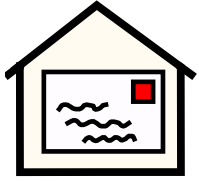




# **Canllaw ar** **Fryn Y Wawr**



# Gwybodaeth am Bryn Y Wawr



Bryn y Wawr,  
6 Heol Newydd,  
Llandeilo,  
Sir Gaerfyrddin  
SA19 6DB

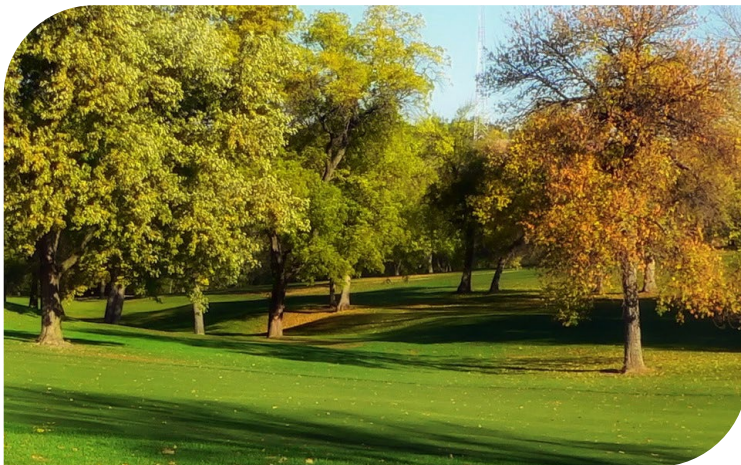


01558 822 763

Cygnet sy'n rhedeg Bryn y Wawr.

Mae Bryn y Wawr yn Sir Gaerfyrddin.

**N Yn yr ardal, mae:**



gerddi

caffis

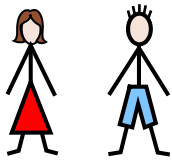




## Byw ym Bryn y Wawr



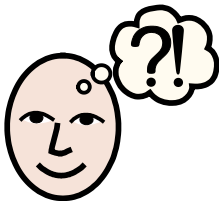
Mae Bryn y Wawr yn wasanaeth preswyl lle rydych chi'n cael cymorth gan staff cymorth sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig.



Rydyn ni'n cefnogi dynion a menywod yma.

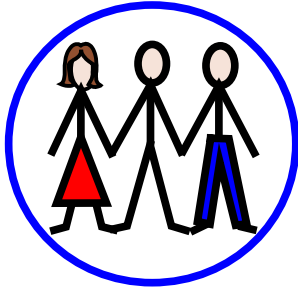


**18+**

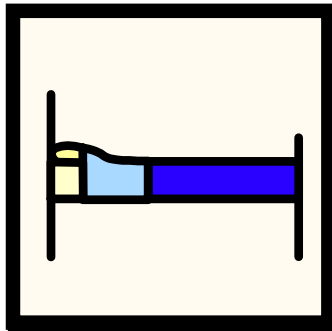


Gallwn ni roi cymorth i chi:

- os ydych chi'n 18 oed neu'n hŷn
- os oes gennych chi anabledd dysgu
- os oes gennych chi broblemau iechyd meddwl sy'n golygu eich bod chi'n teimlo dan straen neu'n anhapus iawn



Gall eich ffrindiau a'ch teulu ddod i'ch gweld ym Mryn y Wawr.



Byddwch chi'n cael ystafell i chi eich hun.



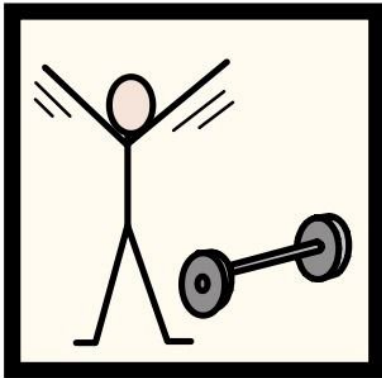
Byddwch chi'n cael ystafell ymolchi neu ystafell gawod i chi eich hun hefyd.



