Cyfeiriadur Cymorth Gwent
i'r Lluoedd Arfog

ARMED FORCES
COVENANT

Lluniwyd gan: Lisa Rawlings - Swyddog Cyswllt Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog ar gyfer y 5 awdurdod lleol yng Ngwent

Ymwadiad

Cynlluniwyd yr wybodaeth a ddarperir yn y llyfryn hwn i roi gwybodaeth ddefnyddiol am y testunau sy'n cael sylw. Ymdrechwyd i'r eithaf i sicrhau cywirdeb a dibynadwyedd yr wybodaeth a ddarperir. Serch hynny, darperir yr wybodaeth "fel ag y mae" a gallai newid. Daeth yr wybodaeth a ddarperir o 'ffynonellau agored' ac ni chymerir unrhyw gyfrifoldeb dros wallau neu gamgymeriadau yn y cynnwys.

Gallai fod dolenni at wefannau allanol yn y llyfryn hwn lle nad oes unrhyw fudiad penodol yn eu darparu nac yn eu cynnal nac yn gysylltiedig o gwbl â nhw. Sylwer nad yw'r llyfryn hwn yn gwarantu cywirdeb, perthnasedd, amseroldeb na chyflawnder unrhyw wybodaeth sydd ar y gwefannau allanol hyn.

Cynnwys

tudalen

Rhan 1 Cymorth Lleol 05

1A Cymorth Lleol 06
1B Grwpiau Cymunedol a Chyn-filwyr 09
1C Addysg a Sgiliau 13
1D Cyflogaeth 35
1E Materion Ariannol 47
1F Iechyd a Llesiant 55
1G Tai 70
1H Hamdden 84

Rhan 2 Cymorth Cenedlaethol 87

Rhan 3 Gwybodaeth Ddefnyddiol 93

Cyflwyniad

Mae mwyafrif helaeth y rheiny sy'n gadael y Lluoedd Arfog yn mynd ymlaen i fyw bywydau cyflawn, gwerth chweil, ac mae hyn yn dyst i'w natur broffesiynol a'u gwydnwch. Serch hynny, pan fydd rhywrai ag arnynt angen cymorth, mae ond yn iawn ein bod yn camu i'r adwy, yn creu cyfleoedd newydd ac yn eu hatgoffa nad ydynt ar eu pennau eu hunain Mae'n gyfrifoldeb ar bob un, ar draws ein cymdeithas, i sicrhau ein bod yn amddiffyn y rheiny sydd wedi ein hamddiffyn ni -
Y Gwir Anrhydeddus Gavin Williamson CBE AS, Ysgrifennydd Amddiffyn, 2018.

Beth yw Cyfamod y Lluoedd Arfog?

Mae Cyfamod y Lluoedd Arfog yn addewid gan y genedl, i sicrhau bod y rheiny sy'n gwasanaethu, neu wedi gwasanaethu, yn y Lluoedd Arfog - a'u teuluoedd - yn cael eu trin yn deg. Dan delerau'r Cyfamod, ni ddylai Aelodau'r Lluoedd Arfog, cyn-filwyr a'u teuluoedd, wynebu unrhyw anfantais o gymharu â dinasyddion eraill, yn y modd y darperir gwasanaethau cyhoeddus a masnachol. Mae'n briodol rhoi ystyriaeth arbennig mewn rhai achosion, yn enwedig ar gyfer y rheiny sydd wedi rhoi'r mwyaf, megis y rheiny a anafwyd ac a wynebodd brofedigaeth. Gwneir yr ymrwymiad hwn i gydnabod aberthoedd Cymuned y Lluoedd Arfog ar ran y wlad.

Ystyrir bod pob aelod o bersonél sy'n gwasanaethu (yn barhaol ac wrth gefn), cyn-filwyr a'u teuluoedd, yn rhan o Gymuned y Lluoedd Arfog.

Mae'r cyfamod yn gyfrifoldeb cenedlaethol ac mae llywodraethau, busnesau. awdurdodau lleol, elusennau a'r cyhoedd yn rhan ohono. Mae'n canolbwyntio ar gynorthwyo aelodau o Gymuned y Lluoedd Arfog i gael yr un mynediad at wasanaethau a chynnyrch y llywodraeth a gwasanaethau a chynnyrch masnachol, ag unrhyw ddinesydd arall. Mae'n rhychwantu materion fel gofal iechyd; addysg; tai; budd-daliadau a threth; bywyd teuluol; cyfnod pontio a chymorth ar ôl gwasanaethu.

Yn Adroddiad Cyfamod y Lluoedd Arfog 2018, amlinellwyd nifer o ddatblygiadau allweddol yn null gweithredu presennol y Llywodraeth ar gyfer cefnogi cymuned filwrol Prydain.

Serch hynny, mewn arolwg o 1,000 o Unigolion o'r Lluoedd Arfog, datgelwyd y canlynol:

Mae **20%** o’r ymatebwyr o'r Lluoedd Arfog wedi cael eu hatgyfeirio at rhwng tri a deng elusen cyn cael hyd i gymorth (holwyd 1,000 o bobl).

Roedd **45%** yn ansicr o ble i gael cymorth.

Roedd **54%** yn teimlo’n ddryslyd am fod cymaint o elusennau cofrestredig ar gyfer y Lluoedd Arfog. Dylid defnyddio'r cyfeiriadur hwn fel canllaw i'r gwasanaethau sydd ar gael yn y pum bwrdeistref sirol yng Ngwent.

Am ragor o wybodaeth am y Cyfamod, rhowch glic ar:
www.armedforcescovenant.gov.uk

Rhan 01 Cymorth Lleol

1A Cymorth Lleol

Am ragor o wybodaeth am wasanaethau yng Ngwent, ewch at eich awdurdod lleol:

Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent

U Swyddfeydd Bwrdeistrefol, Canolfan Dinesig, Glyn Ebwy, Gwent, NP23 6XB
R **01495311556**
E **https://www.blaenau-gwent.gov.uk/cy/hafan/**

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

U Parc Tredomen, Ystrad Mynach, Hengoed, CF82 7PG
R **01443815588**
E **https://www.caerffili.gov.uk/**

Cyngor Sir Fynwy

U Neuadd y Sir, Radur, Bynbuga, NP15 1GA
R **01633644644**
E **https://www.monmouthshire.gov.uk/cy/**

Cyngor Dinas Casnewydd

U Y Ganolfan Ddinesig, Heol Godfrey, Casnewydd, NP20 4UR
R **01633656656**
E **http://www.newport.gov.uk/cy/Hafan.aspx**

Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

U Y Ganolfan Ddinesig, Pont-y-pŵl, NP4 6YB
R **01495762200**
E **https://www.torfaen.gov.uk/**

Cymorth Lleol

Cymorth yr Awdurdod Lleol i'r Lluoedd Arfog:

Lisa Rawlings - Swyddog Cyswllt Rhanbarthol Cyfamod y Lluoedd Arfog

U armedforces@caerphilly.gov.uk
R 01443 864447
E https://www.caerphilly.gov.uk/My-Council/Armed-forces?lang=cy-gb

Hyrwyddwr y Lluoedd Arfog:

Blaenau Gwent - Y Cynghorydd Brian Thomas

E https://www.blaenau-gwent.gov.uk/cy/cyngor/partneriaethau/cyfamod-cymunedol-y-lluoedd-arfog/

Caerffili - Y Cynghorydd Andrew Whitcombe

U armedforces@caerphilly.gov.uk
E https://www.caerphilly.gov.uk/My-Council/Armed-forces?lang=cy-gb

Sir Fynwy - Y Cynghorydd Laura Jones

U armedforces@monmouthshire.gov.uk
E https://www.monmouthshire.gov.uk/cy/y-lluoedd-arfog/

Casnewydd - Y Cynghorydd Mark Spencer

E http://www.newport.gov.uk/cy/About-Newport/Armed-forces/Armed-forces.aspx

Torfaen – Y Cynghorydd Alan Jones

U armedforces@torfaen.gov.uk
E https://www.torfaen.gov.uk/cy/AboutTheCouncil/Armed-Forces-Community-Covenant/ArmedForcesCommunityCovenant.aspx

Cymdeithas Llywodraeth Leol Cymru

E https://www.wlga.cymru/welsh-local-authority-links

1A Cymorth Lleol

Veterans' Gateway

Y man cyswllt cyntaf i gyn-filwyr sy'n chwilio am gymorth

Mae Veterans' Gateway ar gyfer cyn-filwyr a'u teuluoedd sy'n chwilio am gyngor neu gymorth - beth bynnag sy'n eu gofidio.

Ni yw'r man cyswllt cyntaf ar gyfer rhwydwaith o fudiadau partner milwrol ac anfilwrol, i'ch helpu i ddod o hyd i'r union beth y mae arnoch ei angen, pan fydd arnoch ei angen - waeth a ydych chi yn y Deyrnas Unedig neu dramor.

Dyma ein saith maes allweddol:

- Tai
- Cyflogaeth
- Materion Ariannol
- Byw'n Annibynnol
- Llesiant Meddyliol
- Iechyd Corfforol
- Teulu a Chymunedau

Am Gymorth 24 Awr y Dydd:

Ffoniwch: 0808 802 1212

Neges destun: 81212

Ar-lein: Veteransgateway.org.uk

VETERANS' GATEWAY

Grwpiau Cymunedol a Chyn-filwyr 1B

Clybiau Brecwast Cyn-filwyr y Lluoedd Arfog

Blaenau Gwent

Clwb Brecwast Cyfunedig y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr,
Brewers Fayre Victoria Park, Parc Busnes Fictoria, Waun-Lwyd, Glyn Ebwy, NP23 8AN

Ray Taylor R **07746 043666 Jim Warnock** R **07523 582945**

E-bost: U **cafvbc@gmail.com**

Pedwerydd dydd Sadwrn y mis o 09.30 y bore.

Caerffili

Clwb Brecwast Cyfunedig y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr
Toby Carvery, Lôn Corbett, Pwll-Y-Pant, Caerffili, Gwent, CF83 3HX

R **029 2086 7049**

Bob dydd Sadwrn.

Sir Fynwy

Cas-gwent, Coach & Horses

R **07539268440**

E-bost: U **Davefoxfordbrown@gmail.com**

Cwrdd ar ddydd Sadwrn cyntaf y mis o 09.30 y bore.

Casnewydd

Clwb Brecwast y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr Casnewydd, Tafarn y Potters, 22-24 Stryd Doc Uchaf, Casnewydd, NP20 1DL

Mark Hayden R **01633 223311** (rhif ffôn y safle)

E-bost: U **Newport_AFVBC@outlook.com**

Cwrdd ar ddydd Sadwrn cyntaf y mis o 9.00 y bore.

Torfaen

Clwb Brecwast y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr Torfaen
The Crows Nest, Ffordd Llangors, Llanyrafon, Cwmbrân, NP44 8HU

Iain McGregor R **07887 566048**

Cwrdd ar ail ddydd Sadwrn y mis o 9.00 y bore.

1B Grwpiau Cymunedol a Chyn-filwyr

Newid Cam Cymru

Mae Newid Cam yn cynnig cymorth effeithiol i gyn-filwyr yng Nghymru - gan gynnwys gwasanaethau arbennig ar gyfer y rheiny sydd mewn argyfwng, cyn-filwyr hŷn a phobl ag anghenion iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau.

Sesiynau Galw Heibio

Mae Bore Coffi Caerffili ar ddydd Mawrth cyntaf y mis o 1000 - 1200 o'r gloch, yn y Cedar Tree.

Mae Bore Coffi Tredegar ar y trydydd dydd Mawrth bob mis o 1000-1200 o'r gloch yn Llyfrgell Tredegar.

Cynghorau Cymuned

Rhennir siroedd a bwrdeistrefi sirol yng Nghymru (y cyfeirir atynt hefyd fel 'prif ardaloedd') yn ardaloedd cymunedol, ac efallai bod cyngor cymuned etholedig ar gyfer yr ardaloedd hynny. Mae cyngor cymuned yn gorff corfforaethol sy'n cynnwys y cadeirydd a'r cynghorwyr cymuned. Etholir cynghorwyr cymuned gan etholwyr llywodraeth leol ar gyfer y gymuned ac maent yn gwasanaethu am dymor o 4 blynedd. Etholir y cadeirydd bob blwyddyn gan y cyngor, o blith y cynghorwyr.

Cymdeithas Cyn-filwyr y Cymry Brenhinol Caerffili

Grŵp cyn-filwyr ydym ni ac rydym yn cwrdd ar ddydd Llun olaf y mis am 1900 o'r gloch. Mae croeso i bob adran, ac mae yna ddigon ar y gweill, felly os oes ychydig o oriau gennych i'w sbario, galwch heibio. Mae yma ddigon i'w wneud.

Municipality Club, Stryd y Farchnad, Caerffili, CF83 1NX

Clwb Cyd-filwyr y Rhyfel Mawr (Pont-y-pŵl)

Dyddiad ac amser / lleoliad y cyfarfodydd

Cynhelir y cyfarfodydd ar ddydd Mawrth cyntaf y mis am 1930 ac, yn gyffredinol, maent yn gorffen tua 2030. Cysylltwch â'r Ysgrifenyddes - Caroline Coombes am ragor o wybodaeth. Rydym yn croesawu aelodau newydd, cyn-filwyr ac aelodau sy'n sifiliaid.
Cadeirydd - Bruce Kilshaw

Manylion Cyswllt

Ms Caroline Coombes - Ysgrifenyddes y Gangen. Stryd y Farchnad, Pont-y-pŵl, Gwent NP4 6JN

R **01495 762093** W Symudol: **07871974023** U **carolineclues62@gmail.com**

Grwpiau Cymunedol a Chyn-filwyr

Help For Heroes yng Nghymru

Mae Tîm Adfer Cymunedol Help for Heroes yn cefnogi personél sy'n gwasanaethu, cyn-filwyr a'u hanwyliaid sydd wedi cael eu hanafu, eu clwyfo ac yn sâl, yng Nghymru a Henffordd. Gweithiwn yn agos gyda mudiadau lleol a phartneriaid elusennol eraill, er mwyn sicrhau y gallwn gefnogi'r rheiny y mae eu gwasanaeth milwrol wedi effeithio arnynt, ledled y wlad. Law yn llaw â'r cyfleusterau sydd ar gael yng Nghanolfannau Adfer Cenedlaethol Help For Heroes mae ein tîm arbenigol yn darparu cymorth holistaidd wedi ei deilwra'n arbennig, mewn lleoliadau hygyrch, yn y gymuned.

R 01443 808910

Twitter: @H4HWales Facebook: Help for Heroes Community Recovery Wales

https://www.helpforheroes.org.uk/get-support/how-to-access-our-services/recovery-in-wales/

Hyb Cyfeillach 'Band of Brothers and Sisters', Sesiynau Misol sy'n cynnig Cyngor Un-i-Un ac Adferiad trwy Chwaraeon:

Pentref Chwaraeon Rhyngwladol Casnewydd

2il ddydd Mawrth y mis, 11.30 - 14.30

Cyngor Un-i-Un a Chreu Modelau:

Swyddfa Adferiad Cymunedol Help For Heroes Trefforest

Pedwerydd dydd Mawrth y mis 10.30 - 13.30

Y Lleng Brydeinig Frenhinol

Canolfannau Galw Heibio yw presenoldeb newydd y Lleng ar y Stryd Fawr. Mae pob canolfan yn cynnig lle croesawgar i bersonél sy'n gwasanaethu, cyn-filwyr a'u teuluoedd sydd eisiau cymorth a chyngor ymarferol. Mae cynrychiolwyr *Combat Stress* ac RFEA yn rhai o'r canolfannau, i'ch helpu gyda'ch cwestiynau neu'ch anghenion.

Gall aelodau'r cyhoedd ddarganfod mwy am y dewis eang o wasanaethau a gweithgareddau cymunedol y mae'r Lleng yn eu darparu.

Gall y rheiny sy'n ymweld â'r Canolfannau Galw Heibio gefnogi'r Lleng trwy brynu eitemau o Siop y Pabi Coch yn y Ganolfan. Mae dewis eang o gynnyrch o Siop y Pabi Coch ar gael, gan gynnwys gemwaith, nwyddau i'r cartref a rhoddion, darnau i'w casglu a chynnyrch tymhorol. Gallwch godi eich eitem ar unwaith er mwyn osgoi costau cludiant.

Eich canolfan leol: **18-19 Stryd Fawr, Caerdydd CF10 1PT**
10am tan 4pm, yn ystod yr wythnos

Grwpiau Cymunedol a Chyn-filwyr

Cymdeithas y Llynges Frenhinol (yr RNA)

Cas-gwent a'r Cyffiniau
RNA Cangen Cas-gwent a'r Cyffiniau, Clwb y Ceidwadwyr ac RBL, 10 Moor Street, Cas-gwent, Gwent, NP16 5DD

Cyfarfodydd:

Rydym yn cwrdd ar ail ddydd Iau y mis am 8pm. (Ond nid ydym yn cwrdd ym mis Awst).

https://www.royal-naval-association.co.uk/branches/no-07-area/chepstow-district/

The Not Forgotten Association

Mae *The Not Forgotten Association* yn darparu cyfleoedd hamdden ac adloniant i unrhyw filwyr sydd wedi eu hanafu, eu clwyfo neu'n sâl ac unrhyw gyn-filwyr o unrhyw oed ag anabledd, salwch neu eiddilwch. Cynigir cymorth trwy raglen amrywiol o weithgareddau a digwyddiadau wedi eu teilwra gan gynnwys Partïon Brenhinol, cyngherddau, gwyliau, gwibdeithiau a darparu setiau teledu a thrwyddedau teledu. Bwriad pob un o'r gweithgareddau hyn yw adennill hyder, gwella llesiant, rhoi hwb i morâl a gwella cyfleoedd yr unigolyn a theulu'r unigolyn i fwynhau bywyd.

E **Gwefan:** **The Not Forgotten Association**
U **E-bost:** **info@nfassociation.org**
R **Rhif ffôn:** **020 7730 2400**

Armed Forces Bikers

Mae AFB (*Armed Forces Bikers*) yn elusen beiciau modur yn y Deyrnas Unedig. Mae'n ceisio helpu'r rheiny sydd wedi gwasanaethu yn y lluoedd arfog ac sydd ag angen elusennol o ganlyniad i anaf neu brofiad niweidiol arall a ddigwyddodd tra'n gwasanaethu, i ail-setlo ac adsefydlu i mewn i fywyd fel sifiliad, a hefyd i liniaru anghenion cyn-aelodau o'r lluoedd arfog a'u teuluoedd.

Addysg a Sgiliau

Derbyn i Ysgolion

Derbyn i ysgolion a'r cod apelio

Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi 'Y cod derbyn i ysgolion' a 'Y cod apelau derbyn i ysgolion'. Maent yn esbonio'r canllawiau statudol y mae'n rhaid eu dilyn wrth ddyrannu llefydd mewn ysgolion ymhob ysgol gynradd, uwchradd a chanol. Dyfynnwyd adrannau perthnasol o'r cod derbyn i ysgolion er mwyn hwyluso pethau.
https://llyw.cymru/sites/default/files/publications/2018-03/y-cod-derbyn-i-ysgolion.pdf

Meini prawf ar gyfer derbyn

Wrth ddod i benderfyniad sy'n ymwneud â derbyn, byddwn yn ystyried pob cais unigol a dderbynnir erbyn y dyddiad cau a gyhoeddwyd. Pan fydd nifer yr ymgeiswyr am le yn fwy na nifer y llefydd sydd ar gael, dyrennir y llefydd ar sail ein meini prawf ar gyfer derbyn.

Dalgylchoedd

2.54 O ran plant pobl yn Lluoedd Arfog y DU, rhaid i awdurdodau derbyn drin teulu sy'n symud i'r ardal fel petaent yn bodloni meini prawf preswylio ar gyfer dalgylch yr ysgol berthnasol ar ôl iddynt ddangos prawf o'u lleoliad, hyd yn oed os nad oes cyfeiriad ganddynt yn yr ardal ar y pryd.

Y cyfyngiad ar faint dosbarthiadau babanod

3.45 Mae'r cyfyngiadau statudol ar faint dosbarthiadau'n golygu, pan fydd un athro/ athrawes ysgol yn bresennol, ac ar wahân i eithriadau prin (gweler isod), na chaiff dosbarthiadau babanod (derbyn, Blwyddyn 1 a Blwyddyn 2) gynnwys mwy na 30 o ddisgyblion.

3.46 Caiff awdurdod derbyn wrthod derbyn plentyn i ysgol petai gwneud hynny'n anfanteisiol o ran maint y dosbarth, hynny yw, y byddai'n anfanteisiol o ran darparu addysg effeithlon neu ddefnyddio adnoddau'n effeithlon oherwydd y byddai angen cymryd camau perthnasol er mwyn cydymffurfio â'r ddyletswydd i gyfyngu ar faint dosbarthiadau babanod. Fodd bynnag, mewn perthynas â'r flwyddyn derbyn ni ellir dweud y bydd anfantais o'r fath yn codi oni bai y rhagorid ar nifer derbyn yr ysgol.

3.47 Er nad oes deddfwriaeth yn cyfyngu dosbarthiadau Cyfnod Allweddol 2 i 30 neu lai, dyma darged Llywodraeth Cymru ar gyfer maint dosbarthiadau.

3.48 Oni ellir rhoi addysg i fathau arbennig o blant ("plant a eithrir") yn yr ysgol mewn dosbarth babanod arall lle na chroesir y terfyn heb gymryd camau perthnasol a fyddai'n anfanteisiol o ran darparu addysg effeithlon neu ddefnyddio adnoddau'n effeithlon, ni cheir cyfrif y plant hynny at ddibenion penderfynu a yw'r terfyn o 30 disgybl wedi'i groesi ai peidio.

Addysg a Sgiliau

Plant a eithrir yw:

1. Plant y mae eu datganiadau AAA yn pennu ei bod yn rhaid iddynt gael eu haddysgu yn yr ysgol dan sylw, ac a gafodd eu derbyn i'r ysgol y tu allan i rownd derbyn arferol.

2. Plant sy'n cael gofal gan awdurdodau lleol (plant sy'n derbyn gofal), neu sydd wedi peidio â chael gofal (plant a oedd yn arfer derbyn gofal) o ganlyniad i gael eu mabwysiadu neu eu lleoli gyda theulu neu i gael gwarcheidwad arbennig, ac sy'n cael eu derbyn i'r ysgol y tu allan i rownd derbyn arferol.

3. Plant y gwrthodir eu derbyn i ysgol yn y lle cyntaf, ond y cynigir lle iddynt wedyn y tu allan i rownd derbyn arferol, yn sgil cyfarwyddyd panel apelau derbyn, neu oherwydd bod y sawl a wnaeth y penderfyniad gwreiddiol yn sylweddoli bod gwall wedi'i wneud o ran rhoi trefniadau derbyn yr ysgol ar waith.

4. Plant a dderbynnir y tu allan i'r rownd derbyn arferol:

   - y mae'r awdurdod lleol sy'n cynnal yr ysgol wedi cadarnhau na allant gael lle mewn unrhyw ysgol addas arall o fewn pellter rhesymol i'w cartref am eu bod wedi symud i'r ardal y tu allan i'r rownd derbyn arferol, neu
   - y maent eisiau addysg grefyddol, neu addysg Gymraeg a'r ysgol dan sylw yw'r unig ysgol addas o fewn pellter rhesymol.

5. Plant a gafodd eu derbyn i'r ysgol y tu allan i'r rownd derbyn arferol ar ôl i'r ysgol drefnu ei dosbarthiadau, ac ar ôl diwrnod cyntaf y flwyddyn ysgol, gan olygu y byddai'n rhaid i'r ysgol gymryd cam perthnasol pe na bai'r plant hynny yn ddisgyblion a eithrir.

6. Plant y mae eu rhiant yn y lluoedd arfog ac a dderbynnir i'r ysgol y tu allan i'r rownd derbyn arferol.

7. Plant y mae eu gefaill neu frawd neu chwaer arall o enedigaeth luosog yn cael eu derbyn fel disgyblion nas eithrir, fel y disgybl(ion) olaf i gael lle cyn cyrraedd y nifer derbyn.

8. Plant sy'n ddisgyblion sydd wedi'u cofrestru mewn ysgolion arbennig, ond sy'n cael rhan o'u haddysg mewn ysgol brif ffrwd.

9. Plant ag AAA sydd fel rheol yn cael eu haddysgu mewn uned arbennig mewn ysgol brif ffrwd, ond sy'n cael rhai o'u gwersi mewn dosbarth nad yw'n ddosbarth addysg arbennig.

3.49 Bydd disgyblion a eithrir yn aros felly, ar ôl eu derbyn, am weddill eu hamser mewn dosbarth babanod neu nes bod niferoedd y dosbarth yn disgyn fel bod modd eu trefnu i gydymffurfio â'r terfyn ar gyfer maint dosbarthiadau babanod. Er enghraifft, os bydd plentyn nas eithrir yn gadael y dosbarth, neu os bydd dosbarth babanod ychwanegol yn cael ei greu neu athro ychwanegol yn cael ei benodi, bydd y plentyn hwnnw'n peidio â bod yn ddisgybl a eithrir. Rhaid i ddosbarthiadau gael eu trefnu er mwyn cydymffurfio â'r terfyn bob cyfle posibl.

Addysg a Sgiliau

3.49 Bydd disgyblion a eithrir yn aros felly, ar ôl eu derbyn, am weddill eu hamser mewn dosbarth babanod neu nes bod niferoedd y dosbarth yn disgyn fel bod modd eu trefnu i gydymffurfio â'r terfyn ar gyfer maint dosbarthiadau babanod. Er enghraifft, os bydd plentyn nas eithrir yn gadael y dosbarth, neu os bydd dosbarth babanod ychwanegol yn cael ei greu neu athro ychwanegol yn cael ei benodi, bydd y plentyn hwnnw'n peidio â bod yn ddisgybl a eithrir. Rhaid i ddosbarthiadau gael eu trefnu er mwyn cydymffurfio â'r terfyn bob cyfle posibl.

3.50 Bydd yr eithriadau o ran plant a oedd yn arfer derbyn gofal, plant â rhiant yn y lluoedd arfog, a gefeilliaid neu frodyr a chwiorydd eraill o enedigaethau lluosog yn berthnasol i dderbyniadau o flwyddyn ysgol 2014/15. Bydd pob eithriad arall yn berthnasol o flwyddyn ysgol 2013/14.

Plant pobl sydd yn Lluoedd Arfog y DU a phlant Gweision eraill y Goron (gan gynnwys diplomyddion) Tud. 31.

3.65 Bydd teuluoedd pobl sydd yn Lluoedd Arfog y DU a Gweision eraill y Goron yn cael eu symud o gwmpas y DU ac o dramor yn aml, a hynny'n aml heb fawr o rybudd. Rhaid neilltuo lleoedd mewn ysgolion i blant a'u teuluoedd cyn dechrau'r flwyddyn ysgol sydd ar y gorwel os ceir llythyr swyddogol gyda'r cais gan y Weinyddiaeth Amddiffyn neu'r Swyddfa Dramor a Chymanwlad yn nodi'r dyddiad dychwelyd. Gall plant i bobl yn Lluoedd Arfog y DU gael eu heithrio at ddibenion maint dosbarthiadau babanod pan gânt eu derbyn i ysgol y tu allan i'r rownd derbyn arferol.

3.66 Rhaid i awdurdodau derbyn:

- Sicrhau bod anghenion plant y teuluoedd hyn yn cael eu hystyried.
- Neilltuo lle iddynt mewn ysgol ymlaen llaw, petai'r ymgeisydd yn ateb y meini prawf ar ôl symud i'r gyrchfan.
- Gwahodd cynrychiolydd o'r Lluoedd neu gynrychiolwyr crynodiadau sylweddol eraill o Weision y Goron i ymuno â'r fforwm derbyn.
- Derbyn cyfeiriad post Uned ar gyfer ceisiadau gan aelodau'r lluoedd os nad oes ganddynt gyfeiriad post cartref newydd.

3.67 Rhaid i awdurdodau derbyn beidio â:

- Chadw lleoedd ar gyfer blociau o'r plant hyn, na
- Gwrthod lle i blentyn o'r fath am nad yw'r teulu'n byw yn ardal yr ALl ar y pryd.

Addysg a Sgiliau

Blaenau Gwent

E https://www.blaenau-gwent.gov.uk/cy/preswylwyr/ysgolion-a-dysgu/derbyniadau-ysgolion/

R 01495 355493 neu U schooladmissions@blaenau-gwent.gov.uk

Caerffili

Bydd plant personél Lluoedd y Deyrnas Unedig yn cael eu trin fel petaent yn y dalgylch os oes llythyr swyddogol gan y Weinyddiaeth Amddiffyn yn dod gyda'u ffurflen gais yn nodi dyddiad dychwelyd pendant ac yn cadarnhau'r cyfeiriad newydd.

