Cymorth Ffermio yng Nghymru

FarmWell

INFORMATION | SUPPORT | RESILIENCE
GWYBODAETH | CYMORTH | CADERNID

Ariennir yn Rhannol gan **Lywodraeth Cymru**
Part Funded by **Welsh Government**

Hyb adnoddau cynhwysfawr

Eich helpu chi a'ch busnes fferm i fod yn gryf ac yn gadarn

Hyb adnoddau newydd ar-lein yw FarmWell, ac mae'n llawn gwybodaeth ddefnyddiol i sicrhau eich bod chi a'ch busnes fferm yn aros yn gryf drwy gyfnodau o newid ac i'ch helpu chi i gynllunio'n gadarnhaol ar gyfer y dyfodol.

Gallwch ddefnyddio FarmWell am ddim ac mae ganddo dri amcan clir:

Busnes

Eich helpu chi i ddatblygu eich busnes fferm a'i gadw'n gadarn drwy gyfnodau o newid. Mae FarmWell yn darparu dolenni i'r ffynonellau gwybodaeth mwyaf defnyddiol a hawdd eu defnyddio ar draws pob agwedd ar fusnes fferm, lle gallwch ddod o hyd i'r ffeithiau i'ch helpu chi i gynllunio'n llwyddiannus ac yn effeithlon.

Personol

Eich helpu chi, eich teulu a'ch staff i ddelio â newid. Mae FarmWell yn cynnwys dolenni, cyngor a chymorth i'ch helpu chi, gyda'r bwriad o wella eich cadernid emosiynol a chorfforol, gan gynnal amgylchedd gwaith diogel ac iach.

Cymorth

Canllawiau ar sut gallwch chi gael mynediad at gymorth a mentora ychwanegol, o safbwynt personol a busnes, os bydd angen hynny arnoch.

I gael gwybod mwy, ewch i **farmwell.cymru**

Busnes

Bydd angen adeiladu cadernid busnes ar eich fferm mewn amgylchedd sydd yn newid er mwyn sicrhau cynaliadwyedd i'r dyfodol.

Mae'r cysylltiadau busnes yn y cyfeiriadur hwn yn rhestru'r sefydliadau sy'n gweithredu yng Nghymru a fydd yn eich cynorthwyo chi i ddatblygu a rheoli busnes fferm.

Mae **Cyswllt Ffermio** yn darparu pecyn o gefnogaeth, sydd wedi'i deilwra i'ch gofynion, a fydd yn eich helpu i wneud penderfyniadau gwybodus. Mae nifer o'r gwasanaethau yn cael eu hariannu'n llawn, tra bo eraill yn cael cymhorthdal o hyd at 80% ar gyfer busnesau cymwys.

Os ydych chi'n bwriadu rhedeg busnes proffidiol, proffesiynol a chynaliadwy, yna fe ddylech ddechrau drwy lunio cynllun busnes cyfredol.

Mae gwybodaeth, arweiniad a chefnogaeth ychwanegol ar gael:

- Ffoniwch y Ganolfan Wasanaeth ar **08456 000813**
- Cysylltwch â'ch Swyddog Datblygu lleol: llyw.cymru/cyswlltffermioswyddogion
- Cysylltwch ag un o gynghorwyr neu ddarparwyr hyfforddiant cymeradwy Cyswllt Ffermio: llyw.cymru/cyswlltffermiocyngor

Gwasanaeth Cysylltwyr Fferm

Mae'r Gwasanaeth Cysylltwyr Fferm yn darparu arweiniad ar bolisïau amaethyddol yn ogystal â gwybodaeth reoleiddiol sy'n ymwneud â ffermio yng Nghymru.

Gallwch ddod o hyd i'ch swyddog Gwasanaeth Cysylltwyr Fferm lleol drwy ddilyn y ddolen isod neu drwy gysylltu â'r tîm yn uniongyrchol.

- E-bost: farmliaisonservice@gov.wales
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: https://llyw.cymru/gwasanaeth-cysylltwyr-fferm https://llyw.cymru/ffermio-a-chefn-gwlad

Yn ychwanegol at y Gwasanaeth Cysylltwyr Fferm, lluniwyd canllaw defnyddiol sy'n ymdrin ag Archwiliadau Cynlluniau Fferm. Mae'r canllaw'n cynnwys enghreifftiau wedi'u cwblhau o ffurflenni cofnodion fferm.

- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: https://llyw.cymru/archwiliadau-cynlluniau-fferm-canllaw-i-ffermwyr

Taliadau Gwledig Cymru

Taliadau Gwledig Cymru sy'n gyfrifol am reoli taliadau gwledig yng Nghymru.

- Cysylltwch â'r Ganolfan Cyswllt Cwsmeriaid: **0300 062 5004**, dydd Llun hyd ddydd Iau 8:30am-5pm a dydd Gwener 8:30am-4:30pm.
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: https://llyw.cymru/cysylltu-thaliadau-gwledig-cymru-rpw-ar-lein
  I gael rhagor o wybodaeth gyswllt, ewch i: https://llyw.cymru/cysylltu-ni

Cynllun Gwarant Fferm Da Byw (FAWL)

Cynllun gwarantu fferm sy'n cael ei redeg gan Gynhyrchwyr Cig Oen a Chig Eidion Cymru Cyf. (WLBP), menter gydweithredol o 7,500 o ffermwyr yng Nghymru, sy'n ymdrechu i gryfhau hyder defnyddwyr drwy ddarparu sicrwydd o ran safonau ffermio.

- Ffôn: **01970 636 688**
- E-bost: info@fawl.co.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.wlbp.co.uk

Cyswllt Ffermio

Trawsnewid rhagolygon busnes ffermwyr a choedwigwyr yng Nghymru.

- Ffôn: **08456 000 813**
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.gov.wales/farmingconnect/cy - swyddogion lleol ledled Cymru.

Sefydliad Diogelwch Fferm

Elusen sy'n lansio ymgyrchoedd, cynnal ymchwil ac yn cynnig hyfforddiant diogelwch fferm a iechyd meddwl ar gyfer colegau a busnesau fferm.

- Ffôn: **01789 416065**
- E-bost: farm_safety_foundation@nfumutual.co.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.yellowwellies.org

Datblygu Amaethyddiaeth a Garddwriaeth (AHDB)

Mae AHDB yn fwrdd lefi statudol a ariennir gan ffermwyr, tyfwyr ac eraill sy'n rhan o'r gadwyn gyflenwi i helpu'r diwydiant i lwyddo mewn byd sy'n newid yn gyflym.

- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.ahdb.org.uk

Undeb Amaethwyr Cymru (FUW)

Sefydliad aelodaeth undeb amaethyddol sy'n cynrychioli ffermwyr Cymru yn gyfan gwbl.

- Ffôn: **01970 820820**
- E-bost: post@fuw.org.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.fuw.org.uk/cy/

Hybu Cig Cymru

Sefydliad sy'n cael ei arwain gan y diwydiant, ac sy'n gyfrifol am ddatblygu, hybu a marchnata cig coch Cymru.

- Ffôn: **01970 625 050**
- E-bost: info@hybucig.cymru
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.meatpromotion.wales

Lantra Cymru

Mae Lantra yn darparu hyfforddiant arbenigol a chymwysterau ar gyfer diwydiant tir.

- Ffôn: 01982 552646
- E-bost: Wales@lantra.co.uk
- I gael rhagor o wybodaeth ewch i: www.lantra.co.uk

NFU Cymru

NFU Cymru yw'r sefydliad amaethyddol blaenllaw sy'n cynrychioli ac yn hyrwyddo holl ffermwyr a thyfwyr Cymru.

- Ffôn: **01982 554200**
- E-bost: Nfu.cymru@nfu.org.uk
- I gael rhagor o wybodaeth ewch i: www.nfu-cymru.org.uk

Cymorth Milfeddygol Gogledd Cymru - Milfeddygon Gogledd Cymru

Gweithio gyda milfeddygon lleol i ddarparu gwasanaeth milfeddygol o ansawdd uchel ar ran APHA a Llywodraeth Cymru ar draws gogledd Cymru.

