

# Sut i gael pecyn bwyd

Gall y Banc Bwyd roi hyd at 2 pecyn bwyd argyfwng heb ffurflen gyfeirio. Wedyn bydd rhaid cael ffurflen gyfeirio.

Os oes gweithiwr cefnogol neu allweddol yn gweithio gyda chi:  
Ffoniwch, anfonwch neges destun neu ebostiwr nhw i ofyn iddyn nhw ddanfôn ebost at ein rheolwr: [rheolwr@cathedralfoodbank.org](mailto:rheolwr@cathedralfoodbank.org) gan nodi eich manylion – enw, cyfeiriad, pam eich bod angen eich cyfeirio, a manylion eich sefyllfa deuluol – sengl, cwpl neu deulu. Yr ebost hwn fydd eich ffurflen gyfeirio cyntaf.

Os nad oes gennych weithiwr cefnogol neu allweddol: Ffoniwch, anfonwch neges destun neu ebost at unrhyw un o'r asiantaethau isod sydd yn berthnasol i'ch sefyllfa.

- CAIS – 01248 370762 / 0845 061 2112 [www.cais.co.uk](http://www.cais.co.uk)
- Citizens Advice – 0345 450 3064 [www.cabgwynedd.org](http://www.cabgwynedd.org)
- Communities for Work – 01248 352436
- Gorwel Domestic Abuse – 0300 111 2121 [www.grwpcynefin.org](http://www.grwpcynefin.org)
- Gwynedd Council – 01766 771000 [www.gwynedd.llyw.cymru](http://www.gwynedd.llyw.cymru)
- Hafan Cymru – 01248 671891 [www.hafancymru.co.uk](http://www.hafancymru.co.uk)
- Kaleidoscope – 01633 811950  
[www.kaleidoscopeproject.org.uk/kaleidoscope-north-wales/](http://www.kaleidoscopeproject.org.uk/kaleidoscope-north-wales/)
- NACRO – 01248 354667 [www.nacro.org.uk](http://www.nacro.org.uk)
- North Wales Housing – 01248 370227 / 01492 572727  
[www.nwha.org.uk](http://www.nwha.org.uk)
- Eich MEDDYG TEULU, YMWELYDD IECHYD, NYRS YN Y GYMUNED, GWEITHIWR CYMDEITHASOL, CPN neu GYNGHORYDD LLEOL.

Gofynnwch iddynt anfon e-bost at ein rheolwr: [rheolwr@cathedralfoodbank.org](mailto:rheolwr@cathedralfoodbank.org) gan nodi eich manylion – enw, cyfeiriad, pam eich bod angen eich cyfeirio, a manylion eich sefyllfa deuluol – sengl, cwpl neu deulu. Yr ebost hwn fydd eich ffurflen gyfeirio cyntaf.