

Cylchgrawn y Gofalwyr



Ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion

Gofalwr yw rhywun sy'n edrych ar ôl ffrind neu aelod o'r teulu sydd ddim yn gallu ymdopi ar ei ben ei hun o achos salwch, afiechyd, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethiwed i rywbeth.



HAWLIAU GOFALWYR

Hunaneiriolaeth i Ofalwyr - tud. 5 - 6

Gofalwyr Ceredigion Carers - tud. 16 - 17

Young carer's rights - tud. 27

Gwasanaeth Bydd Iach Hywel Dda - tud. 31

a llawer mwy...



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Neges i'r Tîm Cefnogi Gofalwyr a'r Gymuned



Croeso i rifyn y Gaeaf o'r cylchgrawn i ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion, sy'n ffocysu ar hawliau gofalwyr: eich hawliau nawr ac yn y dyfodol. Wrth ysgrifennu'r cylchgrawn hwn, rydym hefyd wrthi'n brysur yn paratoi digwyddiad mawr i ddathlu diwrnod cenedlaethol Hawliau Gofalwyr.

Mae Diwrnod Hawliau Gofalwyr yn cymryd lle yn flynyddol er mwyn helpu gofalwyr i wybod beth yw eu hawliau, helpu gofalwyr sut i gael cymorth a chefnogaeth ac i godi ymwybyddiaeth o anghenion gofalwyr.

Rydym ni'n edrych ymlaen at ddod ag amrywiaeth o sefydliadau ynghyd mewn un digwyddiad lle bydd cyfres o sgysiau TED, gweithgareddau, stondinau gwybodaeth a mwy. Mae'n cael ei gynnal yn **Theatr Felin Fach** ar **21 Tachwedd o 10am i 3pm**. Ry'm ni'n gobeithio'n fawr y gwelwn ni chi yno trwy gydol y dydd.

Ry'n ni'n deall efallai na fydd hi'n bosibl i chi ddod i Felin Fach. Oherwydd hyn, rydym wedi cynnwys erthyglau a manylion cyswllt amrywiaeth o sefydliadau a fydd yn ymuno â ni yn y digwyddiad Diwrnod Hawliau Gofalwyr, yn y cylchgrawn hwn.

Rydym hefyd wedi cynnwys llawer iawn o wybodaeth ychwanegol ynghylch materion sydd o ddiddordeb i chi:

- Arian a budd-daliadau
- Iechyd a lles
- Bywyd y tu allan i'ch rôl fel gofalwr

Gobeithio y byddwch yn gweld y cylchgrawn hwn yn ddiddorol ac yn llawn gwybodaeth, ac os oes unrhyw bwnc yr hoffech chi i ni ei gynnwys yn y dyfodol, mae croeso i chi gysylltu â ni gyda'ch syniadau bob amser.

Gobeithio y gwelwn ni chi'n y fuan.

Tîm Cefnogi Gofalwyr â'r Gymuned.



Gofalwyr Di-dâl yng Ngheredigion: Dweud eich Dweud!

Ymunwch â'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol mewn cyfres o ddigwyddiadau sy'n cael eu cynnal ar draws y sir. Dewch i fwynhau paned a sgwrs hamddenol gyda gofalwyr eraill a chael cyfle i ddweud eich dweud ar y materion sy'n effeithio ar ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion.

12 Rhagfyr	1.30pm - 3.30pm	Cyngor Sir Ceredigion , Canolfan Rheidol, Aberystwyth, SY23 3UE
06 Chwefror	2.30pm - 4.30pm	Caffi Emlyn , Tanygroes, SA43 2JE
07 Mawrth	1.30pm - 3.30pm	Caffi Cletwr , Tre'r-ddol, SY20 8PN



NEWYDD

Cydnerthedd a llesiant:

cwrs hunangymorth i ofalwyr di-dâl

Mae'r cwrs ar
gael yn
Gymraeg ac
yn Saesneg



Mae'n hawdd anghofio gofalu am eich llesiant eich hunan pan fyddwch chi'n gofalu am aelod o'ch teulu neu ffrind y mae angen eich cymorth chi arno/arni.

Mae'r cwrs ar-lein newydd hwn yn atgoffa gofalwyr di-dâl eich bod chi'n bwysig hefyd.

