r pethau ymarferol, fel symud eich eitemau personol a gwneud i'r cartref deimlo fel eich cartref chi. Bydd gennych chi gymorth i deimlo'n ddiogel, a pha bynnag gartref fyddwch chi wedi'i ddewis, bydd wastad rywun ar gael i ateb eich cwestiynau neu i'ch helpu gydag unrhyw broblemau.

Gallwch ddal i weld eich teulu a ffrindiau gymaint ag y dymunwch chi, a bydd eich tîm cefnogi'n eich helpu i setlo. Law yn llaw gyda'ch teulu neu ofalwyr, gallan nhw eich helpu i ddod yn gyfarwydd â'r ardal, a allai fod yn gymuned newydd i chi.

Cofiwch:

Gall gymryd amser i ddod o hyd i'r cartref cywir, ac mae'n wahanol i bawb.

Siaradwch â'ch gweithiwr cymdeithasol. Gallan nhw eich helpu i ddeall y camau, dweud wrthyb beth ddylech chi ei ddisgwyl, a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi ynghylch beth sy'n digwydd.

Fy Nghwestiynau

11 Cwestiynau cyson

1. Beth yw byw'n annibynnol?

Byw'n annibynnol yw gwneud cymaint ag y gallwch drosoch eich hunan yn eich cartref. Weithiau bydd angen cefnogaeth arnoch chi i'ch helpu. Y pwynt yw cael dewis a rheolaeth dros eich bywyd.

2. Beth os nad yw fy rheulu am i mi symud allan?

Cyfeiriwch at yr wybodaeth am eiriolaeth ar dudalen 26.

3. Alla i ymweld â'r aelod o fy rheulu, a faint o ran alla i ei chwarae?

Gallwch, gallwch drefnu ymweliadau oddi wrth eich teulu a'ch ffrindiau. Eich cartref newydd chi yw hwn ac mae croeso i deulu a ffrindiau.

4. Sut fydd fy ystafell yn cael ei haddurno?

Gallwch chi ddewis prynu beth bynnag ddymunwch chi ar gyfer eich ystafell, gan ddefnyddio eich arian eich hunan.

5. Sut fydd apwyntiadau iechyd yn gweithio?

Gallwch fynd i apwyntiadau iechyd gyda phobl rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw, fel teulu, ffrindiau neu eich gweithiwr cefnogi. Gallwch fynd ar eich pen eich hunan hefyd os taw dyna sydd orau i chi.

6. Alla i gael rhywfaint o help i ymdopi â biliau?

Bydd cefnogaeth lawn i'ch helpu chi reoli eich biliau.

7. Ydyn ni'n gorfod derbyn y dewisiadau llety sy'n cael eu cyflwyno?

Na, ond os nad ydyn nhw'n addas ar eich cyfer, byddwch chi'n mynd yn ôl ar y rhestr aros.

8. Alla i gamu'n ôl unrhyw bryd?

Gallwch, gallwch newid eich meddwl unrhyw adeg. Eich dewis chi yw hyn.

Cwestiynau i Rieni neu Ofalwyr

1. Beth os oes gan yr aelod o fy rheulu anghenion gofal uchel?

Byddai'r staff wedi cael eu hyfforddi i sicrhau fod yr aelod o'ch teulu'n cael eu cefnogi'n dda yn eu cartref newydd.

2. All yr aelod o fy rheulu ddod adref ar ymweliad neu i aros dros nos?

Gall, gall eich aelod o'r teulu ddod adref i ymweld ac aros dros nos pryd bynnag maen nhw'n dymuno.



3. Pa weithgareddau dyddiol a gyda'r hwyr fydd yn cael eu cynnig i'r aelod o fy rheulu?

Bydd hyn yn cael ei amlinellu yn eu hasesiad anghenion a gallan nhw ddal ati i wneud y pethau sy'n bwysig iddyn nhw.

