



Mae Medrwn Môn wedi gwneud y penderfyniad na fydd staff yn cynnal ymweliadau cartref na chyfarfodydd wyneb yn wyneb nes bydd rhybudd pellach.

Fodd bynnag, bydd ein gwasanaeth cymorth yn parhau, a gallwch barhau i gysylltu â Linc Cymunedol Môn yn uniongyrchol dros y ffôn: 01248 725745 neu e-bostio linc@medrwnmon.org, a byddwn yn fwy na pharod i helpu mewn unrhyw ffordd y gallwn.

Mae ein swyddfa gyffredinol ar gael i gysylltu ar 01248 724944 ar gyfer unrhyw ymholiadau eraill. Mae eich Cydlynnydd Asedau Lleol ar gael o hyd i siarad â chi dros y ffôn a bydd yn ceisio cynnal mwy o alwadau cadw mewn cysylltiad â chi yn ystod yr amser anodd hwn.

Medrwn Môn has made the decision that staff will not be conducting home visits or face to face meetings until further notice.

However our support service will continue, and you can still contact Môn Community Link directly over the phone on 01248 725745 or email linc@medrwnmon.org, and we will be more than happy to help in any way we can.

Our general office is available to contact on 01248 724944 for any other inquiries.

Your Local Asset Coordinator is still available to speak to you over the phone and will try to conduct more keep in touch calls during this time.



Mae Age Cymru yn cynnig gwasanaeth ffôn 'check-in-and-chat'
i bobl dros 70 oed

Bydd Age Cymru yn cynnig gwasanaeth ffôn gwirio-a-sgwrsio ar gyfer pobl dros 70 oed yng Nghymru sy'n byw ar eu pennau eu hunain. Y gobaith yw y bydd y fenter yn helpu i roi rhywfaint o sicrwydd i bobl hŷn, ateb ymholiadau sylfaenol a chysylltu pobl â gwasanaethau a chefnogaeth leol yn ystod yr achosion Coronavirus.

Gall unrhyw un dros 70 oed yng Nghymru gofrestru gydag Age Cymru, yn rhad ac am ddim, i dderbyn galwad ffôn reolaidd gan yr elusen yn Saesneg neu Gymraeg. Y cyfan sy'n rhaid i chi ei wneud ffoniwch y Rhif Cyngor Age Cymru ar 08000 223 444 neu e-bostiwch enquiries@agecymru.org.uk

Age Cymru is to offer a check-in-and-chat telephone service for the over 70s in Wales who live alone. It is hoped that the initiative will help provide some reassurances to older people, answer basic queries and link people to local services and support during the Coronavirus outbreak.

Anyone over 70 in Wales can register with Age Cymru, free of charge, to receive a regular telephone call from the charity in either English or Welsh. All you have to do call the Age Cymru Advice Number on 08000 223 444 or email enquiries@agecymru.org.uk.



Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr/ Carers Outreach Service

Ffôn / Phone 01248370797

E-bost / E-mail help@carersoutreach.org.uk

Facebook:- Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr / Carers Outreach Service

Mae Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn cynnig galwadau cadw mewn cysylltiad, – er mwyn sicrhau fod ein gofalwyr yn derbyn y gefnogaeth orau bosib dros y ffôn. Mae'r gwasanaeth yma yn caniatáu I ni gadw mewn cyswllt rheolaidd. Rydym yn cynnig cefnogaeth emosiynol, gwybodaeth arbenigol gan gynnwys gwybodaeth ariannol dros y ffon, drwy e-bost a Facebook gan gynnwys galwadau fideo a galwadau fideo drwy iaith arwyddion.

Carers Outreach Service offers Keep in Touch Calls - to ensure our carers receive the best possible support over the phone. This service allows us to keep in regular contact. We offer emotional support, specialist information to include financial information over the phone, via e-mail and Facebook to include video calls and video calls with sign language.



