

# Dementia Gwynedd Cylchlythyr

Mis Mawrth  
2026 Rhif 7

Wrth i ni symud tuag at Wanwyn 2026, rydym wrth ein bodd yn dod â'r Cylchlythyr hwn i chi. Mae'r rhifyn yn llawn straeon, awgrymiadau a diweddariadau wedi'u cynllunio i'ch cadw yn y lŵp gyda chymorth dementia yng Ngwynedd. Felly ewch am banded, ymgartrefwch, a gadewch i ni blymio i mewn i'r hyn sydd wedi bod yn digwydd a'r hyn sy'n newydd!



## Newyddion da a gwybodaeth

### Dementia Gwynedd (CIO) - Statws elusen newydd!

Ar 7 Ionawr 2026, cofrestrwyd Dementia Gwynedd fel sefydliad elusennol corfforedig (CIO)

Bydd Dementia Gwynedd (CIO) yn gweithio'n agos gyda Dementia Actif Gwynedd a sefydliadau eraill i ganolbwyntio ar wella bywydau pobl sy'n byw gyda dementia yng Ngwynedd a chefnogi eu gofalgwyr a'u teuluoedd. Mae ei amcanion yn cynnwys:

- Darparu grantiau neu adnoddau i sefydliadau sy'n darparu gweithgareddau sy'n gysylltiedig â dementia
- Codi ymwybyddiaeth o ddementia yn y gymuned
- Hyrwyddo cyd-gynhyrchu a chyfranogiad profiad byw wrth lunio gwasanaethau
- Cefnogi rhaglenni sy'n lleihau unigedd, yn cryfhau cysylltiadau cymunedol, ac yn gwella lles corfforol a meddyliol.

I ddechrau, bydd pedwar Ymddiriedolwr yn gyfrifol am arwain a goruchwyllo gwaith yr elusen. Rydym yn estyn ein llongyfarchiadau calonog a'n dymuniadau gorau i Trystan Prichard, Mirain Morgan, Sarah Thomas a Jenie Dean wrth iddynt ddechrau yn eu rôl newydd.

Bydd cyfle i rannu eich meddyliau a'ch syniadau am brif flaenoriaethau'r elusen. Cadwch lygad allan neu cysylltwch ag Emma ar 07768 988095 am ragor o wybodaeth.





## Clwb Cinio Misol yn y Prince

Mae grŵp o bobl sy'n byw gyda dementia, ynghyd â'u gofalcwyr teuluol, yn cwrdd i ginio ar ddydd Mawrth cyntaf bob mis yn nhafarn y Tywysog Cymru yng Nghricieth. Dechreuodd y grŵp fel rhan o sesiynau Cinio Ni Ymddiriedolaeth y Gofalcwyr o fewn y Llwybr Cymorth Cof, a ddaeth i ben y llynedd. Fodd bynnag, roedd y rhai a oedd wedi bod yn mynychu wedi ffurfio cyfeillgarwch cryf ac yn gwerthfawrogi'r cyfle i ddod at ei gilydd i gael cefnogaeth gan gymheiriaid, cwmni, a phryd o fwyd blasus.

Yn benderfynol o gadw'r ymdeimlad hwnnw o gysylltiad yn fyw, fe wnaethon nhw ddewis parhau i gyfarfod yn annibynnol - ac maen nhw'n parhau i fod yn ddiolchgar iawn i staff y Tywysog Cymru am eu croeso cynnes a'u cefnogaeth barhaus.



Os hoffech ymuno â'r grŵp cysylltwch â Phil yn y Prince of Wales am ragor o wybodaeth.  
07739 159521



## Mae Atgofion Jiwcbocs yn taro'r nodyn cywir



Ym mis Ionawr, cafwyd cydweithrediad llwyddiannus rhwng y Gwasanaeth Llyfrgelloedd, Dementia Actif Gwynedd, a'r actor, canwr a DJ radio Emyr Gibson i gyflwyno tair sesiwn Atgofion Jiwcbocs. Y nod oedd croesawu pobl i lyfrgelloedd Tywyn, Porthmadog a Chaernarfon i hel atgofion ac ailgysylltu ag atgofion annwyl trwy gerddoriaeth a chân.