- Ffôn: **01248 668639**
- E-bost: gia@menterabusnes.co.uk
- I gael rhagor o wybodaeth ewch i: www.menterabusnes.cymru/gwasanaethauiechydanifeiliaid/

Cymorth Milfeddygol De Cymru - Iechyd Da

Hyrwyddo a darparu gwasanaethau sy'n ymwneud â milfeddygaeth ac yn benodol gwasanaethau profi TB i'r llywodraeth ledled de Cymru.

- Ffôn: **01970 636688**
- E-bost: info@i-da.co.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.iechydda.cymru

Cymdeithas Tenantiaid Fferm (TFA Cymru)

Mae'r Gymdeithas Tenantiaid Fferm yn cynnig cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth i denantiaid fferm yng Nghymru a Lloegr.

- Ffôn: **0118 930 6130**
- E-bost: tfa@tfa.org.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.tfa.org.uk/cymru

The Institute of Agricultural Secretaries and Administration Limited (IAgSA) (Gweinyddwyr amaethyddol)

Sefydliad aelodaeth o Weithwyr Proffesiynol Busnesau Gwledig sy'n arbenigo mewn ysgrifenyddiaeth a gweinyddiaeth fferm gan gynnwys cadw cyfrifon, cofnodion fferm a gweinyddiaeth swyddfa fferm.

- Ffôn: **01604 770372**
- E-bost: iagsa@iagsa.co.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.iagsa.co.u/k

Cyfoeth Naturiol Cymru(CNC)

Pwrpas CNC yw rheoli adnoddau naturiol yn gynaliadwy a chymhwyso egwyddorion rheoli adnoddau naturiol yn gynaliadwy.

- Ffôn: **0300 065 3000**
- E-bost: enquiries@naturalresourceswales.gov.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.naturalresourceswales.gov.uk

Systemau cofnodi da byw:

Gwasanaeth Symud Gwartheg Prydain (BCMS)

Cronfa ddata ar-lein o'r holl anifeiliaid buchol ym Mhrydain, sef y System Olrhain Gwartheg

- Ffôn: 0345 050 3456
- E-bost: bcmsenquiries@rpa.gov.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.gov.uk/government/organisations/british-cattle-movement-service

EID Cymru

System electronig ar gyfer cofnodi symudiadau defaid a geifr yng Nghymru.

- Ffôn: 01970 636959
- E-bost: contact@eidcymru.org
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.eidcymru.org

eAML2 (moch)

System electronig ar gyfer cofnodi symudiadau moch.

- Ffôn: 0844 335 8400
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.eam12.org.uk

Cynllunio ar gyfer olyniaeth

Beth yw olyniaeth? Nid yw'n ymwneud ag ymddeol. Mae'n ymwneud â'r cynllun hirdymor ar gyfer eich busnes ffermio, ei nodau, ei weledigaeth a'r cynllun i'w cyflawni. Mae olyniaeth busnes fferm yn hanfodol i'r diwydiant cyfan.

Bydd eich cynllun olyniaeth yn unigryw i'ch busnes am fod pob teulu a busnes yn wahanol. Yr hyn fydd byth yn newid yw'r angen i bob teulu sy'n ffermio ystyried dyfodol y busnes a chynllunio ymlaen llaw ar gyfer pob sefyllfa – a gorau po gyntaf!

Pam fod arnoch ei angen?

Mae'r risgiau allweddol o beidio â chael cynllun o'r fath yn cynnwys, er enghraifft:

- Ffraeo gydag aelodau o'r teulu.
- Goblygiadau ariannol niweidiol / effaith treth etifeddiant / treth enillion cyfalaf.
- Straen a phryder, a gyfunir yn aml â phoen meddwl a galar.
- Colli cartref / bywoliaeth i aelodau'r teulu.
- Effaith ar fferm y teulu os caiff ei gwerthu, ei cherfio neu ei rhannu.