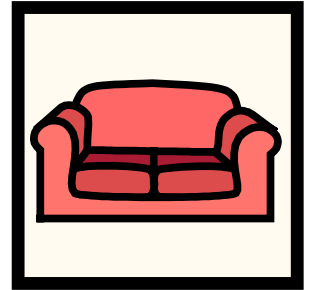
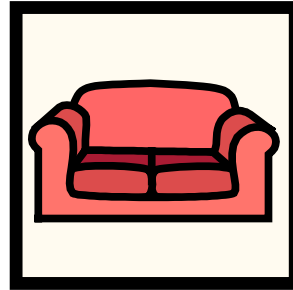
Ni fydd yn rhaid i chi rannu eich ystafell ymolchi na'ch ystafell gawod â neb arall.



## Ym Bryn y Wawr mae:



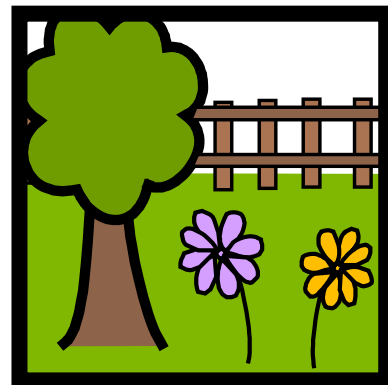
campfa



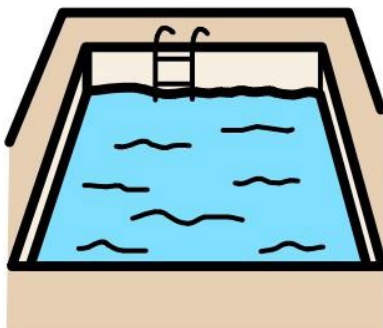
2 llofa



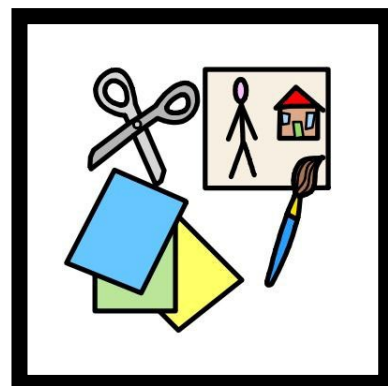
cegin



gardd a thwnnel polythen i dyfu  
blodau, ffrwythau a llysiau



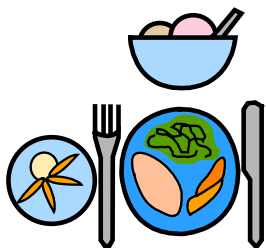
pwll hydrotherapi



caban celf a chreffft



## Bwyd a diod



Gallwch chi fwyta brecwast, cinio a swper ym Mryn y Wawr

Gallwch chi gael byrbrydau a diodydd hefyd.

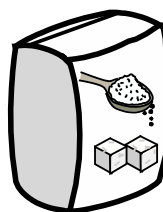


Byddwn ni'n eich cefnogi chi i ddatblygu sgiliau byw'n annibynnol, fel siopa a choginio drosoch eich hun.

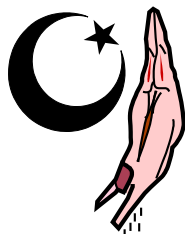
Os oes angen i chi gael bwyd arbennig, gallwch chi gael hwnnw hefyd. **Pethau fel:**



Bwyd llysieuol heb gig



bwyd diabetig gyda llai o siwgr



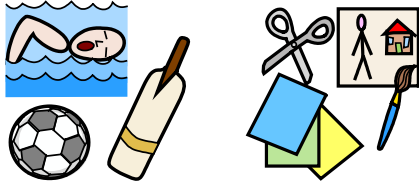
bwyd kosher neu halal



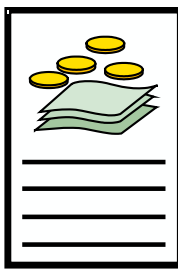
bwyd iach gyda llai o fraster



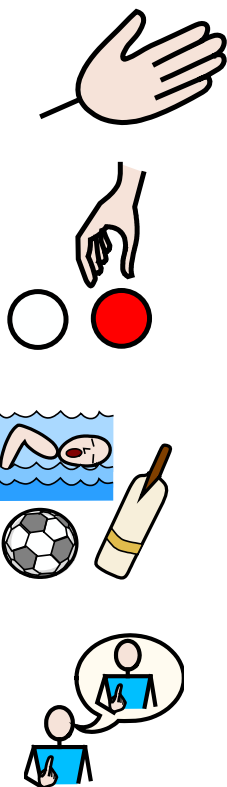
## Pethau i'w gwneud



Bydd y staff yn eich helpu chi i gynllunio gweithgareddau a phethau i chi eu gwneud.