Hunan gyfeirio / Self-referrals Via telephone 0333 150 3456 (National) 0330 094 7400
(Cymraeg)

E-bost / E-mail: Dementia.connect@alzheimers.org.uk

Mae Dementia Connect wedi'i adeiladu'n benodol i gyrraedd cymaint â phosibl o bobl y mae dementia yn effeithio arnynt. Mae hyn yn cynnwys cefnogi pobl sydd wedi'u diagnosio ag unrhyw fath o ddementia, gofalwyr a rhwydweithiau cymorth teulu / ffrind. Rydym hefyd yn cefnogi pobl sy'n poeni am eu cof neu sydd â Nam Gwybyddol Ysgafn.

Dyluniwyd pum cydran allweddol Dementia Connect fel y gellir teilwra cefnogaeth pobl i'w hanghenion unigol. Mae'r cydrannau hyn yn cynnwys hunanreolaeth, cefnogaeth ar y ffôn, cefnogaeth wyneb yn wyneb leol, "Cadw mewn Cyffyrddiad Galwadau' ac Ochr yn Ochr.

Byddwn yn gweithio gyda chi i nodi pa gydran o Dementia Connect fydd yn helpu i'ch cefnogi orau a sicrhau ei fod wedi'i deilwra i'ch anghenion unigol. Byddwn yn eich cefnogi trwy gydol eich taith, nid yw ein drws byth ar gau.

Dementia Connect is specifically built to reach as many people affected by dementia as possible. This includes supporting people diagnosed with any type of dementia, carers and family/friend support networks. We also support people who are worried about their memory or who have Mild Cognitive Impairment.

The five key components of Dementia Connect are designed so that people's support can be tailored to their individual needs. These components include self-management, telephone based support, local face to face support, "Keeping in Touch calls' and Side by Side.

We will work with you to identify what component of Dementia Connect will help support you best and ensure that it's tailored to your individual needs. We will support you throughout your journey, our door is never closed.



Yn ystod yr amser hwn o ansicrwydd gallwch fod yn sicr ein bod yn dal yma i'ch cefnogi, mewn unrhyw ffordd y gallwn. Rydym yn dal i allu eich cefnogi yn eich cartref, ond hyd yn oed Os mai dim ond rhywfaint o siopa, neu alwad ffôn sydd ei angen arnoch, rydym yma. Rhowch wybod i ni sut y gallwn eich helpu chi, Ffoniwch 01492 542212.

During this time of uncertainty you can be assured that we are still here to support you, in any way we can. We are still able to support you in your home, but even If you only need some shopping, or a telephone call, we are here. Please let us know how we can help you

Call 01492 542212.

SAMARITANS

CYMRU

Ffoniwch: 116 123

Phone: 116 123

Yn aml, gall sgwrs hollol gyfrinachol â rhywun nad ydych chi'n ei adnabod deimlo'n haws na cheisio siarad â ffrindiau neu deulu.

Nid oes rhaid i chi fod yn hunanladdol i gysylltu â ni. Mae pobl yn aml yn ein ffonio oherwydd:

- * Problemau perthynas a theulu
- * Colled, gan gynnwys colli swydd, ffrind neu aelod o'r teulu trwy brofedigaeth
- * Pryderon ariannol
- * Straen neu orweithio sy'n gysylltiedig â swydd
- * Materion delwedd y corff

A totally confidential conversation with someone you don't know can often feel easier than trying to talk to friends or family.

That's why we're contacted 5.7 million times every year.

You don't have to be suicidal to contact us. People often call us because of:

- * **Relationship and family problems**
- * **Loss, including loss of a job, a friend or a family member through bereavement**
- * **Financial worries**
- * **Job-related stress or overwork**
- * **Body image issues**



Rhoddir cyngor cyffredinol trwy ein Advicelink y gall pobl ei gyrraedd trwy ffonio.