Yn ystod y cwrs, byddwch chi hefyd yn dysgu am ffyrdd o wneud y pethau a ganlyn:

- Lleihau straen
- Cadw'r ddysgl yn wastad o ran eich lles chi
- Meithrin cydnerthedd emosiynol

Mae'r cwrs ar gael yn rhad ac am ddim, a gallwch chi ei gwblhau wrth eich pwysau yn eich amser eich hun.

www.ceredigion.gov.uk/cwrsgofalwr



SGANIWCH FI



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



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



Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru
West Wales Care Partnership
Cyflawni Newid Gyda'n Gilydd
Delivering Change Together


CERDYN GOFALWR A CHERDYN GOFALWR IFANC CEREDIGION



Ydych chi wedi gwneud cais i gael eich cerdyn gofalwr AM DDIM eto?

Os ydych chi'n ofalwr di-dâl sy'n byw yng Ngheredigion neu os ydych chi'n gofalu am rywun sy'n byw yng Ngheredigion, gallwch chi wneud cais i gael cerdyn gofalwr.

I wneud cais i gael cerdyn ac i gael mwy o wybodaeth, ewch i'r wefan:

 **Cerdyn i oedolion sy'n ofalwyr:**
www.ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwyr

 **Cerdyn i ofalwr ifanc:**
www.ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwrifanc

Os na allwch chi ddefnyddio'r rhyngwrwyd neu os ydych chi'n ei chael yn anodd gwneud cais ar-lein, gallwch chi ffonio Cyngor Sir Ceredigion ar **01545 574200** i ofyn am gymorth ac i wneud cais.

Gostyngiad golff

NEWYDD

Mae **Clwb Golff Borth ac Ynyslas** yn falch i gynnig cyfle i ofalwyr di-dâl i chwarae golff ar eu cwrs ar gyfradd o **£25 y pen**.

Gellir archebu amseroedd te drwy'r Siop Pro yn bersonol neu drwy ffonio **01970 871557**.

Cofiwch ddod â'ch Cerdyn Gofalwr gyda chi. Mae'n rhaid i chi allu cyflwyno'ch cerdyn i gael mynediad at y cynnig hwn.



Clwb Golff
Borth & Ynyslas
Golf Club

Gwasanaethau am hanner pris

Eco Hub Aber

Llogi beic hybrid a swyddfa gyda golygfa o'r môr! I archebu, llenwch y ffurflen "cysylltwch â ni" ar-lein gan ddefnyddio'r cod QR neu anfonwch e-bost ecohubaber@gmail.com, gan roi "Cysylltu Gofalwr"



Profi eich bod yn ofalwr

Mae gofalwyr yn gymwys i gael brechiad am ddim rhag y fflw. Gallwch chi ofyn i'ch meddygfa roi brechiad rhag y fflw i chi am ddim, neu gallwch chi fynd i'ch fferyllfa leol (ond nid yw pob fferyllfa'n darparu brechiadau rhag y fflw).



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

BUDDION A GOSTYNGIADAU

Mae pob cynnig yn gywir adeg yr argraffu (Tachwedd 2023)

Aelodaeth campfa AM DDIM

Gall gofalwyr di-dâl Ceredigion fwynhau mynediad diderfyn am ddim i'r cyfleusterau hamdden a weithredir gan Gyngor Sir Ceredigion. Bydd angen i ofalwyr ddangos eu Cerdyn Gofalwr yn y ganolfan hamdden i gael y buddion hyn.

Sylwch: gall fod cyfyngiadau oedran ar wait



Teithio AM DDIM

Rheilffordd y Graig, Aberystwyth

Gall deiliaid Cerdyn Gofalwr a Cherdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion deithio am ddim ar y rheilffordd. I gael mwy o wybodaeth, gan gynnwys oriau agor Rheilffordd y Graig, ewch i'r wefan: www.aberystwythcliff railway.co.uk



Gostyngiad o 10%

Cadw

Gall deiliaid Cerdyn Gofalwr a Cherdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion gael gostyngiad o 10% oddi ar bris mynediad atyniadau penodol i ymwelwyr yng Nghymru. I gael mwy o wybodaeth am Cadw, ewch i: cadw.llyw.cymru.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mynediad AM DDIM

Llanerchaeron

Dangoswch Gerdyn Gofalwr neu Gerdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion i gael mynediad am ddim i Lanerchaeron. I gael mwy o wybodaeth am Lanerchaeron, gan gynnwys yr oriau agor, ewch i: bit.ly/3ZQuzL7



Ymddiriedolaeth
Genedlaethol
National Trust

Hyfforddiant AM DDIM

Mae **Dysgu Bro** yn darparu cyfleoedd dysgu amrywiol i oedolion a phobl ifanc 16 oed a throsodd. Bydd sesiwn gyntaf unrhyw un o gyrсияu hyfforddi Dysgu Bro yn cael ei darparu am ddim i ddeiliaid y Cerdyn Gofalwr. I gael mwy o wybodaeth am y gyrсияu hyfforddi, ewch i wefan www.dysgubro.org.uk neu ffoniwch **01970 633540**.



