



## Cyngor Atodol: Ffynonellau Cymorth

### Adrannau Damweiniau ac Argyfwng (24 awr)

<u>Ysbyty Maelor - Wrecsam</u>	01978 291 100
<u>Sir Ddinbych - Glan Clwyd, Y Rhyl</u>	01745 583 910
<u>Conwy - Ysbyty Cyffredinol Llandudno</u>	01492 860 066
<u>Gwynedd - Ysbyty Gwynedd</u>	01248 384 384

### Gwasanaeth Ambiwylans

<u>Ymddiriedolaeth NHS Gwasanaethau Ambiwylans Cymru</u> <u>Ysbyty H M Stanley, Llanelwly</u>	01745 589 974
--	---------------

### CAIS

<u>Prif Swyddfa, 12 Sgwâr y Drindod, Llandudno, Conwy, LL30 2RA</u>	01492 872 014
<u>Canolfan DAWN, 35-37 Princes Drive, Bae Colwyn, LL29 8PD</u>	01492 523 692

### Canolfannau Cyngori'r Cyhoedd

Gweler hefyd tudalen Canolfan Cyngori'r Cyhoedd leol ar y safle hwn

<u>Wrecsam</u>	01978 364 639
<u>Y Fflint, Sir y Fflint</u>	01352 733 187
<u>Treffynnon, Sir y Fflint</u>	01352 711 262
<u>Yr Wyddgrug, Sir y Fflint</u>	01352 753 520
<u>Llandudno, Conwy</u>	01492 876 961

### Timau Cyffuriau Cymunedol

<u>Canolfan Gyngori Glannau Dyfrdwy, Rowley's Drive, Shotton, Sir y Fflint, CH5 1PU</u>	01244 831 798
---	---------------

### Cyfnewidfa Nodwyddau

<u>CDAT Wrecsam, Swn-y-Coed, Grove Road, Wrecsam, LL11 1DY</u>	01978 261 125
<u>CDAT Y Rhyl, 7 Brighton Road, Y Rhyl, Sir Ddinbych, LL18 3EY</u>	01745 338 868
<u>Uned Dadwenwyno, Hafan Wen, Watery Road, Wrecsam, LL13 7NQ</u>	01978 313 904

CDAT Gwynedd, 3 Llys Gwynedd, Ffordd Gwynedd, Bangor, Gwynedd, LL57 1DT	01248 351829
<u>CDAT Caer</u>	01244 344 999

### Cynghorau Sir

<u>Cyngor Bwrdeistref Sirol Wreccsam</u>	01978 292 000
<u>Cyngor Sir y Fflint</u>	01352 752 121
<u>Cyngor Sir Ddinbych</u>	01824 706 000
<u>Cyngor Sir Conwy</u>	01492 574 000

### Clinigiau GUM

<u>Wreccsam</u>	01978 725 197
-----------------	---------------

### Llinellau Cymorth

ADFAM Cenedlaethol (cynnig cymorth i deuluoedd defnyddwyr a chefnogaeth project i weithwyr)	0171 638 3700
<u>Alcoholigion Anhysbys (llinell wybodaeth 24 awr)</u>	01646 695 555 / 01639 644 871
<u>Llinell Gymorth Amddiffyn Plant (NSPCC)</u>	0800 800 500
<u>Camdrin Rhywiol / Plant</u>	0800 435 650
<u>Trais Domestig</u>	0800 435 226
<u>Llinell Gymorth ar Gyffuriau</u>	0800 776 600
<u>MIND (cefnogaeth gyda thawelyddion)</u>	01222 395 123
<u>Llinell Drais / Camdriniaeth (Dynion a Merched)</u>	0808 800 0123
<u>NHS Direct</u>	0845 4647
<u>RELEASE</u> (cyngor cyfreithiol, mewn argyfwng a chyngor ar gyffuriau)	0171 729 9904
<u>SAMARIAID</u>	0845 790 9090
<u>SHELTER</u>	0808 800 4444
<u>Wreccsam (Llun, Mawrth, Iau 10.00am - 2.00pm)</u>	01978 353 649
<u>Tudalennau Llafar</u>	0800 600 900
<u>Llinell Gymorth i Ddiodefswyr</u>	0845 303 0900
<u>Cymorth i Ferched</u>	0845 702 3468

### Swyddogion Digartrefedd

Wrecsam 01978 292 915

### **Ysbytai**

Ysbyty Maelor, Wrecsam (Ymddiriedolaeth NHS G.Dd. Cymru) 01978 291 100

Ysbyty Glan Clwyd (Ymddiriedolaeth NHS Conwy & Sir Ddinbych) 01745 583 910

Ysbyty Gwynedd (Ymddiriedolaeth NHS G.O. Cymru) 01248 384 384

Ysbyty Glannau Dyfrdwy (Ymddiriedolaeth NHS G.Dd. Cymru) 01244 830 461

### **Hosteli / Llety a Gefnogir**

Foyer, Wrecsam (Llety a gefnogir - dynion a merched 18-25 oed) 01978 262 222

Hurstnewton, Wrecsam (dynion a merched 18-25 oed) 01978 363 761

MIND, Wrecsam (llety a gefnogir, atgyfeiriadau iechyd meddwl) 01978 353 086

Plas y Wern, Rhiwabon (gwasanaeth prawf) 01978 821 202

### **Iechyd Meddwl**

NSF Gogledd Cymru, Treffynnon, Sir y Fflint 01352 718 002

MIND, Conwy 01492 879 907

Tan-y-Maen, Blaenau Ffestiniog (cymorth cyfrinachol/gwybodaeth - iechyd meddwl/alcohol/cyffuriau) 01766 830 203