0300 330 11921 Mae hwn ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9.30 am a 16.30pm.

- Gall pobl sgwrsio ar-lein ag ymgynghorydd trwy ymweld â'n gwefan yn Citizensadvice.org.uk/contact-us.
- Gall pobl sy'n chwilio am gyngor ar faterion defnyddwyr (e.e. materion yn ymwneud â chynhyrchion neu wasanaethau rydych chi wedi'u prynu) gysylltu â'r llinell gymorth defnyddwyr Cyngor ar Bopeth ar 0808 223 1133 neu sgwrsio ar-lein ag ymgynghorydd ar ein gwefan.
- Dylai unrhyw un sy'n ceisio gwneud cais newydd am Gredyd Cynhwysol ffonio'r llinell Cymorth i Hawlio Credyd Cynhwysol ar 0800 1448444.
- Gall unrhyw un sy'n teimlo'n bryderus neu dan straen ffonio ein tîm ICAN i gael sgwrs
- Dydd Llun a Dydd Iau - 07496571156 - 9.30- 14-00
- Dydd Mawrth a dydd Mercher -07496571241- 9.30 -14.00

Bydd preswylwyr Ynys Môn yn gallu cael gfael ar gyngor ffôn llawn a gwasanaeth gwaith achos arbenigol gan gynnwys unrhyw un sydd eisoes ar agor inni. Os oes angen mwy na chyngor cyffredinol arnoch, byddwn yn cysylltu â chi cyn pen 2 ddiwrnod gwaith i gytuno sut y gallwn eich cynorthwyo. Mae ein tîm yn cynnig gwaith achos dyled, budd lles ac ynni arbenigol ynghyd â gwaith achos cyflogaeth cyffredinol

- General advice will be given via our Advicelink which people can reach by calling. [0300 330 11921](tel:030033011921) This is open Monday to Friday from 9.30 am to 16.30pm.
- People can chat online to an advisor by visiting our website at citizensadvice.org.uk/contact-us.
- People looking for advice on consumer issues (e.g. issues related to products or services you've purchased) can contact the Citizens Advice consumer helpline on 0808 223 1133 or chat online to an advisor on our website.
- Anyone seeking to make a new claim for Universal Credit should call the Universal Credit Help to Claim line on 0800 1448444.
- Anyone feeling anxious or stressed can call our ICAN team for a chat
- Monday & Thursdays - 07496571156 - 9.30- 14-00
- Tuesday & Wednesdays -07496571241- 9.30 -14.00

Anglesey residents will be able to access full telephone advice and specialist casework service including anyone who is already open to us. If you require more than general advice, we will contact you within 2 working days to agree how we can assist you. Our team offer specialist debt, welfare benefit and energy casework plus general employment casework



Yma yn yr Royal Voluntary Service rydym yn cynnig yn y gymuned:

“Trafnidiaeth Gymunedol”

- Casglu siopa i unigolion.
- Casglu presgripsiynau ar gyfer unigolion.
- Apwyntiadau ysbyty.

Oherwydd y galw cynyddol rydym yn rhedeg ymgyrch Gwirfoddolwyr ac felly'n chwilio am wirfoddolwyr parod i gynyddu ein gallu i gefnogi unigolion yn y gymuned.

<https://volunteering.royalvoluntaryservice.org.uk/volunteer-search>

Rydym yn gallu cymryd cyfeiriadau newydd ar unwaith ar gyfer “Safe and Well” sef, galwad ffôn unwaith neu ddwywaith yr wythnos at unigolion a allai fod yn teimlo'n unig neu'n ynysig. Os oes angen cefnogaeth bellach ar yr unigolyn gallwn atgyfeirio am sylw meddygol neu at y gwasanaeth cywir.