Ceir rhagor o wybodaeth am olyniaeth yn:

llyw.cymru/cyswlltffermiocyngor

Cynlluniau argyfwng

Mae cynllunio ymlaen llaw ar gyfer digwyddiadau annisgwyl ac amgylchedd newidiol yn hanfodol ar gyfer busnes fferm. Yr enw cyffredin ar y syniad hwn yw cynlluniau wrth gefn, i sicrhau bod busnesau fferm yn gallu dychwelyd i'r normalrwydd ar ôl amgylchiadau o'r fath gyda chyn lleied o ddifrod ac aflonyddwch â phosib. Cynghorir bod cynllun ar waith ar gyfer gwahanol agweddau o newid a allai effeithio ar y fferm.

Cynllun clefydau anifeiliaid

Cynllun wrth gefn ar gyfer clefydau egsotig hysbysadwy mewn anifeiliaid: www.llyw.cymru/clefydau-egsotig-anifeiliaid-cynllun-wrth-gefn

Strategaeth cnydau

Mae AHDB yn darparu rhestr o rawn a hadau olew a argymhellir ar gyfer y flwyddyn sydd i ddod. Mae hyn yn cynnwys gwybodaeth am gynnyrch a pherfformiad, ansawdd, nodweddion agronomig ac opsiynau'r farchnad i helpu â dewis amrywiaeth: www.ahdb.org.uk/rl

Cynllun argyfwng

Cyngor gan yr NFU i aelodau y mae llifogydd yn effeithio arnynt (ac sydd ar gael i'r rhai nad ydynt yn aelodau o'r NFU): www.nfuonline.com/cross-sector/environment/weather/weather-news/advice-for-members-affected-by-flooding

Cyngor ar y fferm:

Mae cyngor ar y fferm yn eich galluogi i gael cyngor annibynnol, cyfrinachol ac unigryw a fydd yn eich helpu chi i wella perfformiad economaidd ac amgylcheddol eich busnes fferm.

AgriPlan Cymru

- Call: 01545 581 130
- Email: office@agriplancymru.co.uk
- For additional information visit: www.agriplancymru.co.uk

CARA Wales

- Call: 01570 471 516
- Email: office@carawales.co.uk
- For additional information visit: www.carawales.co.uk

Kite Consulting

- Call: 01902 851007
- Email: enquiries@kiteconsulting.com
- For additional information visit: www.kiteconsulting.com

Landsker Business Solutions

- Call: 01994 240 631
- Email: hello@landsker.co.uk
- For additional information visit: www.landsker.co.uk

Promar International

- Ffôn: **01270 616800**
- Cyfeiriad ar-lein: www.promar-international.com

RSK ADAS Cyf.

- Ffôn: 0333 0142950
- Ffôn (gwasanaeth Cymraeg): **01974 847000**
- E-bost: enquiries@adas.co.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.adas.uk

Savills UK

- Ffôn: **01242 548012**
- E-bost: ALilley@savills.com
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.savills.co.uk/sectors/food-and-farming.aspx

The Andersons Centre

- Ffôn: **01664 503 200**
- E-bost: enquiries@theandersonscentre.co.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.theandersonscentre.co.uk

Mae Cyswllt Ffermio yn cynnig pecyn o gefnogaeth wedi'i deilwra i'ch gofynion, a fydd yn eich helpu i wneud penderfyniadau deallus. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: //llyw.cymru/cyswlltffermiocyngor

Personal

Mae'n cael ei gydnabod yn eang bod cadernid personol yn y gymuned amaethyddol yn broses o ymdopi â straen a chodi eto o sefyllfaoedd anodd.

Mae'n bwysig deall ei bod hi'n normal cael cyfnodau caled a bod cymorth a chefnogaeth ar gael er mwyn ymdrin â nhw a'u goresgyn.

Isod, fe welwch enghreifftiau o ffyrdd o ddatblygu eich cadernid personol, a gallwch gael rhagor o wybodaeth am y rhain ar-lein drwy FarmWell Cymru: farmwell.cymru

Dyma rai enghreifftiau o gadernid personol:

- Gofalu am eich lles personol drwy: rheoli straen, ymwybyddiaeth ofalgar, ffydd, ymwybyddiaeth o hunanladdiad.
- Aros mewn cysylltiad drwy grwpiau a fforymau amaethyddol.
- Aros yn gorfforol ffit drwy ganllawiau iechyd ac ymarfer corff.
- Gweithio'n ddiogel. Gwneud yn siŵr y dilynir arferion gweithio diogel ar y fferm, cadw'r cyhoedd yn ddiogel, diogelwch plant, yn ogystal â rhagofalon diogelwch sy'n gysylltiedig â gweithio digwmni.
- Cwnsela a therapïau siarad.
- Ymwybyddiaeth o salwch cyffredin fel canser a dementia.