4. Sut fydd trafndiaeth yn gweithio i'r aelod o fy rheulu?

Bydd hyn yn dibynnu ar eu hanghenion symudedd. Efallai y bydd ganddyn nhw gar cynllun Symudedd, y gallan nhw ddal ati i'w ddefnyddio gyda chefnogaeth staff. Fe allan nhw ddal ati i ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus yn annibynnol neu gyda chefnogaeth staff.

5. A fydd yr aelod o fy rheulu'n mynd ar wyliau?

Byddan, os ydyn nhw'n dymuno, ond mae cost ynghlwm wrth hynny ar gyfer cael cefnogaeth staff ychwanegol. Gallan nhw hefyd ddal ati i fynd ar wyliau gyda'u teuluoedd, os hoffen nhw.

6. Sut fydd y gofalwyr yn gwybod beth mae'r aelod o fy rheulu'n ei hoffi neu ddim yn hoffi?

Cyn i'r aelod o'ch teulu symud i'w cartref newydd, bydd eu hoffterau a'r pethau dydyn nhw ddim yn eu hoffi'n cael eu cofnodi mewn cynllun sy'n canoli ar yr unigolyn, a'i rannu gyda'r staff gofal.

Cyfeiriadau Defnyddiol

Darparwyr Cefnogaeth a Gofal

Achieve Together

Cyfeiriad: Hirwaun
Ffôn: 03301 755 332

Fieldbay Supported Living

Cyfeiriad: Chestnut House, Pentref Busnes Tawe, Parc Menter Abertawe, Abertawe, SA7 9LA
Ffôn: 01792 771850

Gofal Cymru Care

Cyfeiriad: 2 Clôs Timothy Rees, Caerdydd CF5 2RH
Ffôn: 029 2040 0657

Seren Support Services Ltd

Cyfeiriad: Llawr Gwaelod, Tŷ Llewellyn, Parc Busnes Glan yr Harbwr, Port Talbot, SA13 1SB
Ffôn: 01792 952640

Cartref Gofal Tŷ Eirin

Cyfeiriad: Parc Eirin, Thomastown, Tonyrefail, Porth, CF39 8EE
Ffôn: 01443 675010

Gofal Tŷ Gwynno

Cyfeiriad: Lôn Hafod, Hopkinstown, Pontypridd, CF37 2SD
Ffôn: 01443 408848

Cartref Gofal Tŷ Hafod

Cyfeiriad: Cyfeiriad: Heol Llantrisant, Capel Llanilltern, Caerdydd, CF5 6JR
Ffôn: 029 2089 2266

Tŷ Llwynderw

Cyfeiriad: Heol Pen-y-bont, Maesteg, CF34 0AJ
Ffôn: 01656 736613

Cartref Gofal Tŷ Porth

Cyfeiriad: Heol y Fynwent, Porth, CF39 0BH
Ffôn: 01443 508535

Cefnogaeth Tai a Chymuned

Adferiad

Cyfeiriad: Uned B3, Parc Technoleg Lakeside, Parc Menter, Abertawe, SA7 9FE
Ffôn: 01792 816600

Arts Factory

Cyfeiriad: Trerhondda, The Strand, Glynrhedynog, Rhondda Cynon Taf, CF43 4LY
Ffôn: 01443 757954
Gwefan: www.artsfactory.co.uk

Ategi

Cyfeiriad: Flynn House, Heol Caerdydd, Pontypridd, CF37 5HP
Ffôn: 01443 484400

Care & Repair

Cyfeiriad: Llawr Cyntaf, Cwrt Trident,
Heol East Moors, Caerdydd, CF24 5TD
Ffôn: 029 2010 7580

Cartrefi Coop – Swyddfa Pen-y-bont ar Ogwr

Cyfeiriad: Uned 2, Parc Busnes Waterton
Cross, Heol y De, Ystâd Ddiwydiannol
Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 3UL
Ffôn: 01656 655606
E-bost: bridgend.enquiries@cartrefi.coop
Fax: 01656 662583

Cartrefi Coop – Swyddfa Trealaw

Cyfeiriad: 284 Heol Brithweunydd,
Trealaw, Tonypandy, CF40 2NZ
Ffôn: 01443 423109
E-bost: trealaw.enquiries@cartrefi.coop

