

GYDA'N GILYDD

Gwasanaethau sy'n
cefnogi teuluoedd
Gwynedd.

CYFEIRLYFR I DEULUOEDD A GWEITHWYR PROFFESIYNOL



Beth yw Gyda'n Gilydd?

Bwriad Gyda'n Gilydd yw cynnal teuluoedd sydd angen ychydig o help ychwanegol a'u cefnogi i ddelio efo problemau cyn i'r sefyllfa fynd yn waeth.

Rydym yn cael arian gan Lywodraeth Cymru i geisio helpu teuluoedd mewn 4 ffordd:

1. helpu rhieni i fynd yn ôl at waith neu hyfforddiant
2. helpu plant i gyrraedd eu potensial
3. helpu teuluoedd i fyw yn iachach
4. helpu teuluoedd fel eu bod yn cael y sgiliau i ymdopi yn well i'r dyfodol.


Mae'r llyfryn hwn yn egluro pa fudiadau sy'n gweithio efo ni a sut y gallwn eich helpu.

Ar gyfer pwy mae gwasanaeth Gyda'n Gilydd?

Mae Gyda'n Gilydd yn wasanaeth i deuluoedd sy'n poeni bod pethau yn dechrau mynd o le a'u bod eisiau help dros dro i'w helpu i ddod dros broblem - fel eu bod yn gallu parhau efo'u bywydau.

Engreifftau o broblemau sy'n effeithio y teuluoedd rydym yn gweithio â hwy:

- Mae eich teulu eisiau help oherwydd bod un o'r rhieni wedi bod yn sâl, neu eich bod wedi cael profedigaeth fel teulu.
- Mae un o'r plant yn cael problem yn yr ysgol a gartref, ac rydych yn poeni am ei ymddygiad.
- Os ydych yn ddi-waith, yn ddibynnol ar fudd-daliadau neu eisiau mwy o hyfforddiant - gallwn roi cyngor ar y ffordd orau ymlaen efo hyn.
- Weithiau mae teuluoedd yn dod atom achos eu bod wedi cael eu heffeithio gan gamdriniaeth domestig yn y gorffennol.
- Ar adegau, mae teuluoedd yn cael eu heffeithio gan lawer o broblemau ar yr un pryd. Mae Gyda'n Gilydd yn eich helpu i gydgorio'r help fel bod ganddoch reolaeth ar beth sy'n digwydd.



Mae 'na lot o bethau sydd yn gallu gwneud teuluoedd yn fregus ac mae cael yr help iawn ar yr amser iawn yn gallu gwneud lot o wahaniaeth. Gall y gefnogaeth briodol gan Gyda'n Gilydd arbed teuluoedd rhag bod angen sylw asiantaeth statudol fel yr Heddlu a Gwasanaethau Cymdeithasol. Byddwn wedyn yn camu yn ôl i adael i chi ganolbwyntio ar fagu'r teulu.

Cysylltwch â ni

I gael mwy o wybodaeth am sut gallwn ni eich helpu, neu i awgrymu pa fath o wasanaeth fyddai o fudd i deuluoedd fel eich teulu chi, cysylltwch â ni ar:

01286 676128

gydangilydd@gwynedd.gov.uk

Cyfeiriad: Gyda'n Gilydd
Canolfan Noddfa
Cil Peblig
Caernarfon
LL55 2RS

Cefnogi **teuluoedd a phlant** 5 i 25 oed

Ydych chi eisiau cefnogaeth i ddelio efo datblygiad ac ymddygiad eich plant (oed 5+)?

Caban Bach Barnardo's / Tîm Cefnogi Teulu Plas Pawb

8

A hoffet ti gael rhywun i wrando arnat?

GISDA

9

Ydych chi eisiau help i wella perthynas/au o fewn y teulu?

Y Bont

9

Wyt ti yn ofalwr ifanc?

Gweithredu Dros Blant

10

Wyt ti eisiau trafod dy deimladau efo rhywun?

NYAS

10

Cymorth gydag **arian** a chael **gwaith**

Ydych chi eisiau cyfle i rannu syniadau am arbed arian, cyllido neu ddelio gyda dyledion?

