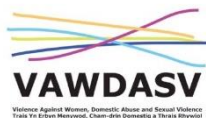


Diwrnod Rhuban Gwyn Gwent 2021

#Her30



Diwrnod Rhuban Gwyn 2021

Dydd Iau 25 Tachwedd yw Diwrnod Rhuban Gwyn eleni ac mae angen eich help chi arnom ni.

Mae Diwrnod Rhuban Gwyn yn ddigwyddiad blynyddol sy'n nodi Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn erbyn Menywod.

Mae digwyddiadau cam-drin domestig yn effeithio ar filoedd o fenywod a'u teuluoedd ac, mewn llawer o achosion, mae cyfyngiadau symud wedi gwneud y sefyllfa hon yn waeth. Mae cam-drin domestig yn gallu cael effaith negyddol ar blant sy'n ei brofi, a heb ymyrraeth gynnar a chefnogaeth, mae'r profiadau hyn yn gallu effeithio arnyn nhw drwy gydol eu bywydau.

Mae'n bwysicach nag erioed ein bod yn codi ymwybyddiaeth o drais yn erbyn menywod trwy ddangos ein cefnogaeth ar Ddiwrnod Rhuban Gwyn.

Ewch i www.whiteribbon.org.uk am ragor o wybodaeth.

#Her30 Diwrnod Rhuban Gwyn 2021

Ar gyfartaledd mae 30 o blant a phobl ifanc yng Ngwent yn cael eu heffeithio bob dydd gan ddigwyddiadau o gam-drin domestig lle mae'r heddlu'n gorfod cael eu galw. Yn anffodus, rydym yn gwybod bod llawer mwy o achosion yn digwydd na'r nifer sy'n cael eu riportio.

Casglwyd y data difrifol hwn yn rhan o Ymgyrch Encompass.

Mae Ymgyrch Encompass yn galluogi'r heddlu i hysbysu ysgolion am unrhyw blentyn neu berson ifanc sydd wedi bod yn rhan o ddigwyddiad o gam-drin neu drais domestig yn y cartref.

Mae'n galluogi'r ysgol i ddarparu cymorth a chefnogaeth briodol i'w disgyblion sy'n byw gyda cham-drin domestig.

Eleni byddwn yn canolbwyntio ar yr ystadegyn arswydus hwn o Ymgyrch Encompass i godi ymwybyddiaeth o'r effaith mae trais domestig yn gallu ei gael ar fenywod a'u teuluoedd.

Bydd #Her30 yn digwydd ar Ddiwrnod Rhuban Gwyn, dydd Iau 25 Tachwedd 2021, a'i nod yw dod â chymunedau at ei gilydd i ddileu trais yn erbyn menywod.

Yn yr un modd ag ymgyrch y llynedd, mae angen i awdurdodau lleol, partneriaid, plismona a gwasanaethau eraill wneud addewid i gefnogi'r diwrnod pwysig hwn.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.operationencompass.org/

Dangoswch eich cefnogaeth

Gallwch gymryd rhan yn #Her30 Diwrnod Rhuban Gwyn 2021 mewn sawl ffordd.

Ar ôl i chi gwblhau'r her, gofynnwn i chi ei rhannu ar eich cyfrifon cyfryngau cymdeithasol, cynnwys @GwentVAWDASV @GwentPCC ac @HeddluGwent yn y negeseuon a defnyddio'r hashnodau #RhubanGwyn2021 #DimEsgusDrosGamdrin.

Gellid cynnal yr her ar 25 Tachwedd neu unrhyw bryd yn ystod yr 16 diwrnod o weithredu sy'n gorffen ar 10 Rhagfyr.

Gallai fod yn rhywbeth rydych yn ei wneud ar eich pen eich hun, gyda phobl o'r un aelwyd â chi, neu yn rhan o grŵp neu sefydliad (cofiwch gadw at gyfyngiadau Covid 19 cyfredol).