Derbynnir disgyblion o du allan i ddalgylch yr ysgol yn unol â dewis y rheini os nad yw'r ysgol, y dosbarth neu'r uned wedi cyrraedd eu Nifer Derbyn ac, os oes angen dewis, defnyddir y meini prawf a nodir uchod. Pan fydd rhieni yn rhannu cyfrifoldeb am blentyn, ac mae'r plentyn yn byw gyda'r ddau riant am ran o'r wythnos, yna pennir y cyfeiriad cartref fel y cyfeiriad lle mae'r plentyn yn byw am y rhan fwyaf o'r wythnos (e.e. 3 allan o 5 diwrnod ysgol). Bydd gofyn i rieni ddarparu tystiolaeth ddogfennol i gefnogi'r cyfeiriad y maent am ei ddefnyddio er mwyn cael eu hystyried wrth ddyrannu lle mewn ysgol.

E https://www.caerphilly.gov.uk/Services/Schools-and-learning/Admissions-and-appeals

Sir Fynwy

Pennir bod plant y rheiny sydd wedi bod yn gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog a Gweision eraill y Goron, sy'n dychwelyd (gan gynnwys diplomyddion) sy'n symud i Sir Fynwy, yn bodloni'r meini prawf preswylio ar gyfer ysgol y dalgylch perthnasol, os oes prawf postio swyddogol yn dod gyda'u ffurflen gais, yn datgan dyddiad dychwelyd pendant a chadarnhad o'r cyfeiriad newydd, lle bo hynny'n bosibl.

Pan fydd ysgol y dalgylch perthnasol eisoes wedi cyrraedd ei nifer derbyn, yn y grŵp blwyddyn perthnasol, adeg derbyn y cais, bydd yr Awdurdod Lleol yn caniatáu mynd dros y nifer derbyn.

E https://www.monmouthshire.gov.uk/applying-for-a-school-place/

Casnewydd

Fel arfer, ni fydd y cyngor yn derbyn mwy na'r nifer derbyn nac yn torri'r cyfyngiadau a osodir ar gyfer maint dosbarth babanod statudol (30), ac eithrio:

- Lle mae'r cais ar gyfer plentyn rhywun sy'n gwasanaethu yn y lluoedd arfog sy'n gwasanaethu neu'n dychwelyd wedi gwasanaethu, adeg cyflwyno'r cais, bydd yr ysgol yn derbyn y plentyn.

Pan fydd ysgol y dalgylch perthnasol eisoes wedi cyrraedd ei nifer derbyn, yn y grŵp blwyddyn perthnasol adeg y cais, bydd yr Awdurdod Lleol yn caniatáu mynd dros y nifer derbyn.

E http://www.newport.gov.uk/cy/Schools-Education/Schools/Apply-for-a-Place/Apply-for-a-Place.aspx

Torfaen

Manylion Cyswllt: Y Tîm Derbyniadau, Llawr 4, Y Ganolfan Ddinesig, Pont-y-pŵl, NP4 6YB, Rheolwr Derbyniadau a Throsglwyddo - Kath Worwood

R **01495 766915** U **kath.worwood@torfaen.gov.uk**

E **www.torfaen.gov.uk/en/EducationLearning/SchoolsColleges/School-Admissions/School-admissions.aspx**

Y Gwasanaeth Cynghori ar Addysg Plant (CEAS)

Pwy yw CEAS?

Mae CEAS (Y Gwasanaeth Cynghori ar Addysg Plant) yn rhan o Gyfarwyddiaeth Plant a Phobl Ifanc y Weinyddiaeth Amddiffyn.

Rydym yn sefydliad sy'n cynnig tri gwasanaeth ac yn cefnogi effeithiolrwydd gweithredol trwy roi cymorth i deuluoedd y Lluoedd Arfog a sifiliaid cymwys y Weinyddiaeth Amddiffyn sy'n ceisio cael darpariaeth addysgol briodol ar gyfer eu plant a'u pobl ifanc.

Ein blaenoriaeth yw llesiant addysgol plant a phobl ifanc y teuluoedd yr ydym yn eu cynghori a'u harwain. Mae'r holl gyngor a roddir yn ddiduedd ac yn canolbwyntio ar y plentyn a budd pennaf yr unigolyn.

1C Addysg a Sgiliau

Mae tîm CEAS yn cynnwys athrawon cymwys a chynghorwyr achos profiadol sy'n gallu ateb ymholiadau, trwy e-bost a dros y ffôn gan fwyaf.

Er mai cyfrifoldeb rhieni yw addysg eu plant yn anad dim, gall CEAS gynghori, arwain a chefnogi teuluoedd i ddarparu profiad addysgol o ansawdd uchel ar gyfer eu plant, er gwaethaf yr heriau sy'n gallu codi pan fydd rhiant yn y Lluoedd Arfog.

Mae CEAS yn gangen o'r Gyfarwyddiaeth Plant a Phobl Ifanc sy'n wynebu'r cyhoedd, ac mae'r cysylltiad uniongyrchol rhwng rhieni a CEAS, ochr yn ochr â rheoli gwaith achos a'i ddatrys, yn gymorth i oleuo adolygiad ac ailddatblygiad parhaus polisïau gan y Weinyddiaeth Amddiffyn a'i mudiadau partner.

Sut y gall CEAS fod o gymorth i deuluoedd?

Mae CEAS yn darparu cyngor awdurdodol, cyfrinachol, di-duedd i deuluoedd y Lluoedd Arfog a sifiliaid cymwys y Weinyddiaeth Amddiffyn ar ddewis eang o faterion addysgol gan gynnwys:

- Hawliau a chyfrifoldebau rhieni
- Hawliau a chyfrifoldebau plant/pobl ifanc
- Anghenion Addysgol Arbennig a/neu Anabledd
- Derbyn i ysgolion ac apelio
- Addysg dramor lle nad oes ysgol y WA
- Cadw safleoedd at ddibenion addysgol
- Parhad Lwfans Addysg

Nid yw CEAS yn gwneud unrhyw benderfyniadau am addysg plentyn/person ifanc; rydym yn cynghori teuluoedd er mwyn eu galluogi nhw i benderfynu'n ddeallus eu hunain.

Sut y gallwch chi gysylltu â CEAS?

Dyma gyfeiriad gwefan CEAS:
https://www.gov.uk/government/groups/the-childrens-education-advisory-service-ceas

Y ffordd orau o gysylltu â thîm CEAS yw anfon neges e-bost. Rydym yn gwirio negeseuon e-bost bob diwrnod gwaith ac yn eu dyrannu i weithwyr achos er mwyn iddynt gymryd y camau angenrheidiol.

Llinell gymorth CEAS: 01980 618244

DCYP-CEAS-Enquiries@mod.gov.uk

Addysg a Sgiliau

Cynorthwyo Plant Milwyr yn Ysgolion (SSCE) Cymru

Mae SSCE Cymru yn prosiect gan Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru, a ariannwyd i gychwyn gan y Weinyddiaeth Amddiffyn ond sydd nawr yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru. Cenhadaeth SSCE Cymru yw darparu'r cymorth gorau posibl i blant milwyr gyda'u haddysg, trwy sicrhau bod gweithwyr addysg proffesiynol yn deall yr heriau y mae plant milwyr yn gallu eu hwynebu.
Mae yna dair elfen i genhadaeth SSCE Cymru:, sef

Gwybodaeth a thystiolaeth

Cynnal a chomisiynu ymchwil i brofiadau plant milwyr mewn addysg - fel cymorth i wybod pryd y maent yn wynebu heriau ychwanegol. Defnyddio canfyddiadau'r ymchwil i benderfynu ar ffocws a gwaith SSCE Cymru.

Gweithgareddau ac adnoddau

Gweithio gydag ysgolion, awdurdodau lleol, elusennau a mudiadau cymorth i greu adnoddau a fydd o gymorth i weithwyr proffesiynol i gefnogi plant milwyr trwy gydol eu haddysg.

Effeithio ar bolisïau a systemau

Gweithio gyda Llywodraeth Cymru i sicrhau y deellir cenhadaeth SSCE Cymru.

Darparu tystiolaeth i gydnabod effaith polisi ar blant milwyr.

Mae'r adnoddau'n cynnwys:

Gwefan - Ffynhonnell wybodaeth gynradd ar bob testun sy'n gysylltiedig â chefnogi plant milwyr mewn addysg.

Straeon digidol - Fideos byrion a gynhyrchwyd gan Storyworks UK ar ôl cynnal gweithdai gyda phlant milwyr am eu profiadau a'u barn am eu ffordd o fyw.

Ffilmiau - Cyfle i glywed gan ymchwilwyr, elusennau, mudiadau cymorth, ysgolion a phlant milwyr am amrywiol destunau ac enghreifftiau o arfer da.

Astudiaethau achos - Gweithio gydag ysgolion sy'n cefnogi plant milwyr yn weithgar, i rannu gwybodaeth am yr hyn sydd wedi gweithio iddyn nhw.

Newyddlenni - Dosberthir bob tri mis. Darperir y cynnwys gan rwydwaith SSCE sy'n cynnwys bron i 400 o aelodau.

Pecynnau Cymorth - I ysgolion ac i rieni. Maent yn cynnwys gwybodaeth am system addysg Cymru, y cymorth sydd ar gael ac astudiaethau achos.

Plant Milwyr - Cymorth gydag Iechyd a Lles Meddyliol yng Nghymru - Cyngor ar ble a sut y gallai ysgolion, rhieni a phlant milwyr gael mynediad at gymorth.

Addysg a Sgiliau

Mae'r adnoddau'n cynnwys:

Astudiaeth data (2015) - Uned Ddata Cymru sydd wedi ymgymryd â'r astudiaeth hon ac fe'i comisiynwyd i ffurfio darlun gwaelodlin o faint o blant milwyr sydd mewn addysg gynradd ac uwchradd a lefel y ddealltwriaeth/y gefnogaeth a ddarperir mewn ysgolion.

Adroddiad ar Blant Milwyr ag Anghenion Dysgu Ychwanegol (ADY) - Archwilir yr heriau sy'n gysylltiedig ag adnabod, asesu a gweithredu cymorth ar gyfer plant milwyr sydd ag Anghenion Dysgu Ychwanegol yng Nghymru. Archwilir effeithiau posibl y cod ymarfer ADY newydd ar blant milwyr sy'n byw yng Nghymru ac yn symud i Gymru.

Rhwydwaith SSCE Cymru:

Mae'r prosiect wedi sefydlu rhith-rwydwaith er mwyn rhannu newyddion a'r wybodaeth ddiweddaraf sy'n berthnasol i ysgolion, awdurdodau lleol a mudiadau cymorth sy'n gweithio gyda phlant milwyr.

Dyma sut y gallwch ymuno â'r rhwydwaith:

Manylion Cyswllt

U **ssce@wlga.gov.uk**

E **https://www.sscecymru.co.uk/contact-ssce**

E **www.sscecymru.co.uk**

E **https://www.sscecymru.co.uk/resources**

Cymorth Addysg LlEM - Cyngor Dinas Casnewydd a Chyngor Bwrdeistref Sirol Sir Fynwy

Swydd gyda'r Weinyddiaeth Amddiffyn a ariennir gan ESF i weithio gydag ysgolion er mwyn codi ymwybyddiaeth o anghenion plant milwyr a sut i ymyrryd yn y ffordd fwyaf effeithiol bosibl.

Mae Swyddog Partneriaeth newydd gael ei benodi (Cymorth Addysg Lluoedd Ei Mawrhydi) ar gyfer Casnewydd a Sir Fynwy. Ariennir y swydd hon gyda grant y Weinyddiaeth Amddiffyn, ac fe'i sefydlwyd i sicrhau nad yw plant milwyr sydd yn ein hysgolion dan anfantais pan fydd eu rhieni yn ymfyddino neu i ffwrdd ar ymgyrch.

Mae rhan o'r gwaith yn golygu gweithio gydag ysgolion i godi ymwybyddiaeth o anghenion plant milwyr, ac, os bydd angen, darparu cyngor a chymorth i ymyrryd yn y ffordd orau bosibl. Gallai hyn gynnwys cefnogi ysgolion i geisio'n llwyddiannus am grantiau ar gyfer adnoddau addysgol, rhedeg clybiau a chymorth ELSA a Thrive. Dangos y ffordd i ysgolion/teuluoedd at gymorth ychwanegol, trefnu cyfleoedd cymdeithasol ar gyfer plant/teuluoedd milwyr, a gweithio'n uniongyrchol gyda phlant i ddarparu gofal bugeiliol yn ôl yr angen. Rhoi hyfforddiant mewn ysgolion fel bod cymorth parhaus yn y dyfodol, er mwyn i bob plentyn sy'n blentyn i filwr gyflawni ei botensial yn llawn.

Addysg a Sgiliau

Emma Ashmead - Polisi, Partneriaeth a Chyfranogiad LlEM, Pobl a Newid Busnes, Cyngor Dinas Casnewydd, Ystafell 527, Canolfan Ddinesig Casnewydd, De Cymru, NP20 4UR

R (01633) 414625 U Emma.Ashmead@newport.gov.uk

TGP Cymru

Elusen annibynnol flaenllaw i blant a theuluoedd sy'n gweithredu prosiectau ledled Cymru gan gynnig eiriolaeth, cyfranogiad, cwnsela, cyfarfodydd grŵp teulu, dulliau adferol a datrys anghydfod. Maent yn rhoi cymorth annibynnol a chyfrinachol i blant, pobl ifanc a theuluoedd, gan gynnwys y rheiny sy'n byw gydag anableddau, anghenion iechyd emosiynol a phlant sy'n ceisio lloches.

Un prosiect o'r fath yw'r 'Gwasanaeth Dulliau Adferol i Gyn-filwyr a'u Teuluoedd' lle mae TGP Cymru yn gweithio ochr yn ochr â GIG Cymru i Gyn-filwyr i gefnogi teuluoedd cyn-filwyr sy'n cael anawsterau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â'u cyfnod yn y Lluoedd Arfog:

E https://www.tgpcymru.org.uk/cy/beth-rydyn-nin-ei-wneud/dulliau-adferol-gwasanaeth-cyn-filwyr-a-theuluoedd/

E https://www.veteranswales.co.uk/

Gwasanaeth Dulliau Adferol i Gyn-filwyr a'u Teuluoedd, Kiln House 3rd Floor/ Kiln House 3ydd Llawr, The Maltings/ Y Maltings, East Tyndall Street/ Stryd Dwyrain Tyndall, Cardiff/ Caerdydd, CF24 5EA

U Tina.Foster@tgpcymru.org.uk

Y Lleng Brydeinig Frenhinol

Mae plant mewn teuluoedd sy'n gwasanaethu yn wynebu heriau mawr, er enghraifft straen emosiynol pan fydd eu rhieni'n ymfyddino, symud tŷ yn aml a phroblemau wrth gael eu derbyn i ysgolion.

Mae'r Lleng Brydeinig Frenhinol wedi archwilio'r heriau hyn ac wedi cynhyrchu canllawiau arfer gorau sy'n edrych ar ffyrdd o gefnogi plant milwyr mewn ysgolion. Mae'r canllawiau'n rhannu enghreifftiau o arfer da o bob rhan o Gymru a Lloegr, ac yn argymell sut y gall awdurdodau lleol, ysgolion a theuluoedd wella profiad plant milwyr mewn addysg.

Mae'r canllawiau'n edrych ar effeithiau andwyol ar lesiant plant milwyr ac yn rhoi gwybodaeth am y cyllid ychwanegol sydd ar gael i blant milwyr trwy'r Gronfa Cymorth Addysg a mwy.

E https://www.britishlegion.org.uk/get-involved/campaign/support-for-service-children/

Addysg a Sgiliau

Plant a Phobl Ifanc

MEIC Cymru

Angen gwybodaeth? Eisiau cyngor? Mae MEIC Cymru yn wasanaeth cyngor ac eiriolaeth rhad ac am ddim yng Nghymru. Gall roi cyngor, waeth beth yw'r sefyllfa.

E http://meiccymru.org/

Military Kids Connect

Fforwm ar-lein ar gyfer plant y Lluoedd Arfog ledled y byd, gyda gwybodaeth ddefnyddiol, cyngor, gêmau a mwy.

E http://militarykidsconnect.dcoe.mil/

Comisiynydd Plant Cymru

Cymorth a chyngor i Blant a Phobl Ifanc gyda'u hawliau dynol.

E https://www.complantcymru.org.uk/

Military Kids Club Heroes (MKC)

Menter mentora cyfoedion i blant milwyr, a ddechreuodd yn Plymouth. Mae ganddi glybiau plant ledled y Deyrnas Unedig, gan gynnwys Ysgol Uwchradd Llanilltud Fawr ym Mro Morgannwg ac Ysgol Gynradd Prendergast yn Hwlffordd.

E http://www.plymouthcurriculum.swgfl.org.uk/hmsheroes/

Little Troopers

Mae Little Troopers yn elusen gofrestredig sy'n cefnogi pob plentyn sydd â rhiant yn gwasanaethu yn Lluoedd Arfog Prydain, yn llawn-amser neu wrth gefn. Maent yn darparu adnoddau, mentrau a digwyddiadau hanfodol i liniaru ac i helpu gyda chyfnodau o wahanu. Y nod yw cynnal y cysylltiad rhwng rhiant a phlentyn.

E http://www.littletroopers.net/

Pecyn Symud Ysgol

Canllawiau i rieni ar gyfer cefnogi eich plentyn wrth symud o ysgol i ysgol, a phecyn o weithgareddau i helpu plant i baratoi pan fyddant yn symud i ysgol arall.

E https://www.gov.uk/government/publications/moving-school-packs

Reading Force: menter rhannu darllen i deuluoedd y Lluoedd

Defnyddir llyfrau i ddod â phlant milwyr a'i teuluoedd yn agosach. Mae'r fenter rhannu darllen hon yn annog teuluoedd i ddarllen, siarad a chadw llyfr lloffion am lyfr, gan wella cyfathrebu a chyfoethogi perthnasoedd gyda llyfrau a gyda'i gilydd.

E http://www.readingforce.org.uk/

Addysg a Sgiliau

Gwybodaeth am Addysg

Y Gwasanaeth Cynghori ar Addysg Plant (CEAS)

Gwybodaeth a chefnogaeth i deuluoedd milwyr a sifiliaid cymwys Y Weinyddiaeth Amddiffyn, ar bob agwedd ar addysg eu plant yn y Deyrnas Unedig a thramor.

E https://www.gov.uk/childrens-education-advisory-service

Proffil Gwybodaeth Disgyblion (PIP)

Dogfen drosglwyddo sy'n llawn gwybodaeth ac sy'n cefnogi addysg unigolyn ifanc yn y dyfodol. Caiff ysgolion eu hannog i'w defnyddio fel offeryn defnyddiol pan fydd y plentyn ar fin symud i ysgol arall. Ei bwriad yw cefnogi dysgu parhaus trwy adnabod anghenion dysgu'r disgybl ar hyn o bryd ac yn y dyfodol.

E https://www.gov.uk/government/publications/pupil-information-profile-for-military-service-children

ELSA

Gwefan gymorth Llythrennedd Emosiynol. Ceir adnoddau ar-lein i athrawon a staff cymorth.

E http://www.elsa-support.co.uk/emotional-support-for-the-children-of-the-armed-forces/

Estyn

Arolygiaeth ysgolion Cymru.

E http://www.estyn.gov.uk/

Canllawiau Addysg Llywodraeth Cymru

E https://llyw.cymru/addysg-a-sgiliau?_ga=2.125622474.1536615408.1569167208-1742439787.1569167208

Y Cod Derbyn i Ysgolion

E https://llyw.cymru/derbyniadau-ysgolion?_ga=2.201102830.1536615408.1569167208-1742439787.1569167208

Service Children's Progression (SCiP) Alliance

Cynghrair ar gyfer y Deyrnas Unedig gyfan, sy'n arwain ar gefnogi plant milwyr i mewn i addysg uwch a thrwy gydol eu haddysg uwch.

E https://www.scipalliance.org//

Addysg a Sgiliau

SNAP Cymru

Mae'n darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i rieni, plant a phobl ifanc sydd ag anghenion addysgol arbennig neu anableddau, neu a allai fod ag un o'r rhain.

E http://www.snapcymru.org/

Royal Caledonian Educational Trust

Yn gweithio i hybu ymwybyddiaeth o anghenion plant milwyr yn Yr Alban.

E http://www.rcet.org.uk/

Llawlyfr 'Supporting Service Children in State Schools'

Llawlyfr a gynhyrchwyd ar gyfer ysgolion y wladwriaeth yn Lloegr, i ddarparu cymorth a chyngor ynghylch plant milwyr.

E https://www.gov.uk/government/publications/service-children-in-state-schools-handbook/service-children-in-state-schools-handbook-2013

Cyngor i Deuluoedd

HIVE

Rhwydwaith gwybodaeth sydd ar gael i holl aelodau cymuned y Lluoedd Arfog. Mae'n gwasanaethu personél priod a sengl, ynghyd â'u teuluoedd, dibynyddion, a sifiliaid a gyflogir gan y Lluoedd Arfog.

E https://www.army.mod.uk/personnel-and-welfare/hives/

Hive Cas-gwent ac Innsworth

E http://chepstowhive.blogspot.co.uk/

Hive Sain Tathan

E http://www.stathanhive.blogspot.co.uk/

Y Weinyddiaeth Amddiffyn - gwasanaethau cymorth

Rhestr o wasanaethau cymorth a chyngor ar gyfer personél y Lluoedd Arfog, cyn-filwyr a'u teuluoedd ar wefan llywodraeth y DU.

E https://www.gov.uk/browse/benefits/families/support-services-for-military-and-defence-personnel-and-their-families

Addysg a Sgiliau

SSAFA - The Armed Forces Charity
Yn cynnig cymorth a chyngor i bersonél a chyn-bersonél y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd.

E https://www.ssafa.org.uk/

Army Families Federation (AFF)
Yn cefnogi teuluoedd y fyddin.

E http://www.aff.org.uk/

Royal Air Force Families' Federation (RAFFF)
Yn cefnogi teuluoedd y Llu Awyr Brenhinol.

E http://www.raf-ff.org.uk/

Naval Families Federation
Yn cefnogi teuluoedd y Llynges.

E http://www.nff.org.uk/

Y Lleng Brydeinig Frenhinol
Yn helpu cymuned gyfan y Lluoedd Arfog, trwy les, brawdoliaeth a chynrychiolaeth yn ogystal â bod yn geidwad Coffadwriaeth y Genedl.

E https://www.britishlegion.org.uk/

Veterans UK
Cymorth a chyngor i gyn-filwyr y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd.

E http://www.veterans-uk.info/index.htm

Cwnsela
Cyfeiriadur o gwnselwyr cymwys ar draws y DU a gwybodaeth, cyngor a chymorth ymarferol.

E http://www.counselling-directory.org.uk/

Y Samariaid
Llinell gymorth gyfrinachol i unrhyw un sydd eisiau siarad â rhywun neu gymorth a chyngor.

E http://www.samaritans.org/

Plant milwyr - cymorth gyda Llesiant ac Iechyd Meddwl yng Nghymru

Nid oes cymorth iechyd meddwl wedi ei deilwra'n arbennig ar gyfer plant milwyr yng Nghymru ac nid oes cymorth iechyd meddwl ar gael yn benodol iddynt. Serch hynny, mae yna nifer o fudiadau sy'n cynnig cymorth perthnasol. Mar yna ffocws sylweddol ar iechyd a lles meddyliol plant a phobl ifanc ar hyn o bryd, ac yn sgil hynny mae yna brosesau a systemau ar waith sy'n cynnig cymorth i bob plentyn yng Nghymru gyda'u hanghenion Iechyd a Llesiant Meddyliol.

Mae'r ddogfen hon yn rhoi gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael a sut i'w gael.

E **https://www.sscecymru.co.uk/home.php?_dds=true&fileID=72&inline=true**

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)

Defnyddir CAMHS fel term ar gyfer yr holl wasanaethau sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sy'n cael anawsterau gyda'u llesiant emosiynol neu ymddygiadol.

E **https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/mental-health-services/child-and-adolescent-mental-health-services-camhs/**

E **http://www.nwssp.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1178/Welsh%20Health%20Building%20Note%2003-02%20CAHMSfinal.pdf**

Mewn rhai ardaloedd, gall ysgolion gyfeirio plant a phobl ifanc at CAMHS a gall ddweud bod y plentyn yn dod o deulu lle mae rhiant yn gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, er mwyn cynorthwyo gyda'r cymorth a gynigir.
Os yw'r tîm CAMHS eisiau cael gwell dealltwriaeth o brofiadau plentyn i filwr, i'w helpu i gynorthwyo, gallant glicio ar E **www.sscecymru.co.uk** neu gysylltu â U **ssce@wlga.gov.uk**

Fel rhan o ymrwymiadau Cyfamod y Lluoedd Arfog, dylid ystyried unrhyw amser ar restr aros y GIG mewn un lleoliad, wrth symud i ardal newydd.
Byddai'n ddoeth cael copïau o unrhyw dystiolaeth feddygol i gefnogi, a thriniaeth, i'w trosglwyddo at y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol/ymarferydd newydd.

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Bydd plant personél sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd, neu gyn-filwyr, yn dilyn llwybr carlam at Gymorth Iechyd Meddwl trwy CAMHS trwy'r broses atgyfeirio. Cofiwch ddweud wrth y tîm fod y plentyn yn blentyn i filwr.

Addysg a Sgiliau

Darpariaeth Llesiant yr Awdurdod Lleol

Ewch i wefan eich awdurdod lleol am fanylion y ddarpariaeth leol yn y meysydd canlynol:

- **Gwasanaethau Cwnsela Annibynnol –** gwasanaethau yn yr ysgolion a'r gymuned.
- **Lles Addysg**
- **Seicoleg Addysg**
- **Cymorth gydag Ymddygiad**
- **Gwasanaethau Gwybodaeth i Deuluoedd -** Cymorth, cefnogaeth a chyngor rhad ac am ddim. di-duedd, ar ddewis o faterion teuluol gan gynnwys: Gofal plant a chymorth gyda chostau gofal plant, Gofal iechyd, Addysg a Hyfforddiant, Gwasanaethau Hamdden a Materion Ariannol.
- **Gwasanaethau Cymdeithasol**
- **Gwasanaethau Ieuenctid -** gwasanaethau cymorth/eiriolaeth/ataliol/ymyrraeth gynnar i bobl ifanc 11 - 25 sy'n gysylltiedig â'r Lluoedd Arfog.

Teuluoedd yn Gyntaf

Ymhob ardal leol, mae'r tîm yn gweithio gyda theuluoedd er mwyn archwilio'r hyn sy'n gweithio'n dda, i benderfynu pa gymorth sy'n angenrheidiol er mwyn i deulu ffynnu.

Bydd teulu yn llenwi Fframwaith Asesu'r Teulu ar y Cyd gyda thîm Teuluoedd yn Gyntaf er mwyn adnabod y cymorth priodol.

https://llyw.cymru/plant-theuluoedd?_ga=2.238917696.1536615408.1569167208-1742439787.1569167208

familiesfirst@gov.wales

Addysg a Sgiliau

Cymorth gan Y Weinyddiaeth Amddiffyn

Y Gwasanaeth Cynghori ar Addysg Plant (CEAS) - Gwybodaeth a chymorth i deuluoedd y Lluoedd Arfog a sifiliaid cymwys y Weinyddiaeth Amddiffyn am bob agwedd ar addysg eu plant yn y Deyrnas Unedig a thramor.

E **https://www.gov.uk/childrens-education-advisory-service**

U **dcyp-ceas-enquiries@mod.uk** R **01980 618244**

Gwasanaeth Lles y Fyddin (AWS) - Tîm Derbyn ac Asesu

Mae staff cymorth personol yn darparu gwasanaethau lles arbenigol sy'n hygyrch, yn annibynnol, yn gyfrinachol ac yn broffesiynol. Mae'r gwasanaethau hyn ar gyfer milwyr sy'n gwasanaethu a'u teuluoedd, ar gyfer unrhyw anhawster personol neu deuluol.

Gwasanaethau a ddarperir: Cam-drin Domestig, Diogelu Plant ac Oedolion, Anawsterau gyda pherthnasoedd, Profedigaeth Rheoli Straen/Pryder, Llesiant Emosiynol, dangos y ffordd.

R **01904 882053** neu **882054**

Byddin Prydain

Gall personél milwrol a'u teuluoedd ffonio llinell gymorth gyfrinachol, 24 awr y dydd o'r enw *Combat Stress* os oes arnynt angen cymorth gydag iechyd meddwl:

R **0800 323 4444**

Cymorth Lles yr Uned

Cysylltwch â'r tîm cymorth lles lleol i weld os ydynt yn gallu darparu cyngor neu gymorth ariannol i'ch helpu i gael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl.

