



[Re-engage](#)

0800 716 543

Mynd i'r afael ag unigrwydd ymhlith yr henoed. Maent yn cynnig galwadau am ddim i'w cyfeillion, grwpiau gweithgareddau cymdeithasol a gweithgareddau un i un ar gyfer pobl dros 75 oed.

[The silver line](#)

0800 4 70 80 90

Gwasanaeth 24/7 sy'n cynnig cyfeillgarwch, sgwrsio a chymorth i'r henoed.

[Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru](#)

03442 640 670

Yn cynnig cymorth gyda gwasanaethau megis iechyd, gofal cymdeithasol, gwasanaethau cymdeithasol neu tai.

[Hourglass Cymru](#)

0808 808 8141

24/7, llinell rhad ac am ddim gyfrinachol sy'n benodol ar gyfer atal niwed a thrais yn erbyn pobl hŷn.

[Age UK](#)

0800 678 1602

Llinell gynghori y gellir ei galw am ddim 365 diwrnod y flwyddyn ac mae nifer o wasanaethau ar gael ar eu gwefan hefyd sy'n cwmpasu gweithgareddau cymdeithasol, cludiant, ymarfer corff a mwy