Er enghraifft, gallech chi:

- Gerdded neu redeg 3.0 (neu 30 hyd yn oed) cilomedr neu filltir.
- Beicio 30 cilomedr, ar eich pen eich hun neu mewn tîm cyfnewid gyda ffrindiau.
- Os ydych chi'n aelod o dîm chwaraeon, gofynnwch iddyn nhw gymryd rhan hefyd. Dangoswch eich cefnogaeth trwy gynnal sesiwn hyfforddiant penodol ar gyfer #Her30. Defnyddiwch eich sesiwn i gwblhau cwrs o ymarferion am 30 eiliad yr un. Er enghraifft: 30 naid seren, 30 byrpi, neu blancio am 30 eiliad.
- 30 munud yn gwneud rhywbeth rydych wrth eich bodd yn ei wneud, neu'n ei gasáu, boed yn chwarae offeryn cerdd (hwyl!) neu wneud gwaith tŷ (ddim cymaint o hwyl!)

- Os nad ydych yn un am chwaraeon, beth am ddefnyddio eich dychymyg? Gallech chi bobi 30 o deisennau rhwng pawb yn eich grŵp neu sefydliad.
- Addurno a chuddio 30 carreg fach gyda rhuban gwyn neu ddyfyniadau i rymuso menywod a merched a'u cuddio nhw yn eich cymdogaeth. Anogwch y gymuned i ddod o hyd i'r cerrig a phostio llun ar gyfryngau cymdeithasol gyda'r hashnodau a thagiau #RhubanGwyn2021 #Her30 @GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent
- Rhannwch 30 sgil ymdopi gyda'ch ffrindiau, teulu neu gydweithwyr.
- Cymerwch ran mewn cystadleuaeth ddawnsio am 30 munud (e.e. yn defnyddio Just Dance)
- Meddyliwch am 30 gair/ymadrodd grymusol (gallech chi hyd yn oed greu cân neu fideo gyda nhw).
- Mwynhewch 30 munud yn ymlacio, er enghraifft: <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/relaxation/relaxation-exercises/>
- Gwnewch 30 gweithred garedig.
- Rhannwch 30 peth cadarnhaol y gallwch eu gwneud gyda'ch dwylo i bwysleisio'r neges "'dyw dwylo ddim yn brifo".
- Crëwch waith celf (fel grŵp efallai) yn seiliedig ar 30 llaw/pâr o ddwylo i bwysleisio'r neges "'dyw dwylo ddim yn brifo".

Ysgolion

Rydym am i bawb, gan gynnwys plant a phobl ifanc, ddeall pwysigrwydd Diwrnod Rhuban Gwyn. Bydd gwersi a chynlluniau gwasanaeth addas i oedran ar gael i godi ymwybyddiaeth o berthynas iach.

Dyma rai syniadau i gael disgyblion a staff i gymryd rhan:

- 30 milltir i bob plentyn - trowch filltir y dydd yn eich ysgol yn #Her30 am 30 diwrnod.
- Annogwch blant, rhieni a gofawyr i wneud 30 munud o ymarfer corff bob dydd o 25 Tachwedd tan 10 Rhagfyr (diwedd yr 16 diwrnod o weithredu).
- Gwnewch addewid fel dosbarth i roi cynnig ar 30 gweithgaredd newydd tan ddiwedd y tymor, o goginio, darllen, arlunio i seiclo neu redeg.

- 30 o blant i gydweithio i gyflawni her dosbarth/ysgol.

Trowch wersi addysg gorfforol yn sesiynau #Her 30:

- 30 munud o ymarfer corff ar 25 Tachwedd.
- Pasio pêl 30 gwaith rhwng disgyblion.
- Dosbarth i sefyll ar eu dwylo am 30 eiliad.

Byddwch yn greadigol ac ewch amdani!

Beth bynnag rydych yn ei wneud, gwnewch yn siŵr ei fod yn her i chi. Ar ôl i chi gwblhau eich #Her30, dangoswch eich cefnogaeth a rhannwch yr her ar sianeli cyfryngau cymdeithasol eich ysgol neu awdurdod lleol.

