

Cynhesrwydd tai ac iechyd a lles yng Nghymru: Taflen ôl-drafodaeth



Diolch am gymryd rhan yn ein harolwg ‘Cynhesrwydd tai ac iechyd a lles yng Nghymru’. Yn y daflen hon fe welwch wasanaethau a chynlluniau y gallech fod â diddordeb ynddynt.

Gobeithiwn y bu’r profiad hwn yn un diddorol i chi ac os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon gallwch gysylltu â M.E.L Research:

Ffôn: 0800 073 0348

E-bost: phw.survey@melresearch.co.uk

Gwefan: www.melresearch.com

Os ydych chi am wneud cwyn neu godi pryderon am unrhyw agwedd ar y gwerthusiad hwn ac os nad ydych chi eisiau siarad â M.E.L Research, gallwch gysylltu â’r Cyfarwyddwr Gweithredol Ansawdd, Nyrsio a Gweithwyr Proffesiynol Perthynol i Iechyd drwy anfon e-bost at Complaints.publichealthwales@wales.nhs.uk

Manylion cyswllt y tîm ymchwil:

E-bost: GIG.Gwres@wales.nhs.uk



Gwasanaeth/cynllun a manylion cyswllt

Yr hyn maen nhw'n ei wneud

Dewis Cymru
www.dewis.cymru

Yn darparu gwybodaeth am amrywiaeth o wasanaethau lles (preifat a chyhoeddus) sydd ar gael yn lleol ac yn genedlaethol.

Cyngor ar Bopeth - 0800 702 2020
www.citizensadvice.org.uk/cymr/aeg/

Cyngor annibynnol, cyfrinachol a diduedd am ddim ar unrhyw fater. Mae ganddynt gynghorwyr arbenigol sy'n rhoi arweiniad ar faterion mwy cymhleth megis problemau ariannol, ymholiadau budd-daliadau ac ymholiadau ynni.

National Energy Action
www.nea.org.uk
Cyngor Cartrefi Cynnes a Diogel - 0800 304 7159

Elusen sy'n darparu gwasanaeth cymorth rhad ac am ddim a cyngor i ddeiliaid tai yng Nghymru a Lloegr ar eu biliau ynni a chadw'n gynnes ac yn ddiogel yn eu cartref. Gallant hefyd helpu gyda chynghor ar fudd-daliadau a chynyddu incwm. I gael mynediad i restr wirio ynni'r NEA, ac i weld a allwch dderbyn unrhyw ostyngiadau neu daliadau ynni, ewch i: <https://www.nea.org.uk/wp-content/uploads/2021/11/Your-home-energy-checklist-Welsh.pdf>

Cymru Gynnes - 01656 747 622
information@warmwales.org.uk

www.warmwales.org.uk

Elusen sy'n darparu cynhesrwydd fforddiadwy i gartrefi i leihau tlodi tanwydd. Gallant ddarparu grantiau cysylltu nwy i helpu aelwydydd cymwys i gysylltu â'r rhwydwaith nwy a phrosiect Cartrefi Iach, Pobl Iach – sy'n rhoi cyngor ariannol ac ynni i aelwydydd bregus yng ngogledd a de Cymru.

Nyth - 0808 808 2244 (Ffoniwch Radffôn Llun-Gwener 9am-6pm neu gofynnwch am alwad yn ôl)
<https://nyth.llyw.cymru/cy/>

Mae cynllun Nyth yn cynnig amrywiaeth o gyngor diduedd rhad ac am ddim ac, os ydych yn gymwys, pecyn o welliannau effeithlonrwydd ynni cartref am ddim fel boeler newydd, gwres canolog neu insiwleiddio. Gall hyn ostwng biliau ynni a bod o fudd i iechyd a lles.

Galw Iechyd Cymru – 111
www.111.wales.nhs.uk

Cyngor iechyd 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

MIND - 0300 123 3393 (9am-6pm Llun-Gwener)
E-bost: info@mind.org.uk
Post: Mind Infoline, PO Box 75225, Llundain, E15 9FS

Gwasanaethau cymorth a chwnsela. Gofynnwch iddyn nhw am broblemau iechyd meddwl, ble i gael help yn eich ardal chi, opsiynau triniaeth ac gwasanaethau eiriolaeth.

Samariaid - 08457 90 9090 (24 awr)

Yn darparu cymorth emosiynol cyfrinachol, diduedd i bobl sy'n profi teimladau o drallod neu anobaith, gan gynnwys y rhai a allai arwain at hunanladdiad.

C.A.L.L. Llinell gymorth (Llinell Gyngor a Gwranddo Cymunedol)
0800 132 737 (24 awr) neu Tecstiwch HELP a'ch cwestiwn i 81066. www.callhelpline.org.uk

Cynnig cefnogaeth gyfrinachol, emosiynol a gwybodaeth / llenyddiaeth ar Iechyd Meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.