Mae gennym hefyd ein “Tech Angels” ar gael, i helpu dros y ffôn os oes angen unrhyw gefnogaeth I.T ar unrhyw un

Cyfeiriad ebost:

ynysmongwyneddhub@royalvoluntaryservice.org.uk

Ffôn:

01248 661915

Here at Royal Voluntary Service we are offering in The Community:

“Community Transport”

- **Collecting shopping for individuals.**
- **Collecting prescriptions for individuals.**
- **Hospital appointments.**

Due to increased demand we are running a Volunteer drive and therefore looking for willing volunteers to increase our capacity to support individuals in the community.

<https://volunteering.royalvoluntaryservice.org.uk/volunteer-search>

We are able to take new Referral right away for “Safe and Well” a phone call once or twice a week to individuals who may be feeling lonely or isolated. If the person needs further support we can refer for medical attention or to the correct service.

We also have our “Tech Angels” available, to help over the phone if anyone requires any I.T support

Email address:

ynysmongwyneddhub@royalvoluntaryservice.org.uk

Telephone:

01248 661915



Cefnogaeth Iechyd Meddwl a Lles i blant a phobl ifanc 8-18 oed

Pob achos agored GOLAU - ar gael i gynnig sesiynau ffôn neu gysylltu trwy'r cyfryngau cymdeithasol, Facetime neu WhatsApp.

Achosion newydd - gellir cysylltu â GOLAU trwy e-bost GOLAU@barnardos.org.uk neu ffonio 01248 751194.

Ar gael i arwain ac anfon dolenni defnyddiol i gefnogi Iechyd Meddwl a Lles plant a phobl ifanc 8-18 oed.

Mental Health and Wellbeing support for 8-18 year olds

All open cases to GOLAU - available to offer telephone sessions or link via social media such as Facetime or WhatsApp.

New cases – contact can be made to GOLAU via email GOLAU@barnardos.org.uk or telephone 01248 751194.

Available to guide and send useful links to support the Mental Health and Wellbeing of 8-18 year olds.

Ynys Môn & Gwynedd Mind COVID-19

Mae'n ddrwg gennym eich hysbysu bod pandemig COVID-19 wedi'i gau ein swyddfa dros dro.

Rydym yn dal i roi cymorth i bobl yn ein cymuned leol hyd y gallwn, a thros y ffon fel mesur, gan for yr holl staff yn gweithio o gartref.

Oherwydd ein sefyllfa bresennol bydd y ffon yn cael ei staffio 09:00 - 17:00 dydd Llun i ddydd Iau.

Ymddiheurwn am unrhyw anghyfleustra y mae hwn yn ei achosi a gobeithiwn ddychwelyd at normal cyn gynted â phosib.

We regret to inform you that due to the COVID-19 outbreak, our office base has been closed temporarily.

We are still providing support for people in our local community as best we can, and over the phone as an interim measure as all staff work from home.

Due to our current situation the phone will be manned 9:00 – 17:00, Monday to Thursday,

We apologise for any inconvenience this causes and hope to return to normal as soon as possible.

T: 01286 685279
e: info@monagwyneddmind.co.uk
mind.org.uk/yourURL

Ynys Mon and Gwynedd Mind is a registered charity – No. 1095880

 **mind** | Ynys Môn &
for better mental health
o baid guell iechyd meddwl | Gwynedd



Gofal Mewn Galar Cruse yw'r brif elusen genedlaethol ar gyfer pobl mewn profedigaeth yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Rydym yn cynnig cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion pan fydd rhywun yn marw ac yn gweithio i wella gofal cymdeithas am bobl mewn profedigaeth.

Cruse Bereavement Care is the leading national charity for bereaved people in England, Wales and Northern Ireland. We offer support, advice and information to children, young people and adults when someone dies and work to enhance society's care of bereaved people.