Barnado's / GISDA / Cyngor ar Bopeth

11

Ydych chi eisiau cymorth i fynd yn ôl at waith neu hyfforddiant?

Gwasanaeth 1 i 1 gan Cyngor ar Bopeth.

11

Ydych chi eisiau help gyda budd-daliadau?

Gwasanaeth Arbenigol 1 i 1 gan Cyngor ar Bopeth.

12

Fuasech chi'n hoffi benthyg lap top neu gael defnydd o'r we?

Gwynedd Ni (Cyngor Gwynedd)

12

Ydych chi eisiau gwybodaeth neu fanylion am ddigwyddiadau yng Ngwynedd?

Gwynedd Ni (Cyngor Gwynedd)

12

Chwarae a chael hwyl fel teulu

Ydych chi eisiau dysgu sgiliau i chwarae gyda'ch plant a chael hwyl fel teulu?

Tîm Chwarae Teuluoedd yn Gyntaf

13

Tîm **Blynyddoedd Cynnar**

0-5 mlwydd oed

Ydych chi eisiau cefnogaeth i ddelio efo datblygiad ac ymddygiad eich plant (0 i 5 mlwydd oed)?

??????

14

Gwasanaethau i deuluoedd sydd â phlant ag **anghenion ychwanegol**

**Ydych chi'n poeni bod gan eich plentyn anghenion ychwanegol ac angen
cyngor a chefnogaeth?**

Jigso / Derwen

16

Cydlynwyr ardal Gyda'n Gilydd – creu **tîm o amgylch y teulu**

Ydych chi eisiau help i ddod â phawb sy'n eich helpu fel teulu i gyd at ei gilydd?

Cydlynwyr Ardal Gyda'n Gilydd

17

Ydych chi eisiau cefnogaeth i ddelio efo datblygiad ac ymddygiad eich plant (oed 5+)?

Caban Bach Barnardo's

Tîm Cefnogi Teulu Barnardo's wedi ein lleoli yng Nghanolfan Deulu Caban Bach ym Mlaenau Ffestiniog. Rydym yn gwasanaethu teuluoedd ar draws Dwyfor a Meirionnydd.

Tîm Cefnogi Teulu Barnado's

Mae Tîm Cefnogi Teulu Cyngor Gwynedd wedi ei leoli yng Nghanolfan Deulu Plas Pawb, Caernarfon. Rydym yn gwasanaethu teuluoedd ar draws Arfon.

SUT Y GALLWN HELPŪ?

Gallwn gynnig cyrsiau neu hyfforddiant cartref Blynnyddoedd Rhyfeddol yn y cartref i gefnogi rhieni i wella ymddygiad eu plant. Mae tystiolaeth ar gael sy'n dangos eu bod yn gweithio. Gall rhieni gael cymhwyster Agored Cymru am gwblhau'r cwrs. Bydd trafndiaeth a gofal plant yn cael eu ddarparu.

Gall materion eraill boeni rhieni a gallwn alw heibio i wrando a helpu i ddatrys problemau sy'n effeithio ar les plant a theuluoedd. Os yw rhieni yn bryderus gallwn gynnig hyfforddiant ar dechnegau *Mindfulness* fydd yn help i ddelio efo straen.

Mae gennym weithiwr arbennig i gefnogi tadau a grwpiau i hybu perthynas gadarnhaol rhwng tadau a'u plant.

Gwasanaeth Cyfiawnder Gwynedd a Môn

Rhan o wasanaeth aml asiantaethol atal troseddu Gwynedd wedi ein lleoli yn Y Felinheli ac yn gwasanaethu'r sir i gyd.

SUT ALLWN NI HELPŪ?