E **AWS-HQ-IAT@mod.uk** R **01904 882053** neu **882054**

Y Fyddin

Cas-gwent

E **https://chepstowhive.blogspot.com/**

U **chepstowhive@armymail.mod.uk** R **01291 645354**

Sain Tathan

E **http://stathanhive.blogspot.com/**

U **stathanhive@armymail.mod.uk** R **01446 798381**

Addysg a Sgiliau

Y Llu Awyr Brenhinol:

RAF Y Fali

E https://www.raf.mod.uk/our-organisation/stations/raf-valley/facilities/

U l.Bailey520@mod.gov.uk R 01407 762241

Cymorth gydag Anghenion Addysgol Arbennig

SNAP Cymru - Gwybodaeth, cyngor a chymorth i rieni, plant a phobl ifanc yng Nghymru sydd ag anghenion addysgol arbennig neu anableddau, neu a allai fod ag un o'r rhain.

E http://www.snapcymru.org/

Cymorth Llesiant

Dewis Cymru Gwybodaeth am lesiant yng Nghymru.

E https://www.dewis.cymru/home

Cymorth gydag Anabledd

Contact Cymorth, cyngor a gwybodaeth i deuluoedd sydd â phlant anabl, waeth beth yw eu cyflwr neu anabledd.

E https://contact.org.uk/wales

Gwasanaethau Cymorth Ieuenctid Eraill

Cyngor Cymreig y Gwasanaethau Ieuenctid Gwirfoddol (CWVYS) Corff cynrychiadol annibynnol ar gyfer y sector gwaith ieuenctid gwirfoddol yng Nghymru.

E http://www.cwvys.org.uk/cy/

Meic

Llinell gymorth i blant a phobl ifanc yng Nghymru hyd at 25 oed.

E https://www.meiccymru.org/cym/

Addysg a Sgiliau

The Wave Project

Dod â phobl ynghyd trwy syrffio. Mae ein rhaglen therapi syrffio sy'n seiliedig ar dystiolaeth, wedi profi o gymorth i bobl ifanc i deimlo'n llai pryderus ac yn fwy positif. .

E **https://www.waveproject.co.uk/project-locations/wales/**

U **info@waveproject.co.uk**

Elusennau a mudiadau cymorth y Lluoedd Arfog

SSAFA – The Armed Forces Charity Yn cynnig cymorth a chyngor i bersonél a chyn-bersonél y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd.

E **https://www.ssafa.org.uk/**

Army Families Federation (AFF) Yn cefnogi teuluoedd y fyddin.

E **http://www.aff.org.uk/**

Arbenigwyr Iechyd ac Anghenion Ychwanegol: U **additionalneeds@aff.org.uk**

Royal Air Force Families' Federation (RAFFF) Yn cefnogi teuluoedd y Llu Awyr Brenhinol.

E **http://www.raf-ff.org.uk/**

Naval Families Federation Yn cefnogi teuluoedd y Llynges.

E **http://www.nff.org.uk/**

Little Troopers Mae Little Troopers yn cefnogi pob plentyn sydd â rhiant yn gwasanaethu yn Lluoedd Arfog Prydain, boed hynny'n barhaol neu wrth gefn. Maent yn darparu adnoddau, mentrau a digwyddiadau hanfodol i liniaru ac i helpu gyda chyfnodau o wahanu, a'r nod yw cynnal y cysylltiad rhwng y rhiant a'r plentyn.

E **http://www.littletroopers.net/**

Adnoddau

Canllawiau Fforwm Anghenion Ychwanegol ac Anabledd y Lluoedd (FANDF)

E **https://www.ssafa.org.uk/forces-additional-needs-disability-forum**

Addysg a Sgiliau

Gofal Plant

Dweud eich Dweud ar Ofal Plant - Y cynnig i Gymru

Mae Symud Cymru Ymlaen yn ymrwymo Llywodraeth Cymru i ddarparu 30 awr yr wythnos o addysg gynnar a gofal plant wedi ei ariannu gan y Llywodraeth, i rieni plant tair a phedair oed sy'n gweithio, bob wythnos, am hyd at 48 wythnos y flwyddyn.

Ar hyn o bryd, mae'r cynnig gofal plant ar gael i rieni cymwys ar draws yr awdurdodau lleol canlynol, yn eu cyfanrwydd:

- **Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent**
- **Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili**
- **Cyngor Sir Fynwy**
- **Cyngor Dinas Casnewydd**
- **Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen**

Os oes gennych unrhyw sylwadau am yr arlwy ei hun neu am ymgyrch **#Dweudeichdweudarofalplant**, da chi cysylltwch â ni trwy **TalkChildCare@gov.wales** neu ysgrifennwch atom yn:

**Tîm y Cynnig Gofal Plant,
Llywodraeth Cymru,
Parc Cathays,
2il Lawr - Gogledd,
Caerdydd,
CF10 3NQ.**

Beth yw addysg gynnar?

Darperir addysg gynnar trwy ddarpariaeth Feithrin y Cyfnod Sylfaen. Mae'n rhan o'r cwricwlwm statudol ehangach i blant 3 i 7 oed yng Nghymru ac yn seiliedig ar yr egwyddor y dylai darpariaeth addysg y blynyddoedd cynnar gynnig sylfaen gadarn trwy gwricwlwm sy'n addas o ran datblygiad.

Pwy sy'n gallu cael addysg gynnar?

Mae gan bob plentyn 3 a 4 oed yng Nghymru yr hawl i ddarpariaeth Feithrin Cyfnod Sylfaen.

Sawl awr o addysg gynnar sydd ar gael i mi?

Mae gan bob rhiant yr hawl i o leiaf 10 awr o addysg gynnar bob wythnos. Bydd rhai awdurdodau lleol neu ysgolion yn cynnig mwy na hyn. Gallwch ddarganfod sawl awr o addysg gynnar sydd ar gael i chi trwy gysylltu â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd.

1C Addysg a Sgiliau

Ble mae'r addysg hon ar gael?

Yn bennaf, mae Darpariaeth Feithrin y Cyfnod Sylfaen mewn ysgolion ond, gan ddibynnu ar eich awdurdod lleol efallai y byddwch yn gallu cael addysg gynnar mewn lleoliad gofal plant. Cysylltwch â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd am ragor o wybodaeth.

Beth yw Gofal Plant?

Mae Gofal Plant yn cwmpasu dewis eang o fathau gwahanol o ddarpariaeth, gan gynnwys gofal dydd, gofal sesiynol, grwpiau chwarae a gwarchodwyr plant. Caiff ei reoleiddio gan Arolygiaeth Gofal Cymru, neu Ofstead yn Lloegr.

Pwy sy'n gallu cael gofal plant?

Mae gan rieni cymwys yng Nghymru sy'n gweithio yr hawl i oriau ychwanegol o ofal plant trwy'r Cynnig. Gallwch ddarganfod os ydych yn gymwys trwy gysylltu â'ch Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd.

Sawl awr o ofal plant sydd ar gael i mi?

Uchafswm o 20 awr yr wythnos, ond mae'n dibynnu faint o addysg gynnar y mae'ch awdurdod lleol yn ei chynnig. Bydd pob rhiant cymwys yn cael cyfanswm cyfunedig o 30 awr o addysg gynnar a gofal plant bob wythnos.

Ble mae'r gofal hwn ar gael?

Gydag unrhyw ddarparwr gofal plant sydd wedi cofrestru gydag Arolygiaeth Gofal Cymru ac sydd wedi cytuno i ddarparu'r Cynnig hwn.

ELCAS

Mae cynllun 'Learning Credits Scheme' neu 'ELC' y Weinyddiaeth Amddiffyn yn hybu dysgu gydol oes ymhlith aelodau'r Lluoedd Arfog. Mae'r cynllun yn darparu cymorth ariannol ar ffurf un taliad ymlaen llaw bob blwyddyn ar gyfer uchafswm o dair blwyddyn ariannol ar wahân. Dylech gofio bod nawdd ELC ar gael ar gyfer mynd ar drywydd dysgu lefel uwch yn unig h.y. ar gyfer cyrsiau sy'n arwain at gymhwyster a gydnabyddir yn genedlaethol ar Lefel 3 neu'n uwch ar y Fframwaith Cymwysterau Cenedlaethol (Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon), Lefel 6 neu'n uwch ar yr SCQF (Fframwaith Credydau a Chymwysterau Yr Alban) neu, os yw'r astudiaethau dramor, y cywerth mewn cymhwyster rhyngwladol a gymeradwyir gyda darparwr addysg a gymeradwyir.

E http://www.enhancedlearningcredits.com/

Cysylltwch â ni:

R **0845 3005179 (DU)** R **0044 191 442 8196 (Dramor)**
Ffoniwch 09:00 – 17:00 Llun i Gwener (ac eithrio gŵyl y banc)

U **elcas@m-assessment.com**

Cymorth Gyrfa Cymru

Mae Gyrfa Cymru yn fudiad sy'n eiddo i Lywodraeth Cymru ac mae ganddo'r dasg o ddarparu rhaglen Cymru'n Gweithio sy'n golygu darparu cyngor, arweiniad a gwybodaeth yn ymwneud â gyrfaoedd i bawb yng Nghymru (sydd ddim mewn addysg orfodol neu Addysg Bellach).

Ein gweledigaeth yw "Cymru lle mae unigolion yn cael eu hysbrydoli i gymryd rheolaeth dros eu gyrfaoedd."

Mae buddion arweiniad gyrfa yn cynnwys; helpu cwsmeriaid i wella'u hunanymwybyddiaeth, archwilio ysgogiad personol, deall y farchnad swyddi yn well, gwella gallu cwsmeriaid i ddewis yn ddeallus a darparu cyngor ymarferol ar gyfer chwilio am waith, cyfleoedd dysgu a hyfforddiant ac ymgeisio am swydd neu le ar gyfer addysg neu hyfforddiant. Yn fyr, rydym yn cynorthwyo pobl i ddarganfod eu ffordd ar hyd eu llwybrau gyrfa.

Gallwn hefyd ddangos y ffordd i gwsmeriaid at ddewis o gymorth a hyfforddiant, rhaglenni, er enghraifft Cynllun Gweithredu ar Ddiswyddiadau Llywodraeth Cymru (ReAct), sy'n targedu pobl sy'n byw yng Nghymru yn arferol ac sy'n wynebu bygythiad y bydd eu swydd yn cael ei dileu neu y mae eu swydd wedi cael ei dileu yn y 3 mis diwethaf.

Rydym yn cynnig ein gwasanaethau rhad ac am ddim mewn sawl ffordd, e.e.:

- Rhwydwaith o Ganolfannau Gyrfaoedd a safleoedd allgymorth ledled Cymru.
- Ar ein gwefan, E **www.gyrfacymru.com** cewch hyd i wybodaeth ac adnoddau defnyddiol i'ch helpu i gynllunio eich gyrfa, yn ogystal â chyngor i wella'ch sgiliau cyflogadwyedd.
- Trwy ein sianeli YouTube a Teledu Gyrfa Cymru.
- Gallwn hefyd ddarparu gwybodaeth a chyngor dros y ffôn a thrwy ein gwasanaethau e-bost a sgwrsio dros y we.

Gweler adran Cysylltu â ni gwefan Gyrfa Cymru,
E **http://www.careerswales.com/cy/cysylltu-a-ni/** neu ffoniwch R **0800 028 4844** (os ydych yn ffonio o ffôn symudol gallwn ddychwelyd eich galwad am ddim). Gallwch hefyd ein dilyn ni ar Facebook a Twitter.

E **https://www.facebook.com/gyrfacymru** a
E **https://twitter.com/gyrfacymru** Edrychwn ymlaen at fod o gymorth i chi.

1C Addysg a Sgiliau

The British Training Board

Ni yw'r arbenigwyr ar lwybrau gradd a datblygiad bywyd cyflawn.

Rydym yn cydnabod y sgiliau yr ydych wedi eu hennill yn ein lluoedd arfog ac eisiau gweithio law yn llaw gyda'r rhinweddau hyn a rhoi cymorth i chi er mwyn i chi drosglwyddo eich sgiliau at y lle gwaith sifil. Trwy ein rhaglenni, rydym yn cynnig cymorth i bob aelod o bersonél sy'n gwasanaethu a phob cyn-filwr, ac yn eich helpu i wella'ch gyrfaoedd, tu mewn i'r weiar a thu allan yn y byd sifiliaid.

Mae hyn yn cynnwys rhoi cymorth i gyn-filwyr yn y System Cyfiawnder Troseddol. Mae *The British Training Board* yn Gwmni Buddiannau Cymunedol sydd wedi ymrwymo i wasanaethu ein Lluoedd Arfog a gwasanaethau Cyhoeddus penodol o'r adeg y maent yn dewis gwasanaethu i'r amser y maent yn gadael, a thu hwnt.

"EICH TROSGLWYDDWR SGILIAU."

Colegau a Phrifysgolion Lleol

Coleg Caerdydd a'r Fro

E https://cavc.ac.uk/cy

Prifysgol Metropolitan Caerdydd

E https://www.cardiffmet.ac.uk/Pages/default.aspx

Coleg Gwent

E https://www.coleggwent.ac.uk/

Coleg y Cymoedd

E https://www.cymoedd.ac.uk/

Y Brifysgol Agored yng Nghymru

E http://www.open.ac.uk/wales/cy

Prifysgol De Cymru

E https://www.southwales.ac.uk/

Cyflogaeth

Sut i fanteisio ar eich talent filwrol

Pecyn Cymorth Ysbrydolwch - Cyflogwch - Datblygwch

Ar adeg pan mae cyflogaeth ar i fyny, mae cyflogwyr yn cystadlu i ddod o hyd i ymgeiswyr medrus a chymwys. Mae nifer cynyddol o gyflogwyr yng Nghymru yn manteisio ar dalent filwrol i lenwi'r bwlch sgiliau gan eu bod yn cynrychioli ffynhonnell barod o ddawn sylweddol y gall busnesau fanteisio arni gyda'r broses recriwtio iawn. Dyma ganllaw syml i gyflogi cyn-filwyr a milwyr wrth gefn y Lluoedd Arfog yng Nghymru. Datblygwyd y pecyn cymorth hwn gan Busnes yn y Gymuned Cymru, ar ran Llywodraeth Cymru.

E **Gwefan:**
https://gweddill.gov.wales/docs/dsjlg/publications/commsafety/181204-employers-tookit-cy.pdf

A Wyddech Chi?

Amcangyfrifir bod 82% o'r rheiny a adawodd eu rôl fel milwyr ac a ddefnyddiodd CTP yn 2016/17 wedi cael eu cyflogi o fewn chwe mis i adael y Lluoedd Arfog, a bod 10% arall naill ai mewn addysg lawn-amser, hyfforddiant neu ddim yn chwilio am waith yn actif. Serch hynny, mae yna dystiolaeth o fwlch cyflogaeth ymhlith cyn-filwyr, gyda nifer sylweddol o gyn-filwyr heb swydd ran-amser neu lawn-amser neu ddim yn gallu defnyddio'u sgiliau yn eu rolau.

Llwybr Cyflogaeth Llywodraeth Cymru

Mae Llywodraeth Cymru wedi creu Llwybr Cyflogaeth sy'n rhoi cymorth gyda chyflogaeth i'r rheiny sydd wedi gadael eu rôl fel milwyr a chyn-filwyr. Cynlluniwyd y Llwybr hwn i ddangos y ffordd a goleuo'r rheiny sydd wedi gadael eu rôl fel milwyr, a chyn-filwyr, am eu hopsiynau wrth ddod o hyd i gyflogaeth sy'n cydnabod eu sgiliau, er mwyn cefnogi eu sicrwydd ariannol.

E **https://gov.wales/docs/dsjlg/publications/commsafety/181114-employment-pathway-en.pdf**

Cymru'n Gweithio

Cyflwynwyd Cymru'n Gweithio ym mis Ebrill 2019. Bydd y rhaglen yn atgyfnerthu cymorth presennol Llywodraeth Cymru gyda chyflogadwyedd, er mwyn darparu dull unedig, newydd o ddarparu cymorth gyda chyflogadwyedd a sgiliau, a gynlluniwyd i fodloni anghenion unigolion. Bydd y rhaglen yn cefnogi pobl o bob oed i oresgyn unrhyw rwystrau sydd ganddynt, er mwyn cael swydd gynaliadwy, o ansawdd da, a'i chadw. Ym mis Chwefror 2019, lansiodd Llywodraeth Cymru y Porth Cymorth Cyflogaeth a fydd yn bwynt mynediad er mwyn cael atgyfeiriad at raglen Cymru'n Gweithio a rhaglenni cyflogadwyedd eraill. Ar sail amgylchiadau a dyheadau personol unigolion, bydd cynghorwyr sydd wedi eu hyfforddi yn nodi'r cymorth mwyaf addas. Mewn cytundeb â'r unigolyn, bydd cynghorwyr wedyn yn atgyfeirio unigolion at y cymorth mwyaf addas; gallai hyn olygu Cymru'n Gweithio, Cymunedau am Waith, neu ymyriadau eraill.

1D Cyflogaeth

Career Transition Partnership (CTP)

Darparwr swyddogol gwasanaethau ailsefydlu'r Lluoedd Arfog

Mae Career Transition Partnership (CTP) yn bartneriaeth rhwng y Weinyddiaeth Amddiffyn a Right Management Ltd., sy'n arbenigwyr byd-eang ar ddatblygu gyrfaoedd ac all-leoli ac yn rhan o ManpowerGroup.

Mae'r CTP yn darparu gwasanaethau ailsefydlu ar gyfer y rheiny sy'n gadael y Llynges Frenhinol, y Fyddin, y Llu Awyr Brenhinol a'r Môr-filwyr. Waeth faint o amser a dreuliwyd yn gwasanaethu, gall pob aelod o'r Lluoedd Arfog elwa ar gymorth CTP wedi i'w gwasanaeth ddod i ben.

Rydym hefyd yn gweithredu fel gwasanaeth cyfyngol ar gyfer cyflogwyr sy'n dymuno hurio'r rheiny sydd ddim yn Gwasanaethu mwyach. Hyd yn hyn, rydym wedi cynorthwyo dros 235,000 o filwyr sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog gyda'r cyfnod pontio tuag at fywyd sifiliad ac wedi cefnogi miloedd o fudiadau sydd eisiau cyflogi pobl a fu'n Gwasanaethu. Edrychwn ymlaen at eich helpu chi hefyd.

Milwyr wedi gadael y Lluoedd Arfog - sut y gall CTP helpu

Gan ddibynnu beth oedd hyd eich gwasanaeth, rydym yn cynnig gwasanaethau ailsefydlu rhad ac am ddim i bob gradd yn Lluoedd Arfog y Deyrnas Unedig, gan gynnwys y Llynges a'r Môr-filwyr Brenhinol, Byddin Prydain a'r Llu Awyr Brenhinol – ein nod yw eich helpu i ailsefydlu mor llyfn â phosibl.

Rydym yma i ddarparu cymorth hyblyg, o ddwy flynedd cyn i chi gael eich rhyddhau, i ddwy flynedd wedi i chi gael eich rhyddhau. Gallwn roi'r holl offerynnau y mae arnoch eu hangen er mwyn eich marchnata eich hun yn hyderus i gyflogwyr ac i gael y mwyaf allan o fywyd y tu allan i'r lluoedd.

RFEA Caerdydd, Barics y Maendy, Caerdydd, CF14 3YE

R **Rhif ffôn: 02920 228842** R **07852 287803** R **0845 280 1717**

U **E-bost: resettlementinfo@ctp.org.uk** E **Gwefan: www.ctp.org.uk/ctp**

Hire a Hero

Mae *Hire a Hero* yn cefnogi'r rheiny sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr, er mwyn symud yn llwyddiannus at fywyd fel sifiliaid. Mae staff, mentoriaid a gwirfoddolwyr *Hire a Hero* wedi cael eu hyfforddi ac yn barod i weithio gyda'r rheiny sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog a Chyn-filwyr i'w helpu i wneud y dewisiadau iawn trwy gydol y cyfnod pontio. Cylch gwaith *Hire a Hero* yw hyfforddiant, tai a chynlluniau gofal ynghyd â chyflogaeth ar gyfer y rheiny sydd wedi gorffen Gwasanaethu, sydd yn gorffen Gwasanaethu neu sydd am orffen Gwasanaethu. Lluniwyd rhwydwaith o gefnogwyr sy'n cynyddu trwy'r amser, er mwy helpu rhedeg yr elusen, ac mae ganddynt ddealltwriaeth o'r sefyllfaoedd hyn.

R **Ffôn: 01495 366670** U E-bost: info@hireahero.org.uk E Gwefan: www.hireaherouk.org

Cyflogaeth

RFEA - Elusen Cyflogaeth y Lluoedd Arfog

Rydym yn darparu cymorth gyda chyflogadwyedd a chyflogaeth i gyn-filwyr oed gweithio yn y Deyrnas Unedig. Yn ôl yr amcangyfrifon presennol, mae un miliwn o gyn-filwyr oed gweithio yn byw yn y Deyrnas Unedig. Gwyddwn fod cyfraddau diweithdra ymhlith cyn-filwyr oed gweithio yn uwch na'r cyfraddau ar gyfer sifiliaid.

Cefnogwn gyn-filwyr am oes, o'r rheiny sydd wedi gwasanaethu am gyfnod byr sy'n 18-24 oed i gyn-filwyr hŷn. Cydnabyddir fwyfwy fod y rheiny sydd dros 50 yn wynebu mwy o heriau wrth ddod o hyd i waith.

Mae ein gwaith yn cynnwys ymyrraeth gynnar, gan gefnogi cyn-filwyr i ddod o hyd i swydd newydd, yn aml pan na fyddant wedi llwyddo i ddod o hyd i swyddi trwy gymorth cyffredinol i sifiliaid. Rydym yn atal cyn-filwyr oed gwaith rhag dod yn ddi-waith yn hirdymor, fel eu bod yn gallu cynnal incwm a darparu bywyd sefydlog iddyn nhw a'u teuluoedd.

Gweithiwn fwyfwy gyda'r rheiny sy'n ddi-waith, sy'n wynebu rhwystrau uwch i ddiweithdra ac sydd â siwrnai faith yn ôl i'r gwaith. Er mwyn gwneud hyn, rydym yn dod i gyswllt ag elusennau tai, lles, gofal iechyd a thai ac yn gweithio gyda chyn-filwyr yn y sector cyfiawnder troseddol.

R **Rhif ffôn: 0121 262 3058** U **E-bost: info@rfea.org.uk**

The Poppy Factory

Credwn y dylai cyn-filwyr fod wrth eu boddau gyda'u gwaith, ond, i rai, gall fod yn anodd i ddod o hyd i swydd neu i gadw swydd oherwydd cyflwr iechyd meddyliol neu gorfforol. Dyna pham y mae ein gwasanaeth cyflogaeth sydd wedi ennill gwobrau, yn sicrhau bod y cyn-filwyr yr ydym yn eu cefnogi yn dod o hyd i'r rolau iawn i gefnogi eu ffordd o fyw a'u dyheadau yn eu cymunedau lleol.

Rydym yn darparu cyngor un-i-un ar yrfaoedd a chymorth un-i-un wrth chwilio am waith, ac mae hyn yn cynnwys dod i gyswllt â chyflogwr i ddod o hyd i gyfleoedd sydd wedi eu teilwra'n arbennig ac sy'n cyfateb â diddordebau cyn-filwyr a'r hyn sy'n eu hysgogi. Yn ogystal, rydym yn rhoi cyngor gyda llunio CV a chanllawiau i gyfweliadau, fel bod cyn-filwyr yn gallu tynnu sylw at y modd y gall eu sgiliau a'u rhinweddau gael eu trosglwyddo at y byd sifil. Pan fydd cyn-filwyr yn dechrau mewn swydd newydd, rydym yno hefyd i roi cymorth parhaus yn y gwaith i gyn-filwyr a'u cyflogwr, er mwyn i'r berthynas waith ffynnu.

Mae'r gwasanaeth ar gael i gyn-filwyr a milwyr wrth gefn yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon sy'n bodloni'r meini prawf canlynol: â chyflwr iechyd corfforol neu feddyliol sy'n rhwystr i gyflogaeth (nid oes yn rhaid i hyn fod wedi datblygu yn ystod gwasanaeth milwrol), tu allan i gyfnod CTP o 2 flynedd o gymorth cyflogaeth ar ôl gadael gwasanaeth milwrol, ac yn ddi-waith ar hyn o bryd.

R **020 8940 3305**
E **Gwefan: www.poppyfactory.org**
U E-bost:**admin@poppyfactory.org**
20 Petersham Road, Richmond, TW10 6UR

1D Cyflogaeth

CivvyStreet

Nod *CivvyStreet* yw darparu cymorth a mentora ar gyfer y rheiny sydd wedi gadael y lluoedd arfog yn ddiweddar, neu sydd ar fin gadael, ac sy'n chwilio am gyfleoedd gwaith a chyfle i ailddefnyddio'r sgiliau a ddysgwyd tra'n gwasanaethu.

Mae *CivvyStreet* i unrhyw un sydd wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y Deyrnas Unedig (fel milwr parhaol neu filwr wrth gefn). Mae hefyd ar gyfer eu gweddwon, partneriaid a dibynyddion. Gall unrhyw un sydd â chysylltiad at y Lluoedd Arfog geisio i ddod yn aelod cofrestredig neu gymeradwy o *CivvyStreet*. Dilysir aelodaeth yn erbyn rhif a changen y Lluoedd Arfog.

Mae'r cymorth yn cynnwys:

Bwrdd swyddi gyda swyddi ar gyfer y rheiny sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog, gan gyflogwyr sydd eisiau recriwtio cyn-bersonél y Lluoedd Arfog.

Mynediad at gyrsiau er mwyn meithrin sgiliau ac adeiladu cymwysterau, gyda chyngor ar opsiynau dysgu a ffrydiau nawdd.

Cymorth ar-lein gyda CV a chyngor ymarferol, wedi ei deilwra, ar ddod o hyd i swydd.

Cysylltiadau at gyngor a chymorth pellach, gan gynnwys apwyntiadau gyda chynghorwyr gyrfaoedd.

Am ragor o wybodaeth ac i gofrestru ar gyfer CivvyStreet:

Rhif ffôn: 0800 0098015

E-bost: info@civvystreet.org

Gwefan: www.civvystreet.org

Help for Heroes

Mae *Help for Heroes* yn cynnig yr offerynnau y mae arnoch eu hangen i fod yn barod am swydd ac i gymryd eich camau nesaf. Nid dod o hyd i swydd newydd i chi yw nod y gwasanaeth adfer gyrfa, ond sicrhau eich bod yn barod am yr hyn sydd i ddod nesaf. Mae Gwasanaeth Adfer Gyrfa *Help For Heroes* yn cynnig mynediad at gyrsiau, cymwysterau, profiad gwaith, rhwydweithio, hyfforddiant a gwirfoddoli er mwyn i chi ddarganfod eich ffordd yn eich bywyd newydd fel sifiliad.

Gall fod yn heriol sefydlu busnes - dylai Profiad Busnes *Help for Heroes* eich helpu i benderfynu ai hunangyflogaeth yw'r llwybr cywir i chi.

Mae'r cwrs yn rhaglen 6-niwrnod sy'n cymryd lle dros gyfnod o ddeufis, ac mae'n cael ei rhedeg mewn partneriaeth ag X Forces. Mae'n cynnwys pob agwedd ar sefydlu busnes proffidiol a'i gynnal. Daw'r Profiad Busnes hefyd gyda chymorth parhaus wrth i chi fentro i'ch bywyd newydd, hunangyflogedig a mynediad i geisio am nawdd grant.

Cyflogaeth

Rhaglen Lifeworks

Mae *Lifeworks* yn gwrs 5 niwrnod sydd wedi ei ariannu'n llwyr, ac mae'n rhoi'r offerynnau i bersonél sydd wedi gwasanaethu fel milwyr i ddod o hyd i swydd sifil sy'n addas iddynt, a'i chadw. Mae ei ffocws ar hyfforddi a chefnogi ac mae wedi ei theilwra at eich anghenion unigol.

I gael gwybod mwy am raglen Lifeworks:

E **Gwefan:www.rbli.co.uk/employment_solutions/ lifeworks**

Gwasanaethau Cyflogaeth yr OA (*Officers' Association*)

Mae Adran Cyflogaeth yr OA yn cefnogi cyn-swyddogion i gael swyddi cynaliadwy fel sifiliaid. Mae'n rhoi cyngor wedi ei deilwra'n arbennig a gwasanaethau wedi eu targedu, i'r rheiny sydd eisiau mynd i'r farchnad swyddi uwch gyda mwy o bwyslais ar rwydweithio a brandio personol effeithiol.

Am ragor o wybodaeth ar y digwyddiadau a'r cymorth a gynigir gan yr OA i gyn-Swyddogion:

E **Gwefan: www.officerassociation.org.uk/employment**

Pam Cyflogi Cyn-aelod o'r Lluoedd Arfog?