Dysgu
Bro
CEREDIGION
Community
Learning

Gellir dod o hyd i'r telerau a'r amodau ar gyfer holl gynigion cardiau gofalwyr ar wefan y Cyngor: www.ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwyr



Hunaneiriolaeth i Ofalwyr

neu mewn geiriau eraill...

Ffyrdd o sicrhau bod eich llais chi yn cael ei glywed a'ch bod yn dal eich tir wrth drafod eich anghenion!

Gall gofalu am ffrind neu aelod o'r teulu fod yn un o'r profiadau mwyaf gwerthfawr y cewch chi yn eich bywyd ond hefyd gall fod yn un o'r profiadau mwyaf heriol. Nid oes gwahaniaeth os ydych chi'n gofalu am bartner neu riant sy'n heneiddio, plentyn sydd ag anghenion ychwanegol, neu rywun sydd â chyflwr meddygol, mae bod yn ofalwr yn gofyn llawer ohonoch. Gall hunaneiriolaeth fod yn ffordd dda o wneud y siwrne hon ychydig yn haws.

Beth yw hunaneiriolaeth? Syniad syml ond pwerus tu hwnt yw hunaneiriolaeth. Mae'n ffordd o sicrhau bod eich llais chi a llais y sawl yr ydych chi'n gofalu amdanynt yn cael eu clywed. Bydd yn sicrhau eich bod chi yn derbyn y gefnogaeth, y wybodaeth a'r adnoddau y mae eu hangen arnoch fel y gallwch chi wneud eich gorau fel gofalwr. Mae'n ymwneud â chymryd gofal ohonoch chi eich hunan wrth i chi ofalu am rywun arall.

Dyma 10 o gamau y gallwch chi eu dilyn:

1 Nodwch eich anghenion*
Dechreuwch drwy gydnabod eich anghenion a'ch pryderon. A ydych chi'n teimlo dan bwysau, yn ddruslyd, neu'n flinedig? A oes angen mwy o wybodaeth arnoch am y cyflwr a'r sefyllfa yr ydych chi'n ymdopi â nhw? Ysgrifennwch nodyn o'r hyn sydd ar eich meddwl.

4 Gofynnwch gwestiynau:
Peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau. Mae'n hollol dderbyniol gofyn am fwy o wybodaeth. Gofynnwch i'ch doctoriaid neu'ch grwpiau cymorth am help. Y mwyaf o wybodaeth fydd gennych, y gorau fydd eich penderfyniadau.

2 Dysgwch fwy:
Mae dysgu mwy am y cyflwr a'r sefyllfa yr ydych chi'n eu hwynebu yn ffordd dda o deimlo'n fwy hyderus. Y mwyaf o wybodaeth sydd gennych, y mwyaf y gallwch chi ei wneud i helpu. Gallwch chi siarad â'r doctoriaid a'r nyrsys neu gallwch chi wneud rhywfaint o ymchwil ar-lein.

5 Gosodwch ffiniau:
Cofiwch eich bod yn feidrol a bod gennych gyfyngiadau. Peidiwch â'i gorwneud hi. Gosodwch ffiniau gan sicrhau bod gennych amser i chi eich hunan ac amser i orffwyso. Gall gofalu fod yn anodd iawn felly mae angen i chi aros yn iach ac yn hapus.

3 Siaradwch yn glir:
Pan fydd gennych rywbeth i'w ddweud, byddwch yn glir ac yn gwrtais. Esboniwch eich anghenion a'ch pryderon i'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, aelodau eich teulu, neu unrhyw un sy'n gysylltiedig â darparu gofal. Trwy fod yn gwrtais ac yn uniongyrchol, byddwch yn medru cyfleu eich neges yn well.