Gallwn ddarparu grwpiau *Escape* i rieni plant yn eu harddegau a grwpiau *Parallel Lines* ar gyfer y bobl ifanc. Bydd y grwpiau hyn yn galluogi rhieni a phobl ifanc i ddeall ei gilydd yn well. Os yw plant yn dangos arwyddion o fod mewn peryg o droseddu - ddim yn mynd i'r ysgol, ymddygiad anodd, defnyddio sylweddau ac ati, gallwn gynnig help i'r rhieni ac i'r person ifanc. Gallwn hefyd gael cefnogaeth ganweddill y tîm arbenigol megis swyddogion addysg a CAMHS i helpu yn fuan.

A hoffet ti gael rhywun i wrando arnat?

GISDA

Rhan o elusen sy'n arbenigo mewn cefnogi pobl ifanc bregus trwy Wynedd gyda swyddfeydd ym Mhwllheli, Blaenau Ffestiniog a Chaernarfon

SUT ALLWN NI HELPU?

Ar adegau bydd problemau yn ein llethu ac mae bywyd yn anodd iawn. Ar amser fel hyn mae'n ddefnyddiol cael rywun tu allan i gylch teulu a ffrindiau i wrando a'n cefnogi i symud ymlaen. Rydym wedi cyflogi cwnselydd proffesiynol dwyieithog i wasanaethu teuluoedd Gwynedd. Gallwn gynnig gwasanaeth cwnsela cyfrinachol i aelodau teuluoedd sy'n 4 mlwydd oed a hŷn. Rydym yn gweithio i safonau a chanllawiau mewnol corff proffesiynol cwnsela a seicotherapi (British Association for Counselling and Psychotherapy). Byddwn yn cynnig 6 sesiwn gwnsela ac yn fodlon dod i rywle cyfleus i'r teulu.

Ydych chi eisiau help i wella perthynas/au o fewn y teulu?

Y Bont

Elusen sydd yn gweithio efo plant, pobl ifanc a theuluoedd os yw'r plant mewn peryg o fethu â byw gartref. Rydym wedi ein lleoli ym Mhenygroes ac yn gwasanaethu Gwynedd i gyd.

SUT ALLWN NI HELPU?

Cyfarfodydd Teulu Cwlwm - Cyfarfod teulu pan fo angen cwrdd i drafod, penderfynu neu gynllunio ar gyfer plentyn neu berson ifanc. Gall gynnwys teulu a ffrindiau. Bydd y broses yn delio gydag unrhyw anghytuno neu yn cynnwys pobl sydd ddim wedi bod yn rhan o gylch y teulu fel arfer.

Cymodi - Canol - Cymodi rhwng dau barti a all fod yn rhiant a phlentyn, dau riant, aelodau teulu, ffrindiau, tenant a landlord neu gymdogion gan ddibynnu ar y sefyllfa.

Mae'r broses gymodi a chyfarfod teulu yn gallu arwain o un i'r llall.

Wyt ti yn ofalwr ifanc?

Gweithredu Dros Blant

Rhan o elusen Gweithredu Dros Blant sy'n cynnig cefnogaeth i ofalwyr ifanc trwy Wynedd a Mon. Rydym wedi ein lleoli ym Mangor ac yn gwasanaethu Gwynedd i gyd.

SUT ALLWN NI HELPU?

Gallwn ddarparu cefnogaeth i blant, pobl ifanc, oedolion ifanc a'u teuluoedd ar draws Gwynedd pan maent yn gofalu am eraill sy'n wael neu'n anabl. Mae'r gefnogaeth yn cynnwys cefnogaeth unigol, gwaith grŵp a gweithgareddau ysbaid. Gallwn gefnogi yn yr ysgol neu helpu i fynd i gyfarfodydd. Rydym yn ceisio helpu teuluoedd i gyrraedd eu potensial.

Wyt ti eisiau trafod dy deimladau efo rhywun?

NYAS

Rhan o fudiad cenedlaethol sy'n eirioli ar ran plant a phobl ifanc. Rydym wedi ein lleoli ym Mangor ac yn gwasanaethu Gwynedd i gyd.

SUT ALLWN NI HELPU?

Rydym yn gwrandao ar blant a phobl ifanc i sicrhau y clywir eu llais am faterion sy'n effeithio arnynt. Rydym yn gallu mynychu cyfarfodydd teulu i roi safbwynt y plentyn. Gallwn helpu plant a phobl ifanc i wneud penderfyniadau ynghylch materion megis cyswllt efo aelodau o'r teulu, cwynion, anabledau, materion y cartref ac ati.