Mae'r cysylltiadau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn y cyfeiriadur hwn yn rhestru'r sefydliadau sy'n gweithredu yng Nghymru sy'n canolbwyntio'n benodol ar ddatblygu a rheoli agweddau ar gadernid personol. Mae'r cysylltiadau'n darparu cefnogaeth, cyngor a chymorth, â'r nod o sicrhau cadernid emosiynol a chorfforol cryfach, gan gynnal amgylchedd gwaith diogel ac iach.

Drwy feithrin cadernid personol cryf gallwch fod yn rhagweithiol cyn y bydd ei angen, yn ogystal â bod yn adweithiol i'ch cefnogi chi'n bersonol yn ystod sefyllfaoedd annisgwyl o angen.

Cronfa Addington

Mae'n darparu cartrefi a chymorth argyfwng i deuluoedd ffermio.

- Ffôn: **01926 620135**
- E-bost: enquiries@addingtonfund.org.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.addingtonfund.org.uk

Gofal galar - *Gallwch ddod o hyd i wasanaethau galar gan eich cyngor yng Nghymru drwy roi eich cod post ar-lein*

Cysylltwch â'ch cyngor i ddod o hyd i adnoddau a chymorth mewn cyfnodau o brofedigaeth.

- Ar gael yng Nghymru a Lloegr
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.gov.uk/find-bereavement-services-from-council

Campaign Against Living Miserably (CALM)

Mudiad blaenllaw yn y DU yn erbyn hunanladdiad.

- Llinell gymorth: **0800 585858**, 5pm-12pm, 365 diwrnod y flwyddyn.
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.thecalmzone.net/help/webchat

(ar agor 5pm-12pm, 365 diwrnod y flwyddyn.)

Dan 24/7 (Llinell gymorth Cyffuriau ac Alcohol)

Mae'n darparu un pwynt cyswllt i unrhyw un yng Nghymru sy'n dymuno cael rhagor o wybodaeth neu gymorth yn ymwneud â chyffuriau neu alcohol.

- Ffôn: **0808 808 2234**, ar agor 24/7.
- Testun: 'DAN' i **81066**
- I gael rhagor o wybodaeth, www.dan24/7.org.uk

Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol (CALL)

Mae'n cynnig cefnogaeth emosiynol i bobl sy'n dioddef trallod meddwl yn ogystal â'u ffrindiau, gofalwyr a pherthnasau.

- Llinell gymorth: **0800 132 737**, ar agor 24/7.
- Testun: 'HELP' i **81066**
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.callhelpline.org.uk

Cymdeithas Cymorth Alzheimer's

Cefnogaeth Dementia yn y DU ar gyfer pobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr, gan ymgyrchu dros newid ac ariannu ymchwil i ddod o hyd i iachad.

- Llinell gymorth: **0300 222 1122**
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.alzheimers.org.uk/about-us/wales

The DPJ Foundation

Llinell gymorth 24/7 ar gyfer y gymuned amaethyddol sy'n dioddef iechyd meddwl gwael. Mae'n darparu gwasanaeth cwnsela wedi'i ariannu'n llawn ledled Cymru.

- Ffôn: **0800 5874262**
- Testun: **07860048799**
- E-bost: admin@thedpjfoundation.co.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.thedpjfoundation.co.uk

Merched y Wawr

Sefydliad anwleidyddol gwirfoddol ar gyfer merched yng Nghymru.

- Ffôn: **01970 611661**
- E-bost: swyddfa@merchedywawr.cymru
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.merchedywawr.cymru/

Y Rhwydwaith Cymuned Ffermio

Sefydliad gwirfoddol ac elusen sy'n gweithio yng Nghymru a Lloegr ac sy'n cefnogi ffermwyr a'u teuluoedd yn y gymuned amaethyddol.

