

Taflen Ffeithiau

Y Lluoedd Arfog



Pa gymorth sydd ar gael i mi os wyf wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog?

Elusennau a Gwasanaethau



Mae'r Llang Brydeinig Frenhinol yn darparu cefnogaeth gydol oes i aelodau'r Llynges Frenhinol, y Fyddin Brydeinig, yr Awyrlu Brenhinol, Milwyr wrth gefn, cyn-filwyr a'u teuluoedd.

☎ Ffoniwch y linell gymorth ar 0808 802 8080 rhwng 8am ac 8pm, 7 niwrnod yr wythnos



Maent yn cynnig llinell gymorth gyfrinachol a gwasanaeth e-bostio rhad ac am ddim sy'n rhoi cefnogaeth i filwyr a chyn-filwyr, milwyr wrth gefn y Lluoedd Arfog a'u teuluoedd.

☎ Rhadffôn 0800 731 4880

✉ welfare@ssafa.org.uk

Hope Restored

Help For The Homeless & Needy In Our Community

Mae Elusen Hope Restored yn Llandudno ar agor ar ddydd Mawrth a dydd Gwener o 10am i 1pm. Maent yn cynnig bwyd a diod, sachau cysgu, pebyll a dillad.

📍 Neuadd Eglwys Unedig Gloddaeth, Chapel Street, Llandudno, rhif cyswllt mewn argyfwng

☎ 07564991789



Maent yn rhoi cefnogaeth gydol oes i filwyr a chyn-filwyr y Fyddin Brydeinig a'u teuluoedd agos. Maent yn cynnig grantiau i unigolion ac yn cefnogi ystod o elusennau sy'n cynnal teulu'r Fyddin Brydeinig.

📍 Barics Y Maendy, Ffordd Eglwyswen, Caerdydd, CF14 3YE

☎ 02920 726132

Iechyd a Lles



Mae Big White Wall yn wasanaeth digidol sy'n cefnogi unigolion sydd â phroblemau iechyd meddwl. Gall aelodau ddefnyddio lluniau neu eiriau i greu'r briciau sy'n cael eu postio ar Y Wal. Cofrestrwch:

📄 <http://www.nhs.uk/Conditions/online-mental-health-services/Pages/big-white-wall.aspx>



Ymyrraeth Argyfwng - Mae'r Samariaid ar gael 24 awr y dydd, bob dydd o'r flwyddyn, yn darparu lle diogel i unrhyw un sy'n methu ymdopi.

☎ 116 123

🌐 www.samaritans.org er mwyn cael manylion y gangen agosaf neu e-bostiwch jo@samaritans.org



Mae Heads Together yn gweithio gyda chyn-filwyr ac eraill i roi cymorth iddynt deimlo'n fwy cyfforddus â'u lles meddyliol eu hunain o ddydd i ddydd ac mae ganddynt yr offer ymarferol i gefnogi eu teuluoedd a'u ffrindiau.

<https://www.headstogether.org.uk>





Mae Care after Combat yn rhoi cymorth i warchod lles cyn-filwyr a'u teuluoedd ac yn cefnogi'r rheini â phroblemau camddefnyddio alcohol a sylweddau a lleihau nifer y cyn-filwyr sy'n aildroseddu o fewn y system cyfiawnder troseddol.

☎ 0300 343 0258



Combat Stress yw elusen arweiniol y DU yn ymdrin ag iechyd meddwl cyn-filwyr, maent yn trin ystod eang o gyflyrau iechyd meddwl gan gynnwys Anhwylder Straen Wedi Trawma, iselder a gorbyrder.

☎ Llinell gymorth 24 awr, rhad ac am ddim: 0800 138 1619



Mae Help4Heroes yn cefnogi'r rheini sydd wedi cael eu hanafu a'u teuluoedd er mwyn eu hysbrydoli a'u galluogi nhw i gyrraedd eu llawn botensial. Ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 5pm

☎ Cefnogaeth Lles: 01980 844 280

☎ Anafiadau Cudd: 0808 2020 144

✉ hidden.wounds@helpforheroes.org.uk



Mae Blesma yn cefnogi cyn-filwyr sydd wedi colli aelodau'r corff; yn cynnig cymorth ariannol ac emosiynol i'w cefnogi nhw a'u teuluoedd.

✉ Blesma, The Limbless Veterans, 185-187 High Road, Chadwell Heath, Romford, Essex, RM6 6NA

☎ 020 8590 1124

✉ ChadwellHeath@blesma.org Y cyfryngau cymdeithasol: [Twitter](#), [Facebook](#)



Mae Blind Veterans yn cefnogi unrhyw un sydd wedi gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, neu wedi cwblhau Gwasanaeth Cenedlaethol, a nawr wedi colli eu golwg yn sylweddol.

✉ Blind Veterans UK, Queens Road, Llandudno, Conwy, LL30 1UT

☎ 01492 868700



Darperir y gwasanaeth hwn gan gyn-filwyr ar gyfer cyn-filwyr, mae Change Steps yn cynnig Mentora Cymheiriaid a chymorth i gael mynediad at wasanaethau perthnasol gan gynnwys cefnogaeth ag iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau, cyfiawnder troseddol a materion tai.

