

**Dydd Mercher 21 Tachwedd,
2023 10am - 3pm**
Theatr Felin Fach
Dyffryn Aeron, SA48 8AF



Bydd yr holl weithgareddau'n cael eu cynnal mewn
2 adeilad yn Theatr Felin Fach, sef:

PRIF ADEILAD:

YSTAFELL	GWEITHGAREDDAU	MWY
Awditoriwm	Sgyrsiau a chyflwyniadau gan sefydliadau gwahanol .	Tudalen 2
Lolfa	Ardal gymdeithasol lle bydd lluniaeth a bwyd ar gael.	Tudalen 3
Ystafelloed wisgo 1 a 2	Canolfan Cyngor ar Bopeth a Nyth	Tudalen 3
Yr ystafell werdd	Bydd Tîm Bod yn Iach Hywel Dda yn cynnal sesiynau lles.	Tudalen 4

Y GWNDWN:

Stondinau gwybodaeth a gweithgareddau crefft gyda Gwasanaeth Gofalwyr Ceredigion (GCC).	Tudalen 5
---	-----------



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Cysylltu Ceredigion
Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
Connecting Ceredigion
Carers and Community Support

Awditoriwm

Amserlen



BORE

Croeso - Dwynwen Lloyd Llywelyn - Pennaeth Theatr Felin Fach 10:00

Gwasanaeth Cefnogi Gofalwyr - Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yn darparu manylion am weithgareddau presennol a rhai sydd ar y gweill. 10:15

Trosolwg o'r gefnogaeth sydd ar gael i **rieni plentyn ag anabledd neu anghenion ychwanegol** gan gynnwys Awtistiaeth ac ADHD - Gail Nolan, Tîm Teulu 10:45

Pŵer Atwrnai - *i'w gadarnhau* 11:15

Taliadau Uniongyrchol - Lis Cooper 11:45

CINIO 12:15 - 1:00

PRYNHAWN

Hunaneiriolaeth i ofalwyr - Esboniad gan Pat McCarthy ar sut y gallwch gael eich clywed yn well wrth ddelio â gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol. 1:00

Gwasanaethau cefnogi Age Cymru - Kelechi Unaegbu-Ndubuisi 1:30

Cefnogi gofalwyr i fynd nôl i'r gweithle - Emma Daniel, Cymunedau am Waith+ 2:00

Araith clo - Sara Humphreys / Iwan Davies, Gofalwyr a Chymorth Cymunedol 2:30

Mae 4 lle mynediad i gadeiriau olwyn a dolen glyw yn yr awditoriwm.

Lolfa

Amserlen



Mae digon o le yn ardal eistedd mawr y Lolfa i chi ymlacio a chael egwyl.



Bydd John Hughes o **Ddysgu Bro** wrth law i ateb eich cwestiynau am dechnoleg ddigidol a rhoi awgrymiadau i chi.

Ystafelloed wisgo

1 a 2

Amserlen



Bydd **Canolfan Cyngor ar Bopeth** ar gael am sgwrs un ag un gyda chi.

Gallwch siarad â hwy am:

- Gostau egni
- Budd-daliadau
- Dyledion
- Tai
- Materion
- Cwsmeriaid

Byddwch chi'n medru trefnu apwyntiad 15 munud ar y dydd.

Siaradwch ag un o'r staff wrth fynedfa'r Theatr fydd yn medru eich cynorthwyo gyda hyn.

Noder os gwelwch yn dda: Bydd yr apwyntiadau yma ar gael ar sail y cyntaf i'r felin caiff falu.



Bydd Peter Hughes o **NYTH** yno i esbonio a darparu cyngor cyffredinol a bydd yn gallu cyfeirio at y Tîm Cyngori Nyth os oes angen cymorth pellach.

NYTH

☎ 0808 808 2244

🌐 bit.ly/44cROBI



Canolfan Cyngor ar Bopeth

☎ 01239 621974

✉ ask@cabceredigion.org

Yr ystafell werdd

Amserlen



Bydd Tîm Bod yn Iach Hywel Dda yn cynnal sesiynau bore a phrynhawn fydd yn ffocysu ar edrych ar ôl eich iechyd a lles eich hun.

	Manylion	Amser cychwyn
BORE	Gofal traed	10:00 - 10:30
	Gweithgaredd corfforol	10:45 - 11:15
	Rheoli diwrnodau isel	11:30 - 12:00
	CINIO	
PRYNHAWN	Rheoli meddyginiaethau	1:15 - 1:45
	Rheoli heintiau	2:00 - 2:30
	Sesiwn ymlacio – delweddau dan arweiniad	2:30 - 3:00

Bydd y sesiynau yma'n rhoi blas i chi ar gyrsiau mwy dwys a'r gefnogaeth maent yn ei gynnig ar draws y Sir.

Er mwyn cael gwybod mwy neu gadw lle ar y cwrs cysylltwch â:



Tîm Bydd Iach

☎ 0300 303 8322 (opsiwn 5)

✉ epp.hdd@wales.nhs.uk

📘 Bydd Iach - Hywel Dda - Be Well

Y Gwndwn

Amserlen



Bydd gan y gwasanaethau a sefydliadau canlynol stondinau gwybodaeth yn y Gwndwn a byddant ar gael i sgwrsio gyda chi drwy gydol y dydd:

1	 Cysylltu Ceredigion Gofalwyr a Chymorth Cymunedol Connecting Ceredigion Carers and Community Support	Cysylltwyr Cymunedol Ceredigion ☎ 01545 574200 ✉ cysylltu@ceredigion.gov.uk
2	 Gofalwyr Ceredigion Carers	Gofalwyr Ceredigion Carers ☎ 03330 143 377 ✉ ceredigion@credu.cymru
3	 age Cymru Dyfed	Age Cymru Dyfed ☎ 0333 344 7874 ✉ reception@agecymrudyfed.org.uk
4	 Cyngor Sir CEREDIGION County Council	Gwasanaethau Cymdeithasol a Galluogi ☎ 01545 574000 ✉ contactsocservs@ceredigion.gov.uk
5	 Gwasanaeth Cymorth Taliadau Uniongyrchol Ceredigion Direct Payments Support Service	Gwasanaeth Cymorth Taliadau Uniongyrchol ☎ 01545 572289 ✉ tu_dp@cerdigion.gov.uk
6	 Rhianta a Chefnogaeth i Deuluoedd Parenting and Family Support	Rhianta a Chefnogaeth i Deuluoedd ☎ 01545 572649 ✉ dss.taf@ceredigion.gov.uk
7	 Cymunedau am Waith Communities for Work	Cymunedau am Waith + ☎ 01970 633422 ✉ TCC-EST@ceredigion.gov.uk
8	 GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board	Dietegydd GIG - Fran Bayley ☎ 01970 635730 ✉ hidieteticteam.HDD@wales.nhs.uk



Rhowch gynnig ar ychydig o mono-argraffu gyda Sue Lee o GCC. Gallwch wneud dyddlyfr neu gallwch baratoi ar gyfer y Nadolig a gwneud rhai cardiau llaw.