Bob blwyddyn, mae dros 300 o bobl sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog yn dod i mewn i farchnad swyddi sifil Cymru trwy CTP, gan gynnwys peirianwyr, technegwyr, hyfforddwyr, heddlu, gweinyddwyr, rheolwyr TG, gyrwyr, cogyddion, nyrsys, peilotiaid, rheolwyr profiadol ac arbenigwyr ar gyfathrebu, sydd wedi eu hyfforddi i lefel uchel iawn. Mae cyflogaeth ar i fyny, ac mae cyflogwyr yn cystadlu i ddod o hyd i ymgeiswyr medrus a chymwys. Mae nifer cynyddol o gyflogwyr yng Nghymru yn manteisio ar dalent filwrol i lenwi'r bwlch sgiliau gan eu bod yn ffynhonnell barod o ddawn sylweddol y gall busnesau fanteisio arni gyda'r broses recriwtio iawn.

Felly pa fantais sydd i gyflogi milwr wrth gefn?

- Gellir trosglwyddo sgiliau a enillir fel milwr wrth gefn ac maent yn bwysig i gyflogwyr.
- Mae milwyr wrth gefn yn bobl awchus sy'n cynnal cydbwysedd rhwng eu hymrwymiadau gwaith, bywyd personol a gwasanaeth gyda'r milwyr wrth gefn.
- Gall hyfforddiant a ariennir gan y Lluoedd gynyddu cynhyrchedd y gweithle.
- Mae cymorth ariannol ar gael os caiff eich gweithiwr ei alw i wasanaethu.
- Cyfrifoldeb Cymdeithas Corfforaethol – mae cefnogi milwyr wrth gefn y

Lluoedd yn cyfrannu at amddiffyn y Deyrnas Unedig a'i diogelwch.

Cyflogaeth

Forces Families Jobs

Llwyfan cyflogaeth a hyfforddiant i briod, partneriaid ac aelodau o deulu milwyr.

Mae yna ddwy brif adran ar Forces Families Jobs - 'Swyddi' a Hyfforddiant a Datblygiad Gyrfa'.

Bydd yr adran swyddi yn galluogi cyflogwyr i hysbysebu swyddi sy'n addas i aelod o deulu personél sy'n gwasanaethu, yn rhad ac am ddim. Gofynnir i bob cyflogwr nodi sut y maent yn 'ystyried y Lluoedd Arfog'. Bydd priod yn gallu chwilio am swyddi yn yr un modd â llawer o swydd eraill. Ond, yn unigryw, mae pob cyflogwr wedi ymrwymo i gefnogi teuluoedd y Lluoedd Arfog. Mae hyn y bwysig, gan fod 45% o bartneriaid a gafodd gyfweliad ar gyfer yr ymchwil a wnaed gan Brifysgol Swydd Warwick yn teimlo eu bod wedi dioddef gwahaniaethu oherwydd eu cysylltiad â'r Lluoedd Arfog.

Bydd yr adran hyfforddiant a datblygiad gyrfa yn dod â'r holl fentrau rhagorol sydd eisoes yn bodoli ar gyfer teuluoedd milwyr, at ei gilydd, mewn un lle, fel ei bod yn haws i briod neu bartneriaid eu darganfod. Bydd adran hefyd ar gyfer hyfforddiant a chyrsiau sydd ar gael am bris gostyngol i deuluoedd y Lluoedd Arfog.

Cymdeithas Lluoedd Wrth Gefn a Chadetiaid dros Gymru (RFCA)

Mae RFCA dros Gymru yn 'gorff hyd braich' sy'n perthyn i'r Weinyddiaeth Amddiffyn. Cafodd ei sefydlu trwy Ddeddf Seneddol a rhoddwyd iddo'r ddyletswydd o roi cyngor a chymorth i'r Cyngor Amddiffyn ac i'r Llynges Frenhinol, y Fyddin a'r Llu Awyr Brenhinol, am faterion sy'n ymwneud â milwyr wrth gefn a chadetiaid yng Nghymru.

Cafodd y cyrff RFCA eu sefydlu yn 1908 (fel Cymdeithasau Tiriogaethol) ond yn wreiddiol cawsant eu cynllunio i ddarparu cymorth lleol ar gyfer y Llu Diriogaethol ymhob sir yn y Deyrnas Unedig. Dros 100 mlynedd yn ddiweddarach, mae'r enw wedi newid, mae nifer y cymdeithasau wedi lleihau'n aruthrol ond mae ein dibyniaeth wedi cynyddu i gwmpasu milwyr wrth gefn a chadetiaid pob un o'r tri gwasanaeth yng Nghymru.

Mae pob RFCA yn gorff y llywodraeth yn ganolog gyda statws y Goron, ac maent wedi cyfansoddi Cyngor yr RFCAs er mwyn rhoi cydlyniad canolog ar lefel genedlaethol.

Dyma ein tasgau sylfaenol:

- Darparu cyngor a chymorth ar ran y cadetiaid a'r lluoedd wrth gefn gwirfoddol yng Nghymru.
- Gweithio gyda chadwyni rheolaeth y tri Gwasanaeth er mwyn rhoi cymorth i'r milwyr wrth gefn a'r cadetiaid yng Nghymru yn erbyn Cytundebau Lefel Gwasanaeth.
- Sefydlu a chynnal cysylltiadau â'r gymuned ac ymgysylltu â chyflogwyr ar ran yr Amddiffyniad yng Nghymru.

Cyflogaeth

n Darparu'r ystâd gwirfoddoli yng Nghymru trwy gynnal a chadw a chefnogi canolfannau hyfforddiant milwyr wrth gefn, canolfannau cadetiaid ac ardaloedd hyfforddi lle gall milwyr wrth gefn a chadetiaid pob un o'r gwasanaethau gynnal eu gweithgareddau.

E **Gwefan: https://www.wales-rfca.org/?lang=cy**

Lluoedd Wrth Gefn Gwent Catrawd 104 y Magnelwyr Brenhinol

Milwyr Wrth Gefn y Fyddin

Mae Catrawd 104 y Magnelwyr Brenhinol (Cyffinwyr Cymru) yn rhan o Filwyr Wrth Gefn y Fyddin sy'n darparu cymorth hanfodol i'r Fyddin Barhaol mewn gornestau clos. Mae'n un o 3 Chatrawd Gynnau Ysgafn Wrth Gefn y Magnelwyr Brenhinol o amgylch y Deyrnas Unedig a'r unig Gatrawd Gynnau Ysgafn yng Nghymru. Mae'r Gatrawd yn darparu fel rhan o'i rôl seremonïol chwe Saliwt Frenhinol yng Nghaerdydd bob blwyddyn.

Mae yna lawer o gyfleoedd i bobl gael gyrfa amrywiol a diddorol yn y Gatrawd, o Fagnelwr sy'n gweithredu'r gwn ysgafn L118, bod yn flaen-wyliwr yn y llinell flaen, yn arsylwi ar dargedau'r gelyn a dod â chymorth tanio i mewn, i fod yn arbenigwr ar gyfathrebu sy'n sicrhau bod pawb yn cael yr wybodaeth a'r cyfathrebu cywir ar faes y gad. Gallwch hefyd ymuno â'r gatrawd mewn rolau sydd ddim yn ymwneud â'r fagnelfa, er enghraifft gallwch fod yn Feddyg ar faes y gad, yn Arbenigwr ar Adnoddau Dynol, Arbenigwr ar Logisteg neu'n Gogydd. Bydd Milwyr Wrth Gefn y Fyddin yn helpu meithrin hyder, arweinyddiaeth a sgiliau cyfathrebu. Mae'n yrfa amser hamdden neu ran-amser sy'n rhedeg ochr yn ochr â'ch gyrfa sifil.

Mae'r meini prawf ar gyfer dethol milwyr wrth gefn yn ystyried gwerth cymwysterau proffesiynol, ac felly mae dewis eang o bobl yn gymwys i ymuno, ac ar gyfer mwyafrif y swyddi oed uchaf ymuno yw 50.

Mae'r Gatrawd wedi anfon Magnelfeydd ac unigolion i weithredu ymhob theatr, gartref a thramor, ers ei ffurfio. Mae'r rhain yn cynnwys Op TELIC ac Op HERRICK yn y dwyrain canol, Op TOSCA(CU Cyprus) Op ISMAY (uwch-gynhadledd NATO) ac Op OLYMPICS (Gêmau Olympaidd Haf 2012).

Mae'r hyfforddiant blynyddol yn amrywiol ac yn cynnwys hyfforddiant milwrol ac antur yn ogystal â chyfleoedd ar gyfer chwaraeon cynrychiadol.

Os hoffech wneud rhywbeth sy'n wahanol, a fydd yn cynnig cyfle unigryw i ehangu ar eich sgiliau a'ch profiad presennol, neu os oes gennych ddiddordeb mewn darganfod mwy, ffoniwch unrhyw aelod o'r Tîm Recriwtio neu e-bostiwch neu chwiliwch am *Army Reserve Jobs*.

R **Rhif ffôn: 01633 242628 neu** U **E-bost: 104RA-Recruiting@mod.gov.uk**

Ysbyty Maes 203 (Cymru)

Gwasanaethau Meddygol Wrth Gefn y Fyddin

Mae Ysbyty Maes 203 (Cymru) yn rhan o Wasanaethau Meddygol Wrth Gefn y Fyddin sy'n darparu cymorth hanfodol ar gyfer y Fyddin Barhaol ac yn un o 10 Ysbyty Maes sy'n recriwtio'n lleol ledled y Deyrnas Unedig.

Rydym yn chwilio am weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n dod o fwyafrif y meysydd galwedigaethol ledled Cymru, a fydd yn cael cyfle unigryw i ehangu eu sgiliau a'u profiad presennol. Bydd Gwasanaethau Meddygol Wrth Gefn y Fyddin yn helpu meithrin hyder, arweinyddiaeth a sgiliau cyfathrebu. Mae'n yrfa amser hamdden neu ran-amser sy'n rhedeg ochr yn ochr â'ch gyrfa yn y GIG. Mae'r meini prawf ar gyfer dethol milwyr wrth gefn yn ystyried gwerth cymwysterau proffesiynol, ac felly mae dewis eang o bobl yn gymwys i ymuno, ac ar gyfer mwyafrif y swyddi oed uchaf ymuno yw 50 neu, ar gyfer rhai arbenigeddau, 55. Gallwch hefyd ymuno os ydych yn astudio i ddod yn feddyg, nyrs neu weithiwr iechyd proffesiynol cysylltiedig.

Mae'r uned wedi ymfyddino i Afghanistan ddwywaith, yn 2008 a 2013 ac mae unigolion o'r uned wedi bod yn Irac, y Balcanau a Sierra Leone.

Mae'r hyfforddiant blynyddol yn amrywiol ac yn cynnwys hyfforddiant milwrol, milwrol feddygol ac antur yn ogystal â chyfleoedd ar gyfer chwaraeon cynrychiadol. Dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf mae'r uned wedi bod yn yr Almaen, Unol Daleithiau America a Gibraltar ar gyfer ei Chyd-hyfforddiant Blynyddol.

Os oes diddordeb gennych mewn darganfod mwy, mae croeso i chi ffonio unrhyw aelod o'r Tîm Recriwtio neu chwiliwch am *Army Reserve Jobs*.

Rhif ffôn: 02920 562291 neu

E-bost: 203HOSP-Recruiting-0GroupMailbox@mod.gov.uk

Peirianyddion Brenhinol Sir Fynwy Frenhinol

Uwch-gatrawd Wrth Gefn Byddin Prydain, sydd wedi gwasanaethu'r goron yn ddi-dor er 1539. Ar hyn o bryd, rôl y Gatrawd yw darparu grwpiau ffurfiedig o Beirianyddion Brwydr Wrth Gefn ar gyfer gweithrediadau yn y Deyrnas Unedig a thramor.

Rydym yn hyfforddi ac yn cael ein cyflogi fel Milwyr, Peirianyddion Brwydr a Chrefftwyr sy'n helpu pob rhan o'r Lluoedd Arfog i Fyw, Symud a Brwydro.

Pwy Ydym Ni?

Yn wreiddiol yn Filisia Milwyr Traed i amddiffyn gartref, daeth Milwyr Traed Ysgafn Brenhinol Sir Fynwy yn uned Peirianyddion Brenhinol yn 1896. Felly, Perianyddion (Milisia) Brenhinol Sir Fynwy Frenhinol yw'r unig uned â'r gair 'Brenhinol' yn ymddangos ddwywaith y ei theitl a'r unig uned o Beirianyddion Brenhinol y mae ei haelodau yn gwisgo cap-fathodyn Is-adran Tywysog Cymru.

Cyflogaeth

Mae Pencadlys y Gatrawd ar dir Castell Trefynwy ac yng Ngwersyll Vauxhall yn Nhrefynwy. Mae'r Gatrawd yn cynnwys tri Sgwadron Maes o tua 140 personél sydd wedi eu lleoli yn nifer o Ganolfannau Wrth Gefn y Fyddin yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr, De Cymru, Bryste ac Ynysoedd y Sianel.

Mae Canolfannau Milwyr Wrth Gefn y Fyddin Peirianyddion Brenhinol (Milisia) Sir Fynwy Frenhinol yn:

- Sgwadron Maes (Milisia) 100: Cwmbrân, Caerdydd a Bryste.
- Sgwadron Maes (Milisia) 108: Abertawe.
- Sgwadron Maes (Milisia) 225: Oldbury, Stoke-on-Trent a Cannock.
- Sgwadron Maes (Milisia) Jersey: St Helier Jersey a St Peter Port Guernsey.

Ein Gwaith

Mae Peirianyddion Brenhinol (Milisia) Sir Fynwy Frenhinol yn Gatrawd o Beirianyddion Brwydr a, fel y cyfryw, rydym yn hyfforddi fel Milwyr, Peirianyddion Brwydr a Chrefftwyr. Ein rôl yw ymfyddino timau o 3 i 140 ar ymgyrchoedd yn y Deyrnas Unedig a thramor.

Rydym yn hyfforddi er mwyn anfon ar ymgyrchoedd, i gyflawni'r mathau canlynol o dasgau:

- Cymorth i Beirianyddion Brwydr.
- Datblygu seilwaith.
- Rheoli contractau a goruchwylio gweithwyr sifil a gyflogir yn lleol ar y safle.
- Rheoli cyfleusterau cyfarpar peirianyddol milwrol.

Mae'r Gatrawd yn cynnwys personél sydd â dewis o sgiliau, ond ymhob un o'n pobl rydym yn datblygu'r hyn y cyfeiriwn atynt fel rhinweddau'r Milisia, sef:

- Arweinyddiaeth.
- Synnwyr cyffredin.
- Cadernid corfforol.
- Hunan-ymwybyddiaeth.
- Gallu technegol.

Cyflogaeth

Crefftau Peirianyddol

Rydym yn datblygu sgiliau peirianneg mwy technegol yn y Gatrawd trwy:

1] Gyrsiau Crefft i Filwyr Wrth Gefn

Mae cyrsiau crefftus i filwyr wrth gefn ar gael i bob peiriannydd brwydr yn y Gatrawd sy'n ennill dealltwriaeth sylfaenol a gallu mewn dewis o sgiliau, gyda ffocws ar seilwaith.

2] Mynd ar Gyrsiau Crefft y Fyddin Barhaol

Os oes gan Filwyr Wrth Gefn yr amser, ac os ydynt yn bodloni'r safonau mynediad, gallant fynd ar gyrsiau crefft i Filwyr Parhaol, sydd wedi eu rhestru isod, gyda *Royal School of Military Engineering* yn Chatham, Caint. Mae'r cyrsiau wedi eu hachredu gan *City and Guilds* ac mae eu hyd yn amrywio, gan ddibynnu ar lefel y profiad blaenorol, ond gallant fod hyd at 10 mis.

Mae'r cyrsiau'n cynnwys:

- Saer ac asiedydd
- Briciwr a choncritiwr
- Trydanwr
- Peiriannydd gwres a phlymiwr
- Llathrwr strwythurol ac adeiladu

3] Ychwanegu at Gymwysterau Crefft Sifil Presennol

Gellir ychwanegu at gymwysterau y mae unigolion wedi eu hennill trwy sefydliad sifil, mewn crefft berthnasol, trwy ddilyn modiwlau arbennig yn y *Royal School of Military Engineering* yn Chatham, Caint. Anogir unigolion sy'n gwasanaethu gyda'r Gatrawd hefyd i ardystio eu cymwysterau sifil presennol er mwyn iddynt allu gweithio mewn amgylchedd milwrol.

Sut ydw i'n Ymuno?

Gallwch ymuno trwy gysylltu â'n Tîm Recriwtio yn unrhyw un o Ganolfannau Wrth Gefn y Fyddin neu trwy fynd i Swyddfa Gyrfaoedd y Lluoedd Arfog yn lleol.

Cyflogaeth

Sgwadron 614 (Sir Forgannwg)

Y Llu Awyr Brenhinol Atodol

Mae Sgwadron 614 yn Sgwadron Cymorth Cyffredinol ar gyfer y Lluoedd Arfog, ac mae wedi ei lleoli yng Nghaerdydd. Dyma unig Sgwadron y Llu Awyr yng Nghymru. Mae'n cynnig hyd at 20 cangen a chrefft wahanol ar y Sgwadron ei hun a mynediad at lawer mwy ar Sgwadronau eraill y Llu Awyr yn y Deyrnas Unedig; mae pob un ohonynt yn darparu sgiliau (er enghraifft cyfathrebu, gwaith tîm, rheolaeth ac arweinyddiaeth) y gellir eu trosglwyddo at feysydd eraill bywyd, ac sy'n gallu cyfoethogi gyrfa sylfaenol rhywun.

Fel rhan o Grŵp Rhif 1, mae Milwyr Wrth Gefn Sgwadron 614 yn darparu allbwn ar gyfer ymgyrchoedd, i gefnogi gweithrediadau'r Llu Awyr Brenhinol yn uniongyrchol yng Ngorsafoedd y Llu Awyr yn y Deyrnas Unedig ac mewn amrywiol leoliadau dramor. Mae yna gyfle hefyd i aelodau'r Sgwadron gymryd rhan mewn gweithgareddau ymgysylltu mewn amrywiol ddigwyddiadau seremonïol, cysylltiadau â'r cyhoedd a recriwtio ledled De Cymru a thu hwnt.

Y peth gwych am fod yn Filwr Wrth Gefn gyda'r Llu Awyr Brenhinol yw bod gwaith a hyfforddiant wedi eu cynllunio i ffitio o amgylch gyrfa lawn-amser. Yn ogystal â hyfforddiant milwrol a phroffesiynol sylfaenol, mae yna nifer o gyfleoedd ar gyfer datblygiad proffesiynol a phersonol parhaus, gan gynnwys cyrsiau sy'n benodol i rolau a Hyfforddiant Antur. Mae ein proses ddethol yn rhoi sylw dyledus i brofiad a chymwysterau proffesiynol. Mae'r oed derbyn uchaf yn 55 mlwydd oed, ac rydym yma i gefnogi personél trwy gydol pob agwedd ar eu cais.

Disgwylir i Filwyr Wrth Gefn y Llu Awyr Brenhinol fod yn bresennol am o leiaf 27 niwrnod y flwyddyn, ac mae llawer o'r diwrnodau hynny yn hyfforddiant mewn crefft neu fel cangen, hyfforddiant cyffredinol y Lluoedd Arfog a Hyfforddiant Antur sy'n digwydd dros amrywiol benwythnosau trwy gydol y flwyddyn. Disgwylir hefyd i bersonél ymfyddino am hyd at 6 mis yn eu 5 mlynedd cyntaf ar y Sgwadron, naill ai yn y Deyrnas Unedig neu dramor.

Os hoffech chi ddarganfod mwy, yna ffoniwch ein Recriwtwyr Sgwadron ar R 02920 428046 neu cysylltwch â staff Gyrfaoedd y Llu Awyr Brenhinol ar R 0345 606 9069 neu ar E www.raf.mod.uk/recruitment.

1D Cyflogaeth

Canolfan Byd Gwaith

Fel rhan o Gyfamod y Lluoedd Arfog, mae gan yr Adran Gwaith a Phensiynau fentrau sy'n helpu aelodau presennol a chyn-aelodau y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd i ddefnyddio gwasanaethau'r Ganolfan Byd Gwaith.

Mae hyn yn cynnwys hyrwyddwr y Lluoedd Arfog yn rhanbarth pob Canolfan Byd Gwaith sy'n sicrhau ein bod yn darparu cymorth sy'n bodloni anghenion cymuned y Lluoedd Arfog.

Hyrwyddwyr y Lluoedd Arfog yn y Ganolfan Byd Gwaith

Unig ffocws hyrwyddwr y Lluoedd Arfog yw cymorth y Ganolfan Byd Gwaith i:

- Y rheiny sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog.
- Personél sy'n gwasanaethu sydd o fewn eu cyfnod ailsefydlu ar hyn o bryd.
- Priod a phartneriaid sifil personél sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd a chyn-filwyr.

Os ydych yn ei chael yn anodd defnyddio'n gwasanaethau, da chi gofynnwch i'r aelod o staff yn y Ganolfan Byd Gwaith yr ydych mewn cysylltiad â nhw os allwch chi siarad â hyrwyddwr Lluoedd Arfog y Ganolfan Byd Gwaith yn y rhanbarth.

Rôl hyrwyddwr y Lluoedd Arfog yw:

- Datblygu a chynnal trefniadau cydweithio rhwng y Ganolfan Byd Gwaith a chymuned y Lluoedd Arfog yn rhanbarth y Ganolfan Byd Gwaith.
- Rhoi gwybodaeth i staff y Ganolfan Byd Gwaith am fentrau penodol y Lluoedd.
- Rhoi dealltwriaeth o'r materion y mae cymuned y Lluoedd Arfog yn eu hwynebu, sy'n gallu bod yn rhwystr i gyflogaeth.
- Bod yn bwynt cyswllt cyntaf ar gyfer staff y Ganolfan Byd Gwaith a staff llesiant a theuluoedd y Lluoedd Arfog, er mwyn cynghori ar ymholiadau ynghylch achosion unigol sy'n ymwneud â'r Lluoedd Arfog - gan gynnwys personél sy'n gwasanaethu, eu teuluoedd a chyn-filwyr.
- Canolbwyntio'n benodol ar gymorth y Ganolfan Byd Gwaith sydd ar gael i'r rheiny sydd ddim yn gwasanaethu mwyach, y rheiny sydd o fewn eu cyfnod ailsefydlu a phriod a phartneriaid sifil y rheiny sy'n gwasanaethu ar hyn o bryd a chyn-filwyr – lle y bo'n angenrheidiol ac yn briodol bydd yr hyrwyddwyr yn gweithio i sicrhau bod cymorth yn ei le.

Mae'r hyrwyddwyr yn gweithio gyda chymuned y Lluoedd Arfog a mudiadau cymorth yn eu rhanbarth, yn ogystal â chyflogwyr lleol a chenedlaethol, er mwyn:

- Dod o hyd i dreialon gwaith.
- Cyfleoedd ar gyfer cyflogaeth.
- Cefnogi'r rheiny sydd wedi gadael y lluoedd arfog, a'u teuluoedd.

Materion Ariannol

Eithriad rhag y Cap ar Fudd-daliadau

Maent hefyd yn gweithio i godi proffil cymuned y Lluoedd Arfog, o ran y sgiliau, yr wybodaeth a'r profiad y gallant eu cynnig, ac yn gweithio gyda chydweithwyr er mwyn lliniaru rhai o'r rhwystrau i waith y mae teuluoedd y Lluoedd Arfog yn eu hwynebu.

Bydd yr hyrwyddwr yn teilwra eu gweithgareddau i gyfateb i anghenion cymuned y Lluoedd Arfog yn y rhanbarth. Oherwydd hynny, gallai rhai o'r gweithgareddau amrywio o ranbarth i ranbarth. Yr un peth yw rôl a chyfrifoldebau'r hyrwyddwyr, waeth ble y maent wedi eu lleoli.

Nid yw'r hyrwyddwyr yn wynebu'r cwsmer. Felly, ni allai rhywun sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog gerdded i mewn i'w Canolfan Byd Gwaith leol a disgwyl gweld eu hyrwyddwr lleol yn y ganolfan honno. Yn hytrach, mae'r hyrwyddwyr yn cynnal cysylltiad agos gyda chynghorwyr y Ganolfan Byd Gwaith, ac yn sicrhau eu bod yn ymwybodol o faterion y Lluoedd Arfog ac yn codi materion gyda'r hyrwyddwr ar gais y cwsmer. Mae gan bob un o'r Lluoedd Arfog bwyntiau cyswllt sy'n ffurfio cysylltiad gyda'r hyrwyddwyr perthnasol yn eu hardal.

Gall aelodau o gymuned y Lluoedd Arfog sy'n dymuno dwyn mater i sylw eu hyrwyddwr lleol, wneud hynny trwy eu:

- Pwynt ffocws enwebedig ar gyfer y Lluoedd Arfog.
- Swyddfa Canolfan Byd Gwaith leol.

Canolfan Byd Gwaith a'r Rhaglen Waith

Mae gan gyn-bersonél y Lluoedd Arfog i gyd fynediad at y dewis llawn o wasanaethau a gynigir yn y Ganolfan Byd Gwaith. Yn ogystal, gallai unrhyw un sydd wedi gwasanaethu yn Y Lluoedd Arfog am unrhyw ddiwrnod yn y 3 mlynedd diwethaf, gael eu hystyried ar gyfer mynediad cynnar i'r Rhaglen Waith.

- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth.
- Budd-dal Analluogrwydd.
- Cymhorthdal Incwm.

Eithriad rhag y Cap ar Fudd-daliadau

Mae derbynnydd/aelwyd sy'n derbyn un o'r canlynol wedi eu heithrio rhag y cap:

- Taliadau Gwarantu Incwm Cynllun Iawndal y Lluoedd Arfog.
- Taliadau Cynllun Pensiwn Rhyfel.
- Lwfans Ceisio Gwaith sy'n Seiliedig ar Incwm a gofynion preswylio 3 mis

Mae personél y Lluoedd Arfog sydd wedi gwasanaethu dramor wedi eu heithrio rhag y gofyniad preswylio 3 mis, wrth hawlio Lwfans Ceisio Gwaith sy'n Seiliedig ar Incwm wedi cyrraedd y DU. Er Hydref 2015, mae'r eithriad hwn yn cynnwys priod neu bartner aelod o'r Lluoedd Arfog ac unrhyw blant hyd at 21 oed sy'n dychwelyd o dramor.

1E Materion Ariannol

Mae hyn yn golygu y bydd priod a phartner rhywun sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog a'u plant sy'n oedolion, yn cael eu trin yn yr un ffordd â phersonél y Lluoedd Arfog sy'n dychwelyd, ac yn gallu hawlio Lwfans Ceisio Gwaith sy'n Seiliedig ar Incwm ar unwaith wedi cyrraedd y Deyrnas Unedig.

Gwybodaeth priod aelod o'r Lluoedd Arfog

Credydau'r Lluoedd Arfog Cyn 2010

Bydd priod a phartner sifil milwrol sy'n cyrraedd oed Pensiwn y Wladwriaeth o 6 Ebrill 2016 yn gallu cyflwyno cais am gredydau Yswiriant Gwladol newydd. Mae hyn ar gyfer cyfnodau er 1975 y maent wedi eu treulio gydag aelod o'r Lluoedd Arfog ar leoliad tu allan i'r Deyrnas Unedig.

Gweinyddir y credyd hwn gan Gyllid a Thollau Ei Mawrhydi (CThEM) ac mae'n gymorth i rywun ennill blynyddoedd cymhwyso sy'n rhoi hawl i Bensiwn newydd y Wladwriaeth. Darllenwch wybodaeth am geisio am y credyd newydd.

Credydau YG i briod sy'n dilyn aelod o'r Lluoedd Arfog dramor:

Ym mis Ebrill 2010, cyflwynwyd dyfarniad credydau Yswiriant Gwladol Dosbarth 1 ar gyfer priod neu bartner sifil aelod o'r Lluoedd Arfog ar gyfer cyfnodau pan y buont gydag aelod o'r Lluoedd Arfog a oedd wedi ei leoli dramor. Mae'r credydau yn gymorth i amddiffyn cymhwysedd priod neu bartner sifil i Bensiwn y Wladwriaeth a budd-daliadau oed gweithio sy'n seiliedig ar gyfraniadau.

Maent yn llacio amodau cyfraniadau priod neu bartner personél y lluoedd Arfog sy'n mynd gyda nhw pan fyddant yn cael eu hanfon dramor.