Roedd pob lleoliad yn cynnig lle cynnes a chroesawgar lle roedd alawon cyfarwydd yn llenwi'r ystafell ac yn sbarduno sgwrs, cysylltiad a hiraeth. Nid yn unig y dathlwyd llawenydd atgofion a rennir yn y sesiynau ond tynnwyd sylw hefyd at rôl y llyfrgelloedd fel lleoliad cymunedol chynhwysol.



I gael gwybod beth sy'n digwydd yn eich llyfrgell leol:-

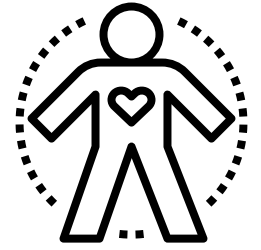
Llyfrgelloedd Gwynedd





# Dementia Actif Gwynedd

Ymarferion grŵp wythnosol  
a gweithgareddau cymdeithasol yn eich cymuned



Roedd hi'n ddechrau prysur i 2026 i dîm Dementia Actif. Ar wahân i'r dosbarthiadau wythnosol, dyma rai o'r gweithgareddau a drefnwyd ar gyfer pobl yr effeithir â dementia ac oedolion hŷn.



## Taith Canolfan Amgueddfa Lechi Genedlaethol Cymru

Ymunodd yr aelodau â thaith o amgylch y ganolfan gasglu yn Llandygai. Mae'r casgliad diwydiannol yn cael ei storio'n ddiogel tra bod yr amgueddfa ar gau ar gyfer adnewyddu. Roedd yn ffordd bleserus o weld sut mae eitemau wedi cael eu symud a'u dogfennu. Mwynhaodd pawb y cyfle i gael golwg agosach ar yr arteffactau.

Mwynhaodd aelodau Clwb MANTur brynhawn diddorol yng nghwmni'r awdur ecsentrig adnabyddus Mike Leaver. Mae Mike yn byw oddi ar y grid mewn tryc statig wedi'i drawsnewid ar barc busnes lleol ac mae wedi ysgrifennu 5 nofel. Llwyddodd i blesio pawb gyda straeon am ei ffordd o fyw anghonfensiynol a'i anturiaethau niferus, gan sbarduno sgrysiâu gwych o fewn y grŵp.

Mae Mike hefyd yn rhedeg clwb chess yn y llyfrgell ym Mhorthmadog ar nos Iau. Os hoffech chi gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'r rhif isod.

Am ragor o wybodaeth am unrhyw un o'r gweithgareddau-  
07768 988095  
dementiaactif@gwynedd.llyw.cymru  
www.dementiaactifgwynedd.cymru





# Ffrindiau Dementia



Mae Tîm Dementia Actif yn cynnal sesiynau i godi ymwybyddiaeth am ddementia. Drwy ddod yn Ffrind Dementia gall pobl o bob oed ddysgu mwy am y symptomau, yr heriau a'r camsyniadau. Mae hyn yn helpu pobl sy'n byw gyda dementia a'u hanwyliaid i deimlo eu bod yn cael eu deall ac mae cymunedau'n gwybod sut i roi ychydig o gefnogaeth pan fo angen.

Roedd prosiect diweddar yn cynnwys y tîm yn mynd allan i 10 ysgol gynradd i gyflwyno 13 o sesiynau Ffrindiau Dementia gyda chyfanswm o 301 ddisgyblion blwyddyn 5 a 6 yn cymryd rhan. Os ydych chi eisiau gwybod mwy am ddod yn Ffrind Dementia cysylltwch â 07768 988095.