Bachwch ar y cyfle i hyfforddi eich gweithlu

Dyma gyfle gwyh i annog eich gweithlu i adnabod arwyddion cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Mae awdurdodau lleol yn gallu defnyddio hyfforddiant Gofyn a Gweithredu am ddim trwy gyfrwng Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol VAWDASV Gwent. Bydd hwn yn galluogi staff i:

- Adnabod arwyddion a symptomau trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.
- Deall pwrpas a dangos y gallu i gynnal ymholiad wedi'i dargedu.

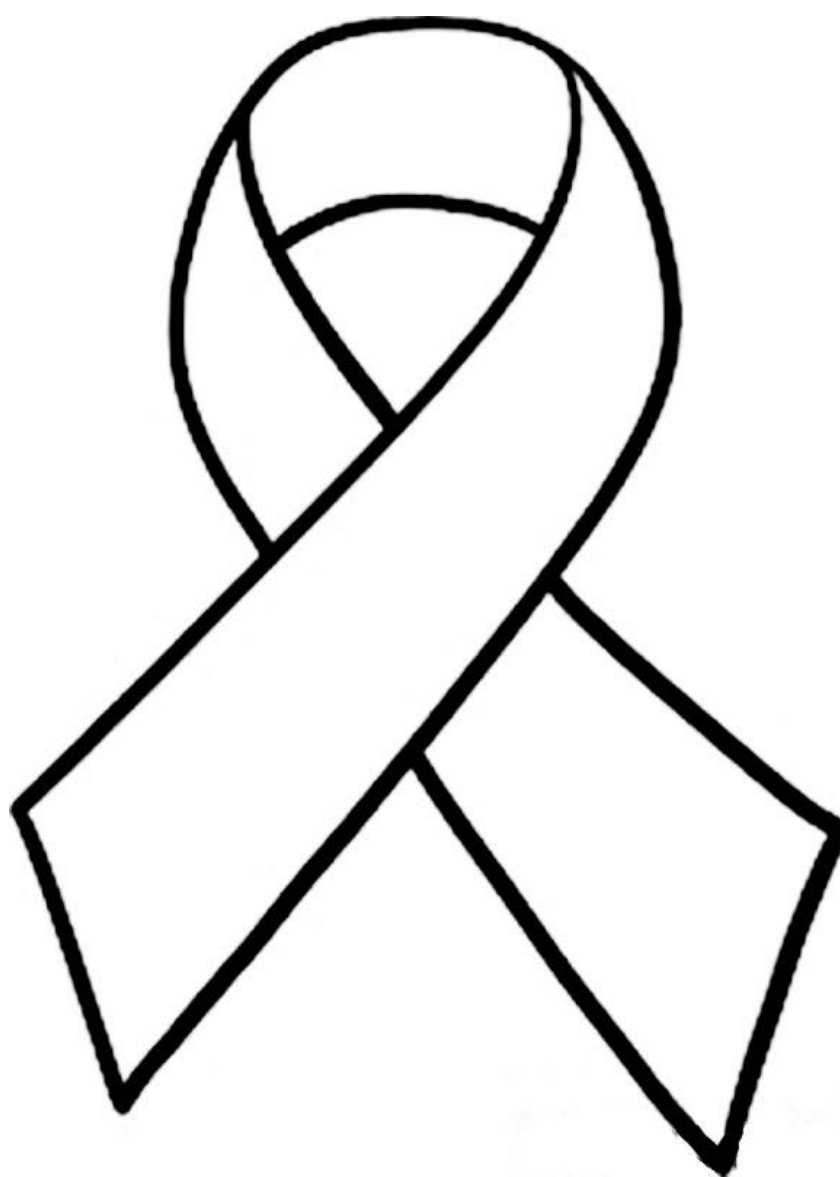
I gael manylion am gyrsiau eraill, ewch i:

<https://www.gwentsafeguarding.org.uk/cy/Hyfforddiant>

Methu â meddwl am #Her30 i chi?

Argraffwch y templed Rhuban Gwyn i'w ddangos yn eich cartref, ysgol neu swyddfa, neu beth am newid eich cefndir ar Teams i'r sgrin Rhuban Gwyn rhwng 25 Tachwedd a 10 Rhagfyr.

Templed Rhuban Gwyn



Gallwch godi arian wrth gymryd rhan hefyd!