Yn ogystal â'r credydau Yswiriant Gwladol, mae yna hawddfraint mewn lle ar gyfer yr amod cyntaf o ran cyfraniadau ar gyfer:

- Lwfans Ceisio Gwaith sy'n seiliedig ar gyfraniadau.
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth sy'n seiliedig ar gyfraniadau.

Mae hyn ar gyfer priod neu bartner sifil personél y Lluoedd Arfog sydd wedi mynd dramor gyda'u priod neu bartner ar leoliad tu allan i'r Deyrnas Unedig.

Bydd hyn yn gymorth i'r priod neu bartner sifil hawlio Lwfans Ceisio Gwaith sy'n seiliedig ar gyfraniadau neu Lwfans Cyflogaeth a Chymorth sy'n seiliedig ar gyfraniadau wedi dychwelyd i'r Deyrnas Unedig.

Cyfleoedd cyflogaeth i briod neu bartner

Mae'r llywodraeth wedi ymrwymo i ddarparu cymorth priodol i briod neu bartner personél y Lluoedd Arfog. Mae gan bartneriaid y rheiny sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog ar hyn o bryd, a chyn-filwyr, yr hawl i amrediad llawn y gwasanaethau a ddarperir gan y Ganolfan Byd Gwaith. Gellir eu hystyried ar gyfer mynediad cynnar i'r Rhaglen Waith wedi iddynt fod yn hawlio Lwfans Ceisio Gwaith am 3 mis.

Materion Ariannol

Llacio amodau diweithdra gwirfoddol i briod

Polisi'r Ganolfan Byd Gwaith yw cymryd bod gan briod neu bartner personél y Lluoedd Arfog, sy'n gadael eu gwaith i ddilyn eu partner, 'achos cyfiawn' dros adael y swydd, ar yr amod nad ydynt wedi gadael yn gynharach nag a oedd yn rhesymol angenrheidiol er mwyn trefnu symud. Mae hyn yn golygu na ddylid eu hatal rhag cael Lwfans Ceisio Gwaith ar sail diweithdra gwirfoddol. Dylai'r Ganolfan Byd Gwaith ystyried pob achos yn unigol, gan ddefnyddio'r ddeddfwriaeth berthnasol a'r wybodaeth a ddarperir gan y sawl sy'n hawlio'r Lwfans Ceisio Gwaith.

Budd-daliadau i'r rheiny sydd wedi eu clwyfo, eu hanafu neu sy'n sâl

Mynediad at fudd-daliadau i bersonél a ryddhawyd ar sail feddygol

Pan fydd bwrdd meddygol y Lluoedd Arfog yn penderfynu na all rywun sy'n ddifrifol anabl gael eu cyflogi gan Y Lluoedd Arfog mwyach ac y dylid eu rhyddhau, mae'r Adran Gwaith a Phensiynau nawr yn defnyddio tystiolaeth bwrdd meddygol y Lluoedd Arfog i bennu cymhwystra ar gyfer Lwfans Cyflogaeth a Chymorth yn hytrach na chynnal asesiad meddygol wyneb-yn-wyneb.

Lle bo'n bosibl, caiff hawliadau gan aelodau o'r Lluoedd Arfog sydd wedi cael eu hasesu gan banel meddygol y Weinyddiaeth Amddiffyn, lle mae'r panel hwnnw wedi penderfynu eu bod yn eu categori anabledd uchaf, eu hasesu i ystyried a yw'r unigolyn y bodloni'r meini prawf gallu cyfyngedig i ymgymryd â gweithgarwch sy'n gysylltiedig â gwaith, ar sail adroddiad meddygol y Weinyddiaeth Amddiffyn (F Med 23) a heb yr angen am asesiad wyneb yn wyneb.

Mae hyn yn berthnasol i'r Asesiad Gallu i Weithio cychwynnol ar gyfer yr hawliad am Lwfans Cyflogaeth a Chymorth a wnaed adeg eu rhyddhau. Yn yr achosion hyn, gosodir yr unigolyn yn y grŵp cymorth Lwfans Cyflogaeth a Chymorth.

Taliad Annibyniaeth Y Lluoedd Arfog

Ar 8 Ebrill 2013, cyflwynodd y Weinyddiaeth Amddiffyn mewn cydweithrediad â'r Adran Gwaith a Phensiynau Daliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog, er mwyn:

- Rhoi cymorth ariannol i bersonél y Lluoedd Arfog a chyn-filwyr sydd wedi cael eu hanafu'n ddifrifol o ganlyniad i'w gwasanaeth.
- Rhoi cymorth i dalu'r costau ychwanegol sydd efallai wedi codi o ganlyniad i'w hanaf.

Diffinnir cymhwystra ar gyfer Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog fel y rheiny y dyfarnwyd iddynt Daliad Gwarantu Incwm o 50% neu fwy dan Gynllun Iawndal y Lluoedd Arfog. Yr Adran Gwaith a Phensiynau sy'n gyfrifol am roi'r taliadau a'u cynnal. Serch hynny, mae gofyn i'r rheiny sy'n hawlio Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog gyflwyno cais i Veterans UK. Byddant yn cadarnhau cymhwystra gyda'r Adran Gwaith a Phensiynau a fydd yn rhoi'r trefniadau yn eu lle ar gyfer y taliadau.

Rhagor o wybodaeth: www.gov.uk/browse/working a www.gov.uk/browse/benefits

Materion Ariannol

Pensiwn

Mae VA&PC (The Veterans Advisory and Pensions Committee) yn cynghori Cyn-filwyr, eu teuluoedd a'r mudiadau perthnasol, ac yn dod i gyswllt â nhw, mewn perthynas â'u hanghenion, materion a phryderon. Mae VA&PC yn cynorthwyo, yn codi ymwybyddiaeth, yn eiriolydd ac yn darparu llywodraethiant ar gyfer y gymuned Cyn-filwyr. Mae'n hyrwyddo hawliau Cyn-filwyr a'u teuluoedd lle mae yna anghyfiawnder, anghydraddoldeb neu ddiffyg tegwch.

Mae VAPCs yn Gyrff Cyhoeddus Cynghorol Anadrannol. Maent yn gweithio'n annibynnol i'r Weinyddiaeth Amddiffyn er mwyn cefnogi'r Gymuned Cyf-filwyr.

Diben Statudol VAPCs

- Cymorth i gyn-filwyr unigol.
- Creu ymwybyddiaeth o anghenion cyn-filwyr.
- Adolygu mentrau'r Llywodraeth o ran y Gymuned Cyn-filwyr.
- Darparu cyngor deallus, ffeithiol a rhanbarthol i Weinidogion.
- Ymatebion annibynnol i anghenion Cyn-filwyr a materion yn eu rhanbarth benodol.

Gallwch gysylltu â VAPC fel a ganlyn:

E-bost: veterans-uk@mod.uk

Rhif ffôn y llinell gymorth rad ac am ddim: Y DU yn unig **0808 1914 218**

Rhif ffôn y llinell gymorth rad ac am ddim: Dramor **+44 1253 866 043**

Amcangyfrifwch eich pensiwn gan y Lluoedd Arfog

Efallai y byddwch yn gymwys i gael pensiwn y Lluoedd Arfog os ydych yn aelod presennol, neu'n gyn-aelod o'r Lluoedd Arfog.

https://www.gov.uk/armed-forces-pension-calculator

Gallwch ddefnyddio'r manylion cyswllt isod i gael cymorth a gwybodaeth am eich pensiwn gan y Lluoedd Arfog:

Ymholiadau am bensiynau'r Lluoedd Arfog

Joint Personnel Administration Centre (JPAC),
Mail Point 480, Kentigern House, 65 Brown Street, Glasgow G2 8EX

0800 085 3600

dbs-pensionshelpdesk@dbspv.mod.uk

Materion Ariannol

Pensiwn Rhyfel

Mae yna nifer o gynlluniau iawndal a weinyddir gan Veterans UK ar ran y Weinyddiaeth Amddiffyn, sydd ar gael i bersonél sy'n gwasanaeth neu sydd wedi gwasanaethu yn y gorffennol, ac sydd wedi eu hanafu o ganlyniad i'w gwasanaeth yn y Lluoedd Arfog. Bydd y cynllun sy'n berthnasol i bob unigolyn yn dibynnu pryd y gwasanaethoch, a ble, a phryd y cawsoch eich anafu.

- Cynllun Pensiynau Rhyfel.

Gellid ystyried eich cais dan y Cynllun hwn os nad ydych yn gwasanaethu mwyach ac roedd eich anabledd yn ganlyniad i wasanaeth yn y Lluoedd Arfog cyn 6 Ebrill 2005.

- Cynllun Iawndal y Lluoedd Arfog.

Gallwch hawlio dan Gynllun Iawndal y Lluoedd Arfog lle mae'r salwch neu'r anaf yn ganlyniad i wasanaeth ar 6 Ebrill 2005, neu ar ôl y dyddiad hwnnw. Nid oes rhaid eich bod wedi gadael y Lluoedd Arfog cyn hawlio.

- Cynllun Digolledu am Anafiadau Troseddol (Dramor).

Gallwch hawlio dan Gynllun Digolledu am Anafiadau Troseddol (Dramor) os ydych chi neu eich dibynyddion cymwys wedi dioddef trosedd dreisgar wrth i chi wasanaethu dramor ac nid ydych yn euog.

Cyngor ar Bopeth

Rydym yn cynorthwyo pobl i ddod o hyd i ffordd ymlaen

Gall bob un ohonom wynebu problemau sy'n ymddangos yn gymhleth neu'n eich dychryn rhywfaint. Mae Cyngor ar Bopeth yn credu na ddylai unrhyw un orfod wynebu'r problemau hyn heb gyngor annibynnol, o ansawdd da. Dyma pam yr ydym ni yma: i roi i bobl yr wybodaeth a'r hyder y mae arnynt eu hangen i ddod o hyd i'r ffordd ymlaen - pwy bynnag y bônt, a beth bynnag yw eu problem.

Rydym yn cynghori miliynau o bobl

Mae ein rhwydwaith o elusennau annibynnol yn cynnig cyngor cyfrinachol, ar-lein, dros y ffôn, ac wyneb yn wyneb, yn rhad ac am ddim. Rydym yn dweud ein bod yma i bawb, ac mae hynny'n hollol wir. Mae pobl yn dibynnu arnom oherwydd rydym yn annibynnol ac yn hollol ddiduedd.

Cysylltwch â chynghorydd trwy ein gwasanaeth ffôn cenedlaethol, Adviceline:

- **Adviceline: 03444 77 20 20**
- **Geiriau i leferydd: 03444 111 445**

Mae Adviceline ar gael 9am tan 5pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener. Fel arfer, mae mwyaf prysur ar ddechrau a diwedd y dydd. Os ydych yn ffonio o ffôn symudol, gofynnwn i chi bwyso rhif llinell dir leol. Gall fod yn unrhyw rif - rydym yn ei ddefnyddio er mwyn anfon eich galwad at gynghorydd lleol, os oes un ar gael.

https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/

1E Materion Ariannol

MoneyForce

MoneyForce yw sianel swyddogol y Weinyddiaeth Amddiffyn i roi cyngor ar arian i bersonél o'r Deyrnas Unedig sy'n gwasanaethu. Mae'r wefan yn darparu cymorth ar-lein hwylus ar gyfer personél y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd, er mwyn eu helpu i wneud penderfyniadau ariannol deallus a chynllunio eu materion ariannol yn well, pan fyddant yn gwasanaethu ac unwaith y byddant wedi gadael Y Lluoedd Arfog.

Mae MoneyForce yn darparu gwybodaeth am:

- Rheoli arian: gwybodaeth ddefnyddiol am fenthyg, cynilo, cyllidebu a gwario yn ogystal â chynllunio ar gyfer y dyfodol.
- Eich gyrfa: gwybodaeth ariannol ddefnyddiol am gamau gwahanol yn eich gyrfa milwrol, gan gynnwys strwythurau cyflog a gyrfa, lwfansau, rheoli materion ariannol pan fyddwch ar leoliad, ar ymgyrch yn y Deyrnas Unedig neu dramor a chynllunio ar gyfer y cyfnod ar ôl i chi adael y Lluoedd Arfog.
- Bywyd a theulu: gwybodaeth ddefnyddiol am reoli heriau bywyd, sefydlu cartref, priodi, ysgaru, plant.
- Rheoli argyfyngau: gwybodaeth ddefnyddiol ac arweiniad i helpu pobl trwy gyfnodau anodd, gan gynnwys materion dyled ac emosiynol, problemau gyda chyffuriau ac alcohol yn ogystal â phensiynau rhyfel, iawndal a phrofedigaeth.
- Dyledion: esbonio eich opsiynau ar gyfer dod allan o ddyled a dangos y ffordd at gymorth cyfrinachol, rhad ac am ddim.
- Offerynnau: teclyn cynllunio cyllideb, cyfrifydd costau rhedeg car, cyfrifydd cerdyn credyd, cyfrifydd arbed at rhywbeth arbennig, teclyn prynu cartref er mwyn i chi allu dewis yn ddeallus a chynllunio ar gyfer y dyfodol. Mae *MoneyFit Challenge* yn eich tywys trwy senarios gwahanol ac yn rhoi i chi eich cynllun gweithredu arbennig ar y diwedd, sydd wedi ei deilwra yn arbennig ar eich cyfer.

Cynlluniwyd MoneyForce yn benodol ar gyfer y Lluoedd Arfog, er mwyn rhoi gwybodaeth ac offerynnau defnyddiol i bersonél Y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd mewn Saesneg clir, er mwyn iddynt allu gwneud penderfyniadau ariannol deallus a fydd yn cael effaith bositif ar eu dyfodol.

Materion Ariannol

Cymorth Y Lleng Brydeinig Frenhinol

Mae'r Lleng yn darparu cyngor arbenigol ar iawndal, cymorth gyda dyled a sefyllfaoedd brys, ac yn eich cefnogi trwy grantiau a benthyciadau. Rydym yn helpu lleihau baich straen ariannol i filoedd o aelodau'r Lluoedd Arfog a chyn-aelodau, bob blwyddyn.

Gall tîm Cyngor ar Arian a Budd-daliadau y Llynges eich cefnogi gyda'ch materion ariannol, gan gynnwys cyngor diduedd, a heb feirniadaeth, am sut i uchafu eich incwm trwy hawlio'r budd-daliadau a'r credydau treth y mae gennych hawl iddynt.

Mae ein cynghorwyr yn gwybod mor gymhleth yw bywyd yn y Lluoedd Arfog a sut y mae bywyd milwrol yn cynnig heriau unigryw sy'n gallu arwain at broblemau ariannol.

Deallwn yr anawsterau ynghylch symud yn rheolaidd, anwyliaid i ffwrdd, ailymuno â bywyd sifil ac ymdopi ag anhwylder straen wedi trawma.

Gwyddwn hefyd am y budd-daliadau penodol sydd ar gael i'n buddiolwyr, a gallwn gynghori ar feysydd fel Pensiynau Rhyfel, Cynllun Iawndal y Lluoedd Arfog a hawliadau a thribiwnlysoedd anabledd.

Os oes arnoch angen cymorth gyda materion ariannol neu gymorth gyda budd-daliadau, ffoniwch ein canolfan gyswllt ar 0808 802 8080 ac fe allwn eich rhoi mewn cysylltiad â'ch cyswllt lleol.

https://www.britishlegion.org.uk/get-support/finance/debt-advice/

R **Gwasanaeth Budd-daliadau, Dyled a Chyngor ar Arian**

Llinell Gymorth: 0808 802 8080

Cymorth gan yr SSAFA

Os ydych ar ei hôl hi gyda'ch biliau, cardiau credyd neu daliadau eraill, ac rydych yn ei chael yn anodd byw neu hyd yn oed mewn perygl o golli eich cartref, gall eich tîm SSAFA lleol eich helpu i gael cyngor ar ddelio gyda'ch dyledion.

Bydd ein gwirfoddolwyr yn rhoi gwybodaeth i chi am gynghorwyr cymwys ar ddyledion sy'n gweithio yn eich ardal chi, er nad ydynt yn gallu rhoi cyngor eu hunain.

Unwaith y byddwch wedi cael cyngor arbenigol, gallant edrych am ffyrdd o'ch helpu gydag unrhyw ddyledion sy'n flaenoriaeth - mae dyledion sy'n flaenoriaeth yn ddyledion sy'n golygu eich bod mewn perygl o golli eich cartref neu gyflenwadau o hanfodolion fel nwy neu drydan.

https://www.ssafa.org.uk/help-you/veterans/debt-advice

R **Llinell gymorth: 0800 731 4880**

Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog

Mae Ymddiriedolaeth Cronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog yn cynnig grantiau i gefnogi Cymuned y Lluoedd Arfog.

Rydym yn rheoli'r rhaglenni grant a ariennir gan Gronfa'r Cyfamod. Rydym hefyd yn rhedeg rhaglenni nawdd ehangach sy'n cefnogi Cymuned y Lluoedd Arfog.

Daw'r rheiny sy'n elwa ar ein grantiau o Gymuned y Lluoedd Arfog. Mae hyn yn cynnwys personél sy'n gwasanaethu, teuluoedd, cyn-filwyr a theuluoedd cyn-filwyr. Yn rhai o'n rhaglenni, gall y gymuned ehangach o amgylch un o'n safleoedd, neu mewn ardal lle mae yna boblogaeth o aelodau'r Lluoedd Arfog, elwa hefyd; gan y byddwn yn cefnogi prosiectau ar un o'n rhaglenni sy'n helpu annog perthnasoedd da rhwng y Lluoedd Arfog a chymunedau sifiliaid.

Mae Rhaglen Grantiau Lleol Cyfamod y Lluoedd Arfog yn cynnig grantiau o hyd at £20,000 ar gyfer prosiectau sy'n bodloni anghenion lleol, neu'n cynorthwyo'r Lluoedd Arfog a chymunedau sifiliaid i ddod ynghyd.

Rydym hefyd yn rhedeg Cronfa Iechyd a Llesiant Meddyliol Cyn-filwyr a Rhaglen Canolfannau Cymunedol Cyn-filwyr.

https://www.covenantfund.org.uk/

U **enquiries@covenantfund.org.uk**

Gofal iechyd fel blaenoriaeth i gyn-filwyr Cymru

Mae gan Gyn-filwyr yn y DU yr hawl i fynediad i ofal y GIG, fel blaenoriaeth, ar gyfer cyflyrau sy'n gysylltiedig â'u gwasanaeth. Sicrhewch fod y cofnodion sydd gan eich Meddyg Teulu yn nodi eich bod wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog.

Os nad ydych yn hapus gyda'r gwasanaeth a gewch, siaradwch â'ch Meddyg Teulu neu cysylltwch â'r Ombwdsmon Gwasanaethau Cyhoeddus.

Action on Hearing Loss

Ydych chi'n gyn-filwr hŷn sydd wedi colli'ch clyw neu'n byw gyda tinitws? Gallwn gynnig cymorth ymarferol a gwybodaeth i helpu.

Mae ein prosiect 'Aged Veterans' yn cynnig gwybodaeth a chymorth i gyn-filwyr hŷn sydd wedi colli eu clyw neu sy'n byw gyda tinitws, a'u teuluoedd a'u gofalwyr, ledled Cymru a Lloegr.

Ffocws y prosiect yw cefnogi cyn-filwyr a aned cyn 1 Ionawr 1950 ond byddwn yn cynorthwyo pob cyn-filwr sy'n cysylltu â ni.

Ein nod yw helpu cyn-filwyr hŷn sydd ag anawsterau clywed i gael mynediad at wasanaethau cymorth lleol ac, o ganlyniad, teimlo eu bod yn gallu cysylltu'n well â'u teuluoedd, eu ffrindiau a'u cymunedau.

Manylion Cyswllt

R **02920 333 034 - Charis Moon**

U **charis.moon@hearingloss.org.uk**

N **@hearinglosscym**

https://www.actiononhearingloss.org.uk/how-we-help/support-and-care/support-for-veterans/

Gwasanaeth Nyrsys Admiral

Mae'r Lleng yn gweithio gyda Dementia UK i ddarparu Nyrsys Admiral - sef gwasanaeth sy'n cefnogi gofalwyr ein buddiolwyr sydd â dementia. Ffocws y gwasanaeth yw cynnal annibyniaeth a gwella ansawdd bywyd gofalwyr a theuluoedd, a darparu'r cyngor ymarferol y mae arnynt ei angen.

Lansiwyd y prosiect yn ne Cymru ym mis Medi 2018 gyda dwy nyrs yn gwasanaethu'r ardal rhwng Castell-nedd a Chaerdydd. Eisoes mae'r tîm wedi dyblu i 4 nyrs, ac mae hyn wedi ein galluogi i wasanaethu ardal Gwent i gyd.

1F Iechyd a Llesiant

Beth y mae Nyrsys Admiral yn ei gynnig?

Mae gan ein Nyrsys Admiral y profiad i hwyluso'r gwasanaeth bob cam o'r ffordd:

- Asesiadau medrus i bennu anghenion aelodau o'r teulu sy'n ofalwyr ac anghenion yr unigolyn sy'n byw gyda dementia.
- Gwybodaeth a chyngor ymarferol i ofalwyr a'u teuluoedd ynghylch cefnogi'r rheiny sy'n byw gyda dementia.
- Gweithio gyda gofalwyr a theuluoedd i ddarparu cymorth emosiynol a seicolegol trwy gydol y siwrnai gofalu.
- Cyngor ar sut i ofalu am rywun sy'n byw gyda dementia a chymorth i ddatblygu sgiliau i annog dulliau gweithredu positif wrth fyw gyda dementia.
- Cydweithio gyda gweithwyr proffesiynol a mudiadau eraill er mwyn darparu cymorth ychwanegol os oes arnoch ei angen.

Sylwer mai buddiolwyr y Lleng yw'r rheiny sy'n byw gyda dementia neu eu gofalwyr.

Mae gwybodaeth gyffredinol am wasanaethau dementia ar gael gan ein gwasanaeth cymorth ar-lein rhad ac am ddim, neu gallwch gysylltu â Legion's Admiral trwy ffonio ein llinell gymorth ar **0808 802 8080**.

Mae'r Lleng yn rhedeg pedwar Cartref Gofal gyda sawl adain dementia arbenigol ar gyfer cyfnod preswylio hirdymor neu ofal seibiant. Gallwn hefyd ddarparu gwyliau yn un o'n Canolfannau Seibiant ledled y Wlad, er mwyn i ofalwyr gael gorffwys ac ymlacio.

Blesma - The Limbless Veterans

Er 1932, ni yw unig Elusen genedlaethol y Lluoedd Arfog sy'n cefnogi cyn-filwyr sydd wedi colli braich neu goes, a hynny trwy gydol eu bywydau.

Mae *Blesma, The Limbless Veterans* yn helpu pob milwr a chyn-filwr sydd wedi colli braich neu goes, neu wedi colli defnydd braich neu goes, neu lygaid, i ailadeiladu eu bywydau trwy ddarparu gweithgareddau adsefydlu a chymorth llesiant.

Ni yw'r unig elusen genedlaethol ar gyfer y Lluoedd Arfog sy'n cefnogi cyn-filwyr sydd wedi colli braich neu goes, trwy gydol eu bywydau, gan gynnig cymorth ariannol ac emosiynol ar eu cyfer nhw a'u teuluoedd. Ers y Rhyfel Byd Cyntaf, rydym wedi gweithio'n ddiflino i sicrhau nad yw'n cyn-filwyr sydd wedi colli braich neu goes yn cael eu methu, eu hanghofio neu eu gadael i ofalu amdanynt eu hunain.

Manylion Cyswllt

Tom Hall, Swyddog Cymorth Blesma.
Yn darparu Cymorth Llesiant i Aelodau Blesma, eu teuluoedd a'u gweddwon.

R **0208 548 7098** W **0778 0165085**

E **bsowest@blesma.org** E **https://blesma.org/**

Iechyd a Llesiant

Blind Veterans

Mae *Blind Veterans UK* yn helpu cyn-filwyr o bob cenhedlaeth i ailadeiladu eu bywydau wedi iddynt golli eu golwg. Er 1915 rydym wedi darparu gwasanaeth adsefydlu, hyfforddiant, cyngor ymarferol a chymorth emosiynol i ddegau o filoedd o gyn-filwyr dall.

Manylion Cyswllt

Beth Lowden - Cydlynydd Gwirfoddolwyr (Community 5) Blind Veterans UK
Yn ailadeiladu bywydau wedi colli golwg.

07395 600 922

beth.lowden@blindveterans.org.uk **blindveterans.org.uk**

Care after Combat

'Phoenix' yw enw'r prosiect i leihau nifer y cyn-filwyr sy'n aildroseddu wedi iddynt gael eu rhyddhau o'r carchar.

Yn ystod 2014, bu'r Llywodraeth yn cynnal arolwg o'r Cyn-filwyr yn y System Cyfiawnder Troseddol a chyhoeddwyd yr arolwg ym mis Rhagfyr 2019. Cyn-filwyr yw'r grŵp galwedigaethol mwyaf yn y carchar. Cynlluniwyd prosiect Phoenix i ymateb yn benodol i'r materion a godwyd yn yr adroddiad ... mae prosiect Phoenix wedi bod ar waith ers mis Mai 2015.

Cyflwynir mentoriaeth yn ystod 18 mis olaf y ddedfryd ac mae'n parhau wedi rhyddhau o'r carchar am gyfnod heb fod yn llai na 12 mis. Y meini prawf er mwyn cael eu cynnwys yn y prosiect yw eu bod ar 18 mis olaf y ddedfryd.

Mae holl fentoriaid *Care after Combat* wedi cael hyfforddiant ffurfiol, a ddilysir i gychwyn gan Wasanaeth Cenedlaethol Rheoli Troseddwyr. Caiff ei ddiweddaru'n chwarterol fel rhan o'u datblygiad proffesiynol parhaus. Mae canlyniadau'r ymyrraeth fentora yn syfrdanol gydag absenoldeb aildroseddu yn y grŵp sampl.

2017/18 - cyfradd lwyddiant o 96%.
Wrth gwrs, prif fudd prosiect Phoenix yw'r budd i fywydau Cyn-filwyr a'u teuluoedd, ond mae yna fuddion sylweddol hefyd i'r gymdeithas ehangach, er enghraifft yr arbedion ariannol sy'n deillio o lwyddo i'w cyfeirio i ffwrdd oddi wrth y system cyfiawnder troseddol.

Cyswllt Cyntaf

Os oes problem gennych, ffoniwch Cyswllt Cyntaf a gall un o'n tîm eich llywio i'r cyfeiriad cywir.

0300 343 0255

Manylion Cyswllt

Rob Nicholls, Rheolwr Rhanbarthol-Cymru, Care after Combat Wales,
Ystafell 2F 2il Lawr – Tŷ'r Post, Stryd Adelaide, Abertawe SA1 1SB

07794201032 robn@careaftercombat.org www.careaftercombat.org

1F Iechyd a Llesiant

Newid Cam Cymru

Beth yw Newid Cam?

Mae Newid Cam yn cynnig cymorth effeithiol i gyn-filwyr yng Nghymru - gan gynnwys gwasanaethau arbennig ar gyfer y rheiny sydd mewn argyfwng, cyn-filwyr hŷn a phobl sy'n byw gydag anghenion iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau.

Mae ein tîm o fentoriaid cymheiriaid sy'n gyn-filwyr yn defnyddio eu profiadau eu hunain i helpu cyn-filwyr i wynebu heriau yn eu bywydau, i ddarganfod eu ffordd at wasanaethau cymorth ledled Cymru ac i ymgysylltu â'r gwasanaethau hynny.

Ar gyfer pwy y mae Newid Cam?

Rydym yn helpu unrhyw un sydd wedi bod yn aelod o Luoedd Arfog y Deyrnas Unedig, yn llawn-amser neu fel milwyr wrth gefn.

Beth yw gwaith Newid Cam?

Rydym yn darparu:

- Gwasanaeth mentora cymheiriaid mewn argyfwng i gyn-filwyr ag arnynt angen mynediad brys at gymorth mewn perthynas â materion iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau a materion eraill.
- Mentora penodol ar gyfer cyn-filwyr sy'n cael triniaeth trwy GIG Cymru i Gyn-filwyr - y gwasanaeth cymorth iechyd meddwl unedig cyntaf o'i fath ar lefel genedlaethol.
- Cyswllt effeithiol rhwng carchardai, awdurdodau lleol a gwasanaethau statudol er mwyn cefnogi cyn-filwyr sy'n cael eu trosglwyddo i garchardai Cymru, neu sy'n dychwelyd i fyw yng Nghymru, fel rhan o'r prosiect SToMP.
- Cymorth ymarferol ac uniongyrchol i gyn-filwyr hŷn, i'w helpu i fynd i'r afael ag ynysu yn ein cymunedau.