01492 536577

northwales@cruse.org.uk



Llinell Gwybodaeth a Chyngor

0800 132 320

Os a oes gennych gwestiynau am golli golwg a chlyw, chwilio am wybodaeth neu ddim ond angen rhywun i siarad gyda, rydym yma. Mae gennym dîm o staff a gwirfoddolwyr ymroddedig a phroffesiynol sy'n barod i ateb eich ymholiadau a chynnig cyngor cyfrinachol a diduedd.

Mae ein Llinell Wybodaeth a Chyngor am ddim yn cynnig cefnogaeth ac arweiniad i bobl sy'n byw gyda cholled golwg a chlyw, eu gofalwyr, teulu a ffrindiau, yn ogystal â gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl fyddarddall.

Gallwn eich helpu gyda:

- Dod o hyd i wybodaeth
- Cysylltu â sefydliadau eraill
- Cefnogaeth emosiynol
- Deall eich cyflwr
- Cael gafael ar gefnogaeth
- Defnyddio gwasanaethau Deafblind UK

Mae'r Llinell Wybodaeth a Chyngor yn rhad ac am ddim i'w ffonio ac mae ar agor rhwng 9am a 5pm dydd Llun - dydd Iau a 9am i 4pm ddydd Gwener.

Ffôn: 0800 132 320

Testun: 07950 008870

E-bost: info@deafblind.org.uk



Information & Advice Line

0800 132 320

Whether you have questions about sight and hearing loss, are searching for information or simply need someone to talk to, we are here. We have a team of dedicated and professional staff and volunteers ready to answer your queries and offer confidential and impartial advice.

Our free Information and Advice Line offers support and guidance to people living with sight and hearing loss, their carers, family and friends, as well as professionals working with deafblind people.

We can help you with:

- **Finding information**
- **Connecting to other organisations**
- **Emotional support**
- **Understanding your condition**
- **Accessing support**
- **Using Deafblind UK's services**

The Information and Advice Line is free to call and is open from 9am to 5pm Monday – Thursday and 9am to 4pm on Friday.

Tel: 0800 132 320

Text: 07950 008870

Email: info@deafblind.org.uk



Mae SSAFA yn helpu cymuned y lluoedd arfog mewn sawl ffordd, ond rydym yn canolbwyntio yn bennaf ar ddarparu cefnogaeth uniongyrchol i unigolion sydd angen gofal corfforol neu emosiynol.

Mae caethiwed, perthynas wedi darfod, dyled, digartrefedd, straen ôl-drawmatig, iselder ysbryd ac anabledd i gyd yn faterion a all effeithio ar aelodau ein cymuned Lluoedd Arfog. Dim ond pan fydd yn rhaid i unigolyn adael ei fywyd yn y Lluoedd ac ymuno â 'Civvy Street' y daw llawer o'r problemau hyn i'r amlwg. Mae SSAFA wedi ymrwmo i helpu ein dynion a'n menywod dewr i oresgyn y problemau hyn, ac ailadeiladu eu bywydau.

Cysylltwch â Forcesline - Mae ein desg gymorth ar gyfer unrhyw aelod o'r lluoedd arfog, cyn-filwyr a'u teuluoedd, ar [0800 731 4880](tel:08007314880)

Ymholiadau cyffredinol: [020 7463 9200](tel:02074639200)

SSAFA helps the armed forces community in a number of ways, though our focus is on providing direct support to individuals in need of physical or emotional care.

Addiction, relationship breakdown, debt, homelessness, post-traumatic stress, depression and disability are all issues that can affect our members of our Armed Forces community. Many of these problems only become apparent when an individual has to leave their life in the Forces and join 'Civvy Street'. SSAFA is committed to helping our brave men and women overcome these problems, and rebuild their lives.

Contact Forcesline, our help desk for any member of the armed forces, veterans and their families, on [0800 731 4880](tel:08007314880)

General enquiries: [020 7463 9200](tel:02074639200)



Os yw'n ymddangos eich bod chi'n cael trafferth gyda'ch yfed, neu os yw'ch yfed wedi cyrraedd y pwynt lle mae'n eich poeni, efallai y bydd gennych ddiddordeb mewn gwybod rhywbeth am Alcoholigion Anhysbys a rhaglen adferiad AA o alcoholiaeth.