DRIVE CYMRU – Pencadlys

Cyfeiriad: Uned 8, Cefn Coed,
Parc Nantgarw, Nantgarw, CF15 7QQ
Ffôn: 01443 845 260
E-bost: mail@drive-wales.org.uk

Ymddiriedolaeth Innovate Trust

Cyfeiriad: 433 Heol Ddwyreiniol y Bont-
faen, Caerdydd, CF5 1JH
Ffôn: 029 2038 2151

Eiriolaeth

Pobl yn Gyntaf Cwm Taf

Cyfeiriad: Canolfan Gymunedol Maerdy,
Park Place, Maerdy, CF43 4DD
Ffôn: 01443 757954
E-bost: enquiries@rctpeoplefirst.org.uk
Gwefan: www.rctpeoplefirst.org/contact-us

Canolfan Byw Annibynnol Dewis

Cyfeiriad: Swit 4 a 5, Rhifau 1 a 2 Melin
Corrwg, Glan-bad, Pontypridd, CF37 5BE
Ffôn: 01443 827930
E-bost: info@dewiscil.org.uk
Gwefan: www.dewiscil.org.uk

Pobl yn Gyntaf Pen-y-bont ar Ogwr

Cyfeiriad: Pentref Busnes Apollo,
Heol Persondy, Abercynffig, Pen-y-bont
ar Ogwr, CF32 9RF
Ffôn: 01656 668314
E-bost: info@peoplefirstbridgend.co.uk
Gwefan: [www.peoplefirstbridgend.co.uk/
contact-us](http://www.peoplefirstbridgend.co.uk/contact-us)

Cyfeiriadau Defnyddiol

Cefnogaeth i Rieni a Gofalwyr

Canolfan Gofalwyr Pen-y-bont ar Ogwr

Cyfeiriad: Canolfan Bywyd Eglwys Bethlehem, Heol Cefn, Cefn Cribwr, Pen-y-bont ar Ogwr, CF32 0AA
Ffôn: 01656 658479
Gwefan: www.bridgendcarers.co.uk

The Grapevine (RCT)

Ffôn: Eleanor: 07732 830728 | Kay: 07973 923066
E-bost: eleanorgrapevine@gmail.com

Awdurdodau Lleol – Timau Gwasanaethau Oedolion ac Anableddau Dysgu

Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr

Cyfeiriad: Swyddfeydd Dinesig, Stryd yr Angel, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 4WB
Ffôn: 01656 643643
E-bost: aslearningdisabilityteamduty@bridgend.gov.uk

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful

Cyfeiriad: Canolfan Ddinesig, Stryd y Castell, Merthyr Tudful, CF47 8AN
Ffôn: 01685 725000
E-bost: adult.intakeservice@merthyr.gov.uk

Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf

Cyfeiriad: Tŷ Bronwydd, Porth, CF39 9DL
Ffôn: 01443 425003
E-bost: socialservices@rctcbc.gov.uk

Ffôn: 01443 743665
E-bost: socialworkemergencydutyteam@rctcbc.gov.uk

Iechyd – Gwasanaethau Anableddau Dysgu Cwm Taf Morgannwg

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg – Timau Anableddau Dysgu

Cyfeiriad: Tŷ Ynysmeurig, Uned 3, Parc Navigation, Aberpennar, CF45 4SN
Ffôn: 01443 744800
Gwefan: www.ctmuhb.nhs.wales

Timau Anableddau Dysgu Cymunedol (CLDTs):

- CLDT Gogledd RCT: 01685 351279
- CLDT De RCT: 01443 220418
- CLDT Pen-y-bont ar Ogwr: 01656 815353
- Ysbyty Tywysog Charles: 01685 721721
- Ysbyty Brenhinol Morgannwg: 01443 443443
- Ysbyty Tywysoges Cymru: 01656 752752

