



Gofal Cymdeithasol **Cymru**  
Social Care **Wales**

# Gwrandawiadau: cael help a chyngor

Ble i gael help os anfonwyd llythyr atoch i ddod i wrandawriad.

Cyhoeddwyd gyntaf: 11 Hydref 2022

Diweddariad olaf: 11 Tachwedd 2022

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o [gofalcymdeithasol.cymru](https://gofalcymdeithasol.cymru) ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <https://gofalcymdeithasol.cymru/delio-a-phryderon/help-a-chyngor/gwrandawiadau-cael-help-a-chyngor> am y fersiwn diweddaraf.

Rydym yn deall bod y broses hon yn gallu peri dryswch neu drallod. Rydym am ei gwneud hi'n haws i chi gymryd rhan yn y gwrandawriad.

Os yw eich achos wedi symud ymlaen i wrandawriad, bydd eich swyddog achos addasrwydd i ymarfer yn siarad â chi am yr hyn beth fydd yn digwydd nesaf ac yn ateb eich cwestiynau.

Hefyd, gallwch gysylltu â'r tîm gwrandawriadau os bydd angen help arnoch i:

- ddeall y llythyron a anfonwyd atoch am wrandawriad
- deall proses y gwrandawriadau
- ymateb i ni am ddod i wrandawriad.

Cysylltwch â'r tîm gwrandawriadau ar:

Ffôn: 0300 303 3444

E-bost: [gwrandawriadau@gofalcymdeithasol.cymru](mailto:gwrandawriadau@gofalcymdeithasol.cymru)

Cysylltwch â'ch swyddog achos addasrwydd i ymarfer os oes angen help arnoch i:

- ddeall y llythyron a anfonwyd atoch am yr ymchwiliad
- deall y broses ymchwilio.

## Linell gymorth llesiant

Mae gennym linell gymorth llesiant annibynnol a chyfrinachol **am ddim** a all roi cymorth i chi tra byddwch yn mynd drwy'r broses gwrandawriadau. Mae'n cael ei redeg gan Wellbeing Solutions ac mae ar gael 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Ffôn: 0808 169 8691

## Cyngor proffesiynol neu gyfreithiol

Efallai bydd angen i chi gael cyngor proffesiynol neu gyfreithiol a chynrychiolaeth cyn i chi ymateb i ni a chyn i chi ddod i wrandawriad. Gallwch wneud hyn trwy gysylltu â:

- eich undeb llafur (os ydych chi'n aelod o undeb)
- cymdeithas broffesiynol, er enghraifft [BASW](#) (Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain)
- cyfreithiwr
- **Advocate:** elusen sy'n helpu pobl i ddod o hyd i gymorth cyfreithiol am ddim. Bydd angen i chi fodloni meini prawf cymhwysedd i wneud cais am hwn a gallai [Cyngor ar Bopeth](#) eich helpu i wirio hyn.

Ffôn: 0207 092 3960 (Dydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener, 10.15am tan 12.45pm)

E-bost: [Enquiries@weareadvocate.org.uk](mailto:Enquiries@weareadvocate.org.uk)

Gwefan: [www.weareadvocate.org.uk](http://www.weareadvocate.org.uk)

- **Cyngor ar Bopeth:** Mae Cyngor ar Bopeth yn rhoi cyngor annibynnol, cyfrinachol a diduedd yn rhad ac am ddim i bawb ar eu hawliau a'u cyfrifoldebau. Gallant roi cyngor ar fudd-daliadau, gwaith, dyled ac arian, hawliau defnyddwyr, teuluoedd a thai, y gyfraith a'r llysoedd, mewnfudo ac iechyd. Maent yn rhoi pwys ar amrywiaeth, yn hyrwyddo cydraddoldeb ac yn herio gwahaniaethu.

Gallwch ymweld ag un o'u 3,500 o ganghennau neu gysylltu â:

Ffôn (Cymru): 03444 772 020

Ffôn (Lloegr): 03444 111 444

Cyfnewid testun: 03444 111 445

Gwefan: [www.citizensadvice.org.uk/cymraeg](http://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg)

Sgwrsio ar-lein ar [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

## Sefydliadau a all eich helpu gydag arian neu lesiant

Gallwn roi cymorth cyfrinachol i chi trwy ein rhaglen cefnogi llesiant, ond efallai gall y sefydliadau canlynol helpu hefyd:

- **Cyngor ar Bopeth:** Mae Cyngor ar Bopeth yn rhoi cyngor annibynnol, cyfrinachol a diduedd yn rhad ac am ddim i bawb ar eu hawliau a'u cyfrifoldebau. Gallant roi cyngor ar

fudd-daliadau, gwaith, dyled ac arian, hawliau defnyddwyr, teuluoedd a thai, y gyfraith a phrosesau'r llysoedd, mewnfudo, ac iechyd.

Gallwch ymweld ag un o'u 3,500 o ganghennau neu gysylltu â:

Ffôn (Cymru): 03444 772 020

Ffôn (Lloegr): 03444 111 444

Cyfnewid testun: 03444 111 445

Gwefan: [www.citizensadvice.org.uk/cymraeg](http://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg)

Sgwrsio ar-lein ar [www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

- **Gofal mewn Galar Cruse:** mae'n helpu pobl mewn galar, gan gynnig gwasanaethau cyfrinachol, am ddim.

Ffôn: 08088 081 677?