Os hoffech chi godi arian wrth gwblhau eich her, ewch i www.whiteribbon.org.uk/donate-fundraise/#fundraise

Dangoswch eich cefnogaeth gydag achrediad y Rhuban Gwyn

Gallech chi hefyd ddangos eich cefnogaeth barhaol i achos y Rhuban Gwyn trwy fod yn sefydliad achrededig y Rhuban Gwyn. Ewch i www.whiteribbon.org.uk i gael rhagor o wybodaeth

Cyfryngau Cymdeithasol

Rydym wedi creu rhai negeseuon i chi eu rhannu ar gyfryngau cymdeithasol.

I've signed up to the #WhiteRibbon2021 #30Challenge. I pledge my support to end male violence against women. @GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice #NoExcuseForAbuse	Rwyf i wedi cofrestru ar gyfer #Her30 #DiwrnodRhubanGwyn2021. Rwyf i'n addo cefnogi pob ymdrech i roi terfyn ar drais gan ddynion yn erbyn menywod. @GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent #DimEsgusDrosGamdrin
I've completed the #WhiteRibbon2021 #30Challenge. I pledge my support to end male violence against women. @GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice	Rwyf i wedi cwblhau #Her30 #RhubanGwyn2021 Rwyf i'n addo cefnogi pob ymdrech i roi terfyn ar drais gan ddynion yn erbyn menywod.

#NoExcuseForAbuse	@GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent #DimEsgusDrosGamdrin
We have completed the #WhiteRibbon2021 #30Challenge. We pledge support to end male violence against women. @GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice #NoExcuseForAbuse	Rydym ni wedi cwblhau #Her30 #RhubanGwyn2021. Rydym ni'n addo cefnogi pob ymdrech i roi terfyn ar drais gan ddynion yn erbyn menywod. @GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent #DimEsgusDrosGamdrin
<i>Insert Organisation</i> has completed the #WhiteRibbon2021 #30Challenge. We pledge support to end male violence against women @GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice #NoExcuseForAbuse	Mae <i>Enw'r Sefydliad</i> wedi cwblhau #Her30 #RhubanGwyn2021 Rydym ni'n addo cefnogi pob ymdrech i roi terfyn ar drais gan ddynion yn erbyn menywod @GwentVAWDASV @GwentPCC @Heddlu Gwent #DimEsgusDrosGamdrin
I promise to never commit, excuse or remain silent about male violence against women. @GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice #WhiteRibbon2021#NoExcuseForAbuse	Rwy'n addo na fyddaf i byth yn cymryd rhan, esgusodi nac aros yn dawel am drais gan ddynion yn erbyn menywod @GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent

	#RhubanGwyn2021 #DimEsgusDrosGamdrin
Hurt, isolated, frightened, controlled? Don't suffer in silence. Help is available. www.gwentsafeguarding.org.uk @GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice #WhiteRibbonDay2021 #NoExcuseForAbuse	Wedi brifo? Teimlo'n ynysig ac ofnus? Teimlo bod rhywun yn eich rheoli? Peidiwch â dioddef yn dawel. Mae help ar gael. www.gwentsafeguarding.org.uk @GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent #RhubanGwyn2021 #DimEsgusDrosGamdrin
There's no excuse for any abuse. Help is available. www.gwentsafeguarding.org.uk @GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice #WhiteRibbon2021 #NoExcuseForAbuse	Nid oes unrhyw esgus dros unrhyw gamdrin. Mae help ar gael. www.gwentsafeguarding.org.uk @GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent #RhubanGwyn2021 #DimEsgusDrosGamdrin

Datganiad i'r Wasg

Diwrnod Rhuban Gwyn 2021

Rydym yn gofyn i drigolion ledled Gwent gymryd rhan a chefnogi Diwrnod Rhuban Gwyn ddydd Iau 25 Tachwedd.

Mae Diwrnod Rhuban Gwyn yn ddigwyddiad blynyddol sy'n nodi Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn erbyn Menywod y Cenhedloedd Unedig.

