

Taflen Ffeithiau

Camddefnyddio Sylweddau

Coed Pella
Ffordd Conwy
Bae Colwyn
LL29 7AZ
0300 1240040



Pa gymorth sydd ar gael os oes gen i broblemau gyda chyffuriau neu alcohol?

Dylech siarad â'ch Meddyg Teulu bob tro, gallant eich cyfeirio at wasanaethau cefnogi perthnasol. Mae nifer o Brosiectau byw â chymorth yng Nghonwy sy'n gallu darparu llety a chefnogaeth i'r rhai sy'n goresgyn problemau camddefnyddio sylweddau:

- Sanctuary Trust cornerstones
- Norfolk House

Gall eich Swyddog Atal Digartrefedd eich cyfeirio at Lwybr Sengl Cefnogi Pobl i gael eich ystyried ar gyfer y prosiectau hyn.

Beth i'w wneud os nad oes gennyf fynediad at Feddyg Teulu?

Mae nifer o wasanaethau ar gael a allai eich cefnogi:



Mae ARCH yn darparu Rhaglen Ymyraethau Cyffuriau, Gofyniad Adsefydlu Cyffuriau, Gofyniad Triniaeth am Alcohol.

☎ 01492 523683 07824310360

📠 01492 523691

✉ Canolfan DAWN, 35-37 Rhodfa'r Tywysog, Bae Colwyn, CONWY LL29 8PD



DAN- Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru

Llinell gymorth cyffuriau dros y ffôn am ddim i unrhyw un sydd eisiau rhagor o wybodaeth neu gymorth yn ymwneud â chyffuriau neu alcohol. Bydd y llinell gymorth yn cynorthwyo unigolion, eu teuluoedd, gofalwyr a gweithwyr cefnogi i gael mynediad at wasanaethau lleol a rhanbarthol.

☎ 0808 808 2234

☎ 81066

🌐 www.dan247.org.uk



CAIS - Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau

Mae CAIS yn cynorthwyo pobl sydd â phroblemau yn ymwneud â bod yn gaeth i rywbeth, iechyd meddwl, datblygiad personol a chyflogaeth - ynghyd â chynnig cymorth a gwybodaeth i'w teuluoedd a'u ffrindiau. Mae eu gwasanaethau yn cynnwys triniaeth breswyl ac adsefydlu, cwnsela, mentora cyfoedion, cefnogi pobl yn eu cartrefi, cynorthwyo pobl i fynd yn ôl i'r gwaith neu i dderbyn addysg, gwaith grŵp ac ymyraethau ysgogol eraill. Gallwch atgyfeirio eich hun at CAIS yn gyfrinachol drwy lenwi ffurflen atgyfeirio ar-lein neu drwy ffonio

☎ 0345 06 121 12. Dydd Llun i Ddydd Gwener o 9.00am tan 5.00pm.

Fersywn 2 Ionawr 2020



Y Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol

Mae'r Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol yn ceisio lleihau'r risgiau a'r niwed a achoswyd gan gyffuriau neu alcohol drwy weithio gydag asiantaethau eraill a chynnig triniaeth a gofal. Maent yn darparu cyngor, cwnsela, atal ail-ddechrau, lleihau niwed, dadwenwyno cymunedol neu uned ddadwenwyno claf mewnol, cynnal meddyginiaeth, cyngor ar iechyd rhywiol, lleoliadau adsefydlu preswyl, aciwbigo, cyfnewid nodwyddau, cyngor ar opsiynau triniaeth, darparu meddyginiaeth amgen, sgrinio Hepatitis C, brechiad Hepatitis B, cyfeirio ac atgyfeiriadau ymlaen at asiantaethau eraill.

Cysylltwch â Thîm Mynediad Conwy fel a ganlyn:

☎ 0300 456 1111

💻 lles@conwy.gov.uk

☎ Neges destun (ar gyfer ymholiadau cyffredinol): 07797 870361

Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau Pobl Ifanc

Mae Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau Pobl Ifanc (YPSMS) ar gael i bobl ifanc sy'n profi problemau gyda chamddefnyddio sylweddau a sy'n byw yn sir Conwy. Mae'r gwasanaeth yn darparu asesiad arbenigol, triniaeth a chefnogaeth ar gyfer pobl ifanc gydag anghenion cymhleth mewn cydweithrediad â gwasanaethau eraill (e.e. y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuencid, y Gwasanaethau Cymdeithasol ac ati).

Gellir gwneud atgyfeiriadau gan yr unigolyn ifanc eu hunain neu gan Rien / gofawyr ac asiantaethau eraill gyda chaniatâd yr unigolyn ifanc.

☎ 01745 817216

Caniad

Mae cydlynwyr Caniad yn gweithio'n agos gyda'i gilydd ymhob rhanbarth i sicrhau cysondeb i'r rhai sydd â phroblemau Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau sy'n bodoli ar yr un pryd.

☎ 0800 0853382

💻 cania@caniad.org.uk

Jigsaw

Mae Jigsaw yn cynnig cwmnïaeth, cyd-gefnogaeth, y cyfle i adfer hyder ac ailadeiladu hunan hyder yng nghwmni eraill ar lwybr tebyg.

☎ 01492 523042 neu 07818 090365

💻 brian.lewis@cais.org.uk

💻 www.thejigsawgroup.org.uk

Agro Cymru

Mae AGRO (Sefydliad Adfer Ynys Môn a Gwynedd) yn sefydliad seiliedig ar wirfoddolwyr wedi ei seilio ar werthoedd cynhwysiant a chyffredinoldeb. Mae'n sefydliad a gaiff ei gynnal gan bobl sydd mewn cyfnod o adferiad ar gyfer pobl sydd mewn cyfnod o adferiad.