Dydd Llun – Dydd Gwener 9.00am - 5.00pm

☎ 0300 777 2259

✉ ask@change-step.co.uk





Mae pob Bwrdd Iechyd Lleol (BILL) wedi penodi clinigydd profiadol i fod yn Therapydd ar gyfer Cyn-filwyr, sydd â diddordeb neu brofiad o drin problemau iechyd meddwl milwyr. Bydd y Therapydd i Gyn-filwyr yn derbyn atgyfeiriadau gan staff iechyd, meddygon teulu, elusennau cyn-filwyr a hunan-atgyfeiriadau gan gyn-filwyr.

☎ 0800 132 737, neu Rethink - 0800 138 1619

Gwasanaethau Tai a Chyngor



Alabare – mae cartrefi i gyn-filwyr yn darparu llety a chefnogaeth i gyn-filwyr y Lluoedd Arfog sy'n ddigartref ac yn agored i niwed. Mae tri eiddo o amgylch yr ardal yng Nghonwy yn cynnig cyfanswm o 26 gwely.

☎ 07500047801

✉ d.oliver@alabare.co.uk



Gall Cyngor ar Bopeth eich cynghori a'ch cefnogi ar; Fudd-daliadau, Gwaith, Dyledion ac arian, Cyngor i ddefnyddwyr, Perthnasau, Tai, Y Gyfraith a Hawliau, Gwahaniaethu a llawer mwy.

☎ 0344 477 2020

🌐 <https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/>

📍 Eryl Wen, Eryl Place, Llandudno, Conwy LL30 2TX



Cynnig cymorth a chefnogaeth i gyn-filwyr gan gynnwys cymorth gyda chynllun pensiwn y rhyfel, Cynllun lawndal y Lluoedd Arfog, Gwneud ceisiadau a chwblhau ffurflenni.

🌐 <https://www.gov.uk/government/organisations/veterans-uk>

☎ 0808 1914 2 18



Shelter Cymru yw elusen pobl a chartrefi Cymru. Maent yn rhoi cyngor arbenigol, annibynnol, ac eiriolaeth a chynrychiolaeth gyfreithiol i unrhyw un sydd â phroblemau tai.

☎ 01792 469400

🌐 www.sheltercymru.org.uk

📍 Uned 5, Adeilad yr Orsaf, Stryd Bodfor, Y Rhyl LL18 1AT

Am y gwasanaethau cyngor ar ddyledion, ffoniwch Shelter Cymru yn Wrecsam ar ☎ 01978 317911



Y Lluoedd yn eich cynorthwyo i brynu eich tŷ cyntaf.

🌐 <http://evolutionforcesfamilies.co.uk>





Department
for Work &
Pensions

Mae gan yr Adran Gwaith a Phensiynau Gefnogwr y Lluoedd Arfog sydd wedi ymrwymo i gynorthwyo cyn-filwyr:



Malcom Craven

☎ 01492 613074

✉ Malcolm.craven@dpw.gsi.gov.uk

📍 29-31 Chapel Street, **Llandudno**, Conwy, LL30 2SY

Dolenni Cysylltiedig:

http://www.nhas.org.uk/docs/Ex_Service_Personnel_Guide.pdf

http://www.nhas.org.uk/docs/Hlink_Vulnerability_Assessment_Guide.pdf

<http://www.carillionamey.co.uk/contact/service-family-accommodation>

<http://www.alabare.co.uk/campaign/wales-homes-for-veterans>

<http://www.veteranswales.co.uk/resources/useful-links/cymorth-cymru.html>

<https://www.citizensadvice.org.uk/cymraeg/housing/finding-a-place-to-live/housing-options-for-people-leaving-the-armed-forces-veterans-and-their-families/>

<http://www.fcha.org.uk/VeteransPage.html>

<http://www.homesforveterans.co.uk/>

<http://welshveteranspartnership.org/of-interest/alabare-homes-for-veterans-are-proud-to-be-working-with-the-welsh-veterans-partnership/>

<https://www.nwha.org.uk/cy/dod-o-hyd-i-gartref/gwasanaethau-digartrefedd/>

<https://sheltercymru.org.uk/cy/>

<https://www.nacro.org.uk/services/wales/conwy-youth-homelessness-prevention/>

<http://www.changestepwales.co.uk/>

<http://www.haighousing.org.uk/>

<http://www.combatstress.org.uk/veterans/24-hour-helpline/>

<http://www.careaftercombat.org/how-we-help/>

<http://www.britishlegion.org.uk/get-support/>

<https://www.ssafa.org.uk/help-you/veterans>

<http://evolutionforcesfamilies.co.uk/forces-help-to-buy/>

<http://www.conwy.gov.uk/section.asp?cat=10757&Language=1>

<https://www.soldierscharity.org/need-our-help/individual-grants>

<https://www.poppyfactory.org>