Ydych chi eisiau cyfle i rannu syniadau am arbed arian, cyllido neu ddelio gyda dyledion?

Barnardo's yn ardal Dwyfor a Meirionydd.

Gisda yn ardal Arfon yn ogystal â gwasanaeth arbenigol gan Cyngor ar Bopeth.

SUT ALLWN NI HELPU?

A hoffech ddysgu mwy am sut i gael y gorau allan o'ch arian? Caiff sesiynau grŵp neu 1 i 1 'Cadw Cownt' eu cynnal er mwyn edrych ar gyllidebu, llogau, dyled, arbed a benthyg arian a sut i ddod o hyd i fargeinion ar y stryd fawr neu yn saff dros y we.

Ydych chi angen help i ddelio gyda dyledion neu gyngor ar sut i atal dyledion? Mae gwasanaeth arbenigol 1 i 1 yn trafod opsiynau i negyddu neu ddileu dyledion.

Ydych chi eisiau cymorth i fynd yn ôl at waith neu hyfforddiant?

Gwasanaeth 1 i 1 gan Cyngor ar Bopeth.

SUT ALLWN NI HELPU?

Ydych chi eisiau dychwelyd yn ôl i addysg, cwblhau hyfforddiant, dychwelyd yn ôl i waith neu geisio am waith gwell neu fwy ymarferol?

Gall gwasanaeth 1 i 1 edrych ar eich cynllun i ddychwelyd yn ôl i waith gan drafod unrhyw bryderon neu rwystrau i sicrhau eich bod yn y sefyllfa orau i ymgeisio am waith. Gwneir hyn drwy chwilio am gyrsiau neu gymwysterau perthnasol i wella eich rhagolygon gwaith yn ogystal ag edrych ar ddatblygu eich profiad gwaith drwy wirfoddoli neu raglenni pwrpasol. Byddem hefyd yn edrych ar eich sgiliau i chwilio ac i geisio am waith.

Ydych chi eisiau cymorth gyda budd-daliadau?

Gwasanaeth Arbenigol 1 i 1 gan Cyngor ar Bopeth

SUT ALLWN NI HELPU?

Ydych yn teimlo eich bod yn fyr o arian? Ydych chi eisiau gwneud yn siŵr eich bod yn derbyn ac yn ceisio'r budd-daliadau neu grantiau cywir? Ydych chi yn anghytuno gyda phenderfyniad eich budd-daliadau?

Gall y gwasanaeth arbenigol edrych ar eich sefyllfa a rhoi cyngor a chymorth i dderbyn y budd-daliadau neu grantiau cywir drwy edrych ar y meini prawf. Os ydych wedi derbyn penderfyniad ynglŷn â budd-daliadau yr ydych yn anghytuno ag o, gallwn drafod y meini prawf gyda chi ac os oes cyfle i lwyddo gallwn eich tywys drwy'r broses apêl.

Fasach chi'n hoffi benthyc lap top neu gael defnydd o'r we?

Gwynedd Ni (Cyngor Gwynedd)

SUT ALLWN NI HELPU?

Ydych chi fel teulu yn cael budd o ddefnyddio lap top neu o ddefnyddio'r we i chwilio neu ymgeisio am waith, i wella eich rhagolygon gwaith, i gwblhau hyfforddiant, i ddysgu sut i gyllido'n effeithiol, i gymdeithasu neu i godi'ch hyder wrth ddefnyddio lap top neu'r we a chefnogi bywyd teuluol?

Cynigwn wasanaeth benthyc lap top a mynediad i'r we drwy *dongle* am ddim, (cewch hawlio hyd at £10 y mis), i deuluoedd er mwyn galluogi potensial digidol pob aelod o'r teulu yn ogystal â sesiynau llythrennedd gwybodaeth i'r rhai sydd ddim yn hyderus o ddefnyddio'r we. Mae'r rhaglen fenthyc am gyfnod o 3 mis hyd at flwyddyn.