- Llinell gymorth: **03000111 999** (7am-11pm)
- Swyddfa genedlaethol: **01788 510866**
- E-bost: help@fcn.org.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.fcn.org.uk

MIND Cymru

Mae Mind yn cynnig cyngor a chymorth i unrhyw un sy'n profi problem iechyd meddwl. Mae 20 Mind lleol yng Nghymru, beth am ganfod beth sy'n digwydd yn eich ardal chi: www.mind.org.uk/information-support/local-minds

- Ffôn: **0300 123 3393** (9am-6pm, dydd Llun–Gwener)
- Testun: 86463
- E-bost: info@mind.org.uk
- I gael rhagor o wybodaeth: https://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru-cymraeg/

Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch

Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn asiantaeth llywodraeth y DU sy'n gyfrifol am annog, rheoleiddio a gorfodi iechyd, diogelwch a lles yn y gweithle, ac am ymchwil i risgiau galwedigaethol ym Mhrydain.

- Ffôn: **0300 003 1747** (8.30am-5pm, dydd Llun i ddydd Gwener, dydd Mercher 10am-5pm)
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.hse.gov.uk

Grace (Rural Wales) Partnership – Y Grŵp

Grŵp o Gristnogion cydweithredol sy'n gwasanaethu'r gymuned wledig ac amaethyddol. Mae Y Grŵp yn bodoli er budd pobl o bob ffydd, neu sydd heb ffydd. Mae'r grŵp yn ymweld â marchnadoedd da byw Caerfyrddin, Llandeilo, Llanymddyfri, Hendy-gwyn ar Daf a Pontsenni.

- Ffôn/testun: **07748 644958** (8am-10pm)
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.gracewales.wordpress.com

Hafal

Mae Hafal yn elusen dan arweiniad defnyddwyr ar gyfer pobl â salwch meddwl a'u gofalwyr, ac mae'n darparu gwasanaethau ym mhob un o'r 22 sir yng Nghymru. Edrychwch pa wasanaethau sydd yn eich ardal chi: www.hafal.org/cy/yn-eich-ardal-chi/

- Ffôn: **01792 816600** (9am-5pm, dydd Llun-Gwener)
- E-bost: hafal@hafal.org
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.hafal.org/cy

Byw Heb Ofn (Cam-drin domestig a thrais rhywiol)

Mae'n cynnig cyngor a chymorth ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Mae'r llinell gymorth ar gael i bob dioddefwr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

- Llinell gymorth: **08088010800** (24/7)
- Testun: **078600 77333**
- E-bost: info@livefearfreehelpline.wales
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.llyw.cymru/byw-heb-ofn

Ffederasiwn Cenedlaethol Sefydliadau'r Merched

Sefydliad yn y gymuned ar gyfer merched yn y DU.

- Ffôn: **029 2022 1712**
- E-bost: walesoffice@nfwi-wales.org.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.thewi.org.uk/wi-in-wales-context

Royal Agricultural Benevolent Institution (R.A.B.I)

Arweiniad cyfrinachol, cymorth ariannol ac ymarferol i bobl sydd yn ffermio o bob oedran yng Nghymru. Cymorth dros y ffôn neu ymweliadau cartref ar gael gan swyddogion achos dwyieithog.

- Llinell gymorth: **0808 281 9490**
- Ffôn: **01865 724931**
- E-bost: help@rabi.org.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.rabi.org.uk

Tir Dewi

Mae'n darparu cymorth cyfrinachol am ddim i ffermwyr ar draws Cymru, ac yn eu helpu i oresgyn eu problemau, beth bynnag ydyn nhw, drwy gymorth uniongyrchol a gweithio gyda phartneriaid.

- Ffoniwch y llinell gymorth: **08001214722**
- Ffoniwch y swyddfa: **01348 837600**
- E-bost: info@tirdewi.co.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.tirdewi.co.uk

Galw Iechyd Cymru

Gwasanaeth cynghori iechyd y GIG yng Nghymru.