E-bost: [helpline@cruse.org.uk](mailto:helpline@cruse.org.uk)

Gwefan: [www.cruse.org.uk](http://www.cruse.org.uk)

- **Dewis:** Gwybodaeth neu gyngor ar sut i ofalu am eich llesiant chi neu les rhywun arall.  
Gwefan: [www.dewis.cymru](http://www.dewis.cymru)
- **Dan247:** Mae Dan 247 yn llinell gymorth rad ac am ddim ynghylch cyffuriau i unrhyw un yng Nghymru sydd angen gwybodaeth neu gymorth ynghylch cyffuriau neu alcohol.

Ffôn: 08088 082 234 (ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)

Gwefan: [www.dan247.org.uk](http://www.dan247.org.uk)

Tecstiwch **DAN** at 81066

- **Harmless:** Mae Harmless yn rhoi help, gwybodaeth, hyfforddiant ac ymgynghori ynghylch hunan-niweidio ac atal hunanladdiad. Mae ar gael i bobl sy'n hunan-niweidio, eu ffrindiau a'u teuluoedd a gweithwyr proffesiynol, a phobl sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad.

E-bost: [info@harmless.org.uk](mailto:info@harmless.org.uk)

Gwefan: [www.harmless.org.uk](http://www.harmless.org.uk)

- **Llinell Gymorth Byw Heb Ofn:** Mae Byw Heb Ofn yn rhoi help a chyngor cyfrinachol i:
  - unrhyw un sy'n profi cam-drin domestig

- unrhyw un sy'n gwybod am rywun sydd angen help.

Ffôn: 08088 010 800 (ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)

Tecst: 07860 077 333 (ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)

E-bost: [gwybodaeth@llynellgymorthbywhebofn.cymru](mailto:gwybodaeth@llynellgymorthbywhebofn.cymru)

Sgwrsio ar-lein ar [llyw.cymru/byw-heb-ofn](http://llyw.cymru/byw-heb-ofn) (ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)

- **Mind:** Mae Mind yn rhoi cyngor a chymorth i unrhyw un sy'n cael problem iechyd meddwl. Gall eu llinell gyfreithiol roi gwybodaeth i chi am gyfraith iechyd meddwl ar gyfer y cyhoedd, defnyddwyr gwasanaeth, aelodau teulu a gofalwyr, gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl ac eiriolwyr iechyd meddwl.

**Ar gyfer unrhyw beth sy'n ymwneud ag iechyd meddwl:** 0300 123 3393 (Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am tan 6pm)

Llinell gyfreithiol Mind: 0300 466 6463

E-bost gwybodaeth: [info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)

E-bost cyfreithiol: [legal@mind.org.uk](mailto:legal@mind.org.uk)

Gwefan: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

- **Refuge:** Os ydych chi'n profi trais domestig, nid ydych ar eich pen eich hun. Refuge yw'r elusen genedlaethol sy'n helpu menywod, plant a dynion sy'n profi trais domestig a thrais a chamdriniaeth arall.

Rhadffôn: 0808 2000 247 (24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)

Gwefan: [www.refuge.org.uk](http://www.refuge.org.uk)

- **Relate:** elusen sy'n rhoi cymorth ar berthnasoedd yng Nghymru a Lloegr. Maent yn cynnig cwnsela, gwybodaeth, cyfryngu a chymorth i unigolion, cyplau a theuluoedd, gan weithio wyneb yn wyneb, ar-lein ac ar y ffôn gyda phobl o bob cefndir a rhywioldeb, ym mhob cam bywyd.

Gwefan: [www.relate.org.uk](http://www.relate.org.uk)

- **Y Samariaid:** Gallwch siarad â'r Samariaid unrhyw bryd am unrhyw beth sy'n eich gofidio chi. Bydd unrhyw beth a ddywedwch chi wrthyn nhw yn aros yn gwbl gyfrinachol. Gallant eich helpu i archwilio'ch opsiynau, deall eich problemau'n well, neu fod yn glust i wrando. Mae'r Samariaid ar agor 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Rhadffôn: 116 123

E-bost: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org) (cewch ymateb o fewn 24 awr)

Gwefan: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

- **Shelter:** Mae Shelter yn helpu miliynau o bobl bob blwyddyn sy'n cael trafferth â thai gwael neu ddiartrefedd trwy eu gwasanaethau cyngor, cymorth a chyfreithiol.

Shelter Cymru

Ffôn: 0333 5549 996

Gwefan: [sheltercymru.org.uk/cy](http://sheltercymru.org.uk/cy)

Shelter Lloegr

Ffôn: 0808 8004 444

Gwefan: [england.shelter.org.uk](http://england.shelter.org.uk)

- **Stepchange:** Mae Stepchange yn cynnig cyngor rhad ac am ddim ar ddyledion, yn ôl eich sefyllfa. Maent yn rhoi help a chymorth ymarferol am ba hyd bynnag y bydd ei angen arnoch.

Gwefan: [www.stepchange.org](http://www.stepchange.org)

- **Turn2Us:** elusen genedlaethol i helpu pobl i ddod o hyd i fudd-daliadau, grantiau a chymorth ariannol ar-lein. Mae ganddynt gyfrifiannell fudd-daliadau i ddarganfod pa fudd-daliadau, credydau treth neu gymorth arall y wladwriaeth y mae gennych hawl iddynt.

Gallwch ddefnyddio adnodd chwilio grantiau'r elusen i ddarganfod arian a nwyddau gan filoedd o gronfeydd elusennol.

Gwefan: [www.turn2us.org.uk](http://www.turn2us.org.uk)