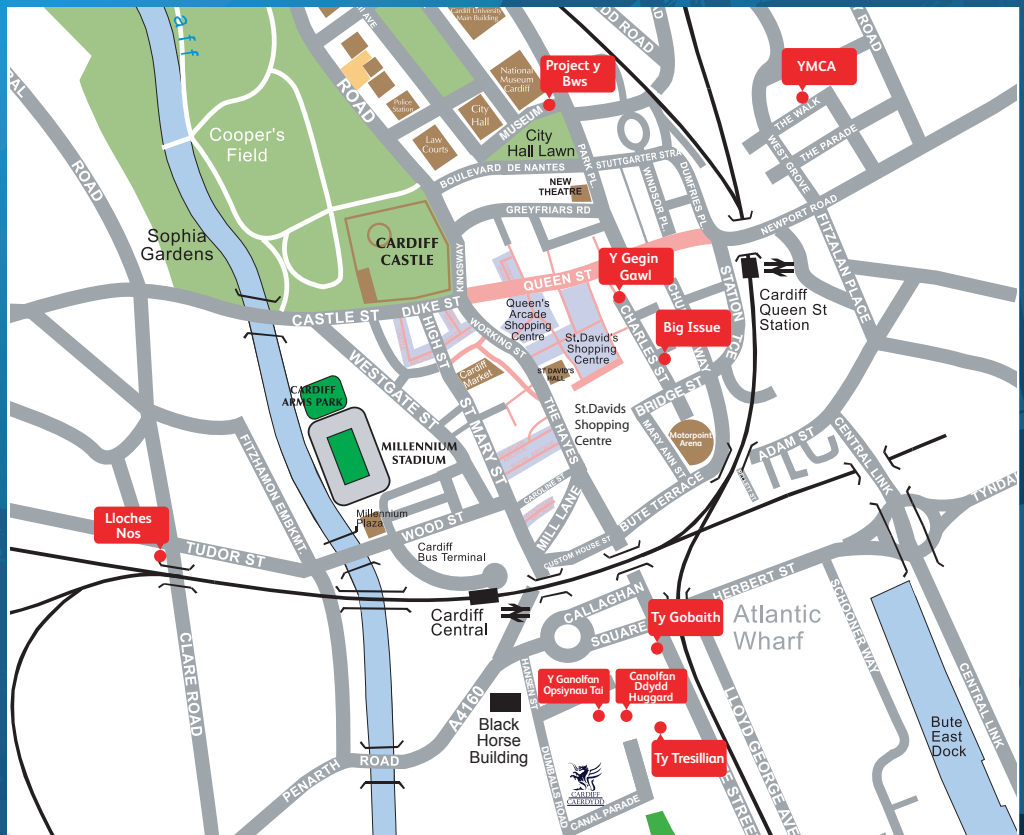


# › Canllaw i bobl ddigartref yng Nghaerdydd



## › Gwasanaeth Allgymorth Tai ac Adnewyddu Cymdogaethau

(cyngor a gwasanaethau i bobl ddigartref ac oedolion sy'n agored i niwed). Canolfan Dewisiadau Tai, Hansen Street, Caerdydd, CF10 5DW



Rhadffon: **0808 100 1327**

## › Sesiynau brecwast

Gwasanaeth dyddiol o 7am yn gwlw heibio safleoedd hysbys o amgylch Caerdydd. Yn nholedau'r Hen Amgueddfa, Rhodfa'r Amgueddfa o 5.15am

## › Project y Bws - Amgueddfa

Dydd Sul 5.30 - 8.00pm  
Dydd Llun - Dydd Iau 6.30 - 9.00pm

## › Y Gegin Gawl

Bob nos o 8pm, Heol Charles (cefn M&S)

## › Bugeiliaid Stryd

Bob nos Wener a nos Sadwrn o 10pm tan 4am yng Nghanol y Ddinas.

## › Cysgu ar y Stryd yng Nghaerdydd

### Gallwch farw oherwydd oerfel

Mae cysgu ar y stryd yn beryglus ar unrhyw adeg i bobl sydd ar eu pen eu hunain. Os nad oes dewis arall cofiwch wneud y canlynol:

- Cysgu lle mae pobl arall o'ch cwmpas
- Cysgu ar flancedi neu sach gysgu, peidiwch byth â chysgu ar y ddaear – byddai mainc neu gardfwrdd yn well
- Bwyta neu yfed rhywbeth twym cyn i chi fynd i gysgu, bydd hyn yn helpu eich corff i ddal gwres.
- Gorchuddio eich dwylo, traed a phen
- Gall alcohol beri prinder hylif, bydd yn gostwng tymheredd eich corff a gall achosi hypothermia sy'n lladd.
- Peidio yfed alcohol cyn mynd i gysgu.

## › Tai a Hostelaau

Os ydych chi'n ddiartref nawr, neu ar fin dod yn ddiartref, byddwn yn rhoi'r help a'r cymorth sydd ei angen arnoch i ddod o hyd i lety. Beth bynnag fo'ch amgylchiadau, ceisiwch gael help ar unwaith, cysylltwch â:

**Y Ganolfan Opsionau Tai, Hansen Street, Caerdydd, CF10 5DW**  
**Ffôn: 029 2057 0750 (yn ystod y dydd) neu 029 2087 3141 (mewn argyfwng y tu allan i oriau)**

Mae hostelaau a llely argyfwng ar gael drwy **Wasanaeth Porth Caerdydd** yn y swyddfa Dewisiadau Tai.

**Dydd Llun tan ddydd Gwener 9am - 4.30pm**  
**Dydd Iau 11am – 4.30pm**

Y tu allan i'r oriau hyn, mae'n bosibl cael gafael ar lety argyfwng drwy Broiect y Bws neu drwy fynd draw i Dŷ Tresilian drws nesaf i Ganolfan Ddydd Huggard.

## › Manylion Cyswllt Defnyddiol

**Canolfan Huggard** (canolfan ddydd ar gyfer cyngor a chymorth):  
Adeiladau Huggard, Hansen Street, Caerdydd, CF10 5DW, 029 2064 2000

Canolfan Ddydd ar gyfer cyngor a chymorth sydd ar agor drwy gydol y flwyddyn, 8.30am - 7.30pm

**Cael gafael ar Wasanaethau Cyffuriau ac Alcohol (GCA):** 0300 300 7000 dydd Llun – dydd Gwener 9am – 4.30pm

**Meddyg ar gyfer y Diartref:** Dr Kay Saunders a Phartneriaid, Canolfan Iechyd Butetown, Sgwâr Loudoun 029 2048 3126

**Nyrs ar gyfer y Diartref:** yn y Ganolfan Dewisiadau Tai Dydd Llun – Dydd Gwener 9.30am - 11.30am  
**Deintydd ar gyfer y Diartref – y trydydd dydd Gwener o bob mis**

**Y Ganolfan Waith:** 0845 604 3719  
**Swyddfa Big Issue:** 029 2033 7792  
**Cymorth Menywod Cymru:** 029 2046 0566 **a'r Samariaid:** 08457 90 90 90