Mae ein tîm o fentoriaid cymheiriaid sy'n gyn-filwyr yn defnyddio eu profiadau eu hunain i helpu cyn-filwyr i wynebu heriau yn eu bywydau, i ddarganfod eu ffordd at wasanaethau cymorth ledled Cymru ac i ymgysylltu â'r gwasanaethau hynny

Manylion Cyswllt

Beth Lowden - Cydlynydd Gwirfoddolwyr (Community 5) Blind Veterans UK

Yn ailadeiladu bywydau wedi colli golwg

0300 777 2259

ask@change-step.co.uk

www.changestepwales.co.uk

Combat Stress

Mae Llinell Gymorth 24 awr y dydd *Combat Stress* ar gyfer y gymuned filwrol a'u teuluoedd. Gall gynghori Cyn-filwyr, personél sy'n gwasanaethu, milwyr wrth gefn a'u teuluoedd, ynghylch materion o iechyd meddwl i gymorth ymarferol.

Cymorth

Rydym yn arbenigwyr ar ofal Cyn-filwyr sy'n byw gydag Anhwylder Straen Wedi Trawma. Mae'r gwasanaethau'n rhad ac am ddim. Mae llinell gymorth gyfrinachol 24 awr y dydd hefyd ar gael i gynnig cymorth ar unwaith.

Os ydych yn gyn-filwr, yn bersonél sy'n gwasanaethu ag angen am gymorth, neu os ydych yn 'nabod rhywun ag angen am gymorth, cysylltwch â ni unrhyw bryd trwy ein llinell gymorth rad ac am ddim, neges destun neu e-bost:

Manylion Cyswllt

R **Llinell gymorth: 0800 138 1619**

W **Cymorth trwy neges destun: 07537 404719**

U **Cymorth trwy e-bost: helpline@combatstress.org.uk**

E **www.combatstress.org.uk**

Y Gwasanaeth Cymorth wrth Adael y Lluoedd Arfog

Bydd y Gwasanaeth Cymorth wrth Adael y Lluoedd Arfog yn rhoi cymorth arbenigol i bersonél sy'n gwasanaethu sydd fwyaf tebygol o wynebu heriau wrth iddynt addasu i fywyd sifiliad. Cynigir datrysiadau unigryw i'r unigolion hyn ar gyfer yr heriau y maent yn eu hwynebu, gan gynnwys cymorth gyda thai neu gyflogaeth.

Manylion Cyswllt

Andy Mansfield - Rheolwr Rhanbarthol – Canolbarth Lloegr a De Cymru.

1F Iechyd a Llesiant

Forcesline SSAFA

Mae *Forcesline* SSAFA yn llinell gymorth a gwasanaeth e-bost cyfrinachol, rhad ac am ddim sy'n cynnig cymorth i filwyr (parhaol ac wrth gefn) a chyn-filwyr o'r Lluoedd Arfog, a'u teuluoedd. Mae SSAFA yn elusen annibynnol ac nid yw'n rhan o'r gadwyn rheolaeth filwrol.

Mae ein tîm yma i wrando ac nid i feirniadu. Gallwn roi gwybodaeth ffeithiol i chi a dangos y dewisiadau ar gyfer y ffordd ymlaen, er mwyn eich helpu.

Gallwn hefyd siarad â chi yn gyfrinachol os ydych chi, neu rywun yr ydych yn ei 'nabod, yn absennol heb ganiatâd (AWOL).

Rhifau ffôn rhad ac am ddim Forcesline

Gallwch ffonio *Forcesline* o unrhyw le yn y byd. Rydym ar agor o 09:00 tan 17:00, o ddydd Llun i ddydd Gwener.

R **0800 731 4880 - Y Deyrnas Unedig**

Ein gwasanaeth e-bost

Mae ein gwasanaeth e-bost yn gweithio yn yr un ffordd â *Forcesline*. Ein nod yw ateb eich ymholiad yn llawn ymhen 48 awr.

E **Cysylltwch â ni ar-lein**

Project 360

Mae *Project 360°* yn brosiect partneriaeth cenedlaethol arloesol ac eang lle mae Age Cymru yn gweithio ochr yn ochr â'r elusen i gyn-filwyr, Woody's Lodge, ac aelodau Cynghrair Henoed Cymru.

Gall fod yn anodd i gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog ymdopi â bywyd fel sifiliad, ac, yn benodol, gall fod yn anodd cael y gofal iechyd a chymdeithasol y mae arnynt ei angen i fyw bywyd cyflawn. Nod *Project 360°* yw sicrhau bod gwasanaethau a ddarperir gan aelodau Cynghrair Henoed Cymru yn diwallu anghenion cyn-filwyr hŷn, a bod y cymorth iawn yn cael ei roi i gyn-filwyr hŷn trwy ddarpariaeth 360° . Bydd y prosiect hefyd yn dod â gwasanaethau cyfunedig Age Cymru a Chynghrair Henoed Cymru at y cyn-filwyr hynny sy'n mynd i Woody's Lodge mewn amgylchedd cyfarwydd, lle maent yn teimlo'n gyffyrddus, a bydd y datblygu ail gyfleuster yng Ngogledd Cymru i efelychu'r gwaith hwn.

Cymhwystra

Er mwyn cael cymorth gan y prosiect, rhaid eich bod wedi bod yn aelod o Luoedd Arfog y Deyrnas Unedig, yn filwr wrth gefn neu wedi gwasanaethu yn y lleng fasnachol am undydd neu fwy, ac yn 65 oed neu'n hŷn. Gall y prosiect hefyd ddarparu cymorth ac arweiniad i deuluoedd a gofalwyr cyn-filwyr cymwys.

E **https://www.ageuk.org.uk/cymru/our-work/project-360/**

Cefnogi Cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog i Groesi'r Bont (SToMP)

Ariannwyd *Cefnogi Cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog i Groesi'r Bont (SToMP)* i gynllunio a darparu dull gweithredu 'system gyfan', gan gydlynu gwasanaeth cyson a gyfer cyn-filwyr o'r Lluoedd Arfog ledled Cymru. Mae'n rhychwantu pob elfen, o ymweliad yr heddlu, i'r ddalfa, llys, prawf, carchar ac ailsefydlu yn y gymuned. Mae'n dod o hyd i gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog ac yn dangos y ffordd iddynt at wasanaethau cymorth arbenigol er mwyn diwallu anghenion unigol.

Cynlluniwyd SToMP yn benodol i ddefnyddio adnoddau cyhoeddus a gwirfoddol cyfunedig yn y ffordd fwyaf effeithiol, gan integreiddio prosesau a llwybrau darparu gwasanaethau amlasiantaeth ac ymestyn yr enghreifftiau o arfer da sydd eisoes ar waith ledled Cymru a thu hwnt.

SToMP yw'r prif bwynt cyswllt ar gyfer gwasanaethau cymorth i gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog i fudiadau cyfiawnder troseddol, ac mae'n cyfathrebu gwybodaeth trwy rwydwaith o Hyrwyddwyr cyn aelodau'r Lluoedd Arfog, cylchlythyr y mudiad a mewnrwydydd.

Manylion Cyswllt

Cefnogi Cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog i Groesi'r Bont (SToMP),
Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol, Tŷ Tremains, Heol Tremains, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 1TZ

R **02920 781818** W Cymorth trwy neges destun: **07537 404719**

U Mewnflwch SToMP: **wales.stomp@probation.gsi.gov.uk**

E **https://www.iomcymru.org.uk/SToMP/**

Scotty's Little Soldiers

Mae *Scotty's Little Soldiers* yn darparu cymorth i blant a phobl ifanc (0 i 25 oed) sydd wedi colli rhiant wrth wasanaethu yn Lluoedd Arfog. Rhoddir cymorth trwy bedair rhaglen allweddol ac mae'n cynnwys seibiannau, digwyddiadau grŵp, dewis o grantiau datblygu a chymorth mewn profedigaeth.

Manylion Cyswllt

Cefnogi Cyn-aelodau'r Lluoedd Arfog i Groesi'r Bont (SToMP),
Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol, Tŷ Tremains, Heol Tremain, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 1TZ

R **0800 092 8571**

U **members@scottyslittlesoldiers.co.uk**

E **Scotty's Little Soldiers**

1F Iechyd a Llesiant

GIG Cymru i Gyn-filwyr

Mae GIG Cymru i Gyn-filwyr yn wasanaeth arbenigol, sy'n flaenoriaeth, i unigolion sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, ar unrhyw adeg yn eu bywydau, ac sy'n cael anawsterau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig yn benodol â'u gwasanaeth milwrol.

Mae gan GIG Cymru i Gyn-filwyr ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan glinigwyr iechyd meddwl (a elwir yn Therapyddion Cyn-filwyr) sydd ag arbenigedd mewn problemau iechyd meddwl milwrol. Mae'r tîm yn derbyn atgyfeiriadau gan staff gofal iechyd, Meddygon Teulu ac elusennau i gyn-filwyr. Mae'n bwysig cofio bod y tîm yn derbyn hunan-atgyfeiriadau gan bersonél fu'n gwasanaethu hefyd. Sylwer, nid oes angen unrhyw ddiagnosis iechyd meddwl er mwyn atgyfeirio, digon yw gwybod bod gennych broblem iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â gwasanaeth milwrol.

Er mwyn atgyfeirio, ewch at ein gwefan, www.veteranswales.co.uk a chwiliwch o dan y tab '*referrals*' - mae yna ffurflen ar-lein er mwyn i chi eich atgyfeirio'ch hun neu ffurflen atgyfeirio y gallwch ei hargraffu. Neu, ffoniwch neu e-bostiwch am gyngor pellach.

Trefnir apwyntiadau mor agos at gartref y cyn-filwr â phosibl mewn lleoliad addas. Mae'r tîm yn cynnig pum clinig yn ardal Bwrdd Iechyd Gwent. Edrychwch ar ein gwefan am wybodaeth bellach am leoliadau'r clinig dan '*Health Boards*' ac yna '*Aneurin Bevan*'.

Wedi'r asesiad, gallai'r Therapydd Cyn-filwyr gynnig therapi seicolegol i'r cyn-filwr a/neu atgyfeirio at dimau neu adrannau eraill y GIG am driniaeth bellach.
Bydd y Therapydd Cyn-filwyr hefyd yn atgyfeirio at elusennau i gyn-filwyr am gymorth, er enghraifft, gyda rheoli dyledion, budd-daliadau a phensiwn rhyfel/hawliadau am iawndal y lluoedd arfog fel y nodir. Sylwer, ni all y gwasanaeth roi diagnosis ar gyfer hawliadau dan Gynllun Iawndal y Lluoedd Arfog.

Nid yw'r gwasanaeth yn gallu ymateb i atgyfeiriadau brys. Dylai cyn-filwyr sydd mewn argyfwng gysylltu â'u Meddyg Teulu neu'r Gwasanaeth Meddyg Teulu Tu Allan i Oriau. Mae yna Seiciatrydd ar alwad ymhob Uned Damweiniau ac Achosion Brys mewn Ysbytai Cyffredinol Rhanbarthol. Neu, ffoniwch y Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru (Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned), sy'n llinell gymorth gwrando a chymorth cyfrinachol ac ar gael 24 awr y dydd:

FFONIWCH - 0800 132 737 neu tecstiwch help i 81066

Os hoffech drafod atgyfeiriad neu os oes arnoch angen gwybodaeth bellach am y gwasanaeth, cysylltwch â'r tîm ar:

Manylion Cyswllt

01873 735 240

adminVnhsw.ABB@wales.nhs.uk

Iechyd a Llesiant

Mae yna lawer o dystebau ar ein gwefan. Peidiwch â dioddef yn dawel, cysylltwch â ni nawr a gallwn geisio eich helpu i symud ymlaen gyda'ch bywyd.

"Un gwasanaeth ledled Cymru yn cydweithio i ddarparu asesiadau amserol a hygyrch fel cleifion allanol, a therapi seicolegol, ar gyfer personél a fu'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, sy'n cael anhawster iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â gwasanaethu''

Veterans UK - Gwasanaeth Lles i Gyn-filwyr

Cymorth i gyn-filwyr a'u dibynyddion. Ffocws y gwasanaeth yw rhoi cymorth yn dilyn newid mewn sefyllfa a allai arwain at angen lleisiant, er enghraifft: Gadael y Lluoedd Arfog, Profedigaeth, Anabledd, Newidiadau sy'n effeithio ar incwm neu gyllid.

Rheolwr Lles – Michelle Williams sy'n gwasanaethu ardal Gwent a Fforest y Ddena (mae Rheolwyr Lles eraill sy'n darparu gwasanaeth cyflawn ledled y Deyrnas Unedig).

VWC Kidderminster, Army Reserve Centre, Birmingham Road, Kidderminster, DY10 2BY.

E **Veterans-UK-VWS-Wales-Mid@mod.gov.uk**

R **01562 825527** Llinell Gymorth Genedlaethol: **0808 1914 218**

The Warrior Programme

Mae ein rhaglen yn galluogi unigolion i reoli eu hemosiynau ac i ddatblygu'r cydnerthedd, y ffocws a'r ysgogiad i lwyddo yn y byd sydd ohoni. Datblygwyd y rhaglen dros y ddeng mlynedd ddiwethaf i fodloni'r galw a'r heriau y mae aelodau presennol a chyn-aelodau y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd wedi eu profi.

Sean Gane - Cydlynydd Rhanbarthol (De Cymru a'r De-orllewin)

U **Sean.Gane@warriorprogramme.org.uk**

E **https://warriorprogramme.org.uk/**

Unigrwydd ac Ynysu Cymdeithasol yng Nghymuned y Lluoedd Arfog

Yn Arolwg Aelwydydd Cymuned cyn-filwyr y Lleng yn 2014, gwelwyd bod 370,000 o gyn-filwyr hŷn wedi dweud eu bod yn unig. Ymhellach, dywedodd dros ddwywaith y nifer hwnnw eu bod yn cael rhyw fath o anhawster gyda pherthynas neu ynysu - gywerth â tua 770,000 o bobl. Er gwaethaf y canfyddiadau hyn, mae yna brinder ymchwil o hyd ar unigrwydd ac ynysu cymdeithasol ledled cymuned Lluoedd Arfog y Deyrnas Unedig.

Mae adroddiad newydd y Lleng - *Loneliness and social isolation in the Armed Forces community* - yn archwilio'r materion hyn ar draws y gymuned, gan gynnwys personél sy'n gwasanaethu, cyn-filwyr ac aelodau'r teulu. Mae'n archwilio sut y mae aelodau'r gymuned yn profi'r materion hyn, beth yw'r ysgogiad unigryw ar gyfer y gymuned hon, a pha rwystrau sy'n bodoli wrth geisio cymorth.

Prif Ganfyddiadau

- Dywedodd 1 o bob 4 o'r rheiny a ymatebodd i'r arolwg eu bod yn teimlo'n unig ac yn ynysig yn gymdeithasol, 'Drwy'r Amser' neu 'Yn Aml'
- Roedd bron i 70% yn cytuno bod unigrwydd ac ynysu cymdeithasol yn faterion amlwg yng nghymuned y Lluoedd Arfog.
- Symud i ardal newydd oedd achos mwyaf cyffredin ynysu cymdeithasol ymhlith y rheiny a atebodd yr arolwg.
- Gadael y Lluoedd Arfog oedd achos mwyaf cyffredin unigrwydd ac ynysu cymdeithasol.

Mae canfyddiadau 'r ymchwil hwn yn awgrymu bod elfennau o ffordd o fyw y Lluoedd Arfog yn gallu cynyddu hyglwyfedd i unigrwydd ac ynysu cymdeithasol.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- Mwy o symud yn y Lluoedd Arfog.
- Diwylliant o hunanddibyniaeth ac osgoi 'dangos gwendid'.
- Cyfnodau hir ar wahân wrth bartner a theulu.
- Effaith anaf a/neu ryddhau yn sydyn, ar yrfa a theulu.

Woody’s Lodge

Hyb cymdeithasol yw Woody’s Lodge ac mae'n arwain cyn-filwyr at y cymorth a'r gefnogaeth y mae arnynt eu hangen er mwyn ail-feithrin ymgysylltiad â'u teuluoedd a'u cymunedau. Ein gweledigaeth yw creu man cyfarfod croesawgar ar gyfer y rheiny sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog a'r Gwasanaethau Brys, lle y gallant gael cymorth a chyngor arbenigol a chyfle i feithrin cysylltiad gyda ffrindiau hen a newydd a'u teulu.

Am ragor o wybodaeth, os hoffech ymweld â Woody’s Lodge neu gymryd rhan mewn unrhyw ffordd, ffoniwch neu e-bostiwch ni.

Manylion Cyswllt

R **01446 781792 (De Cymru)** neu **01492 533954 (Gogledd Cymru)**

U **support@woodyslodge.org**

Woody’s Lodge De Cymru

Amelia Trust Farm, 5 Mile Lane, Tre-walter, Y Barri, CF62 3AS

R **01446 781 792**

Woody’s Lodge Gogledd Cymru

Parc Eirias, Ffordd Abergele, Bae Colwyn, LL29 8BN

R **01492 533 954**

Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent

Gall Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent gynnig dewis eang o wasanaethau i chi, i roi sylw i'ch defnydd o gyffuriau neu alcohol.

Gwasanaeth Ymgysylltu

Gall y gwasanaeth hwn gynnig y canlynol i chi:

- Gwasanaethau lleihau niwed: Naloxone, cyfnewid nodwyddau, cyngor ar chwistrellu mwy diogel, gwasanaethau iechyd rhyw, profi a brechi yn erbyn firysau sy'n cael eu cario yn y gwaed.
- Gwasanaethau allgymorth gan gynnwys ymweld â'ch cartref
- Ymyrraeth Fer a chyngor i’r rheiny sydd ddim eisiau triniaeth strwythuredig.
- Adnoddau a deunydd hunan-help ar-lein i’r rheiny sydd ddim eisiau triniaeth ffurfiol.

Iechyd a Llesiant

Gwasanaeth Triniaeth Actif

Gall y gwasanaeth hwn gynnig y canlynol i chi:

- Presgreibio rhywbeth yn lle cysglynnau.
- Dadwenwyno alcohol gan gynnwys dadwenwyno yn y cartref.
- Presgripsiynu i'ch atal rhag mynd yn ôl at arferion gwael (Antabuse/Naltrexone/Campral).
- Pecynnau triniaeth wedi eu teilwra'n arbennig ar gyfer pob cyffur anghyfreithlon ac alcohol gan gynnwys gwefr gyfreithlon a sylweddau seicoactif newydd.
- Ymyraethau therapiwtig sy'n seiliedig ar dystiolaeth (Therapi Rheoli Ymddygiad, Therapi Rhwydwaith Ymddygiad Cymdeithasol/Yfed dan Reolaeth/Cyf-weld mewn ffordd sy'n Ysgogi).
- Cymorth a thriniaeth ar gyfer cyffuriau ar bresgripsiwn, e.e. cocodamol a tramadol.
- Profion BBV/HIV a Brechiadau.
- Therapïau cyflenwol.
- Gweithgareddau a Therapïau Grŵp.
- Hybu iechyd, gan gynnwys cyngor ar iechyd rhyw ac atal cenhedlu.

Gwasanaethau Adfer/Gofal Dilynol

Gall y gwasanaeth hwn gynnig y canlynol i chi:

- Pecynnau Cymorth Dilynol Dwys.
- Cymorth i ddadwenwyno.
- Gwaith Strwythuredig i'ch Atal rhag mynd yn ôl at hen arferion gwael.
- Atgyfeiriad at sefydlogi neu ddadwenwyno fel claf mewnol ac adsefydlu preswyl.
- Gwasanaeth adfer cynhwysfawr.
- Gweithgareddau dargyfeirio.
- Rhaglen gofal dydd strwythuredig.
- Rhaglen gwirfoddoli.
- Deunyddiau therapi llyfrau.
- Adnoddau adfer ar-lein.
- Hybiau cymunedol a
arweinir gan gymheiriaid.
- Cymorth Mentora
Cyfoedion.
- Helpu'ch Gilydd.
- Digwyddiadau adfer ar benwythnosau a gyda'r hwyr.

Gwasanaethau Cyfiawnder Troseddol

I'r rheiny sydd wedi dod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol, gallwn gynnig y canlynol:

- Atgyfeiriadau yn dilyn Arestiad oherwydd Cyffuriau ac Alcohol yn Nalfa'r Heddlu.
- Rheolaeth Troseddwyr Integredig.
- Gwasanaeth Cyswllt â'r Gwasanaeth Prawf.

Iechyd a Llesiant

Ymyriadau Llys Statudol:

- Gofynion Adsefydlu Cyffuriau.
- Gofynion Triniaeth Alcohol.
- Gofynion Gweithgarwch Adsefydlu.
- Gwasanaethau Cyswllt â'r Carchar, gofal cyflawn ac atgyfeirio.

Cymorth i Deuluoedd a Gofalwyr

Gallwn gynnig cymorth i'ch ffrindiau, aelodau'r teulu a gofalwyr hefyd (gweler yr adran 'teuluoedd' am ragor o wybodaeth am y mathau o gymorth a gynigir).

Dengys ymchwil fod y rheiny sy'n cynnwys eu ffrindiau, teuluoedd a gofalwyr yn eu triniaeth yn cynyddu eu siawns o wella'n barhaol yn sylweddol. Lle'n bosibl, rydym yn eich annog i gynnwys eich anwyliaid yn eich triniaeth a'ch gwellhad parhaol.

Mae Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent yn gweithredu o ddewis o leoliadau lleol ledled Gwent. Rydym hefyd yn gweithio o safleoedd cymunedol ac yn cynnig gwasanaeth adborth.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag aelod o'n tîm ar:

R **0333 999 35 77**

U **info@gdas.wales**

Drink Line

Cymorth i ddynion a menywod sy'n gwasanaethu a sifiliaid, gyda materion sy'n gysylltiedig â diod neu gyffuriau.

Cymorth

Mae *Drink Line* yn darparu llinell gymorth gyfrinachol (sydd ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, o 9am tan 8pm, ar benwythnosau o 11am tan 4pm) sy'n gallu helpu pobl sy'n ffonio am eu bod yn poeni am eu harferion yfed ac yn poeni am aelodau o'r teulu sy'n yfed.

Manylion Cyswllt:

R **0800 917 8282** R **Llinell Gymorth: 0300 123 1110**

E **www.patient.co.uk/support/Drinkline**

Support Line

Yn cynnig cymorth emosiynol cyfrinachol i blant, oedolion ifainc ac oedolion, dros y ffôn, trwy e-bost a thrwy'r post.

Cymorth

Mae *Support Line* yn gweithio gyda'r rheiny sy'n ffonio i ddatblygu strategaethau ymdopi positif, ymdeimlad mewnol o nerth a mwy o hunan-hyder, er mwyn eu hannog i wella, adfer a symud ymlaen gyda'u bywydau.

Manylion Cyswllt:

Support Line, PO Box 2860, Romford, Essex, RM7 1JA

R **01708765200**

U **info@supportline.org.uk**

E **www.supportline.org.uk**

MEIC Cymru

Mae'r llinell gymorth hon yn arbenigo mewn darparu eiriolaeth trwy gefnogi plant a phobl ifanc a'u grymuso i hunan-eirioli, trwy eu hatgyfeirio at wasanaethau eiriolaeth wyneb yn wyneb priodol, neu fod yn eiriolwyr ar eu rhan.

Cymorth

Llinell gymorth yw Meic i blant a phobl ifanc yng Nghymru, hyd at 25 oed. Gellir cysylltu â nhw 24 awr y dydd dros y ffôn, trwy neges union neu neges destun. Rôl y llinell ffôn yw gwrando ar blant a phobl ifanc, rhoi gwybodaeth am faterion sy'n effeithio arnynt a'u cefnogi i ddweud eu barn, eu dyheadau a'u teimladau wrth eraill.

Manylion Cyswllt:

R **0808 8023456**

E **www.meiccymru.org**

5 Ffordd at Les

Y Pum Ffordd at Les yw'r cywerth i 'bum darn o ffrwythau a llysiau y dydd'. Argymhellir bod unigolion yn adeiladu'r Pum Ffordd (a ddisgrifir yn y bocsys isod) i mewn i'w bywydau bob dydd er mwyn gwella eu llesiant.

Cysylltu . . .

â'r bobl o'ch amgylch. Gyda theulu, ffrindiau, cydweithwyr a chymdogion. Gartref, yn y gwaith, yn yr ysgol neu yn eich cymuned leol. Meddwl am y rhain fel conglfeini eich bywyd a rhoi o'ch amser i'w datblygu. Bydd meithrin y cysylltiadau hyn yn cefnogi ac yn cyfoethogi eich bywyd bob dydd.

Bod yn fywiog . . .

Cyfnewid eich gweithgareddau segur gyda rhai actif. Mynd am dro neu i redeg. Mynd allan i'r awyr agored. Beicio. Chwarae gêm. Garddio. Dawnsio. Cerddwch neu cerwch ar gefn beic wrth wneud teithiau byrion. Mae bod yn fywiog yn gwneud i chi deimlo'n dda. Ond y peth pwysicaf yw dod o hyd i weithgarwch corfforol rydych yn ei fwynhau, ac sy'n addas i lefel eich symudedd a'ch ffitrwydd.

Bod yn sylwgar . . .

Byddwch yn chwilfrydig. Sylwi ar bethau hardd. Rhoi sylw i bethau anarferol. Sylwi ar y tymhorau'n newid. Mwynhau'r foment, p'un a ydych yn cerdded i'r gwaith, yn bwyta cinio neu'n siarad â ffrindiau. Bod yn ymwybodol o'r byd o'ch amgylch a'ch teimladau. Bydd myfyrio ar eich profiadau yn i helpu i werthfawrogi beth sy'n bwysig i chi.

Dal ati i ddysgu . . .

Rhoi cynnig ar rywbeth newydd. Ailgydio mewn hen ddiddordeb. Cofrestru ar gyfer y cwrs hwnnw. Cymryd cyfrifoldeb gwahanol yn y gwaith. Trwsio beic. Dysgu canu offeryn neu sut i goginio eich hoff fwyd. Gosod her y byddwch yn mwynhau ei chyflawni. Bydd dysgu pethau newydd yn hwyl ac yn rhoi hwb i'ch hyder.

Rhoi . . .

Gwneud rywbeth dymunol i ffrind, neu ddieithryn. Diolch i rywun. Gwenu. Gwirfoddoli eich amser. Ymuno â grŵp cymunedol. Edrych tuag allan, yn ogystal ag i mewn. Gall gweld y cysylltiad rhyngoch chi eich hun, a'ch hapusrwydd, a'r gymuned ehangach ddwyn boddhad mawr a chreu cysylltiadau â'r bobl o'ch amgylch.

1G Tai

Beth yw tai cymdeithasol?

Mae cynghorau lleol a chymdeithasau tai yn cynnig llety fforddiadwy i'w rentu, a chyfeirir at hyn fel tai cymdeithasol. Rhaid i ymgeiswyr ymuno â rhestr aros er mwyn cael eu hystyried, oherwydd yn aml mae yna alw mawr am dai cymdeithasol.

Sut i geisio am dai cymdeithasol?

Gallwch ymgeisio i'ch awdurdod lleol er mwyn cofrestru ar eu rhestr aros. Gellir gosod ymgeiswyr sydd ag angen sy'n flaenoriaeth yn uwch ar y rhestr, ac ni fydd pob un sy'n ymgeisio yn gymwys.

Mae'r rheiny ag anghenion sy'n flaenoriaeth yn cynnwys pobl sydd:

- Wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog ac yn ddigartref ar ôl gadael y Lluoedd Arfog.
- Ag anableddau neu gyflyrau meddygol.
- Yn ddigartref neu mewn perygl o ddod yn ddigartref.
- Yn byw mewn eiddo sy'n anniogel neu'n anaddas.
- Ag angen bod ger aelodau'r teulu neu ofalwyr.

Y Llwybr Tai Cenedlaethol i gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog

Y Llwybr Tai Cenedlaethol i gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog yw ymrwymiad Llywodraeth Cymru i gefnogi cyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog i gael rhywle addas i fyw, gan gynnwys mynediad at wasanaethau digartrefedd yr awdurdod lleol. Mae Pecyn Cymorth y Llywodraeth yn amlinellu'r cymorth a'r gwasanaethau sydd ar gael i gyn-aelodau'r Lluoedd Arfog, o ran tai, gofal iechyd, cyflogadwyedd, addysg a mwy.

Cymhwystra a blaenoriaeth i gyn-filwyr

Wrth ymuno â rhestr aros, gellir gosod cyn-filwyr yn uwch, gan ddibynnu ar y cyngor ac argaeledd cartrefi addas. Rhowch glic ar wefan Shelter Cymru am restr o grwpiau sydd ag angen sy'n flaenoriaeth yng Nghymru, ac i weld os ydych yn gymwys dan fwy nag un grŵp.

Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent

Mae Mynediad i Dai yn darparu Gwasanaeth Cyngor ar Dai a Dyrannu Tai sy'n sicrhau y darperir cymorth a chefnogaeth addas ar gyfer yr holl aelwydydd y mae arnynt angen llety.