- Ffôn: **0845 4647**, ar agor 24/7.
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Y Samariaid

Gweithio i leihau hunanladdiad yn y DU. Does dim rhaid i chi fod yn teimlo fel cyflawni hunanladdiad i ffonio. Gallwch siarad am unrhyw beth sy'n eich poeni. Os ydych chi'n mynd drwy gyfnod anodd, does dim rhaid i chi ei wynebu ar eich pen eich hun.

- Llinell gymorth: **116 123**, ar agor 24/7.
- Llinell gymorth Gymraeg: **0808 164 0123**, 7pm-11pm
- E-bost: jo@samaritans.org
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.samaritans.org

Cruse UK (Gofal mewn galar)

Mae Cruse yn cynnig cymorth mewn galar i oedolion, plant a phobl ifanc pan fydd rhywun wedi marw.

- Llinell Gymorth Genedlaethol: **0808 808 1677**
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.cruse.org.uk/get-help/local-services/wales/wales - Ewch i'r wefan i ddod o hyd i'r gangen sydd agosaf atoch chi.
- www.hopeagain.org.uk - cymorth i bobl ifanc.

Clybiau Ffermwyr Ifanc Cymru

Sefydliad gwirfoddol dwyieithog yng Nghymru gyda dros 5,000 o bobl ifanc rhwng 10 a 26 oed.

- Ffôn: **01982 553502** (9am-5pm, dydd Llun-Gwener)
- E-bost: information@yfc-wales.org.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: https://cffi.cymru/

Lles Personol

Straen: Mae straen yn y byd amaethyddol yn cael ei achosi'n aml gan ffactorau sydd y tu hwnt i reolaeth bersonol. Mae'n bwysig derbyn bod straen yn normal, yn arbennig mewn amgylchedd gwaith lle mae llawer o bwysau. Yna, deall sut i adnabod arwyddion o straen, ei reoli, a'i leihau yw'r camau cyntaf y gellir yn hawdd mynd i'r afael â nhw.

Dyma rai awgrymiadau defnyddiol i ddelio gyda straen:

1. **Rhannu tasgau mawr:** gall yn aml deimlo'n llethol cael gormod o bethau ar eich meddwl, felly bydd rhannu tasgau mewn rhestr yn ôl eu pwysigrwydd yn rhoi mwy o foddhad wrth eu cwblhau, ac yn eich galluogi i orffen tasgau a fyddai fel arall wedi cael eu rhoi o'r neilltu efallai.
2. **Ymarfer corff:** mae ymarfer corff yn hanfodol i ddatblygu cadernid meddyliol a chorfforol, mae digon o adnoddau hygyrch ar gael i gadw'n heini gartref a'i wneud ochr yn ochr â bywyd ffermio prysur.
3. **Siarad â rhywun:** does dim rhaid i chi fynd drwy bethau ar eich pen eich hun os ydych chi'n teimlo eich bod yn cael eich llethu neu dan bwysau. Siaradwch gyda ffrindiau, ac aelodau o'r teulu, ynghylch y pwysau rydych chi'n eu hwynebu. Mae pentwr o fforymau ffermio ar-lein i helpu rhannu problemau gyda phobl mewn sefyllfaoedd tebyg a allai rannu beth maen nhw wedi'i wneud i ddatrys y mater.
4. **Gofalu amdanoch eich hun:** Gall straen effeithio arnoch yn gorfforol, felly mae'n bwysig eich bod yn bwyta deiet iach, cymryd rhan mewn ymarfer corff, a gwneud yn siŵr bod gennych ddigon o amser i gysgu. Bydd neilltuo amser i ofalu amdanoch eich hun yn eich helpu i aros yn gryf pan fyddwch yn wynebu straen.
5. **Cymryd saib:** mae'n bwysig cymryd seibiant yn ystod diwrnod gwaith prysur fel eich bod yn cael cyfle i adfer yn gorfforol ac yn feddyliol, a gall pethau positif i dynnu eich sylw yn ystod y seibiant wella cynhyrchiant.