Byddwn ni'n eich helpu chi i gynllunio eich arian ar gyfer gweithgareddau'r wythnos.

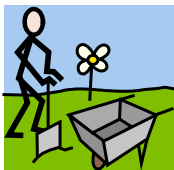


**Byddwch chi'n cael y cymorth angenrheidiol i wneud y canlynol:**

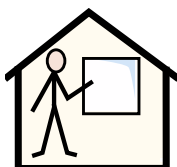
- gwneud dewisiadau
- rhoi cynnig ar bethau newydd
- gwneud cymaint ag y gallwch chi drosoch eich hun



## Gallwch chi wneud gweithgareddau fel hyn:



- garddio



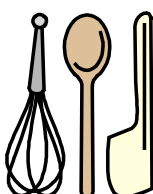
- coleg



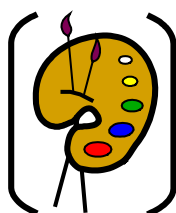
- sgiliau bywyd fel golchi eich dillad a glanhau



- cadw'n iach



- coginio a phobi



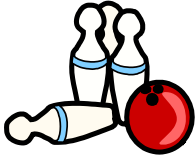
- dosbarthiadau celf.



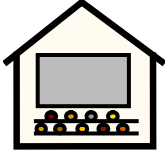
Bydd y staff yn eich helpu chi i gadw'n ddiogel pan fyddwch chi allan.



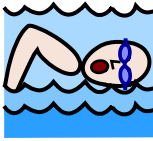
## Gallwch chi wneud gweithgareddau fel hyn:



- bowlïo



- sinema

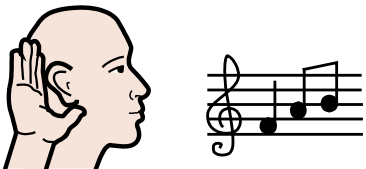


- nofio



- siopa

## Gallwch chi hefyd wneud y pethau yma pan fyddwch chi eisïau:



- gwrando ar gerddoriaeth



- gwylio'r teledu



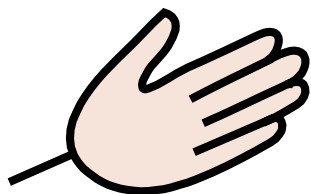
- darllen



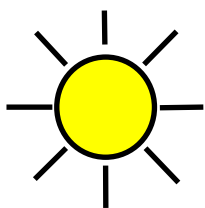
- ffonio eich ffrindïau a'ch teulu



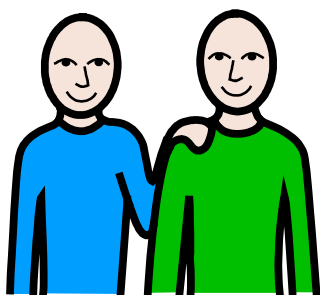
## Pobl sy'n eich cefnogi chi



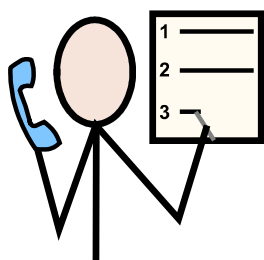
Mae'r bobl sy'n eich cefnogi chi ym Mryn y Wawr wedi cael hyfforddiant da a byddan nhw'n eich helpu chi.



Mae'r staff yma i'ch cefnogi chi drwy'r dydd a thrwy'r nos.



Byddwch chi'n cael nyrs benodol. Byddwch chi'n cael gweithiwr allweddol penodol. Byddan nhw'n eich adnabod chi'n dda iawn.



Gall y staff helpu i drefnu apwyntiadau i chi.



Gallwch chi gael cymorth gan y bobl yma hefyd, os oes angen:



- therapydd galwedigaethol



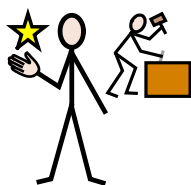
- therapydd lleferydd.