Midwife (cyffuriau ac alcohol) 01978 261 125

Tai NACRO, Llawr 1af & 2il, Siambrau'r Eglwys Gadeiriol, 202 Stryd Fawr, Bangor, LL57 1NY 01248 371 192

NACRO Caergybi 01407 762 026

NACRO Llandudno 01492 860 437

NACRO Wrecsam 01978 314 313

Dewisiadau Ieuencid, 42 Ffordd Rhiw, Bae Colwyn 01492 534 674

### **Gwasanaeth Nodwyddau (ar gyfer nodwyddau a chwistrellwyr a ganfyddir mewn mannau cyhoeddus)**

Wrecsam (24 awr) 01978 292 040

### **Llochesi Nos**

<u>Wrecsam (dynion yn unig)</u>	01978 355 155
<u>Teuluoedd Gogledd Cymru yn erbyn Cyffuriau (NWFAD)</u> <u>Eglwys y Santes Fair, Stryt y Rhaglaw, Wrecsam 7.30-</u> <u>9.00pm</u>	01352 714 188
<u>Bob yn ail ddydd Mercher</u>	

### **Gorsafoedd yr Heddlu**

<u>Pencadlys yr Heddlu, Gogledd Cymru</u>	01492 517 171
<u>Ardal Wrecsam</u>	01978 290 222
<u>Ardal Glannau Dyfrdwy</u>	01244 814 444
<u>Ardal Sir y Fflint (Yr Wyddgrug)</u>	01352 752 321
<u>Ardal Sir Ddinbych</u>	01745 852 341
<u>Ardal Y Rhyl</u>	01745 343 898
<u>Ardal Conwy</u>	01492 511 000
<u>Gogledd Gwynedd</u>	01286 673 333
<u>De Gwynedd</u>	01341 422 222
<u>Ynys Mon</u>	01407 762 323
<u>Pencadlys Heddlu Swydd Gaer</u>	01244 350 000
<u>Ardal Caer</u>	01244 350 222

### **Gwasanaeth Prawf**

<u>Prif Swyddfa, Alexandra House, Ffordd Abergele, Bae Colwyn, LL29 9YF</u>	01492 513 413
<u>Wrecsam, Ellice Way, Parc Technoleg Wrecsam, Wrecsam, LL13 7YX</u>	01978 346 200
<u>Swyddfa'r Gwasanaeth Cymunedol, Ty Kelso, 13 Grosvenor Road, Wrecsam LL11 1BS</u>	01978 291 424
<u>Gweithdai'r Gwasanaeth Cymunedol, Uned 24, Maes Diwydiannol Whitegate, Wrecsam, LL13 8UG</u>	01978 261 751

### **Relate**

<u>Wrecsam</u>	01978 265 028
<u>Glannau Dyfrdwy, Sir y Fflint</u>	01244 816 634
<u>Bae Colwyn, Conwy</u>	01492 533 920
<u>Bangor, Gwynedd</u>	01248 352 256

### **Rhywioldeb/HIV**

<u>Body Positive, Swydd Gaer</u>	01244 400 415
<u>Grwp Ieuentid LGB, Bangor</u>	01248 361 334
<u>Llinell i Lesbiaid, Bangor</u>	01248 351 263
<u>Switsfwrdd Lesbiaid a Hoywon Llundain</u>	02 078 352 717
<u>Stepping Stones (Cyngori)</u>	01978 352 717

### **Gwasanaethau Cymdeithasol**

<u>Argyfwng y tu allan i Oriau Swyddfa, Wrecsam</u>	01978 264 358
<u>Argyfwng y tu allan i Oriau Swyddfa, Sir y Fflint</u>	01352 753 403 / 01352 752 948
<u>Argyfwng y tu allan i Oriau Swyddfa, Sir Ddinbych</u>	01745 331 103
<u>Argyfwng y tu allan i Oriau Swyddfa, Conwy</u>	01286 675 502

### **Cymorth i Ferched (cyngor ar lety a chefnogaeth)**

<u>Llinell Gymorth</u>	0845 702 3468
<u>Glannau Dyfrdwy, Sir y Fflint</u>	01352 830 436
<u>Treffynnon, Sir y Fflint</u>	01352 712 150
<u>Conwy</u>	01492 534 705 / 07770 594 520
<u>Aberconwy, Llandudno</u>	01492 872 992
<u>Swyddfa Wybodaeth, Conwy</u>	01492 872 202
<u>Colwyn</u>	01745 822 655
<u>Bae Colwyn</u>	01492 534 705 / 07778 737 909
<u>Bangor, Gwynedd</u>	01248 750 903

### **Gwasanaethau Ieuentid**

<u>Wrecsam</u>	01978 317 955
<u>Sir y Fflint</u>	01352 704 032
<u>Sir Ddinbych</u>	01824 708 214