Pryder ac iselder: Mae'r 5 ffordd at les wedi'u hanelu at weld agwedd fwy cadarnhaol at fywyd:

- **Cysylltu** - drwy berthynas personol gyda'r teulu a rhwydweithiau gwledig; CFfI, Grwpiau Fferm Arddangos, cyfarfodydd coffi yn y pentref.
- **Cymryd sylw** - bod yn fwy ymwybodol o'r hyn sydd o'ch cwmpas a sut rydych yn teimlo.
- **Bod yn fywiog** - canolbwyntio ar weithgareddau corfforol, cynnal ffitrwydd, ymuno â dosbarthiadau a grwpiau ymarfer corff lleol.
- **Dal ati i ddysgu** - gosod nodau, rhoi cynnig ar bethau newydd.
- **Rhoi** - canolbwyntio ar gryfderau a chymryd cyfrifoldeb dros wneud pethau i bobl eraill.

Ceir rhagor o wybodaeth am les personol ar wefan FarmWell: farmwell.cymru

Cymorth

Mentora: Mae Cyswllt Ffermio wedi sefydlu cynllun mentora newydd ar gyfer ffermwyr a fydd yn gallu cael arweiniad a chyngor gan eu cyfoedion ar amrywiaeth eang o bynciau. Os ydych chi'n gymwys, gallwch fanteisio ar 15 awr o wasanaethau mentora wedi'u hariannu'n llawn gyda mentor ffermio neu goedwigaeth o'ch dewis.

Daw Mentoriaid Cyswllt Ffermio o bob rhan o Gymru. Gallech naill ai ddewis mentor o'ch ardal leol, neu fentro ymhellach oddi cartref a dewis rhywun o ardal wahanol.

Mae Mentoriaid Cyswllt Ffermio wedi bod yn yr un sefyllfa ac yn medru datblygu perthynas yn seiliedig ar gyd- ymddiriedaeth a pharch. Byddan nhw'n gallu rhannu eu gwybodaeth, profiad, a barn ddiduedd i'ch helpu i ganfod eich nodau a chyflawni eich potensial. Mae'n gyfle i ddatblygu sgiliau cyfathrebu, gwrando, dysgu ac ehangu eich gorwelion a allai eich helpu i ddod o hyd i ffyrdd newydd o ddelio â sefyllfaoedd newydd ac ymdrin â heriau.

I gael gwybod mwy am gefndir, sgiliau ac arbenigedd pob mentor, cymrwch olwg ar y 'cyfeiriadur mentoriaid' yn llyw.cymru/cyswlltffermiomentora

Clefydau anifeiliaid:
Yr Asiantaeth Iechyd Anifeiliaid a Phlanhigion (APHA)

- Mae APHA yn gweithio i ddiogelu iechyd anifeiliaid a phlanhigion er budd pobl, yr amgylchedd a'r economi.
- Ffôn: **0300 303 8268**
- E-bost: apha.cymruwales@apha.gov.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.gov.uk/government/organisations/animal-and-plant-health-agency.cy

TB Mewn Gwartheg

Yr hyb TB yw'r lle i ffermwyr cig eidion a ffermwyr godro fynd i ddod o hyd i gyngor ymarferol ar ddelio â TB mewn gwartheg ar eu fferm, ac mae'n cynnwys gwybodaeth am bob dim o fesurau bioddiogelwch i ddeall y rheolau masnachu

- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: www.tbhub.co.uk
- I gael gwybodaeth, cefnogaeth a chyngor, cysylltwch â:

Tîm TB Llywodraeth Cymru:
bovinetb@gov.wales

Dolur Rhydd Feirysol Buchol (BVD)

Mae Gwaredu BVD yn rhaglen genedlaethol i gael gwared ar y clefyd yng Nghymru, ac mae'n cael ei hariannu gan y rhaglen Datblygu Gwledig a Llywodraeth Cymru.

- Ffôn: **01554 748576**
- E-bost: gwaredubvd@colegsirgar.ac.uk
- I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: http://www.ahww.cymru/cy/

Cefnogir gan Lywodraeth Cymru mewn partneriaeth â Grŵp Cymorth Ffermio Cymru.
Ymwadiad - Roedd y wybodaeth yn y ddogfen hon yn gywir adeg ei chyhoeddi, Mawrth 2020.

I gael gwybod mwy, ewch i **farmwell.cymru**