Cymdeithasau Tai yn RCT, Pen-y-bont ar Ogwr, a Merthyr

Cymdeithas Dai Aelwyd

Cyfeiriad: Plas Carmel, Heol Graigwen,
Pontypridd CF37 2TX
Ffôn: 029 2048 1203
Gwefan: www.aelwyd.co.uk

Beacon Cymru

Cyfeiriad: Tŷ Gwyn Newydd,
9 Heol Compton, Tonypany, CF40 1BE
Ffôn: 01443 424200
Gwefan: www.beacon.cymru

Grŵp Tai Cadarn

Ffôn: 0303 040 1998
Gwefan: www.cadarn.co.uk

Tai Cymunedol Cynon Taf

Cyfeiriad: Parc Navigation, Abercynon,
Aberpennar, CF45 4SN
Ffôn: 0345 260 2633
Gwefan: www.cynon-taf.org.uk

First Choice

Cyfeiriad: Tŷ Avon, 19 Heol Stanwell,
Penarth, Bro Morgannwg, CF64 2EZ
Ffôn: 029 2070 3758
Gwefan: www.fcha.org.uk

Hafod

Cyfeiriad: Cwrt St Hilary, Ffordd Copthorne,
Caerdydd, CF5 6ES
Ffôn: 0800 024 8968
Gwefan: www.hafod.org.uk

Cymdeithas Dai Merthyr Tudful

Cyfeiriad: 13 Lower High Street,
Merthyr Tudful, CF47 8EB
Ffôn: 01685 352800
Gwefan: www.mtha.org.uk

Cartrefi Cymoedd Merthyr

Cyfeiriad: Tŷ Brychan, 22 Heol Lansbury,
Gellideg, Merthyr Tudful, CF48 1HA
Ffôn: 01685 727772
Gwefan: www.mvhomes.org.uk

Pobl

Cyfeiriad: Exchange House, Stryd Fawr,
Casnewydd, NP20 1AA
Ffôn: 01633 212 375
Gwefan: www.poblgroup.co.uk

Tai Taff

Ffôn: 029 2025 9100
Gwefan: www.taffhousing.org.uk

Cyfeiriadau Defnyddiol

Trivallis

Cyfeiriad: Tŷ Pennant, Stryd Catherine,
Pontypridd, CF37 2TB

Ffôn: 0300 003 0888

Gwefan: www.trivallis.co.uk

United Welsh

Cyfeiriad: Y Borth, 13 Ffordd Beddau,
Caerffili, CF83 2AX

Ffôn: 0330 1596 080

Gwefan: www.unitedwelsh.com

Valleys to Coast

Cyfeiriad: Parc Busnes Tremains,
Heol Tremains Road, Pen-y-bont ar Ogwr,
CF31 1TZ

Ffôn: 0300 1232 100

Gwefan: www.v2c.org.uk

Tai Wales & West

Cyfeiriad: Archway House, 77 Parc Tŷ Glas,
Llanisien, Caerdydd, CF14 5DU

Ffôn: 0800 052 2526

Gwefan: www.wwha.co.uk/en

Sefydliadau Cenedlaethol

Mencap

Gwefan: www.mencap.org.uk

Anabledd Dysgu Cymru

Gwefan: www.ldw.org.uk

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru

Gwefan: www.autism.org.uk

Gofalwyr Cymru

Gwefan: www.carersuk.org/wales

Fy Nodiadau



Cwm Taf Morgannwg
Partneriaeth | Regional
Rhanbarthol | Partnership

Eich Adborth

Rhowch wybod beth rydych chi'n meddwl am y llyfryn hwn drwy lenwi'r arolwg byr yma gan ddefnyddio'r cod QR ar waleod y dudalen.

Gallwch gysylltu â'r person roddodd y llyfryn i chi hefyd.

Enw

Teitl swydd

Sefydliad

Cyfeiriad e-bost

Rhif ffôn

Byddwn ni'n defnyddio eich adborth i wneud y llyfryn hwn yn well. Diolch am roi o'ch amser. Gobeithio y byddwch chi'n mwynhau chwilio am eich cartref newydd.

