Beth ydych chi'n meddwl am Wasanaethau Iechyd a Lles yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg?

Rydyn ni am wybod

Oes gennych ddiddordeb mewn canfod am y gwasanaethau sydd ar gael i'ch cynorthwyo? Hoffech chi fod eich llais yn cael ei glywed ar destunau sy'n gysylltiedig â'ch iechyd a lles? Hoffech chi gael y cyfle i ddylanwadu ar wasanaethau iechyd?

Mae **Cyd-Greu Newid Iach** yn brosiect cyffrous newydd a all eich helpu chi i ddweud eich dweud - a gwella gwasanaethau i bawb! **Cymerwch gipolwg ar y 10 prosiect sy'n gweithio ar y cyd drosodd.**

Canfyddwch fwy am Cyd-Greu Newid Iach:

Ffoniwch: Kerrine Phillips ar (029) 2048 5722
E-bostiwch: kerrine.p@c3sc.org.uk
Ewch i weld ein blog ar: http://co-creatinghealthychange.tumblr.com/

Cydlynwyd gan Gyngor Trydydd Sector Caerdydd (C3SC) a Chanolfan Cymdeithasau Gwirfoddol y Fro (Y Ganolfan), Mae Cyd-Greu Newid Iach yn bortffolio amrywiol o 10 prosiect, a gaiff eu hariannu gan y Gronfa Loteri Fawr o 2013 i 2017.

Co-Creating Healthy Change
Cyd-Greu Newid Iach

ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

Cardiff Third Sector Council
Cyngor Trydydd Sector Caerdydd

Vale Centre for Voluntary Services
Canolfan Gwasanaethau Gwirfoddol y Fro

Cyngor Trydydd Sector Caerdydd - Elusen Gofrestredig 1068623. Cwmni Cyfyngedig trwy Warant yng Nghymru 3336421

Hoffech chi fod yn Llysgennad Cymunedol?

Mae Llysgenhadon o Drelái neu Gaerau yn helpu aelodau'r gymuned leol i gael mynediad i, cael lles o, a dylanwadu ar wasanaethau a allent helpu gwella eu hiechyd corfforol a meddwl.

Cysylltwch â Gweithredu yng Nghaerau a Threlái: ffoniwch Helena Jones ar 07739 859 342 neu e-bostiwch helenaj@elycaerau.com

Ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn dioddef o Ddementia?

Gall ymuno â'r Forget-Me-Not Chorus helpu pobl â dementia a'u gofalwyr i ymgysylltu ag eraill. Gall y prosiect hefyd eich cyfeirio at gymorth a gwybodaeth ddefnyddiol arall i sicrhau bod eich llais yn cael ei glywed.

Cysylltwch â Chymdeithas Alzheimer: ffoniwch Jaz Williams ar 029 2043 4974 neu e-bostiwch jaz.williams@alzheimers.org.uk

Ydych chi'n gweithio â'r rheiny sydd â chyflwr iechyd hirdymor?

Mae'r Gynghrair Cyflyrau Tymor Hir yn bwriadu codi ymwybyddiaeth, rhannu gwybodaeth a sicrhau bod y rheiny sydd â ChTH yn dweud eu dweud ynglŷn â gwasanaethau a darpariaeth iechyd.

Cysylltwch â C3SC: ffoniwch Jacqueline ar 029 2048 5722 neu e-bostiwch jacqueline.j@c3sc.org.uk

Cymorth ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth iechyd meddwl

Ydych chi'n defnyddio un o'r Timoedd Iechyd Meddwl Cymunedol yng Nghaerdydd neu'r Barri? Hoffech chi gymryd rhan mewn ffurfio'r gwasanaethau rydych chi'n eu derbyn?

Cysylltwch â Gweithredu dros Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro: ffoniwch Jack Watkins ar 029 2022 2000 / 07706 251036 neu e-bostiwch jack@cavamh.org.uk

Cymorth ar gyfer pobl ag anableddau dysgu

Caiff y grŵp hwn ei redeg gan, ac ar gyfer, pobl ag anableddau dysgu. Gall y prosiect Sefyll i Fyny, Siarad Allan a Bywydau Go Iawn helpu rhoi'r cyfarpar i chi fod yn hunan-eiriolwr. Dewch a gwnewch benderfyniadau ynglŷn â'r gwasanaethau rydych yn eu derbyn.

Cysylltwch â People First:
Caerdydd - speakout1.cpf@btconnect.com / 029 2023 1555
Y Fro - geoffrey_davies@hotmail.co.uk / 01446 732 926

Cymorth ar gyfer ffoaduriaid ac ymofynnwyr noddfa

Mae'r Fforwm Adfocatiaeth Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches yn cyfarfod i drafod atebion i faterion iechyd a lles sy'n effeithio arnyn nhw. Gallwch gael cyfle i ddylanwadu ar bolisïau a phenderfyniadau mewn amgylchedd diogel.

Cysylltwch ag Alltudion Ar Waith: ffoniwch Faruk Ogut ar 07929 032818 neu e-bostiwch farukdpia@gmail.com

Ydych chi'n rhiant sengl?

Hoffech chi gael mynediad i gymorth parhaus i ddatblygu eich hyder a'ch sgiliau drwy'r Fforwm Rhieni Sengl – gallwch gael llais i ddylanwadu ar benderfyniadau lleol a gwella iechyd a lles eich teulu.

Cysylltwch â Gingerbread: ffoniwch Michelle Brown ar 029 07816 172981 neu e-bostiwch michelle.brown@gingerbread.org.uk

Ydych chi rhwng 16-25 oed heb fod mewn addysg, cyflogaeth neu hyfforddiant?

Gan ddefnyddio'r broses gwneud ffilmiau a ffotograffeg, gall y prosiect Llais Gweledol weithio â chi i feddwl am destunau iechyd a lles sy'n effeithio arnoch chi. Mynnwch farn ar y gwasanaethau rydych yn eu defnyddio yng Nghaerdydd a'r Fro. Cyfranogwch. Mynnwch lais!

Cysylltwch â Media Academy Cardiff: ffoniwch Darryl Wakelin ar 029 2066 7668 neu e-bostiwch Darryl@mediaacademycardiff.org

Rydym yn galw ar Bob Cymuned Amrywiol!

Mae prosiect Diverse Cymru yn dod â phobl o gefndiroedd amrywiol ynghyd fel y gallant ddweud eu dweud ar wasanaethau iechyd, lles a gofal cymdeithasol. Rydym yn enwedig yn croesawu pobl Groenddu a Lleiafrifol Ethnig; Gofalwyr; pobl Anabl, pobl Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol, pobl Drawsrywiol a phobl Hŷn.

Cysylltwch â Diverse Cymru: ffoniwch 029 2036 8888 neu e-bostiwch roz.warden@diversecymru.org.uk / shelagh.maher@diversecymru.org.uk

Ydych chi'n cynorthwyo neu'n gofalu am rywun ag afiechyd meddwl?

Hoffech chi gyfle i gymryd rhan mewn cynllunio a ffurfio gwasanaethau eich teulu neu ffrindiau agos? Yna cysylltwch â ni.

Cysylltwch â Phrosiect Cyfranogiad Gofalwyr Hafal: ffoniwch Bec Cicero ar 07792 653205 / 029 2056 5959 neu e-bostiwch rebecca.cicero@hafal.org