☎ 07772 800284

💻 donna.wots@gmail.com

💻 www.agro-cymru.org.uk

Fersywn 2 Ionawr 2020



Frank

Mae Frank yn darparu gwybodaeth am gyffuriau ac adnoddau.

☎ 0300 1236600

Testun 82111

✉ frank@tofrank.com

🌐 www.talk.to/frank.com

Addaction

Mae Addaction yn cefnogi oedolion, oedolion ifanc a phobl hŷn i wneud newidiadau cadarnhaol o ran ymddygiad. P'un a yw hynny gydag alcohol, cyffuriau neu ieuchyd meddwl a lles. Maent yna i helpu i wella bywydau. Mae Addaction yn cefnogi'r rhai sydd mewn perthynas ag unigolion gyda phroblem yfed, gan gynnig dealltwriaeth ac anogaeth gan eraill sydd wedi profi'r un heriau. Drwy roi cipolwg ar well dulliau o ymdopi gall, aelodau wella ansawdd eu bywydau eu hunain yn sylweddol, p'un a yw'r alcoholig yn dal i yfed neu beidio.

☎ 020 7403 0888

🌐 www.addiction.org.uk

Cocaine Anonymous

Mae Cocaine Anonymous yn gymdeithas o ddynion a merched sy'n rhannu eu profiadau, cryfderau a gobaith gyda'i gilydd fel y gallant ddatrys eu problem gyffredin a helpu eraill i wella o'u caethiwed.

☎ 0800 6120225 neu symudol 0300 1112285

✉ wft@cauk.org.uk

✉ pi@cauk.org.uk

🌐 www.cauk.org.uk

Wedi Nos

Mae Wedi Nos yn profi sylweddau i roi gwybodaeth gyflym a chywir i ddefnyddwyr unigol ac eraill i leihau niwed.

✉ admin@wedinos.org

Cyfarfodydd AA ym Mwrdeistref Conwy

Diwrnod	Ardal	Amser	Cyfeiriad
Dydd Llun	Tref Conwy	1pm	Neuadd Eglwys Sant Mihangel (yn y cefn), Rosemary Lane LL32 8HY (1 awr o hyd)
Dydd Llun	Abergele	8 pm	Y Ganolfan Ieuenctid a Chymunedol, Market St (gyferbyn â Slaters a Tesco) LL22 7BP
Dydd Llun	Llanrwst	8 pm	Guide Hall (ger yr Eglwys), Ffordd Llanddoged
Dydd Mawrth	Hen Golwyn	7.30pm	Eglwys Sure Hope, 317 Ffordd Abergele, Hen Golwyn (gyferbyn â Garej BP) LL29 9YF
Dydd Mawrth	Penmaenmawr	8 pm	Eglwys Sant Paul, Ffordd Bangor.
Dydd Mercher	Bae Colwyn	12.30pm	Tŷ Cyfarfod Cyfeillion (Y Crynwyr), 21 Erskine Road, Bae Colwyn

Fersywn 2 Ionawr 2020

Dydd Iau	Hen Golwyn	7pm	Eglwys Sure Hope, 317 Ffordd Abergele, Hen Golwyn (gyferbyn â Garej BP) LL29 9YF (1 awr) (agoriad cyntaf)
Dydd Gwener	Bae Colwyn	12pm	Tŷ Cyfarfod Cyfeillion (Y Crynwyr), 21 Erskine Road, Bae Colwyn
Dydd Gwener	Bangor Penrhyn	6pm	Tŷ Penrhyn, Ffordd Llandegai
Dydd Gwener	Llandudno	8pm	Canolfan MIND, Trinity Avenue (uwchben 'Alice in Wonderland'). LL30 2PY (ar agor ar gais)
Dydd Sadwrn	Bae Colwyn	12.30pm	Tŷ Cyfarfod Cyfeillion (Y Crynwyr), 21 Erskine Road, Bae Colwyn
Dydd Sul	Llandudno	11am	Canolfan MIND, Trinity Avenue (uwchben 'Alice in Wonderland'). LL30 2PY (ar agor ar gais)
Dydd Sul	Cyffordd Llandudno	7pm	Eglwys Sant Mihangel, Y Ficerdy, Glyn y Marl Road, Cyffordd Llandudno

Y Samariaid

Ymyrraeth Argyfwng

Mae'r Samariaid ar gael 24 awr y dydd, bob dydd o'r flwyddyn, gan ddarparu lle diogel i unrhyw un sy'n ei chael yn anodd i ymdopi.

☎ 116 123

💻 <http://www.samaritans.org> i ganfod manylion am y gangen agosaf neu ebostiwrch jo@samaritans.org

Shelter
Cymru

☎ 01792 469400

💻 www.sheltercymru.org.uk

📄 Uned 5, Adeilad yr Orsaf, Bodfor St, Rhyl LL18 1AT



☎ 0344 477 2020

💻 www.citizensadvice.org.uk

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

Fersywn 2 Ionawr 2020





Dewis Cymru yw'r lle i gael gwybodaeth am les yng Nghymru. Os hoffech wybodaeth all eich helpu i feddwl am yr hyn sy'n bwysig i chi, ynghyd â gwybodaeth am sefydliadau a gwasanaethau lleol a all helpu, gallwch ymweld â gwefan Dewis Cymru: www.dewis.wales. Bydd y wefan yn eich cynorthwyo i gael mynediad at wasanaethau cefnogi lleol a chanfod gwybodaeth a chynghor. Mae'n bwynt mynediad sengl, clir a dibynadwy.

This document is also available in English.



Fersywn 2 Ionawr 2020