Eleni, rydym yn gofyn i drigolion, busnesau, ysgolion a grwpiau cymunedol ymrwymo i'r #Her30 i godi ymwybyddiaeth o'r 30 plentyn yng Ngwent sy'n cael eu heffeithio bob dydd gan ddigwyddiadau o gam-drin domestig yn y cartref lle mae'r heddlu wedi cael eu galw. Gall cam-drin domestig fod ar sawl ffurf, gan gynnwys corfforol, rheolaeth drwy orfodaeth, cam-drin seicolegol a cham-drin ariannol.

Daw'r ffigwr hwn o Ymgyrch Encompass, sy'n galluogi'r heddlu i hysbysu ysgolion am unrhyw blentyn neu berson ifanc sydd wedi bod yn rhan o ddigwyddiad o drais domestig yn y cartref, gan alluogi'r ysgol i sicrhau bod y cymorth a'r gefnogaeth briodol ar gael.

Meddai Comisiynydd yr Heddlu a Throsedd Gwent, Jeff Cuthbert: "Mae Diwrnod Rhuban Gwyn yn bwysig iawn i godi ymwybyddiaeth o'r effaith ddinistriol mae trais gan ddynion yn erbyn menywod yn gallu ei gael, nid yn unig ar unigolion ond ar eu teuluoedd hefyd.

"Eleni rydym yn annog pobl i gymryd rhan yn #Her30 i godi ymwybyddiaeth o faint yn union o blant a phobl ifanc sy'n dystion diniwed i ddigwyddiadau cam-drin domestig.

"Yr hyn sy'n bwysig yw eich bod yn cefnogi ac annog pobl eraill i godi llais yn erbyn trais yn erbyn menywod ac annog unrhyw un sy'n dioddef cam-drin i ddweud wrth rywun a cheisio cymorth. Peidiwch â dioddef yn dawel, mae help ar gael."

Mae #Her30 yn cael ei gynnal gan Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol VAWDASV Gwent, cydweithrediad amlasiantaeth sy'n gweithio ledled Gwent i atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Mae'n cael cefnogaeth gan Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu a Throsedd Gwent a Heddlu Gwent.

Gallai #Her30 fod yn rhywbeth rydych yn ei wneud ar eich pen eich hun, gyda phobl o'r un aelwyd â chi, neu yn rhan o grŵp (cofiwch gadw at gyfyngiadau Covid 19 cyfredol).

Gall pobl, teuluoedd, ysgolion, sefydliadau, timau chwaraeon a grwpiau cymunedol greu eu heriau eu hunain yn canolbwyntio ar y rhif 30 a gofynnir iddynt bostio eu gweithgareddau cefnogi ar-lein.

Mae gweithdai addysgol a chynlluniau gwersi'n cael eu cyflwyno i ysgolion ledled Gwent i godi ymwybyddiaeth o berthynas iach ymysg plant a phobl ifanc.

Gellid cynnal yr her ar 25 Tachwedd neu unrhyw bryd yn ystod yr 16 diwrnod o weithredu sy'n gorffen ar 10 Rhagfyr.

Meddai Prif Gwnstabl Pam Kelly:

"Mae gan bob un ohonom ran i'w chwarae i ddileu trais a chamdriniaeth yn erbyn menywod a merched.

"Mae cam-drin domestig, a throseddau eraill tebyg, yn cael effaith barhaol ar oroeswyr, ond mae hefyd yn effeithio ar y rhai sy'n dyst i'r ymddygiad hwn.

"Mae hyn yn cael mwy o effaith fyth ar blant.

"Trwy sefyll yn gadarn yn erbyn trais mae pob un ohonom yn amddiffyn menywod a phlant ac rydym hefyd yn sicrhau y bydd cenhedlaeth y dyfodol yn tyfu i fyny mewn byd lle mae dangos parch tuag at bobl eraill yn rhywbeth sy'n cael ei gymryd yn gwbl ganiataol.

"Os ydych chi, neu rywun rydych yn ei adnabod wedi dioddef cam-drin domestig, dewch i siarad â ni.

"Rydym yma i'ch helpu chi".