- seiciatrydd



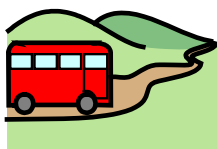
- seicolegydd



Mae eich therapydd galwedigaethol yn eich helpu i fod yn fwy annibynnol. Pethau fel:



- gwisgo



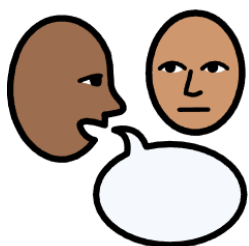
- mynd allan



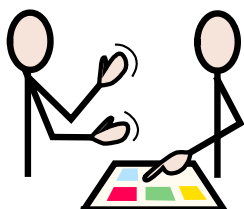
- gwneud eich bwyd eich hun



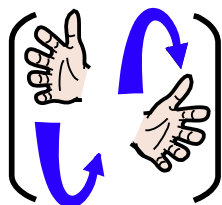
Mae eich therapydd galwedigaethol yn eich helpu chi i gyfathrebu. Pethau fel:



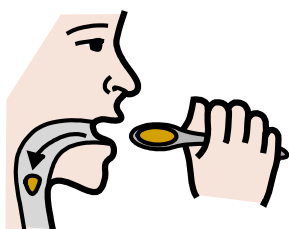
- siarad



- defnyddio lluniau neu symbolau



- arwyddo



Bydd eich therapydd lleferydd yn eich helpu chi i fwyta ac yfed.



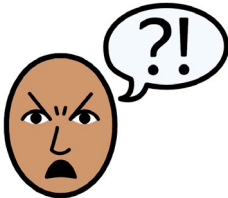
Mae eich seiciatrydd yn feddyg sy'n eich helpu chi gyda phroblemau iechyd meddwl.



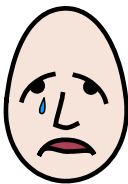
Mae eich seicolegydd yn eich helpu chi i deimlo'n well drwy siarad. Gallan nhw eich helpu chi:



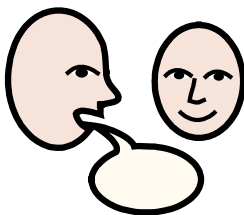
- os ydych chi'n poeni llawer



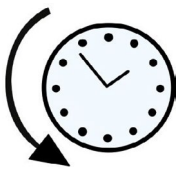
- os ydych chi'n colli tymer yn aml.



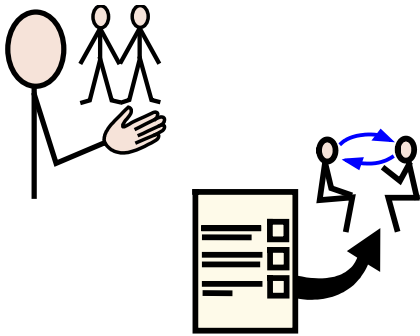
- os ydych chi'n teimlo'n drist yn aml



- Byddan nhw'n gwrando arnoch chi ac yn rhoi cyngor ar sut i wella pethau



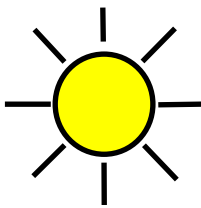
## Beth sy'n digwydd cyn i chi ddod yma



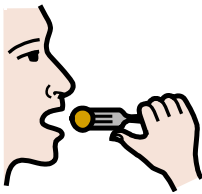
Os ydy eich gweithiwr cymdeithasol yn meddwl y dylech chi ddod i fyw ym Mryn y Wawr, bydd yn dweud wrthym ni. **Atgyfeiriad ydy'r enw ar hyn.**



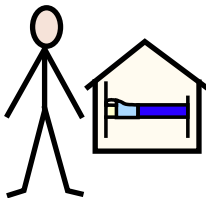
Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr fod Mryn y Wawr yn addas i chi.



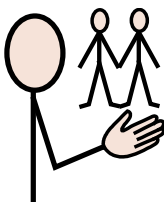
Gallwch chi ddod i ymweld â Bryn y Wawr am ddiwrnod i weld a ydych chi'n hoffi yno.



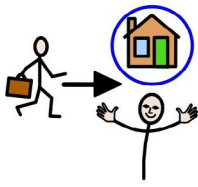
Gallwch chi flasgu'r bwyd.