**Dementia  
North Wales**  
Memory Support Pathway

# Gwynedd Dementia Centre

Ar hyn o bryd mae 2 sesiwn Canolfan Dementia yn rhedeg yng Ngwynedd i ddarparu cefnogaeth, cyngor a gwybodaeth:- Neuadd Goffa Bethel – bob dydd Llun, 12:30–2:30pm a Byw'n Iach Glaslyn, Porthmadog – sesiwn fisol (manylion isod). Mae trydydd canolfan wedi'i chynllunio i agor yn ardal y Bala yn y dyfodol agos.



Siân ydw i, ac rwy'n gweithio fel Cydlynnydd Canolfan Dementia, ar draws y Llwybr Cymorth Cof. Rwyf wedi bod yn fy rôl ers tua naw mis bellach, ac yn mwynhau pob eiliad o gefnogi unigolion â Dementia a'u gofalwyr ledled Gwynedd. Mae gen i gefndir o weithio o fewn y Gwasanaethau Cymdeithasol, sy'n fy ngalluogi i ddeall anghenion unigolion a'u teuluoedd a rhoi'r gefnogaeth gywir iddynt.

Y math o gefnogaeth rwy'n ei chynnig fel rhan o'n rôl yw galwadau ffôn 'cadw mewn cysylltiad'; bod yn glust i wrando, a chynnig cymorth a chyngor i'r rhai sydd ei angen, rhedeg grwpiau cymorth Dementia i roi cyfle i ofalwyr di-dâl gwrdd â gofalwyr eraill, cael sgwrs, rhannu profiadau, a dod o hyd i gysur ymhlith eraill sy'n deall yn iawn. Rwyf hefyd wedi bod yn gweithio'n agos gyda sefydliadau ac asiantaethau eraill, er mwyn ehangu cefnogaeth a sicrhau'r gofal gorau posibl i unigolion yng Ngwynedd sy'n byw gyda Dementia, a'u gofalwyr.

Rwy'n falch o'r datblygiadau sydd wedi'u cyflawni hyd yn hyn yng Ngwynedd, ac yn edrych ymlaen at barhau i ddatblygu'r gwasanaethau hyn ymhellach. Gallwch gysylltu â mi o ddydd Llun i ddydd Iau **07376 484 154**

# Strategaeth Dementia i Gymru 2026-2036

Mae Llywodraeth Cymru yn ymgynghori ar Strategaeth Dementia newydd i Gymru 2026 i 2036, gyda'r nod o wella gofal a chymorth dementia ledled y genedl.

Bydd y strategaeth hon yn disodli'r Cynllun Gweithredu Dementia blaenorol a bydd yn canolbwyntio ar ddull system gyfan, gyda meysydd blaenoriaeth wedi'u nodi ar gyfer y strategaeth nesaf. Mae'r ymgynghoriad yn annog ymgysylltiad cynnar gan bartneriaid a phobl â phrofiad personol i lywio'r strategaeth derfynol. Mae'r strategaeth ddrafft yn pwysleisio gofal a chymorth sy'n canolbwyntio ar y person i ofalwyr di-dâl, ac mae'n nodi gweledigaeth ar gyfer Cymru sy'n gyfeillgar i ddementia lle mae pobl â dementia yn cael eu parchu, eu cefnogi a'u grymuso i fyw'n annibynnol a chyda hurddas yn eu cymunedau.



**Angen eich  
adborth**

**Erbyn 6 Ebrill 2026**

Gallwch ymateb i'r strategaeth ddrafft drwy glicio ar y cod QR neu'r ddolen isod.

Bydd gennych y dewis o gwblhau:


Y ffurflen ar-lein

- Lawrlwythwch y ffurflen, cwblhewch a dychwelwch drwy e-bost neu'r post.
- Os hoffech unrhyw help i gael mynediad i'r wefan neu'r ffurflenni cysylltwch ag Emma ar 07768 988095



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Drafft Strategaeth  
Dementia Cymru  
2026 2036



# CANOLFAN SAIN GOLWG ARWYDDION

Mae COS yn elusen a sefydliad gwasanaeth sydd â'r genhadaeth o wella ansawdd bywyd trwy gydraddoldeb, gan sicrhau nad yw colli synhwyrau yn cyfyngu ar gyfleoedd unrhyw un.