Gellir lawrlwytho pecyn cefnogi ar-lein yma - <https://www.gwent.pcc.police.uk/> ac mae'n cynnwys syniadau am heriau, a chynnwys posibl ar gyfer sianeli cyfryngau cymdeithasol.

Gall busnesau a sefydliadau ddangos eu cefnogaeth barhaol hefyd trwy annog eu staff i gofrestru ar gyfer hyfforddiant, fel eu bod yn gallu adnabod arwyddion cam-drin domestig a deall pa gymorth sydd ar gael.

Meddai Janice Dent, prif ymgynghorydd rhanbarthol VAWDASV Gwent: "Mae Diwrnod Rhuban Gwyn a'r 16 diwrnod o weithredu sy'n dilyn, yn galluogi pawb i wneud safiad yn erbyn trais yn erbyn menywod.

"Nawr yn fwy nag erioed, mae dyhead cryf i herio a chodi llais am drais gan ddynion yn erbyn menywod a merched. Mae angen i bob un ohonom godi llais a chondemnio pob ffurf ar drais a chamdriniaeth yn erbyn pawb yn ein cymdeithas. Mae angen newid diwylliannol er mwyn gwneud hyn ac rwy'n argyhoeddedig bod y newid hwn yn dechrau gyda dysgu ein plant a'n pobl ifanc.

"Trwy gael plant a phobl ifanc i gymryd rhan yn yr ymgyrch hwn, ein nod yw codi ymwybyddiaeth o berthynas iach yn ifanc iawn, a hyrwyddo'r amrywiaeth eang o wasanaethau cymorth sydd gennym yng Ngwent i gefnogi unrhyw un sy'n cael ei effeithio neu unrhyw un sy'n pryderu am ei ymddygiad ei hun neu ymddygiad pobl eraill.

"Er mwyn dileu cam-drin domestig, trais rhywiol a thrais yn erbyn menywod mae angen dull system gyfan ar gyfer newid agweddau ac ymddygiad, nid ar gyfer yr 16 diwrnod hyn yn unig."

Mae llinell gymorth 24/7 Byw Heb Ofn am ddim ac mae ar gael i unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan gamdriniaeth. Mae'n cefnogi dioddefwyr, goroeswyr a'r bobl sy'n agos atynt. Ffoniwch 0808 8010 800 neu anfonwch neges destun: 078600 77333.

Cofiwch ffonio 999 bob tro mewn argyfwng. I riportio digwyddiad ffoniwch 101 neu anfonwch neges at sianeli cyfryngau cymdeithasol @heddlugwent.

GORFFEN

Ydych chi'n pryderu am rywun rydych yn ei adnabod?

Mae sawl ffurf ar gam-drin, gan gynnwys stelcio ac aflonyddu, cam-drin ariannol, corfforol, rhywiol a seicolegol.

Seicolegol ac emosiynol: bychanu rhywun, ynysu rhywun oddi wrth ffrindiau a theulu, beio rhywun, bygwth rhywun, gwneud i rywun deimlo eu bod 'ar bigau'r drain'.

Cam-drin corfforol: defnyddio grym neu drais neu wrthrychau i frifo rhywun. Slapio a/neu ddyrnu, cicio, llosgi, ysgwyd, llindagu, taflu eitemau, defnyddio cylllyll neu arfau eraill.

Rheolaeth drwy orfodaeth: Yn Neddf Trosedd Difrifol 2015, caiff ymddygiad sy'n rheoli neu'n gorfodi mewn perthynas agos neu deuluol ei ddiffinio'n gyfreithiol fel cam-drin domestig. 'Mae ymddygiad sy'n rheoli yn ystod o weithrediadau gyda'r bwriad o wneud unigolyn yn isradd a/neu'n ddibynnol trwy ei ynysu oddi wrth ffynonellau cefnogi, cam-fanteisio ar ei adnoddau a'i alluoedd er budd personol, ei amddifadu o'r modd i fod yn annibynnol, i wrthsefyll ac i ddianc a rheoli ei ymddygiad o ddydd i ddydd. Mae ymddygiad sy'n gorfodi yn weithred neu batrwm o weithredoedd gan unigolyn sy'n ymosod, bygwth, bychanu a brawychu neu'n gamdriniaeth arall a ddefnyddir i niweidio, cosbi neu ddychryn ei ddioddefwr'.