Ffoniwch ein Llinell Gymorth Cenedlaethol AM DDIM: [0800 9177 650](tel:08009177650) neu

E-bostio help@aamail.org

If you seem to be having trouble with your drinking, or if your drinking has reached the point of where it worries you, you may be interested to know something about Alcoholics Anonymous and the AA programme of recovery from alcoholism.

Call our National Helpline FREE: [0800 9177 650](tel:08009177650) or e-mail help@aamail.org



Siaradwch gyda ni nawr

Mae'r Llinell Gymorth Hapchwarae Genedlaethol yn darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth gyfrinachol i unrhyw un y mae problemau gamblo yn effeithio arnynt yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Gallwch siarad â'n Cyngorwyr dros y ffôn neu drwy sgwrs fyw bob dydd o'r flwyddyn, 24 awr y dydd. Byddant yn gallu gwrandao ar yr hyn sy'n digwydd i chi, a gallant siarad â chi trwy'r holl opsiynau sydd ar gael i chi am gefnogaeth yn eich ardal leol, ar-lein neu dros y ffôn.

Ffoniwch ni ar Freephone 0808 8020 133 neu ewch i'r wefan: www.gamcare.org.uk

Talk to us now

The National Gambling Helpline provides confidential information, advice and support for anyone affected by gambling problems in England, Scotland and Wales.

You can speak with our Advisers over the phone or via live chat every day of the year, 24 hours a day. They will be able to listen to what's going on for you, and can talk you through all of the options available to you for support in your local area, online or over the phone.

Call us on Freephone [0808 8020 133](tel:08088020133) or visit www.gamcare.org.uk



Mae Gofalwyr Cymru ar gael ar ein llinell gymorth yng Nghaerdydd ar:

029 2081 1370 bob dydd yn ystod oriau swyddfa, neu E-bostiwrch

info@carerswales.org

Mae'r negeseuon hyn yn cael eu gwirio'n ddyddiol.

Mae gan ein gwefan lawer o wybodaeth hefyd ac mae'n cael ei diweddarau'n rheolaidd yw ein dolen

<https://www.carersuk.org/wales>

Carers Wales is available on our support line in Cardiff on:

029 2081 1370 daily during office hours and at info@carerswales.org 24 hours a day.

These messages are checked daily.

Our website has a lot of information on too and is updated regularly our link is

<https://www.carersuk.org/wales>



Ein gweledigaeth yw bod pob plentyn a pherson ifanc yn y DU yn cael plentyndod diogel a hapus, a'r sylfeini sydd eu hangen arnynt i ffynnu. Rydyn ni'n gwneud hyn trwy weithio'n agos gyda phlant a'u teuluoedd, cyn iddyn nhw gael eu geni tan eu hugeiniau.

Rydym wedi addasu ein gwasanaeth ac rydym yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth dros y ffôn, drwy e-bost ac yn ystyried sut gallwn gynnig cefnogaeth drwy alwadau fideo.

Mae gwybodaeth diweddar ar ein tudalen Facebook ar:
<https://www.facebook.com/GofalwyrIfancYnysMonGwynedd>

Ebost: ynysmonyongcarers@actionforchildren.org.uk

Rhif (dros dro): 07809595221

Our vision is that every child and young person in the UK has a safe and happy childhood, and the foundations they need to thrive. We do this by working closely with children and their families, from before they're born until their twenties.

We have adapted our service and are providing information and support over the phone, email and considering how we can offer support via video calls.

All our latest information can be seen on our Facebook page:

<https://www.facebook.com/GofalwyrIfancYnysMonGwynedd>

E-mail: ynysmonyongcarers@actionforchildren.org.uk

Phone (For the time being): 07809595221