Pwy Maen nhw'n Cefnogi

- Pobl fyddar
- Pobl sy'n drwm eu clyw
- Unigolion wedi'u byddaru
- Pobl fyddar a dall
- Pobl â cholled synhwyraidd neu anabledau
- Gweithwyr proffesiynol a sefydliadau sy'n gweithio gyda'r cymunedau hyn

Mae'r Gwasanaethau Colli Synhwyraidd maen nhw'n eu cynnig yn cynnwys:

- Gwybodaeth, cyngor a chymorth hygyrch
- Cymorth cyfathrebu
- Prosiectau cymorth cyflogaeth
- Gwasanaethau hygyrchedd cyfryngau
- Allgymorth cymunedol ledled Gogledd Cymru



Maent yn cynorthwyo aelodau'r gymuned gydag ystod eang o faterion, o wneud apwyntiadau gyda meddyg teulu, i gynnal gwiriadau budd-daliadau. Gallant ddarparu cefnogaeth i ddarparwyr gwasanaethau gan sicrhau eu bod yn gallu cyflawni eu cyfrifoldebau o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'r Ganolfan Arwyddion, Golwg a Sain neu ewch i'w gwefan:

[Canolfan Sain Golwg Arwyddion](#)

Ffôn: 01492 530013



## Colli Golwg a Chlyw gyda Dementia

Mae colli golwg a chlyw ill dau yn fwy cyffredin wrth i chi fynd yn hŷn. I berson â dementia, gall hyn achosi problemau ychwanegol, fel dryswch ynghylch yr hyn sy'n digwydd o'u cwmpas a phroblemau gyda chyfathrebu. Gall symptomau colli golwg a chlyw fod yn debyg i rai o arwyddion cynnar dementia. Er enghraifft, efallai y byddwch chi'n drysu ynghylch ble rydych chi neu'n cael trafferth dilyn sgwrs. Gall hyn ei gwneud hi'n anodd dweud beth sydd oherwydd dementia a beth sydd oherwydd colli golwg neu glyw. Gall hyn wneud diagnosis dementia mewn rhywun â cholled golwg neu glyw yn anoddach. Gall hefyd wneud diagnosis problemau golwg a chlyw mewn person â dementia yn anoddach hefyd. I gael gwybod mwy ewch i Wefan Cymdeithas Alzheimer:-

[Cymdeithas Alzheimer Colli Golwg a Chlyw gyda dementia](#)

Neu cysylltwch â Llinell Gymorth Dementia Cymdeithas Alzheimer 0333 150 3456 Siarad Cymraeg  
03300 967 400



# RDS

## Gwefan Cymorth Dementia Prin



Mae Cymorth Dementia Prin yn darparu cymorth cyfannol i bobl sy'n byw gyda dementia prin a'u teuluoedd, trwy wasanaethau cymorth un-i-un, grwpiau bach a grwpiau mawr ym mhob cam o ddiagnosis dementia prin. Y dementia prin y maent yn eu cefnogi ar hyn o bryd yw:

Clefyd Alzheimer sy'n dechrau'n ifanc (YOAD)  
Atroffi cortigol posterior (PCA)  
Afasia gynyddol gynyddol (PPA)  
Clefyd Alzheimer Teuluol (FAD) [  
Dementia ffrontotemporol (FTD)  
Dementia blaen-amsefyll teuluol (fFTD)  
Dementia corff Lewy (LBD)



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

CYFARFOD/MEETING

**Cymuned Dementia Cyfeillgar  
PWLLHELI Dementia Friendly  
Community**

**4ydd dydd Llun o bob mis 4th  
Monday of every month**

**16:00**

**Neuadd Dwyfor, Pwllheli**

Cysylltwch : Contact Mari Ireland  
03000 853064

Dewch i gefnogi a gweld sut y medrwn chi  
wneud gwahaniaeth!