Cam-drin/trais rhywiol: unrhyw weithred neu weithgaredd rhywiol digroeso neu heb gydsyniad, gan gynnwys treisio, ymosodiad rhywiol, cam-fanteisio rhywiol, aflonyddu rhywiol, neu fygythiadau o drais o natur rhywiol.

Cam-drin ariannol: cadw rhywun yn brin o arian, cymryd arian rhywun, atal rhywun rhag cael swydd neu rhag cadw swydd, difa eiddo, gwrthod mynediad i gyfrif banc, mynd i ddyled yn enw rhywun.

Aflonyddu a stelcio: anfon negeseuon testun, negeseuon e-bost, llythyrau, cardiau neu 'anrhegion' di-baid, dilyn rhywun neu ymddangos yng nghartref neu weithle rhywun, aflonyddu ar ffrindiau, teulu a chymdogion, fandaleiddio eiddo.

Mae amrywiaeth o sefydliadau ar gael i helpu unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan neu sy'n profi trais neu gamdriniaeth.

Byw Heb Ofn

Llinell gymorth am ddim i gefnogi dioddefwyr a goroeswyr a phobl agos atynt sydd wedi profi trais rhywiol a cham-drin domestig.

Llinell Gymorth: 0808 8010 800

Neges destun: 078600 77333.

Heddlu Gwent

Ffoniwch 999 bob tro mewn argyfwng

I riportio digwyddiad ffoniwch 101 neu riportiwch ar sianeli cyfryngau cymdeithasol @heddlugwent.

Heddlu Gwent – Ymgysylltu â Goroeswyr

Mae gan Heddlu Gwent gyd-gysylltydd arbenigol i ymgysylltu â goroeswyr trais rhywiol a cham-drin domestig ac i roi cymorth iddynt. Mae lleisiau goroeswyr yn hollbwysig er mwyn gwella gofal a chymorth i ddioddefwyr. Mae'r cyd-gysylltydd yn grymuso goroeswyr i rannu eu profiadau gyda swyddogion a staff Heddlu Gwent er mwyn gwella gofal dioddefwyr ledled y llu.

E-bostiwrch: Elizabeth.lowther@gwent.police.uk

Ffoniwrch: 0300 123 2133

Connect Gwent

Cefnogi dioddefwyr trosedd gan gynnwys cam-drin domestig a rhywiol.

Ffoniwrch: 0300 1232133 2133

E-bostiwrch: connectgwent@gwent.pnn.police.uk

Llamau

Mae Gwasanaethau Cam-drin Domestig Llamau yn gweithio gydag oedolion a phlant ledled Gwent sydd wedi cael eu heffeithio gan gamdriniaeth. Mae hyn yn cynnwys amrywiaeth o ddarpariaethau i oedolion yn y gymuned, tîm plant a phobl ifanc arbenigol, lloches i fenywod a phlant, a llety ar wasgar yn y gymuned i unrhyw un sy'n dianc rhag camdriniaeth. Mae Llamau hefyd yn darparu amrywiaeth o raglenni cymorth grŵp, sesiynau ysgol a grŵp cymunedol a chefnogaeth therapiwtig ledled Gwent.

- **Caerffili**
Canolfan Caerffili Mwy Diogel yn Uned B, Wernddu Court, Van Road, Caerffili, CF83 3SG neu ffonwrch 029 2086 0255.
- **Sir Fynwy**
Y Ganolfan Amlasiantaeth yn 26A Monk Street, Y Fenni, NP7 5NP neu ffonwrch 01873 733590.
- **Casnewydd**
70 Stow Hill, Casnewydd, NP20 4DW neu ffonwrch 01633 244 134.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.llamau.org.uk

Cymorth i Fenywod Cyfannol

Mae Cymorth i Fenywod Cyfannol yn elusen leol annibynnol ym Mhont-y-pŵl, Casnewydd, Glynebwy a'r Fenni, sy'n darparu gwasanaethau arbenigol a chymorth ledled Gwent i bobl sy'n dioddef unrhyw fath o drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig neu drais rhywiol.