Mae Mynediad i Dai yn gyfrifol am:

Rheoli a gweinyddu'r y Gofrestr Tai Gyffredin. Mae Tîm Mynediad i Dai yn delio â'r holl ymholiadau ynglŷn â'r rhestr aros/ymgeisio ar gyfer tai cymdeithasol ym Mlaenau Gwent.

Tai

Darparu cyngor a chymorth gyda dyrannu tai - mewnbynnu data yn ymwneud â cheisiadau unigol am dai.

Ateb ymholiadau cyffredinol, dros y ffôn, yn ysgrifenedig ac yn bersonol. Dilysu dogfennau ac amgylchiadau ceisiadau.

Asesu ceisiadau am dai sy'n dod i mewn, yn erbyn cynllun Cofrestr Tai Gyffredin Blaenau Gwent, gan gynnwys penderfyniadau am gymhwysedd mewn perthynas â mewnfudo neu ymddygiad gwrthgymdeithasol.

Rhoi blaenoriaeth ar unwaith i achosion brys y mae eu cartrefi yn cael eu difrodi gan lifogydd, tân neu unrhyw drychineb arall lle nad yw'n bosibl trwsio eu llety presennol.

Dyrannu blaenoriaeth i aelwydydd y mae'n rhaid eu symud ar unwaith, fel mater o frys, ar gyngor yr heddlu neu'r gwasanaethau cymdeithasol.

Dyrannu blaenoriaeth i aelwydydd o du allan i'r ardal ble mae'r Cyngor mewn dyled i Awdurdod Lleol neu Gymdeithas Tai arall i enwebu rhywun ar sail gilyddol frys, er enghraifft lle mae'n rhaid ailgartrefu ymgeisydd tu allan i'r ardal oherwydd cam-drin domestig.

Dyrannu blaenoriaeth i achosion o ddigartrefedd statudol y mae gan Gyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent ddyletswydd digartrefedd llwyr tuag atynt.

Asesu angen meddygol, pan fydd cartref presennol unigolyn yn effeithio'n ddifrifol arno neu ni ellir addasu'r cartref mewn achos o salwch neu anabledd.

Trosglwyddodd Blaenau Gwent ei holl stoc i Dai Cymunedol Tai Calon ym mis Gorffennaf 2010. Sefydlwyd Tai Cymunedol Tai Calon yn benodol er mwyn berchen ar yr hen dai cyngor, eu rheoli a'u gwella.

Y Landlordiaid Cymdeithasol Cofrestredig canlynol yw'r darparwyr tai cymdeithasol ym Mlaenau Gwent:

** Wrth ymgeisio, cyflwynwch un cais yn unig, os oes gennych geisiadau ychwanegol ac mae'r Rhifau Yswiriant Gwladol yn anghywir, byddant yn cael eu canslo. Os ydych wedi anghofion eich cyfeirnod, cysylltwch â'r Tîm Mynediad i Dai ar 01495 356400 (opsiwn 1)**

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Mynediad i Dai, Canolfan Cyngor Tai, 20 Stryd yr Eglwys, Glyn Ebwy, NP23 6BG

R **01495 354600**

U **housing@blaenau-gwent.gov.uk**

Tai

Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili

Mae yna alw mawr am lawer o'r tai cymdeithasol yn y fwrdeistref a, gan ddibynnu ar ddewis o ffactorau, gan gynnwys eich hoffterau o ran tai, efallai y bydd yn rhaid i chi aros am amser hir cyn y cewch gynnig llety gan un o'r landlordiaid partner. Efallai y bydd opsiynau eraill ar gael i'ch helpu i ddod o hyd i lety neu i'ch helpu i ddatrys problem yr ydych yn ei chael ar hyn o bryd gyda'ch llety presennol.

Mae'r Dewin Dewisiadau Tai yn darparu dewis o wybodaeth a chyngor, yn ogystal â manylion cyswllt defnyddiol, a allai fod yn ddefnyddiol wrth i chi chwilio am lety neu i'ch helpu i ddatrys problemau gyda'ch llety.

Mae rhai o'r opsiynau sydd ar gael yn cynnwys:

- Perchentyaeth cost isel a rhentu cam canol.
- Tai cymorth.
- Tai cymdeithasol.
- Tai hygyrch.
- Achub morgais.
- Rhentu preifat.
- Cyfnewidiadau cilyddol.
- Addasiadau.
- Gorboblogi a chyflwr gwael.
- Cymorth gyda thai.

Os hoffech gofrestru ar gyfer llety cymdeithasol ym mwrdeistref Caerffili llenwch y ffurflen gais ar-lein neu cysylltwch â Thîm Asesu'r Gofrestr Tai Cyffredin trwy e-bost neu dros y ffôn.

R **01443 873521** U **chr@caerphilly.gov.uk**

Os oes arnoch angen cymorth i lenwi cais ar-lein, neu gyngor am y broses ymgeisio, cysylltwch â Thîm Asesu'r Gofrestr Tai Cyffredin.

E **https://www.homesearchcaerphilly.org/**

Cyngor Bwrdeistref Sirol Sir Fynwy

Homesearch Sir Fynwy

Homesearch Sir Fynwy yw cynllun gosod y cymdeithasau tai, ac mae'n bartneriaeth gyda ni. Mae arnoch angen llenwi un ffurflen gais, waeth pwy yr ydych eisiau i'ch ailgartrefu. I gofrestru, rhowch glic ar wefan *Monmouthshire Homesearch*. Mae eich llyfrgell leol yn darparu gwasanaeth rhad ac am ddim dros y Rhyngrwyd, y gallwch ei ddefnyddio i lenwi'ch cais. Os oes arnoch angen cymorth i lenwi'r ffurflen, neu y ffurflen fel print bras, mewn Braille neu mewn iaith arall, da chi ffoniwch.

Cysylltwch â'n Tîm Gosod:

R **0345 900 2956** O ffôn symudol ffoniwch: W **01495 767199**

Sylwer y gallai galwadau i Homesearch Sir Fynwy gael eu recordio a'u defnyddio at ddibenion hyfforddi a monitro.

U **homesearch@monmouthshirehousing.co.uk**

Tai

Amserau Agor:

Dydd Llun i ddydd Iau 9.00am tan 5.00 pm
Dydd Gwener 9.00am tan 4.30 pm

Homesearch Sir Fynwy
Tŷ Nant Y Pia, Parc Technoleg Mamhilad, Sir Fynwy, NP4 0JJ

Llety i'w Rentu'n Breifat

Os oes arnoch angen llety ar unwaith, fel arfer byddwch yn gallu dod o hyd iddo'n gyflymach trwy Rentu'n Breifat. Efallai y gallwn eich helpu gyda bond, trwy'r Cynllun Bond *Right Move*. Unwaith y byddwch wedi dod o hyd i lety, efallai y byddwch yn gymwys y gael Cymorth Tai.

Cymdeithasau Tai

Ar hyn o bryd, mae yna bum cymdeithas tai yn Sir Fynwy; Cymdeithas Tai Sir Fynwy, Cartrefi Melin Cyf, Cymdeithas Tai Charter, Muir Group a Chymdeithas Tai Aelwyd.

Budd-dal Tai

Os oes arnoch angen cymorth i dalu'ch rhent, efallai y byddwch yn gymwys i gael Cymorth Tai neu Fudd-dal Tai.

Perchentywyr neu'r Rheiny sy'n Prynu am y Tro Cyntaf

Rydym yn cynnig sawl cynllun gwahanol ar gyfer y rheiny sy'n prynu am y tro cyntaf.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- Perchentyaeth Cost Isel – Mae hwn yn rhoi cyfle i'r rheiny sy'n prynu am y tro cyntaf i brynu cartref gyda gostyngiad o hyd at 50%.
- Cymorth i Brynu Tŷ Newydd ei Adeiladu – Cymorth i brynu eiddo wedi ei adeiladu o'r newydd, gyda benthyciad ecwiti o 30%, 40% neu 50%.

Llety i Bobl Hŷn

Mae Llety i Bobl Hŷn yn galluogi pobl i fyw'n annibynnol mewn amgylchedd diogel, gyda chymorth agos wrth law os oes ei angen.

Ydw i'n gallu cael cymorth i Ddodrefnu fy Nghartref?

Mae yna ambell asiantaeth sydd efallai'n gallu cynnig dodrefn ail-law o ansawdd da i chi.

Tai

Cyngor Dinas Casnewydd

Mae Dewisiadau Tai Casnewydd yn agored i unrhyw un dros 16 sy'n dymuno cofrestru eu hangen am dŷ.

Dylech ymgeisio i fynd a y Gofrestr Tai yn yr achosion canlynol:

- Rydych yn dymuno rhentu eiddo Cymdeithas Tai yng Nghasnewydd.
- Rydych eisoes yn denant Cymdeithas Tai ac eisiau symud.
- Mae gennych ddiddordeb mewn cymorth i brynu cartref dan y Cynllun Perchentyaeth Cost Isel.
- Rydych yn chwilio am lety i'w rentu'n breifat.
- Rydych yn chwilio am lety arall yn gyffredinol.

Os ydych wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y Deyrnas Unedig, neu'n gadael, efallai yr hoffech gofrestru ar gyfer tai cymdeithasol yng Nghasnewydd. Gallwch hefyd ddod o hyd i wybodaeth am lety i'w rentu'n breifat ac efallai y bydd cymorth ar gael i'ch helpu i gadw tenantiaeth.

Os oes diddordeb gennych mewn prynu eiddo, ewch at Dewisiadau Tai Casnewydd neu Forces Help to Buy. Darllenwch ein gwybodaeth am berchentyaeth cost isel. Gallwn eich helpu os ydych yn ddigartref neu dan fygythiad o ddod yn ddigartref.

Cyngor Bwrdeistref Sirol Torfaen

Wedi i ni drosglwyddo ein stoc, nid yw' Cyngor yn rheoli unrhyw dai, fflatiau na chyf-adeiladau tai cymorth mwyach.

Os ydych yn chwilio am lety cymdeithasol i'w rentu yn Nhorfaen, mae arnoch angen cofrestru gyda *Homeseeker*.

Mae *Homeseeker* yn gofrestr tai gyffredin i ymgeiswyr sy'n dymuno rhentu eiddo gan landlord cymdeithasol cofrestredig; Bron Afon, Cartrefi Melin, Charter Housing, Cymdeithas Tai Hafod a Linc Cymru.

Am ragor o wybodaeth am *Homeseeker* neu gymorth i lenwi'r ffurflen gofrestru neu geisio am eiddo, rhowch glic ar wefan *Homeseeker* neu cysylltwch â thîm *Homeseeker* yn uniongyrchol ar 01495 742409.

Am ragor o wybodaeth ar yr opsiynau a'r gwasanaethau tai sydd ar gael i chi yn Nhorfaen, ewch at Torfaen Homes.

Cymdeithasau Tai sydd ar waith yng Ngwent

Cymdeithas Tai Aelwyd

Mae Aelwyd yn Gymdeithas Tai Elusennol, gydag ethos Gristnogol, ac mae'n darparu cartrefi i'w rhentu i bobl ag arnynt angen tai. Ar hyn o bryd, mae pob eiddo sydd ganddi yn Ne Cymru, ac mae'r mwyafrif helaeth yn fflatiau i bobl hŷn.

Bron Afon

Menter gymdeithasol yw Bron Afon ac mae'n cael ei rhedeg gan staff ac aelodau sydd wrth eu bodd yn gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl. Mae eu gwaith yn cynnwys adeiladu, adfywio cymunedol, cymorth a llawer iawn mwy. Mae Bron Afon yn gweithredu gwasanaethau ac yn berchen ar gartrefi ledled Bwrdeistref Sirol Torfaen. Mae gan Bron Afon tua 8,000 o dai fforddiadwy i'w rhentu, 900 o fflatiau les-ddaliad, 80 fflat cyd-berchnogaeth ac 800 fflat ymddeol. Mae ganddi dros 150 aelod o staff crefftus, medrus, wedi eu hyfforddi. Mae Bron Afon yn bwriadu adeiladu 450 o gartrefi erbyn 2023. Ar hyn o bryd (Ionawr 2018), maent yn gweithio ar wyth safle adeiladu, a fydd yn golygu 95 o gartrefi newydd.

Charter Housing Association

Rydym yn rheoli bron i 5,000 o gartrefi newydd ledled Casnewydd, Caerffili, Torfaen a Sir Fynwy. Gellir dod o hyd i'n heiddo mewn lleoliadau trefol a gwledig ac maent yn amrywio o gartrefi teuluol i fflatiau i unigolion a fflatiau ymddeol.

Rydym wedi ymrwymo i ddarparu gwasanaeth gwych ar gyfer ein tenantiaid, er mwyn iddynt allu mwynhau byw yn ein cartrefi ac elwa o hynny. Yn ogystal â helpu cynnal a chadw eich cartref, mae ein timau profiadol yn cynnig dewis eang o wasanaethau gan gynnwys cyngor ariannol, hyfforddiant TG a chefnogaeth i fagu plant.

Gallwch hefyd gymryd rhan mewn prosiectau ymarferol sy'n ein helpu i wella ein gwasanaethau a gwella'ch cymuned. Rydym yn rhan o grŵp o gwmnïau *Pobl Group*.

Derwen Cymru

Rydym yn darparu tai yn arbennig ar gyfer pobl hŷn ac yn darparu cymorth sy'n gysylltiedig â thai i drigolion y gallai fod arnynt angen help ychwanegol. Rydym yn cynnig dewis o gartrefi, gan gynnwys Byw'n Annibynnol neu Ofal Ychwanegol ledled Casnewydd, Sir Fynwy a Chaerffili.

Cymdeithas Tai Hafod

Rydym yn gweithio ledled De Cymru ac yn darparu dewis o wasanaethau tai, gofal a chymorth. Yn ogystal â darparu tai fforddiadwy o ansawdd uchel, rydym yn cefnogi pobl i gadw'u hannibyniaeth a'u llesiant personol cyhyd ag sy'n bosibl, naill ai yn eu cartrefi eu hunain, mewn tai â chymorth neu yn un o'n cartrefi gofal i breswylwyr.

1G Tai

Linc Cymru

Rydym yn arbenigo yn y sectorau tai fforddiadwy, gofal cymdeithasol ac iechyd yng Nghymru. Darparwn gartrefi, cyngor a gwasanaethau ar gyfer ein tenantiaid presennol a'n darpar-denantiaid ar draws y sectorau cymdeithasol, canolraddol a rhentu'r farchnad. Mae ein gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a chymorth helaeth yn gymorth i bobl hŷn a phobl hyglwyf fyw mor annibynnol â phosibl yn eu cartrefi eu hunain neu mewn cynlluniau tai â chymorth. Mae ein cartrefi nyrsio, sydd wedi eu hadeiladu yn arbennig at y diben, yn darparu gofal nyrsio o ansawdd uchel i bobl sydd wedi mynd y tu hwnt i'w gallu i fyw'n annibynnol. Mae gan ein staff nyrsio a gofal arbennig y sgiliau i ddarparu gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, ar gyfer trigolion sydd ag anghenion cymhleth, gan gynnwys gwasanaethau i bobl sy'n byw gyda dementia.

Cartrefi Melin Cyf

Rydym yn gymdeithas tai sy'n darparu tai fforddiadwy ar gyfer tenantiaid yn Ne-ddwyrain Cymru.. Fel landlord cymdeithasol cofrestredig, rydym yn gweithio'n agos gydag awdurdodau lleol a phartneriaid eraill er mwyn adeiladu cymunedau ffyniannus. Ein cenhadaeth yw cael effaith bositif ar gymdogaethau trwy ddarparu tai cymdeithasol o ansawdd uchel ar gyfer y rheiny mae arnynt eu hangen. Rydym hefyd yn rhoi cyngor ariannol i'n tenantiaid ac yn trefnu digwyddiadau cymunedol er mwyn cyfoethogi bywydau trigolion.

Rydym wedi bod o gwmpas ers deng mlynedd a chawsom ein sefydlu fel darparwr tai di-elw. Fel un o'r prif gymdeithasau tai yng Nghymru, rydym nawr yn berchen ar dros 4,000 o gartrefi ac yn eu rheoli, ym Mlaenau Gwent, Sir Fynwy, Torfaen, Casnewydd a Phowys. Rydym yn cynnig cartrefi i'w rhentu ond hefyd yn gwerthu eiddo y gellir eu prynu gyda chymorth cynlluniau perchentyaeth cost isel. Rydym yn helpu ein trigolion ar hyd y ffordd ac yn cynnig cyngor ar rentu a phrynu eiddo.

Cymdeithas Tai Sir Fynwy

Sefydlwyd Cymdeithas Tai Sir Fynwy ar 21 Ionawr 2008 er mwyn derbyn stoc tai Cyngor Sir Fynwy trwy drosglwyddiad gwirfoddol ar raddfa fawr. Mae'r Gymdeithas yn Gymdeithas Ddiwydiannol a Darbodus, a reolir gan fwrdd gwirfoddol a thîm rheoli gweithredol.

Prif ddiben Cymdeithas Tai Sir Fynwy yw darparu tai fforddiadwy yn Sir Fynwy, a'u rheoli, i bobl ag arnynt eu hangen, ynghyd â sicrhau bod yr holl gartrefi hynny yn bodloni Safon Ansawdd Tai Cymru ac yn cael eu cynnal i'r safon honno. Mae'r Gymdeithas yn rheoli ac yn cynnal tua 3,600 o gartrefi a 270 eiddo les-ddaliad, ynghyd â nifer fawr o garejys a'r tir o amgylch ein hystadau ac yn ein hystadau.

Tai

Muir Group

Rydym yn berchen ar dros 5,500 o gartrefi ledled y sir ac yn eu rheoli, ac yn darparu dewis helaeth o ddatrysiadau tai a gwasanaethau cysylltiedig i ddiwallu anghenion cwsmeriaid presennol a darpar-gwsmeriaid.

Cawsom ein sefydlu yn 1968 a chofrestru'n ffurfiol fel cymdeithas tai gyda'r Gorfforaeth Tai (Asiantaeth Tai a Chymunedau erbyn hyn), *Registry of Friendly Societies* a'r Ffederasiwn Tai Cenedlaethol yn 1976.

Newport City Homes

Rydym yn darparu tai a gwasanaethau ar gyfer dros 10,000 o drigolion, les-ddeiliaid a chyd-berchnogion yn ninas Casnewydd. Ni yw'r landlord cymdeithasol mwyaf yng Nghasnewydd, ac mae gennym 71% o stoc tai cymdeithasol y ddinas. Rydym wedi dechrau adeiladu ein cartrefi cyntaf yn y ddinas ac mae gennym ddyheadau mawr ar gyfer y dyfodol.

Tai Calon

Mae gan Tai Cymunedol Tai Calon fwy na 6,000 o gartrefi a ni yw'r landlord tai cymdeithasol mwyaf ym Mwrdeistref Sirol Blaenau Gwent. Dechreuom ym mis Gorffennaf 2010, wedi i denantiaid Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent bleidleisio i'w cartrefi gael eu trosglwyddo at sefydliad "di-elw".

Mae Tai Calon yn fudiad cymunedol cydfuddiannol, yn gwmni cyfyngedig ac yn elusen gofrestredig.

United Welsh

Mae United Welsh yn landlord cymdeithasol cofrestredig sy'n gweithredu dan reolau elusennol. Rydym yn frwdfrydig iawn ynghylch adeiladu cartrefi, creu cymunedau a thrawsnewid bywydau ac yn cyflogi dros 300 o bobl.

Rydym yn rheoli bron i 6,000 o gartrefi ar draws 11 awdurdod lleol a mae gennym raglen adeiladu gwerth tua £21m bob blwyddyn.

Cymorth Tai - Pwy sy'n gallu helpu?

Rhaglen Cefnogi Pobl Llywodraeth Cymru

Mae'r rhaglen Cefnogi Pobl yn darparu cymorth sy'n gysylltiedig â thai i helpu pobl hyglwyf i fyw mor annibynnol ag sy'n bosibl.

Dyma nodau'r Rhaglen Cefnogi Pobl:

- helpu atal digartrefedd a mynd i'r afael â digartrefedd.
- helpu pobl hyglwyf i fyw mor annibynnol ag sy'n bosibl.
- rhoi i bobl y cymorth y mae arnynt ei angen i fyw yn eu cartrefi eu hunain, hosteli, tai cymorth neu dai arbenigol eraill.
- atal problemau yn y lle cyntaf neu ddarparu cymorth ar gam mor gynnar ag sy'n bosibl, er mwyn lleihau'r galw am wasanaethau eraill fel iechyd a gwasanaethau cymdeithasol.
- rhoi cymorth i bobl i fynd law yn llaw gyda'r gofal personol neu feddygol y gallai fod arnynt eu hangen.
- sicrhau gwasanaethau o ansawdd da, sy'n cael eu darparu mewn ffordd mor effeithlon ac effeithiol â phosibl, trwy gydweithio rhwng sefydliadau sy'n cynllunio ac yn ariannu gwasanaethau a'r rheiny sy'n darparu gwasanaethau.
- hybu cydraddoldeb a lleihau anghydraddoldebau.

Manylion Cyswllt:

Tîm Cefnogi Pobl Blaenau Gwent,
Cyfarwyddiaeth Gwasanaethau Cymdeithasol, Cyngor Bwrdeistref Sirol Blaenau Gwent, Llys Anvil, Heol yr Eglwys, Abertyleri NP13 1DB

R **01495 354681 / 01495 354683**

U **supporting.people@blaenau-gwent.gov.uk**

Cefnogi Pobl Caerffili

Tŷ Penallta, Parc Tredomen, Ystrad Mynach, Hengoed, CF82 7PG

R **(01443) 864548**

U **supporting.people@blaenau-gwent.gov.uk**

W **Anfonwch neges destun gyda'r geiriau HOUSUPPORT at: 81400**

E **https://www.caerphilly.gov.uk/Services/Services-for-adults-and-older-people/Supporting-people?lang=cy-gb**

Tai

Cefnogi Pobl Sir Fynwy

R **01633 740 730**

U **housingsupportservice2@monmouthshire.gov.uk**

E **https://familypoint.cymru/monmouthshire/supporting-people-programme-monmouthshire/**

Cefnogi Pobl Casnewydd

R **01633 235201**

U **supporting.people@newport.gov.uk**

E **http://www.newport.gov.uk/documents/Care-and-Support/Newport-Directory-of-Supporting-People-Services.pdf**

Cefnogi Pobl Torfaen

R **01495 766949**

U **supporting.people@torfaen.gov.uk**

E **https://www.torfaen.gov.uk/en/Housing/SupportedandShelteredHousing/Supportingpeople/Supporting-People.aspx**

Veterans' Gateway - Mynediad at Gyngor ar Dai

Mae'r gwasanaethau Cyngor ar Dai i Gyn-filwyr, a ddarparwyd gan grŵp Cobseo o elusennau i gychwyn, ac a gyflwynwyd gan Y Lleng Brydeinig Frenhinol, Connect Assist a Shelter, bellach wedi cael eu huno i greu Veterans' Gateway. Mae'r gwasanaeth ar gael 24 awr y dydd, 7 niwrnod yr wythnos, ac yn cael ei gefnogi gan arbenigwr preswyl ar dai sy'n gweithio yn y Ganolfan Gyswllt.

Nod y tîm yw cefnogi cyn-filwyr i ddod o hyd i lety, sicrhau'r llety hwnnw a'i gynnal, trwy ddefnyddio sgiliau ac adnoddau Clwstwr Tai Cobseo, cysylltiadau yn yr awdurdod lleol a darparwyr tai eraill. Gellir cael mynediad at wybodaeth dros y ffôn, trwy e-bost, trwy sgwrio'n fyw ar-lein, ar y cyfryngau cymdeithasol ac ar y wefan trwy glicio ar Veterans' Gateway/Self Help/Housing.

Am ragor o wybodaeth:

R **0808 802 1212** (Rhadffon 24/7)

U **Trwy'r ffurflen gyswllt**

E **Veterans' Gateway/Self Help.** Dewiswch 'housing' i weld yr holl opsiynau.

Tai

Shelter Cymru

Mae Shelter Cymru yn darparu cyngor a chymorth arbenigol i gael mynediad at dai cymdeithasol. Maent yn cynnig cymorth gyda cheisiadau a chyngor am anghenion sy'n flaenoriaeth mewn perthynas â'ch amgylchiadau.

Cysylltwch â nhw ar:

R **0345 075 5005**

E **Shelter Cymru**

Haig Housing

Haig Housing yw'r prif ddarparwr tai ar gyfer cyn-filwyr ac mae'n bartner tai strategol i *Help for Heroes*.

Prif amcan yr Ymddiriedolaeth yw darparu cymorth i aelodau a chyn-aelodau cymuned y Lluoedd Arfog ac mae'r cymorth hwn yn cael ei ddarparu trwy amrywiol opsiynau gan gynnwys:

n Tai anghenion cyffredinol ledled y Deyrnas Unedig sy'n cael eu gosod i gyn-filwyr am rent fforddiadwy.

n Tai anghenion arbennig i'w rhentu neu brynu'n rhannol trwy gynllun rhannu perchnogaeth sy'n anelu at helpu milwyr a chyn-filwyr sydd wedi eu clwyfo'n ddifrifol neu sy'n anabl.

n Mae'r cymorth a gynigir yn cynnwys darparu tai anghenion cyffredinol i'w rhentu ledled y Deyrnas Unedig, Cyngor ar dai, Dod o hyd i eiddo, negydu, cyngor, cymorth a rheolaeth wrth brynu.

n Mewn rhai achosion, archwilio cyn syrfëwr a chymorth gyda throsglwyddiad eiddo. Cyngor ar addasiadau a chael yr addasiadau wedi eu gwneud. Datrysiadau tai wedi eu teilwra ar gyfer unigolion, gan gynnwys tai wedi eu haddasu ar gyfer personél anabl y Lluoedd Arfog. Cynllun Rhannu Perchnogaeth.

HAIG HOUSING
Housing the ex-Service Community

Cysylltwch â nhw yn:

Alban Dobson House, Green Lane, Morden SM4 5NS

R **0208 685 5777**

U **enquiries@haighousing.org.uk**

E **http://www.haighousing.org.uk**

Tai

Cartrefi i Gyn-filwyr

Crëwyd ein Cartrefi i Gyn-filwyr yng Nghymru yn arbennig i'ch helpu i oresgyn pob math o argyfwng: ar ôl i chi fod yn gwasanaethu eich gwlad, weithiau mae'r rhan anoddaf yn aros i chi wrth i chi ddychwelyd adref. Bydd Alabare yn eich helpu i gael y sgiliau a'r hyder y mae arnoch eu hangen i symud ymlaen at eich llety eich hun neu swydd neu hyfforddiant.

Os ydych wedi gwasanaethu yn Lluoedd Arfog y Deyrnas Unedig ac rydych yn ddigartref, neu os ydych yn ofni y gallech ddod yn ddigartref, ac mae arnoch angen cymorth (efallai oherwydd iselder, anhwylder straen wedi trawma, salwch, diweithdra, teulu'n chwalu neu debyg), yna efallai y gallwn eich helpu. Waeth a ydych chi o oed gweithio neu'n 65 neu'n hŷn, rydym yma i gynnig cymorth i chi.

Wrth i chi symud i mewn i unrhyw un o'n Cartrefi i Gyn-filwyr, rydych yn dod yn rhan o'n rhwydwaith cymorth cymunedol, y gallwch droi ato bob tro am gyngor yn y dyfodol.

- Llety o ansawdd uchel.
- Cymorth gweithiwr allweddol.
- Dangos y ffordd at wasanaethau iechyd ac asiantaethau eraill.
- Cymorth i gael swydd, hyfforddiant a gwaith gwirfoddol.
- Cymorth gyda materion cyffuriau ac alcohol.
- Cartrefi symud-ymlaen gyda llai o gymorth, fel y cam nesaf tuag at annibyniaeth.
- Cyfeillion gwirfoddol sy'n sicrhau cymorth parhaus.

Cysylltwch â nhw ar:

R **07500 046026** Cartrefi i Gyn-filwyr Caerdydd

R **01443 492976** Cartrefi i Gyn-filwyr Pontypridd

R **07813 969834** Cartrefi i Gyn-filwyr Abertawe

R **07813 969834** Cartrefi i Gyn-filwyr Caerfyrddin

R **07500 047801** Cartrefi i Gyn-filwyr Conwy

E **https://www.alabare.co.uk/theme/cartrefi-i-gyn-filwyr-cymru**

HOMES FOR VETERANS
SUPPORTING HOMELESS VETERANS

1G Tai

The Stoll Foundation

Mae *The Stoll Foundation* yn darparu tai fforddiadwy o ansawdd uchel a gwasanaethau cymorth ar gyfer dros 600 o bobl bob blwyddyn. Mae ein gwaith yn galluogi Cyn-filwyr hyglwyf ac anabl i fyw bywydau annibynnol, gwerth chweil.