Come to support and see how you can make a  
difference!



**Grŵp Cefnogi**  **Dementia Actif Gwynedd**

**Gofalwyr Teulu**

**DEMENTIA** 

**Family Carers**

**Support Group**

**Bob yn ail dydd Mawrth ar Zoom  
Every other Tuesday on Zoom  
11:00-12:00**

Gorffennaf : July 15 & 29

Awst : August 12 & 26

Medi : September 23

(Parti Gardd : Garden Party 09/09)

Hydref : October 7 & 21

Tachwedd: November 4 & 18

Rhagfyr : December 2 & 16



Cysylltwch : Contact Emma

07768 988095 emmajaynequaack@gwynedd.llyw.cymru

# Sachau Atgofion ar gael i'w benthyg o'ch llyfrgell lleol



Dod at atgofion yn fyw -  
Casgliad newydd o sachau atgofion

Beth am ail-fyw'r gorffennol drwy fenthyg sach o'n  
casgliad arbennig - am ddim!

Porwch ein catalog ar-lein neu gofynnwch  
wrth staff y llyfrgell.

Mae'r casgliad yn cynnwys:

Sachau synhwyrdd ar gyfer pobl â nam ar eu  
golwg neu eu clyw

Sachau atgofion sy'n llawn llyfrau, lluniau a  
gwrthrychau difyr o gyfnodau'r gorffennol

Am rhagor o wybodaeth -  
**01286 682663**



# Elfryn & Brenda

## Eich Stori

Mae Brenda yn byw efo diagnosis o glefyd Alzheimer ac Elfryn yw ei phrif ofalwr. Ym mis Mehefin 2025, mynychodd Elfryn Ddigidwyddiad Ffisiotherapi Cymunedol yn Byw'n Iach Glaslyn, Porthmadog. Roedd wedi cael gwahoddiad oherwydd problem gyda'i gefn a oedd yn gwneud gofalu am Brenda yn anodd iawn. Ers yr ymweliad hwnnw mae'r dau wedi dod yn aelodau brwdfrydig o'r dosbarth Dementia Actif ym Mhwlheli.

Elfryn says -

“Yr hyn nad oeddwn i'n ei ddisgwyl y diwrnod hwnnw oedd y cyswllt a wnes i â tîm Dementia Actif Gwynedd a brofodd i fod yn fwy buddiol na'r sesiwn ffisiotherapi a gefais!  
Y rhwystr y llwyddodd y tîm i'w oresgyn drwy ein gwahodd i ymuno â'r sesiynau oedd y sefydlogrwydd a oedd gennym gyda'n cariad at cappuccino, ein trefn gyfforddus, teithiau cerdded boreol rheolaidd a choffi gyda ffrindiau. Yn ein golwg ni, roedd yn rhaid i ni aberthu trefn fuddugol er mwyn ofn yr anhysbys, yn y gobaith y byddem yn dod o hyd i rywbeth cyfoethocach, mwy amrywiol.

Wel, fe weithiodd, ond ni ddaeth ar unwaith - nid oes unrhyw ddatblygiad cymdeithasol yn gwneud hynny. Ond dyma beth rydyn ni wedi'i ddarganfod am y dosbarth Dementia Actif :-