A ydych eisiau gwybodaeth neu fanylion am ddigwyddiadau yng Ngwynedd?

Gwynedd Ni (Cyngor Gwynedd)

SUT ALLWN NI HELPU?

Ydych chi angen gwybodaeth ynglŷn â digwyddiadau neu gyfarfodydd yn eich cymuned? Ydych chi eisiau gwneud mwy oddi mewn i'ch cymuned a gyda'ch teulu?

Rydym yn darparu gwybodaeth am ystod eang o ddigwyddiadau oddi mewn i'ch cymuned trwy gwefan Gwynedd-Ni.org.uk, drwy ein safle Facebook a Twitter yn ogystal â dros y ffon. Gallwn hefyd anfon wybodaeth i chi dros ar e-bost, mewn neges destun neu drwy'r post.

Mae Lori Ni yn ymweld â'ch cymuned yn rheolaidd i ddarparu gwybodaeth a hysbysebu am ddigwyddiadau yng Ngwynedd sydd ar gael i chi a'r teulu ac mae'r Llyfrgelloedd lleol ar gael i roi mynediad rhad ac am ddim i gyfrifiaduron ac i'r we.

Ydych chi eisiau dysgu sgiliau i chwarae gyda'ch plant a chael hwyl fel teulu?

Tîm Chwarae Teuluoedd yn Gyntaf a gweithiwr chwarae plant anabl, Derwen

Rydym yn dîm o weithwyr chwarae symudol, brwdfrydig a phrofiadol. Cynigir cyfleoedd chwarae llawn hwyl i deuluoedd.

SUT ALLWN NI HELPU

Gallwn weithio gyda'r teulu i gyd gan gynnig gweithgareddau chwarae amrywiol: yn y tŷ, yr ardd, y parc, wrth yr afon neu mewn lle o'ch dewis chi.

Mae gan y tîm fynediad i adnoddau pwrpasol sy'n addas i bob oedran a phob diddordeb. Rydym hefyd yn gwneud defnydd o adnoddau dydd-i-ddydd sydd i'w cael yn rhad ac am ddim yn yr amgylchfyd lleol.

Mae un o'n gweithwyr chwarae yn rhan o Dîm Integredig Plant Anabl Derwen sydd â mynediad at adnoddau chwarae arbenigol megis offer synhwyrol.

Bydd y tîm yn annog y teulu i fynychu gweithgareddau sydd yn digwydd yn lleol hefyd fel megis dyddiau hwyl. Bydd y gwaith chwarae yn rhoi cyfle i'r teulu ddatblygu sgiliau chwarae drwy gyfathrebu, rhannu, sgwrsio, cyd drafod a rhannu barn.

Ydych chi eisiau cefnogaeth i ddelio efo datblygiad ac ymddygiad eich plant (0 i 5 oed)?

Tîm Integredig y Blynyddoedd Cynnar sy'n dwyn ynghyd staff lechyd, Chwarae a Chefnogi Teulu

Mae'r tîm yn cynnwys ymwelwyr iechyd, gweithwyr cefnogi teuluoedd, nyrsys meithrin a gweithwyr chwarae. Rydym yn darparu amrywiaeth o wasanaethau a chefnogaeth i rieni plant sydd rhwng 0 a 5 oed.

SUT ALLWN NI HELPU?

Rydym yn darparu amrywiaeth o wasanaethau a chefnogaeth i rieni plant sydd rhwng 0 a 5 oed.

Ymwelydd Iechyd

Mae cefnogaeth ymarferol ar gael i rieni a theuluoedd. Mae Ymwelwyr Iechyd yn cynnig cyrsiau babanod Blynyddoedd Rhyfeddol i deuluoedd â babanod ifanc. Mae'r cyrsiau hyn yn cynnig cyfle i rannu profiadau a syniadau gydag eraill gan ymestyn gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o ddatblygiad cynnar plant.