I gael cymorth ar unwaith, unrhyw bryd, ffoniwch 003300 564456 (24 awr).

Torfaen

Canolfan Chrysalis, 3 Town Bridge Buildings, Park Road, Pont-y-pŵl, NP4 6JE

E-bost: torfaen@cyfannol.org.uk

Sir Fynwy Canolfan Amlasiantaeth Sir Fynwy, 26b Monk Street, Y Fenni, NP7 5NP (Oriau agor y Ganolfan: dydd Llun - dydd Gwener 9.30am - 4.30pm)

E-bost: monmouthshire@cyfannol.org.uk

Casnewydd 56 Stow Hill, Casnewydd, NP20 1JG (Oriau agor y Ganolfan: dydd Llun - dydd Gwener 9.30am - 4.30pm) 01633 840258

E-bost: newport@cyfannol.org.uk

Blaenau Gwent Sefydliad Glynebwy, Church Street, Glynebwy, NP23 6BE (Oriau agor y Ganolfan: dydd Llun - dydd Gwener 9.30am - 4.30pm)

E-bost: blaenau@cyfannol.org.uk

www.cyfannol.org.uk

Bawso

Mae Bawso yn cynnig gwasanaethau arbenigol i drigolion duon a lleiafrifoedd ethnig yng Ngwent sy'n cael eu heffeithio gan gam-drin domestig, gan gynnwys trais ar sail anrhydedd, priodas dan orfod ac anffurfio organau cenhedlu benywod.

Mae cynghorwyr cymwys ar gael i helpu goroeswyr i gael llety diogel, i gynnig cymorth a chefnogaeth, ac i gynnig arweiniad i bobl sy'n barod i ddweud wrth yr heddlu am eu profiad.

Bydd goroeswyr yn cael eu clywed. Byddan nhw'n cael eu credu. Fyddan nhw byth yn cael eu barnu.

Ffôn: 0800 731 8147

Ewch i: www.bawso.org.uk

New Pathways

Mae New Pathways yn darparu gwasanaethau cymorth argyfwng i oedolion a phlant sydd wedi cael eu heffeithio gan drais rhywiol, gan gynnwys cam-drin rhywiol, treisio ac ymosodiad rhywiol. Rydym yn cynnig gwasanaethau argyfwng mewn achosion o dreisio, cwnsela, eiriolaeth, cymorth 1:1 a chymorth i grwpiau. Gallwn gynnig cymorth wyneb yn wyneb neu drwy gyfrwng galwad ffôn neu fideo.

Ffôn: 01685 379 310

E-bost: enquiries@newpathways.org.uk

Ewch i: www.newpathways.org.uk

Hafan Cymru

Mae Hafan Cymru'n cydnabod yr angen i dorri'r cylch o gam-drin domestig a chynnig gwasanaethau ataliol sy'n hybu ffyrdd o fyw iach a pherthynas iach, yn arbennig i deuluoedd a phobl ifanc.

Mae'r sefydliad yn cynnig dull cyfannol o ddarparu cefnogaeth i fenywod, dynion, pobl ifanc a theuluoedd sydd ag amrywiaeth eang o anghenion – gan gynnwys y rhai sy'n ddigartref, sydd wedi profi cam-drin domestig, sy'n gwella eu hiechyd meddwl, unigolion gyda phroblemau camddefnyddio sylweddau a chyn-droseddwy. Ei nod yw rhoi cymorth a chefnogaeth i unigolion er mwyn iddynt allu byw yn annibynnol yn y gymuned.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.hafancymru.co.uk

Gwasanaethau Phoenix Domestic Abuse

Mae Gwasanaethau Phoenix Domestic Abuse yn cynnig cymorth i ddioddefwyr a chyflawnwyr cam-drin domestig. Gall pobl sy'n dioddef camdriniaeth gan eu partner gael cymorth gan ein Tîm Dioddefwyr ar sail 1:1 a/neu mewn sesiynau grŵp.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch 01495 291202 neu e-bostiwch info@phoenixdas.co.uk