- ✓- Croeso cyfeillgar yn enwedig gan arweinwyr ✓- Cydbwysedd da rhwng rhyngweithio cymdeithasol a gweithgaredd corfforol.
- ✓- Mae helpu ei gilydd mewn tasgau, gemau, siarad a gwrando yn sicr o fod yn werth chweil. O hynny, mae teimlad o deulu a theyrngarwch wedi dod i'r amlwg.
- ✓- Er na all B ei fynegi mewn geiriau, mae'n amlwg ei bod hi'n mwynhau pob dydd Mawrth. Mae hi'n canolbwyntio'n galed ar yr hyn mae pobl yn ei wneud ac yn gwneud yr hyn y gall i ddilyn. Cyfranogiad gweithredol yw hwn, nid ymateb goddefol.
- ✓- Mae'r gobaith/disgwyliad y bydd y gofalwr yn cymryd rhan yn gadarn ac yn seiliedig ar resymau da.
- ✓- Mae'r gweithgareddau ychwanegol hefyd wedi ychwanegu amrywiaeth ac wedi ein hannog i archwilio gweithgareddau a lleoliadau newydd ac ati [e.e. gweithdy cerfio sebon, trip undydd i Blas Newydd, sioe Nadolig Dawns i Bawb].

Y realiti i ni yw bod oedran/gwendid yn culhau bywyd ac yn lleihau maint egni ein cylch cymdeithasol. Mae'n debyg mai'r un peth sy'n wir am eraill. Felly, mae angen addasu ac mae Dementia Actif yn dod yn gyfrwng pwysig ar gyfer yr addasu hwnnw. Yn araf bach, mae cyfeillgarwch gwahanol yn datblygu ac yn disodli'r rhai sydd wedi gwywo.

Mae gennym ni i gyd broblemau tebyg - ond sut rydym yn ymateb sy'n bwysig. Mae Dementia Actif yn ein helpu i edrych allan a chyfrif ein bendithion”.



# Gofalu am eich ymennydd



Dyma 5 arfer y gallwch chi eu meithrin a all helpu i gynnal iechyd da i'r ymennydd:-

- 1. Cwsg** - mae'n broses weithredol lle mae'r ymennydd yn cydgrynhoi atgofion, yn clirio tocsinau, ac yn adfer egni. Mae cylchoedd cysgu dwfn yn hanfodol ar gyfer dysgu, cof hirdymor, a pherfformiad gwybyddol gyda'r 7-9 awr o gwsg adferol a argymhellir bob nos.
- 2. Cadwch yn Egniol yn Gorfforol** - i gynyddu llif y gwaed sy'n llawn ocsigen i'r ymennydd, cefnogi twf niwronau newydd, ac amddiffyn rhag dirywiad gwybyddol sy'n gysylltiedig ag oedran. Mae gweithgareddau a argymhellir yn cynnwys cerdded yn gyflym, beicio, ioga, ymestyn, neu hyfforddiant cryfder ysgafn.
- 3. Bwytwch Ddeiet sy'n Gyfeillgar i'r Ymennydd** - sy'n llawn asidau brasterog omega-3, gwrthocsidyddion, a fitaminau hanfodol. Mae dewisiadau allweddol yn cynnwys pysgod brasterog fel eog, llysiau deiliog gwyrdd, aeron, cnau, grawn cyflawn, a brasterau iach fel olew olewydd. Cyfyngu ar fwydydd wedi'u prosesu, eitemau wedi'u ffrio, a gormod o gig coch.
- 4. Cymryd rhan mewn Ysgogiad Meddyliol** - mae herio'ch ymennydd bob dydd yn cryfhau niwroplastigedd a chronfa wybyddol. Mae gweithgareddau fel darllen, posau, dysgu sgiliau newydd, neu ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrdod yn helpu i ffurfio cysylltiadau niwral newydd, a gwella gwneud penderfyniadau.
- 5. Cynnal Cysylltiadau Cymdeithasol** - mae rhyngweithio cymdeithasol addysgiadol yn cefnogi cof, ffocws a lles emosiynol. Mae cysylltu'n rheolaidd â ffrindiau, teulu neu grwpiau cymunedol yn ysgogi swyddogaeth wybyddol ac yn lleihau'r risg o ddementia.