Mae'r ymwelwyr iechyd hefyd yn gweithio gyda gweddill y tîm i gynnig cyrsiau blynyddoedd rhyfeddol i blant bach ac ymweliadau cartref 1:1 i gefnogi rhieni. Mae ymwelydd iechyd Teuluoedd yn Gyntaf yn gweithio'n agos gydag ymwelydd iechyd enwebedig y teulu ac aelodau eraill y tîm.

Nyrs Feithrin

Mae'r nyrs feithrin yn gweithio'n agos gyda'r ymwelydd iechyd i ddarparu cefnogaeth i rieni sydd â phlant ifanc. Mae sesiynau tyllino babanod ar gael drwy grwpiau a sesiynau 1:1. Gall tyllino babanod eu helpu gyda chysgu, gwynt a cholig a gall hefyd roi amser i rieni a babanod i ymlacio gyda'i gilydd.

Mae nyrsys meithrin yn rhoi cyngor ynghylch diogelwch yn y cartref, sefydlu trefn gysgu a rheoli mynd i'r toiled ynghyd â datblygiad y plentyn a'r baban a maeth plant. Rydym yn cynnal sesiynau llawn hwyl gyda choginio a bwyta'n iach sy'n cael eu cyflwyno gan y nyrsys meithrin ac aelodau eraill y tîm.

Gweithiwr Cefnogi Teuluoedd

Mae'r gweithiwr cefnogi teuluoedd yn darparu cyfleoedd i rieni sydd â phlant hŷn hyd at 5 mlwydd oed drwy'r Rhaglen Blynyddoedd Rhyfeddol. Mae sesiynau grŵp neu 1:1 yn arwain at yr isod:

- Magu hunan-hyder plant drwy ganmol ac annog.
- Archwilio cerrig milltir datblygiad plant.
- Deall sut i reoli problemau ymddygiad cyffredin.
- Rhieni yn cynnal hunan-reolaeth drwy ddefnyddio strategaethau i ymbwyllo a siarad yn gadarnhaol.

Mae cyngor ar gyllidebu i aelwydydd ar gael gan y gweithwyr cefnogi teuluoedd. Mae cyfres o bedair sesiwn fer ac anffurfiol yn edrych ar wahanol ffyrdd i arbed arian, sut i ddod o hyd i'r bargeinion gorau ar y we ac ar y stryd fawr a sut i gyllidebu. Mae'r cwrs hwn yn addas i unrhyw un sydd angen cefnogaeth ar sut i fod yn ofalus â'u harian. Mae'r gweithiwr cefnogi teuluoedd yn gweithio'n agos gydag aelodau eraill y tîm.

Mae gennym weithiwr arbennig i gefnogi tadau a grwpiau i hybu perthynas gadarnhaol rhwng tadau a'u plant.

Gweithiwr Allweddol/Chwarae

Mae'r gweithiwr allweddol/chwarae wedi cael hyfforddiant ar chwarae a datblygiad plant ac yn cynnig yr isod: Sesiynau un i un yn y cartref gan gynnwys:

- Chwarae strwythuredig
- Chwarae rhydd
- Datblygiad iaith

Bydd y pwyslais bob amser ar hwyluso'r plentyn a'r teulu i ddatblygu eu sgiliau eu hunain drwy drafod llwyddiannau a heriau a chynllunio'r ffordd ymlaen.

Sesiynau Grŵp

Mae'r gweithiwr allweddol/chwarae yn gweithio'n agos gydag aelodau eraill y tîm i gynnig iaith a Chwarae, sesiynau stori a symud a sesiynau tylino babanod yn y gymuned.

Ydych chi'n poeni bod gan eich plentyn anghenion ychwanegol ac angen cyngor a chefnogaeth?

Jigso

Rhan o wasanaeth Caban Bach Barnardo's sy'n gweithio yng Ngwynedd.

SUT Y GALLWN HELPU?

Pan fo gan blentyn anghenion ychwanegol, salwch neu anabledd mewn teulu gallwn gynnig cefnogaeth unigol i gefnogi teuluoedd hyd nes eu bod yn derbyn y gwasanaeth arbenigol addas. Gall hyn olygu cymorth i ymgeisio am fudd-daliadau a grantiau, cefnogaeth i fynychu cyfarfodydd ac apwyntiadau neu dim ond bod ar gael i wrando ar bryderon

Cyd gordio help i deuluoedd.