Mae *The Stoll Foundation* yn cartrefu dros 250 o Gyn-filwyr hyglwyf ac anabl ar draws ein pedwar safle yn Llundain, yn ogystal â dros 100 arall bob blwyddyn ledled y Deyrnas Unedig trwy ddarparwyr tai eraill. Mae *The Stoll Foundation* hefyd yn darparu dewis eang o wasanaethau cymorth er mwyn gwneud gwahaniaeth go iawn i fywydau cannoedd o gyn-filwyr.

Cysylltwch â nhw yn:

Stoll Foundation, 446 Fulham Road, London, SW6 1DT

R **020 7385 2110**

U **info@stoll.org.uk**

E **www.stoll.org.uk**

Solas Cymru

Ein gwasanaethau:

- Rydym yn cefnogi pobl i dorri'r cylch digartrefedd.

Gwnawn hyn mewn amrywiaeth o ffyrdd:

- Gwasanaethau Llety yng Nghasnewydd, Caerffili, Sir Fynwy, Torfaen a Chaerdydd.
- Gwasanaethau Cymorth Fel y Bo'r Angen yng Nghasnewydd, Caerffili, Sir Fynwy, Caerdydd a Bro Morgannwg.
- Gwasanaethau Arbenigol i Bobl Ifanc yng Nghasnewydd, Caerffili, Sir Fynwy a Thorfaen.
- Gwasanaethau Alcohol a Thriniaeth trwy ein gwasanaeth *Footsteps to Recovery* yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.
- Cymorth Teulu, trwy ein Prosiect Ymyrraeth Teulu a Gwasanaeth *Women's Reunite*.
- Gwasanaeth Seicoleg - mae ein gwasanaeth seicoleg clinigol yn darparu cymorth i bobl yr ydym yn eu cefnogi a thimau o staff ar draws gwasanaethau Solas.
- Cre8 Opportunities, addysg, hyfforddiant, gwirfoddoli a mentrau cymdeithasol.
- Cymorth i Gyn-filwyr yng Nghasnewydd.

Cysylltwch â nhw ar:

R **01633 664045 - Solas Cymru - Atal Digartrefedd**

U **support@solas-cymru.co.uk**

Tai

Forces Homes

Cymorth i brynu neu rentu tai, i bersonél a chyn-bersonél y Lluoedd Arfog.

Cymorth:

Mae gan *Forces Homes* gynghorwyr morgeisi a chyfreithwyr sy'n gyfarwydd â delio â phersonél y Lluoedd Arfog ac LSAP (*Long Service Advance of Pay*) neu Forces Help to Buy. Maent yn trefnu popeth, o'r dechrau i'r diwedd, o'ch morgais, chwilio am eiddo, a gwaith cyfreithiol, hyd nes cwblhau'r broses.

- Gwasanaethau Cymorth Fel y Bo'r Angen yng Nghasnewydd, Caerffili, Sir Fynwy, Caerdydd a Bro Morgannwg.
- Gwasanaethau Arbenigol i Bobl Ifanc yng Nghasnewydd, Caerffili, Sir Fynwy a Thorfaen.
- Gwasanaethau Alcohol a Thriniaeth trwy ein gwasanaeth *Footsteps to Recovery* yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg.
- Cymorth Teulu, trwy ein Prosiect Ymyrraeth Teulu a Gwasanaeth *Women's Reunite*.
- Gwasanaeth Seicoleg - mae ein gwasanaeth seicoleg clinigol yn darparu cymorth i bobl yr ydym yn eu cefnogi a thimau o staff ar draws gwasanaethau Solas.
- Cre8 Opportunities, addysg, hyfforddiant, gwirfoddoli a mentrau cymdeithasol.
- Cymorth i Gyn-filwyr yng Nghasnewydd.

Cysylltwch â nhw yn:

Borough House Business Centre, Borough Road, Richmond, North Yorkshire, DL10 4SX

R **01748 821118**

U **enquiries@forceshomes.co.uk**

E **www.forceshomes.co.uk**

Partneriaeth Cyn-filwyr Cymru

Mae Partneriaeth Cyn-filwyr Cymru yn darparu llwybrau at dai a chymorth cyflawn i Gyn-filwyr a'u teuluoedd gan ddefnyddio dull o'r enw **#whole_of_life_approach**

Cysylltwch â nhw yn:

Uned 12a, Greenway, Ystâd Ddiwydiannol Tŷ Bedwas, Caerffili, CF83 8DW

R **24: 07794 197 253 / 07378 639 383**

E **http://www.welshveteranspartnership.org/index.html**

Os oes arnoch angen ein cymorth, ffoniwch neu e-bostiwch. Ni fyddwn yn trosglwyddo unrhyw wybodaeth at unrhyw un arall heb eich caniatâd clir.

WELSH VETERANS PARTNERSHIP
PARTNERIAETH CYNFILWR CYMRU

1H Hamdden

BITE (cerdyn BITE)
Cerdyn gostyngiadau sy'n rhoi gostyngiad i chi wrth i chi deithio ar y rheilffordd ar bob brand gorsaf drenau.

Cymorth
Gostyngiadau ar frandiau gorsafoedd trenau (h.y. caffis rheilffordd) i bob milwr, cyn-filwr a'u teuluoedd. Mae'r cardiau gostyngiadau yn rhad ac am ddim.

Manylion Cyswllt:
E **www.bitecard.co.uk**

Cerdyn Blue Light
Gwasanaeth gostyngiadau ar gyfer y Gwasanaethau Brys, y GIG a'r Lluoedd Arfog.

Cymorth
Mae Cerdyn Blue Light yn rhoi gostyngiadau ar-lein ac ar y stryd fawr trwy Gerdyn o'r enw Blue Light. Gallwch gofrestru yn rhad ac am ddim.

Manylion Cyswllt:
E **https://www.bluelightcard.co.uk/**

Gwasanaeth Gostyngiadau Defence
Yr unig wasanaeth gostyngiadau swyddogol i gymuned y Lluoedd Arfog a chyn-filwyr.

Cymorth
Gostyngiadau ar draws y wlad ar ddewis eang o leoliadau er enghraifft yswiriant ar gyfer y car, sinema Vue ayb. Gall milwyr (a milwyr wrth gefn), a'u teuluoedd, gofrestru er mwyn cael cerdyn. Gall cyn-filwyr, cadetiaid a theuluoedd sydd wedi cael profedigaeth gyflwyno cais hefyd. Mae yna ffi fach am y cerdyn gostyngiadau ac mae ar aelodau angen darparu prawf o'u cysylltiad gyda'r Lluoedd Arfog.

Manylion Cyswllt:
E **www.defencediscountservice.co.uk**

DDS Cars
Mae DDS Cars yn gyflenwr ceir swyddogol ar gyfer Gwasanaeth Gostyngiadau Defence, unig wasanaeth gostyngiadau swyddogol y Weinyddiaeth Amddiffyn.

E **https://www.ddscars.co.uk/**

Hamdden

Forces Discount

Mae Forces Discount yn cynnig llwyfan rhagorol i gwmnïau arddangos eu bargeinion, gostyngiadau a chynigion i gymunedau Lluoedd Arfog a Milwrol y Deyrnas Unedig. Mae Forces Discount yn gweithio'n uniongyrchol gyda dewis o fusnesau i ddod â gostyngiadau milwrol arbennig i chi, ar gyfer unrhyw beth, o'ch gwyliau nesaf, neu ddiwrnod allan, i gar newydd sbon a pholisi yswiriant.

Cymorth

Hysbysebir gostyngiadau ar eu gwefan a rhaid eu hargraffu er mwyn eu defnyddio. Nid oes ffi i ymuno ac nid yw unigolion yn cael cerdyn gostyngiadau. Mae'r gostyngiadau'n cynnwys yswiriant, gwyliau, parciau thema a bwytai.

Manylion Cyswllt:

U **info@forcesdiscount.com**

E **www.forcesdiscount.com**

Holidays For Heroes (profedigaeth a chyn-filwyr wedi'u hanafu)

Grŵp cymorth cymunedol di-elw sy'n helpu lliniaru straen teuluoedd milwyr y mae anaf wedi effeithio arnynt, ac i helpu'r rheiny sydd wedi cael profedigaeth trwy drefnu popeth, o'r hediadau, i'r llety, er mwyn darparu seibiant y mae mawr ei angen.

Cymorth

Mae teuluoedd yn rhoi ychydig o'u hamser i *Holidays for Heroes*, a maen nhw'n rhoi saib i ffwrdd i chi. Mae *Holidays for Heroes* yn codi arian i dalu am hediadau, cludiant o'r maes awyr, yswiriant, trethi ac efallai hyd yn oed ychydig o arian gwario, ac yn gweithio gyda'r gymuned alltud a llety gwyliau, i gael gostyngiadau sylweddol neu, fel y mae llawer yn ei wneud, rheoli rhoddion o wythnos neu dri am ddim. Mae'n gweithio gyda swyddogion llesiant a chymorth teulu'r Catrodau a'r Corfforaethau, Y Lleng Brydeinig Frenhinol a Soldiers, Sailors, Airmen and Families Association i adnabod achosion addas, gwneud y gwaith gweinyddol ac, yn gyffredinol, sicrhau mai'r cyfan y bydd arnynt angen ei wneud yw cofio pacio'u brwsys dannedd.

Manylion Cyswllt:

E **www.holidays4heroes.org**

1H Hamdden

Tickets for Troops

Mae *Tickets for Troops* yn darparu tocynnau am ddim i aelodau'r Lluoedd Arfog ar gyfer amrywiaeth o ddigwyddiadau chwaraeon, cerddoriaeth a diwylliannol. Mae'r gwasanaeth yn cynnig cyfle haeddiannol i'r rheiny sydd wedi eu rhyddhau o'r Lluoedd Arfog ar sail feddygol ers 2001, i fwynhau digwyddiad o'u dewis gyda'u ffrindiau a'u teulu.

Cymorth

Rhaid bod gan filwyr gerdyn MoD 90 dilys (Cerdyn Adnabod y Lluoedd Arfog) a rhif adnabod y Lluoedd Arfog, er mwyn cofrestru a defnyddio'r tocynnau sydd ar gael ar y safle. Yn ogystal, os ydych yn hawlio Pensiwn Rhyfel, rydych yn gymwys i ymuno.

Manylion Cyswllt:

U **info@ticketsfortroops.org.uk**

E **www.ticketsfortroops.org.uk**

Nofio

Mae pob un o'r 5 awdurdod lleol yng Ngwent yn gadael i aelodau a chyn-filwyr y Lluoedd Arfog nofio am ddim yn ystod sesiynau cyhoeddus.

Amodau a Thelerau:

- Personél sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog a chyn-filwyr - unrhyw un sy'n gwasanaethu yn Lluoedd Arfog Ei Mawrhydi ar hyn o bryd ac unrhyw un sydd wedi gwasanaethu yn y gorffennol (gan gynnwys Milwyr Cenedlaethol, Milwyr Parhaol a Milwyr Wrth Gefn).
- Er mwyn cofrestru i gael nofio'n rhad ac am ddim, rhaid i filwyr a chyn-filwyr ddarparu 'Cerdyn Gostyngiad Defence' a rhif adnabod unigryw'r Weinyddiaeth Amddiffyn, neu bapurau rhyddhau.

Rhan 02 › Cymorth Cenedlaethol ›

Cymorth Milwrol

Cymorth y Llynges

NFF (*Naval Families Federation*)

Llais annibynnol Teulu'r Llynges Frenhinol a'r Môr-filwyr Brenhinol. Mae'r NFF yn gweithio gyda Rheolwyr, Darparwyr Gwasanaethau a'r llywodraeth.

Cymorth

Gwybodaeth ac arweiniad ynghylch Tai, Iechyd ac Anghenion Ychwanegol, Addysg a Gofal Plant, Ymgyrchoedd ar Leoliad. Arweiniad ynghylch Cyflogaeth a Hyfforddiant.

Manylion Cyswllt:

Castaway House, 311 Twyford Avenue, Portsmouth, Hampshire

R **02392 654374** E **www.nff.org.uk**

RNBT (*Royal Naval Benevolent Trust*)

Mae'r RNBT yn rhoi cymorth, mewn achosion lle mae yna angen, i aelodau a chyn-aelodau'r Llynges Frenhinol a rhengoedd eraill y Môr-filwyr Brenhinol. Maent hefyd yn helpu eu partneriaid, plant a rhai o'r bobl eraill sy'n gysylltiedig â nhw. Gyda'i gilydd, cyfeirir at y buddiolwyr fel Teulu'r RNBT.

Cymorth

Gwybodaeth ac arweiniad ynghylch Tai, Iechyd ac Anghenion Ychwanegol, Addysg a Gofal Plant, Ymgyrchoedd ar Leoliad. Arweiniad ynghylch Cyflogaeth a Hyfforddiant.

Manylion Cyswllt:

The RNBT Headquarters Castaway House, 311 Twyford Avenue, Portsmouth

R **023 9269 0112** U **rnbt@rnbt.org.uk** E **www.rnbt.org.uk**

The White Ensign Association

Ei chenhadaeth yw goleuo ac arwain pob aelod neu gyn-aelod o'r Llynges Frenhinol, y Môr-filwyr Brenhinol, Milwyr Wrth Gefn a'u dibynyddion.

Cymorth Cenedlaethol

Cymorth

Gwybodaeth ac arweiniad ynghylch Tai, Iechyd ac Anghenion Ychwanegol, Addysg a Gofal Plant, Ymgyrchoedd ar Leoliad. Arweiniad ynghylch Cyflogaeth, ailsefydlu a Hyfforddiant.

Manylion Cyswllt:

HMS Belfast, Tooley Street, London, SE1 2JH

R **020 7407 8658** U **office@whiteensign.co.uk** E **www.whiteensign.co.uk**

Y Fyddin

Cronfa Les y Fyddin (*ABF The Soldiers' Charity*)

Mae *ABF The Soldiers' Charity* ar gyfer milwyr, am oes. Mae'n darparu cymorth ariannol i bob milwr a'u teuluoedd, pan fydd arnynt ei angen. Hyd yn oed pan fydd milwyr yn gadael y Fyddin mae'n dal i fod yn aelod o'n teulu ac yn gymwys i gael cymorth.

Cymorth

Cynigir cymorth gyda gofal a chymorth ariannol. Rhoddir arweiniad ynghylch gyrfaoedd ac addysg.

Manylion Cyswllt:

ABF The Soldiers' Charity, Mount barrow House, 620 Elizabeth Street, London, SW1W 9RB

R **0845 241 4820**

U **info@soldierschairty.org**

E **www.soldierscharity.org**

Army Families Federation (AFF)

AFF yw llais annibynnol teuluoedd y Fyddin ac mae'n gweithio'n galed i wella ansawdd bywyd teuluoedd y Fyddin ar draws y byd, ar unrhyw agwedd y mae bywyd yn y Fyddin yn effeithio arni. Mae AFF yn annibynnol i'r Fyddin ac yn cynnig cyngor cyfrinachol. Byddwn yn delio â'ch ymholiad heb ddatgelu pwy ydych chi.

Cymorth

Mae Cydlynydd Cymru yn ymweld â theuluoedd sy'n gwasanaethu yn yr unedau mewn boreau coffi, grwpiau a digwyddiadau ac mae'n mynd i gyfarfodydd lleol y Cyfamod. Mae'r Rheolwr Rhanbarthol yn mynd i gyfarfodydd Rhanbarthol Partneriaeth y Cyfamod, y grŵp Trawsbleidiol, a Grŵp Arbenigwyr y Lluoedd Arfog gan godi materion sy'n effeithio ar bersonél sy'n gwasanaethu a'u euluoedd sy'n byw yn unrhyw le yng Nghymru. Gwybodaeth ac arweiniad ynghylch Tai, Iechyd ac Anghenion Ychwanegol, Addysg a Gofal Plant, Cyflogaeth a Hyfforddiant.

02 Cymorth Cenedlaethol

Manylion Cyswllt:

R **0752 749 2868** Cydlynydd Cymru a'r Gororau

U **wales@aff.org.uk**

Yn gwasanaethu: Cas-gwent, Aberhonddu, Hwlffordd, Henffordd a Sain Tathan

Annabel Ingram Rheolwr Rhanbarthol Cymru, Yr Alban a Gogledd Iwerddon

R **07585 333115**

U **rmscotwalesni@aff.org.uk**

HIVE

Rhwydwaith gwybodaeth sydd ar gael i holl aelodau cymuned y Lluoedd Arfog. Mae'n gwasanaethu personél priod a sengl, ynghyd â'u teuluoedd, dibynyddion a sifiliaid a gyflogir gan y Lluoedd Arfog. Bydd gan bob un o'r prif safleoedd milwrol ganolfan *Hive*.

Cymorth

Gwybodaeth am adleoli, cyfleusterau'r uned leol a sifiliaid, mannau o ddiddordeb, ysgolion ac addysg bellach, tai, cyfleusterau gofal iechyd, a gwybodaeth am gyflogaeth a chyfleoedd hyfforddiant.

Cymorth y Llynges Frenhinol

Cronfa Les y Llu Awyr Brenhinol

Mae Cronfa Les u Llu Awyr Brenhinol yn darparu amrywiaeth o wasanaethau, sy'n amrywio o raglen *Airplay* sy'n cefnogi plant sy'n tyfu i fyny yng ngorsafoedd y Llu Awyr Brenhinol, i gymorth gyda pherthnasoedd i gyplau'r Llu Awyr Brenhinol a seibiannau i deuluoedd a chyn-filwyr y Llu Awyr Brenhinol. Maent hefyd yn cefnogi aelodau o'r ACO (*Air Cadet Organisation*) (gan gynnwys aelodau elfen Llu Awyr Brenhinol y Llu Cadetiaid Cyfunedig) os ydynt yn cael eu hanafu wrth wasanaethu.

Cymorth

Cymorth ariannol sy'n amrywio o gymorth gyda ffioedd cartrefi gofal i gyn-filwyr i gostau byw. Cynigir cymorth emosiynol, gan gynnwys seibiannau llesiant, a chyngor ac eiriolaeth.

Manylion Cyswllt:

E **https://www.rafbf.org/?gclid=CO6Pmsb8kcgCFWjmwgodlaAPlg**

Cymorth Cenedlaethol

RAF Families Federation

Ariennir *RAF Families Federation* gan y Llu Awyr Brenhinol ond mae'n eistedd tu allan i'r Gadwyn Rheoli fel sefydliad annibynnol. Mae'n cynrychioli personél y Llu Awyr Brenhinol, boed yn Barhaol, Wrth Gefn, yn sengl, yn briod neu mewn partneriaeth, ynghyd â'ch teuluoedd.

Cymorth

Maent yn darparu llais ar gyfer y materion a'r pryderon sy'n codi yn eich bywyd gyda'r Llu Awyr Brenhinol. Mae gennym fynediad uniongyrchol hefyd at uwch-staff y Llu Awyr Brenhinol a'r Weinyddiaeth Amddiffyn ynghyd â Gweinidogion y Llywodraeth.

Manylion Cyswllt:

The RAF Families Federation , 1315 St Georges Road , Wittering, Peterborough, PE86DL

R **01780 781650** E **www.rafff.org.uk**

Royal Air force Association

Mae *RAF Association* wedi ymrwymo i gefnogi Teulu'r Llu Awyr Brenhinol, boed yn gwasanaethu ar hyn o bryd, neu'n gyn-aelodau, mewn dewis angen o ffyrdd, gan ddarparu cymorth a chefnogaeth lle y mae angen.

Cymorth

Gwybodaeth ac arweiniad ynghylch Tai, Iechyd ac Anghenion Ychwanegol, Addysg a Gofal Plant, Cyflogaeth a Hyfforddiant.

Manylion Cyswllt:

The RAF Association, 117½ Loughborough Road, Leicester, LE4 5ND

R **0116 266 5224** E **www.rafa.org.uk**

Cymorth i Gyn-filwyr

Veterans' Gateway

Mae *Veterans' Gateway* i gyn-filwyr a'u teuluoedd sy'n chwilio am gyngor neu gymorth - beth bynnag sy'n eu gofidio. Ni yw'r man cyswllt cyntaf ar gyfer rhwydwaith o fudiadau partner milwrol ac anfilwrol, i'ch helpu i ddod o hyd i'r union beth y mae arnoch ei angen, pan fydd arnoch ei angen - waeth a ydych chi yn y Deyrnas Unedig neu dramor.

Mae'r cymorth yn rhychwantu'r saith maes allweddol:

n **Tai** n **Byw'n annibynnol** n **Iechyd corfforol** n **Materion ariannol**

n **Llesiant meddyliol** n **Cyflogaeth** n **Teulu a chymunedau**

R **0808 802 1212 - llinell gymorth 24 awr y dydd.** W Neges destun: **81212**

E **Veteransgateway.org.uk** Gellir sgwrsio ar-lein a cheir ffurflen ymholiadau ar-lein hefyd.

SSAFA (*Soldiers, Sailors & Airmen Families Association*)

Rydym eisiau i'n Lluoedd Arfog (Parhaol ac Wrth Gefn), cyn-filwyr a'u teuluoedd i wybod y gallant ddibynnu ar SSAFA am gymorth nawr, ac am weddill eu hoes. Fel y mae ein gwerthoedd yn ei ddweud, rydym yn ymroddgar, yn ymarferol ac yn deall.

Cymorth

Darperir arweiniad a chymorth ynghylch tai, cymorth wrth symud o'r Lluoedd Arfog, Mabwysiadu, Anghenion Ychwanegol ac Anableddau. Darperir grwpiau cymorth i'r teulu hefyd, ynghyd â mentora, gwyliau a digwyddiadau i blant milwyr.

Manylion Cyswllt:

The RAF Association, 117½ Loughborough Road, Leicester, LE4 5ND

R **+44 (0) 207 463 9354** U **welfare@ssafa.org.uk** E **www.ssafa.org.uk**

Y Lleng Brydeinig Frenhinol

Y Lleng Brydeinig Frenhinol yw prif elusen y Lluoedd Arfog yn y Deyrnas Unedig ac mae'n cefnogi Cymuned gyfan y Lluoedd Arfog. Y Lleng Brydeinig yw gwarchodwr Coffadwriaeth y genedl a sylfaenydd Apêl y Pabi.

Cymorth

Cynigir cymorth emosiynol, cymorth gyda materion ariannol a brawdgarwch. Darperir gwasanaeth sgwrsio byw ar-lein hefyd, ynghyd â llinell gymorth rad ac am ddim.

Manylion Cyswllt:

The Royal British Legion, 199 Borough High Street, London, SE1 1AA

R **Y Deyrnas Unedig: 0808 802 8080** R **Tramor: +44 (0)20 3376 8080**

E **www.britishlegion.org.uk**

Blesma - The Limbless Veterans

Er 1932, ni yw unig Elusen y Lluoedd Arfog sy'n cefnogi cyn-filwyr sydd wedi colli braich neu goes, trwy gydol eu bywydau. Mae *Blesma, The Limbless Veterans* yn helpu pob milwr a chyn-filwr sydd wedi colli braich neu goes, neu wedi colli defnydd braich neu goes, neu lygaid, i ailadeiladu eu bywydau trwy ddarparu gweithgareddau adsefydlu a chymorth llesiant.

Manylion Cyswllt:

Tom Hall, Swyddog Cymorth Blesma. Yn darparu Cymorth Llesiant i Aelodau Blesma, eu teuluoedd a'u gweddwon.

E **https://blesma.org/**

Rhan 03 Gwybodaeth Ddefnyddiol

3 Gwybodaeth Ddefnyddiol

ABF The Soldiers' Charity -

Elusen genedlaethol Byddin Prydain. Yma i filwyr, cyn-filwyr a'u teulu agos, am oes.

Alabare - Catrefi i Gyn-filwyr Cymru -

Llety â chymorth i gyn-filwyr Lluoedd Arfog Prydain sy'n ddigartref neu mewn perygl o fod yn ddigartref.

Alcoholics Anonymous -

Cymorth a chyngor ar gaethiwed i alcohol.

Blesma -

Mae Blesma, yn helpu milwyr a chyn-filwr sydd wedi colli braich neu goes, neu wedi colli defnydd braich neu goes, neu lygaid, i ailadeiladu eu bywydau trwy ddarparu gweithgareddau adsefydlu a chymorth llesiant.

Blind Veterans UK -

Mae *Blind Veterans UK* yn helpu cyn-filwyr dall i fyw bywydau annibynnol a chyflawn.

Career Transition Partnership (CTP) -

Cyrsiau hyfforddiant, recriwtio a chyngor ar yrfaoedd ar gyfer y rheiny sydd wedi gadael y Lluoedd Arfog sy'n cael eu hailsefydlu.

Cyngor ar Bopeth -

Cyngor a gwybodaeth rhad ac am ddim ar broblemau cyfreithiol ac ariannol a phroblemau cysylltiedig eraill.

Combat Stress -

Prif elusen iechyd meddwl y Deyrnas Unedig ar gyfer cyn-filwyr.

Gamblers Anonymous -

Cymorth i'r rheiny sy'n cael eu cymell i hapchwarae, gan gynnwys fforwm, ystafell sgwrsio, deunydd darllen ac, yn anad dim, cymorth i ddod o hyd i gyfarfod.

Help for Heroes -

Sefydlwyd *Help for Heroes* yn 2007 er mwyn rhoi cymorth ymarferol, uniongyrchol i filwyr a chyn-filwyr sydd wedi eu clwyfo, eu hanafu neu sy'n sâl, a'u teuluoedd.

Hire a Hero -

Cefnogaeth ar gyfer y rheiny sydd ddim yn gwasanaethu mwyach a chyn-filwyr, er mwyn symud yn llwyddiannus at fywyd fel sifiliad.

Y Ganolfan Byd Gwaith -

Ei nod yw helpu pobl oed gwaith i ddod o hyd i waith yn y Deyrnas Unedig.

Gwybodaeth Ddefnyddiol

Mind Cymru -

Gall fod o gymorth os oes gennych broblemau iechyd meddwl neu os ydych yn mynd trwy gyfnod anodd yn eich bywyd.

The Poppy Factory -

Cymorth i gyn-filwyr sy'n wynebu heriau iechyd, i gael swyddi gwerth chweil.

Cronfa Les y Llu Awyr Brenhinol (RAFBF) -

Prif elusen lesiant y Llu Awyr Brenhinol ar gyfer aelodau a chyn-aelodau y Llu Awyr Brenhinol, eu partneriaid a'u plant dibynnol.

RFEA – (elusen gyflogaeth y Lluoedd Arfog) -

Cymorth gydol oes, sy'n newid bywydau, cyfleoedd swyddi a hyfforddiant ar gyfer y rheiny sydd wedi gadael y lluoedd arfog a chyn-filwyr.

Royal Air Forces Association -

Sefydliad aelodaeth ac elusen gofrestredig sy'n rhoi cymorth llesiant i deulu'r Llu Awyr Brenhinol.

Y Lleng Brydeinig Frenhinol -

Cymorth gydol oes i aelodau'r lluoedd arfog, cyn-filwyr a'u teuluoedd.

GIG Cymru i Gyn-filwyr -

Un gwasanaeth ledled Cymru yn cydweithio i ddarparu asesiadau amserol a hygyrch fel cleifion allanol, a therapi seicolegol, ar gyfer personél a fu'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, sy'n cael anhawster iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â gwasanaethu.

Veterans Welfare Service (VWS) -

Cymorth i alluogi pobl i symud o'r Lluoedd Arfog i fyw bywyd fel sifiliad, cymorth i deuluoedd sydd wedi cael profedigaeth ac ymateb i ddigwyddiadau bywyd sy'n sbarduno anghenion llesiant.

Walking with the Wounded -

Cymorth i bob cyn-filwr sydd ag anafiadau, i ennill sgiliau a chymwysterau.

Women's Royal Naval Service Benevolent Trust -

Ei nod yw lliniaru mewn achosion o angen neu drallod ymhlith ei haelodau, a'u dibynyddion. Gall yr Ymddiriedolaeth hefyd gynnig grantiau ar gyfer addysg ei haelodau.

The Armed Forces Charities Portal -

Manylion dros 2,200 o elusennau'r Lluoedd Arfog sydd wedi eu cofrestru yn y DU, gan gynnwys y rheiny sy'n darparu ar gyfer anghenion aelodau a chyn-aelodau'r Lluoedd Arfog a'u teuluoedd, amgueddfeydd y Lluoedd Arfog a mudiadau treftadaeth, ynghyd ag Unedau a mudiadau'r Cadetiaid. Mae'r wefan hon yn berthnasol i unrhyw un sydd â diddordeb yn elusennau'r Lluoedd Arfog ac unrhyw un sydd eisiau darganfod faint o gymorth sydd ar gael i fuddiolwyr posibl, a pha gymorth sydd ar gael.