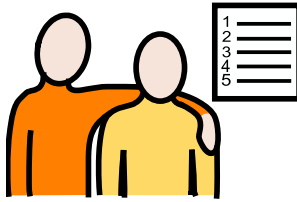
Gallwch chi gwrdd â'r canlynol:



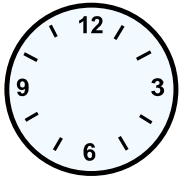
- y bobl sy'n byw yma
- y bobl a fydd yn eich cefnogi chi



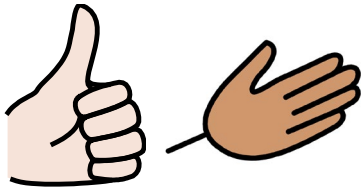
# Beth sy'n digwydd pan fyddwch chi'n dod yma



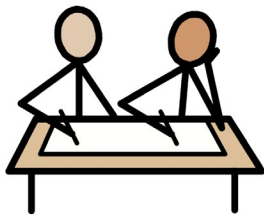
Byddwn ni'n eich helpu chi i greu cynllun gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn.



Bydd rhywun yn treulio amser gyda chi.



Gyda'n gilydd, byddwn ni'n gweld beth sy'n bwysig i chi.



Mae gennym ni lwybrau gofal integredig. Felly mae pawb sy'n gysylltiedig â'ch cymorth chi yn gweithio'n dda gyda'i gilydd.



Rydyn ni'n cael cyfarfodydd ac yn rhannu gwybodaeth er mwyn gweld beth ydy'r ffyrdd gorau o'ch cefnogi.





Byddwn ni'n cadw unrhyw wybodaeth amdanoch chi yn breifat.

Fyddwn ni ddim yn dangos yr wybodaeth heblaw i bobl y mae angen i ni ddangos yr wybodaeth iddyn nhw.



Ddwywaith y flwyddyn, byddwn ni'n cael cyfarfod gyda chi a'r bobl yma:



- Eich mam a'ch tad neu eich teulu



- Eich gweithiwr cymdeithasol

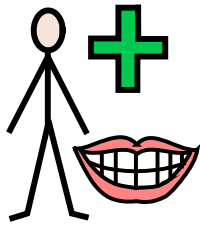


- Pobl sy'n eich cefnogi chi ym Mryn y Wawr

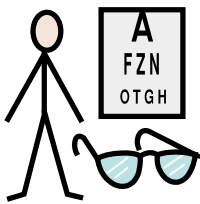


Byddwn ni'n gwneud yn siŵr eich bod chi'n cael y cymorth cywir.

Byddwn ni'n eich helpu chi os bydd angen i chi weld:



- deintydd am eich dannedd



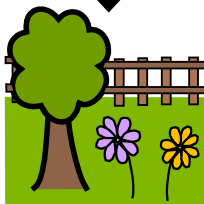
- optegydd am eich llygaid



- meddyg neu feddyg teulu



- unrhyw un arall am eich iechyd



Os ydych chi eisiau ysmegu, rhaid i chi fynd allan.

Os ydych chi eisiau rhoi'r gorau i ysmegu, gallwn ni eich helpu.



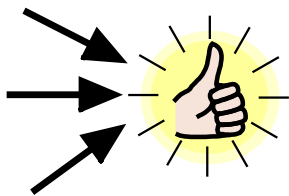
## Cefnogi eich annibyniaeth



Beth ydy ystyr cefnogi eich annibyniaeth?



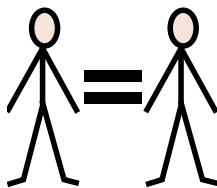
- eich cefnogi i fyw'r bywyd rydych chi eisiau



- cael rheolaeth dros eich bywyd a bod yn rhan o bob dewis.



- bod yn rhan o ble rydych chi'n byw.



- cael cyfleoedd i wneud pethau fel pawb arall.



- cael eich trin â pharch.

## Byddwn ni'n eich helpu i wneud y canlynol:



- cymryd rhan yn eich cymuned



- mynd i siopa



- cadw mewn cysylltiad â ffrindiau a gwneud ffrindiau newydd.



- gweld eich teulu.



## Talu am eich cymorth



Mae Cygnet yn cael arian i dalu i chi fyw ym Mryn y Wawr.

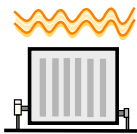
Mae'r arian yn talu am y pethau yma:



- bwyd a'ch diod i chi



- pobl i'ch cefnogi chi



- gwres



- goleuadau



- siampwê, sebon a phethau eraill i'ch cadw'n lân



- golchi eich dillad.