Derwen

Rhan o dîm integredig ar gyfer plant anabl a'u teuluoedd yng Ngwynedd.

SUT ALLWN NI HELPU?

- Rydym yn cynnal sesiynau PACT, (Therapi Cyfathrebu Awtistiaeth Cyn-ysgol) i blant ifanc sy'n ei chael hi'n anodd cyfathrebu. Yn y sesiynau chwarae, mae'r rhiant a'r therapydd yn gweithio gyda'i gilydd i helpu'r plentyn gyfathrebu'n gliriach. Mae hyn yn helpu'r rhiant a'r plentyn i ddeall ei gilydd yn well.
- Rydym yn gweithio gyda theuluoedd sydd â phroblemau cwsg ar hyn o bryd. Gall Seicolegydd Clinigol a Swyddog Cefnogi Teuluoedd gynnig gwasanaeth unigryw sy'n seiliedig ar asesu anghenion y teulu ar hyn o bryd. Byddant yn trafod y problemau cwsg yn fanwl a darparu gwybodaeth am wahanol ymagweddau y gall y teuluoedd roi cynnig arnynt.

E-bost: Derwen@gwynedd.gov.uk

ARFON: Bron Hendre, Lôn Parc, Caernarfon, LL55 2HP
(01286) 674686

DWYFOR: Uned Iechyd, Yr Ala, Pwllheli, LL53 5BL
(01758) 701000

MEIRIONNYDD: Swyddfeydd Ardal, Meirionnydd,
Cae Penarlâg, Dolgellau, LL40 2YB
(01341) 424503

Ydych chi eisiau help i ddod a phawb sy'n eich helpu fel teulu i gyd at ei gilydd?

Cydlynwyr Ardal Gyda'n Gilydd yn Ardaloedd Meirionnydd, Dwyfor, Arfon ac Ardaloedd Cymunedau'n Gyntaf

Mae gan y Tîm Gyda'n Gilydd bedwar Cydlynnydd Ardal yn gweithio yn Meirionnydd, Dwyfor ag Arfon. Rydym yn siarad efo'r teulu cyfan i weld sut yr hoffech i ni eich helpu.

SUT ALLWN NI HELPU?

- Siarad gyda chi fel teulu i weld beth sy'n eich poeni. Gweld beth sy'n mynd yn dda a beth yr hoffech chi ei weld yn gwella.
- Llunio asesiad sy'n cynnwys holl aelodau'r teulu a sy'n sôn am nifer o bethau fedrai fod yn eich poeni e.e. arian, iechyd, datblygiad y plant, perthnasoedd o fewn y teulu a chymorth yn y gymuned: Un asesiad sy'n dod â bob dim at ei gilydd.
- Creu tîm o'ch cwmpas lle y byddwch chi a phawb arall yn glir o ran beth yw'r ffordd ymlaen.
- Creu Cynllun efo targedau clir i bawb.
- Byddwch yn rhoi sgôr rhwng 1 a 5 i chi eich hun, a byddwn yn anelu i gyrraedd 5 – y sgôr pan fyddwch yn teimlo eich bod yn llawer gwell fel teulu a bod pethau wedi newid er gwell.

"Mae'n dda bod gwasanaethau'n gweithio efo'i gilydd ac yn cynnig cymysgedd mor dda o wasanaethau, a rheiny yn hyblyg yn gallu dod atom i'r cartref. Mae'r ffordd mae Gyda'n Gilydd yn gweithio yn gwneud synnwyr i deuluoedd."

"Mae syniadau da iawn yn y grŵp, ac mae'n dda cael dŵad â'r plant yma i wneud pethau nad ydynt yn gallu eu gwneud gartref."

"Roedd y gefnogaeth a'r wybodaeth yn ddefnyddiol iawn. Os doedd pethe dim yn gwella roeddwn yn gwybod bod yna rhywun i fy nghefnogi."