6 Gofynnwch am help:
Nid ydych chi ar eich pen eich hun. Siaradwch â ffrindiau, teulu neu wasanaethau cymorth pan fydd angen help arnoch. Maent yno i'ch helpu chi felly ewch atynt i ofyn am gymorth.



Trwy ddeall ac adnabod eich anghenion eich hunan, gallwch chi sicrhau gwell canlyniadau. Trowch i dudalen 35 i ganfod mwy am asesiadau anghenion gofalwyr a gwybodaeth am sut y gallwch chi wneud cais am un.

7 Byddwch yn eiriolwr dros y sawl yr ydych chi'n gofalu amdanynt:

Os ydych chi'n teimlo nad yw'r sawl yr ydych chi'n gofalu amdanynt yn derbyn y gofal y mae ei angen arnynt, byddwch yn eiriolwr drostynt. Siaradwch â darparwyr gofal iechyd, gweithwyr cymdeithasol neu'r awdurdodau i sicrhau eu bod yn cael eu gwarchod a'u bod yn cael y gofal iawn.

8 Cadwch gofnodion:

Sicrhewch fod gwybodaeth bwysig megis cofnodion meddygol, apwyntiadau ac unrhyw fanylion am ofal y sawl sy'n annwyl i chi yn cael eu cadw'n ddiogel. Gall hyn fod yn allweddol wrth eirioli ar eu rhan.



9 Ymunwch â grwpiau cymorth:

Gallai fod yn rhan o grŵp cymorth i ofalwyr newid eich bywyd chi. Cewch y cyfle i gwrdd â phobl eraill sy'n mynd drwy brofiadau tebyg. Gall rhannu straeon a chyngor ddarparu cysur i chi a'ch gwneud yn eiriolwr cryfach.

10 Daliwch ati:

Mae hyn oll yn cymryd amser ac amynedd. Peidiwch â rhoi i fyny. Daliwch ati hyd nes y gwelwch chi'r canlyniadau yr ydych chi'n dymuno eu gweld.

Yn gryno, mae hunaneiriolaeth yn ymwneud â sicrhau bod gennych chi'r cymorth a'r adnoddau y mae eu hangen arnoch i ddarparu'r gofal gorau posib. Mae'n arwain at well canlyniadau i chi a'r sawl yr ydych yn gofalu amdanynt.


Cofiwch hyn: rydych yn gwneud gwaith anhygoel ac mae gofalu am eich hunan yn rhan hanfodol o'r siwrne honno.

Os ydych chi am gael rhagor o wybodaeth am hunaneiriolaeth, gallwch chi fynd i wefan Gofalwyr Cymru a lawrlwytho copi o'r ddogfen 'Cael Eich Clywed: Canllaw hunaneirioli i ofalwyr':



bit.ly/3rL7EVq

Os hoffech chi dderbyn copi papur o'r canllaw hwn, sy'n cynnwys llawer o wybodaeth ddefnyddiol am eich hawliau a ffyrdd effeithiol o gyfathrebu â gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, cysylltwch â'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol:

 01545 574200

 cysylltu@ceredigion.gov.uk





Gofalwyr mewn cyflogaeth – beth yw eich hawliau?

Mae gan ofalwyr di-dâl hawliau penodol o ran eu cyflogaeth. Daw'r hawliau hyn o'r canlynol:

1. **Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru):** Mae rheolau'r Llywodraeth yng Nghymru yn eich cefnogi chi.
2. **Y Ddeddf Cydraddoldeb:** Mae'r gyfraith hon yn atal gwahaniaethu yn erbyn gofalwyr oherwydd eu rôl ofalu.
3. **Cyfraith Cyflogaeth:** Mae cyfreithiau gwaith cyffredinol hefyd yn rhoi rhai hawliau i chi.
4. **Eich Contract Gwaith:** Efallai y bydd eich contract yn ychwanegu mwy o hawliau y tu hwnt i'r gyfraith.

Gall deall yr hawliau hyn eich galluogi i deimlo'n hyderus wrth ofyn am gymorth gan y llywodraeth a'ch cyflogwr. Mae eich hawliau'n allweddol er mwyn i chi gael gafael ar yr help sydd ei angen arnoch chi.