- pethau i'w gwneud bob dydd



## Talu am bethau eraill



Mae'n rhaid i chi ddefnyddio eich arian eich hun i dalu am y pethau yma:



- dillad



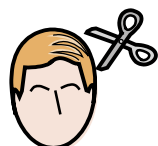
- sigaréts



- papurau newydd



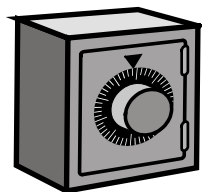
- llyfrau



- cael torri eich gwallt

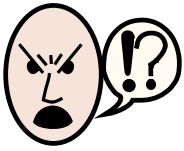


- gweithgareddau ychwanegol rydych chi eisiau eu gwneud

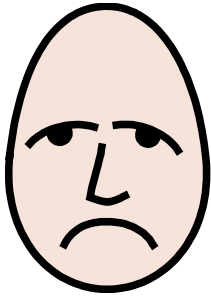


Byddwn ni'n eich helpu chi i gadw eich arian yn ddiogel.

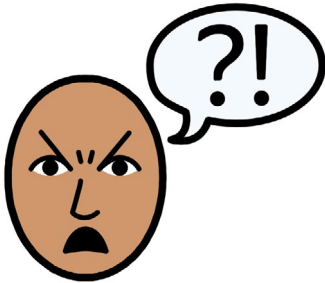
Os ydych chi eisiau i ni ofalu am eich arian nes bydd ei angen arnoch, gallwn ni wneud hynny.



## Eich hawl i gwyno



Rydyn ni eisiau i chi ddweud wrthym ni os ydych chi'n anhapus am rywbeth ym Mryn y Wawr.



Cwyno ydy'r enw ar hyn.



Byddwn ni'n ceisio datrys y broblem.



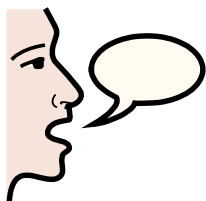
Mae cwyno yn ein helpu ni i wella pethau.



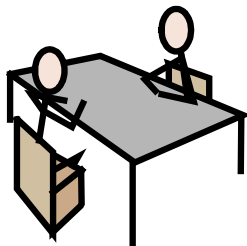
## Dweud eich dweud



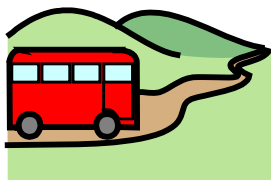
Rydyn ni'n cael cyfarfod  
preswylwyr bob wythnos ym Mryn y  
Wawr.



Gallwch chi ddweud wrthym ni  
beth ydych yn ei feddwl o Fryn y  
Wawr.



Gallwch chi helpu i gyfweld â staff  
newydd os ydych chi eisiau.



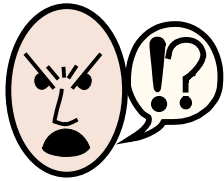
Gallwch chi helpu i gynllunio  
tripiau a gweithgareddau.



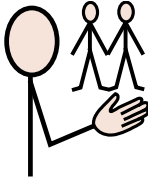
Gallwch chi siarad ag eiriolwr hefyd.

Eiriolwyr ydy pobl sy'n eich helpu  
chi i ddweud eich dweud am beth  
sydd ei angen arnoch chi a beth  
ydych chi eisiau.

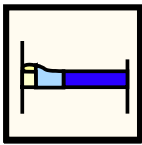




Gallwch chi gwyno am unrhyw beth am Fryn y Wawr. Gallai hyn gynnwys:



- pobl sy'n eich cefnogi chi



- eich ystafell



- pethau rydych chi'n eu gwneud yn ystod y dydd



- bwyd a diod

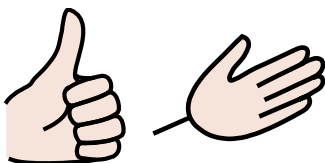


Gallwch chi gwyno wrth y staff sy'n eich cefnogi chi. Neu gallwch chi ffonio'r Arolygiaeth Gofal.



Y rhif ffôn ydy:

**0300 790 0126**

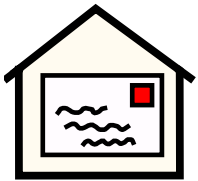


Mae'r Arolygiaeth Gofal yn bobl sy'n gwneud yn siŵr eich bod chi'n eich cefnogi'n iawn.

## Your notes

[illegible]

## Cygnet



Cygnet,  
4 Millbank,  
3rd Floor,  
Westminster,  
London, SW1P 3JA.



020 7123 5706



[www.cygnetgroup.com](http://www.cygnetgroup.com)