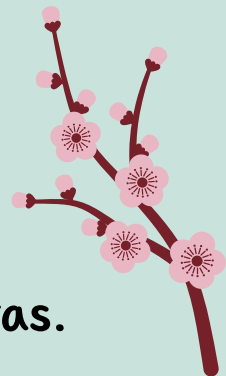
## Cwis thema'r gwanwyn



1. Pa mor hir yw'r nos ar ddiwrnod Cyhydros y Gwanwyn?
2. Mae dyddiad Sul y Pasg yn newid bob blwyddyn oherwydd mae'n rhaid iddo ddisgyn ar y Sul ar ôl beth?
3. Pa un o'r rhain sy'n gynhwysyn nodweddiadol mewn byns croes poeth? a) Cranberis Sych b) Croen Lemwn c) Sudd Oren d) Cennin
4. Neoannoffobia yw ofn y Gwanwyn. Gwir neu Gau
5. Pwy yw Duwies y Gwanwyn ym mytholeg Groeg?
6. I'r miliwn agosaf, faint o wyau Pasg sy'n cael eu gwerthu bob blwyddyn yn y DU?
7. Am faint o fisoedd mae defaid benywaidd yn feichiog cyn iddyn nhw roi genedigaeth i oen?
8. Bob blwyddyn, mae miliynau o dwristiaid yn ymweld â Japan yn ystod y gwanwyn i edmygu pa flodyn? (Atebion isod)

## Sibrydiad y Gwanwyn

Mae blagur yn deffro yn goleuni'r bore,  
Petalau'n gochi, y byd yn goleuo'n ore.  
Gwyntoedd meddal yn canu trwy'r awyr las,  
Mae pob diwrnod yn ffres, pob breuddwyd yn ras.



Beth am roi her i chi'ch hun a chofio'r gerdd hon?

**Atebion cwis** - 1-12 awr; 2- Y lleud lawn gyntaf ar ôl Cyhydros y Gwanwyn; 3 - Sudd Oren; 4- Anghywir, mae Neoannoffobia yn ofn y Flwyddyn Newydd; 5-Persephone; 6- 80 miliwn; 7 - 5; 8- Blodau ceirios/Sakura

# Rhifau Cyswllt Defnyddiol

Cysylltwch â'ch cyfleuster Byw'n Iach lleol i gael gwybodaeth am sesiynau gweithgaredd corfforol ysgafn Egnïol am Oes



Arfon, Caernarfon - 01286 676451 Bangor -  
01248 370 600 Bro Dysynni, Tywyn - 01654  
711763 Bro Ffestiniog, Blaenau - 01766  
831066 Dwyfor, Pwllheli - 01758 613437  
Glan Wnion, Dolgellau - 01341 423579

Glaslyn, Porthmadog - 01766 512711  
Pafiliwn, Barmouth - 01341 280111  
Penllyn, Bala - 01678 521222  
Plas Ffrancon, Bethesda - 01248 601515  
Plas Silyn, Penygroes - 01286 882042

## Cyngor Gwynedd's Community Adult Teams



1. Ardal Llŷn - 01758 704099
2. Ardal Caernarfon - 01286 679099
3. Ardal Bangor - 01248 363240
4. Ardal Eifionydd a Gogledd Meirionnydd - 01766 510300
5. Ardal De Meirionnydd - 01341 424499



- Llwybr Cymorth Cof - 01492 542212
- Dementia Actif Gwynedd - 07768 988095
- Llinell Gymorth Dementia Cymru - 0808 808 2235
- Allgymorth i Ofalwyr - 01248 370797
- Llinell Gymorth Alzheimer - 0333 150 3456
- Age Cymru Gwynedd & Mon - 01286 677711

**Sefydliadau**  
gweithio gyda'n  
gilydd i helpu i  
gefnogi pobl yr  
effeithir arnynt  
gan ddementia



BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTH  
GOGLEDD CYMRU  
NORTH WALES  
REGIONAL PARTNERSHIP BOARD



PRIFYSGOL  
BANGOR  
UNIVERSITY



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Betsi Cadwaladr  
University Health Board