Eich Hawliau Statudol

Fel gofalwr di-dâl, mae gennych chi nifer o hawliau statudol allweddol:

1. **Yr hawl i gael amser i ffwrdd mewn argyfwng:** Gallwch gymryd amser i ffwrdd ar gyfer argyfyngau sy'n ymwneud â dibynnydd, fel aelod o'r teulu. Efallai y bydd eich cyflogwr yn eich talu chi am yr amser hwn, ond dewis eich cyflogwr yw hynny.
2. **Yr hawl i gael absenoldeb rhiant di-dâl:** Os ydych chi wedi bod yn gweithio i'ch cyflogwr ers blwyddyn a bod gennych chi blentyn o dan 18 oed, mae gennych yr hawl i gael 18 wythnos o absenoldeb fesul plentyn, hyd at ei ben-blwydd yn 18 oed. Fel arfer, mae absenoldeb rhiant yn cael ei gyfyngu i bedair wythnos y plentyn y flwyddyn, oni bai bod eich cyflogwr wedi cytuno ar rywbeth gwahanol.
3. **Yr hawl i ofyn am drefniadau gweithio hyblyg:** Ar ôl 26 wythnos gyda'r un cyflogwr, gallwch ofyn am drefniadau gweithio hyblyg, fel addasu eich oriau gwaith neu weithio o gartref. Dylai eich cyflogwr ystyried y ceisiadau hyn o ddifrif.
4. **Yr hawl i gael eich diogelu rhag gwahaniaethu:** Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn eich amddiffyn rhag cael eich trin yn annheg oherwydd eich cyfrifoldebau gofalu. Mae hyn yn cynnwys peidio â chael swydd neu ddyrchafiad oherwydd eich rôl fel gofalwr.

Hawliau Cytundebol

Efallai bod eich gweithle'n cynnig hawliau a buddion ychwanegol drwy eich contract cyflogaeth. Gall y rhain gynnwys polisïau gofalwyr, pasbortau gofalwyr, absenoldeb â thâl i ofalwyr, rhwydweithiau gofalwyr, rhaglenni cymorth i weithwyr, cwnsela a chymorth o ran llesiant. Gofynnwch i'ch adran Adnoddau Dynol neu reolwr neu gwiriwch bolisïau eich sefydliad i ddarganfod beth sydd ar gael.

Noder: gall manylion yr hawliau hyn amrywio yn seiliedig ar eich sefyllfa a'ch swydd unigol. Drwy ofyn am gyngor gan arbenigwyr cyfreithiol neu adnoddau'r llywodraeth gallech gael dealltwriaeth gliriach o'ch hawliau.



Y Ddeddf Absenoldeb i Ofalwyr

O fis Ebrill 2024 ymlaen, bydd y Ddeddf Absenoldeb i Ofalwyr yn rhoi'r hawl i ofalwyr di-dâl gymryd hyd at bum niwrnod o absenoldeb di-dâl. Bydd manylion ynghylch sut y bydd yr hawliau hyn yn cael eu rhoi ar waith yn cael eu hegluro yn ddiweddarach eleni a dechrau'r flwyddyn nesaf.



Cysylltwch â'r Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol i gael copi o 'Canllaw Gofalwyr sy'n Gweithio' Gofalwyr Cymru: **01545 574200** or connecting@ceredigion.gov.uk

GWIRIUCH A ALLUCH HAWLIO CREDYD GOFALWR I DDIOGELU'CH PENSIWN

Gall fod yn werth gwneud cais i gael Credyd Gofalwr os na allwch chi hawlio Lwfans Gofalwr. O wneud hynny, gallwch chi ysgwyddo cyfrifoldebau gofalwr heb i hynny effeithio ar eich pensiwn gwladol.

Beth yw Credyd Gofalwr?

Gall Credyd Gofalwr helpu i sicrhau nad ydych chi ar eich colled o ran swm y pensiwn gwladol y gallwch chi ei gael os ydych chi'n gofalu am rywun, ond nad ydych chi'n talu cyfraniadau Yswiriant Gwladol drwy waith am dâl neu gyfrwng arall. Bydd rhai gofalwyr yn dewis gwneud cais i gael Credyd Gofalwr os na allant hawlio Lwfans Gofalwr a delir ar ffurf budd-dal. Os byddwch chi'n cael Credyd Gofalwr, byddwch chi'n cael credyd tuag at eich cyfraniadau Yswiriant Gwladol i helpu i warchod eich record, yn hytrach na chael taliad.

Rwyf i eisoes yn cael Lwfans Gofalwr – a ddylwn i wneud cais i gael hwn hefyd?

Os ydych chi eisoes yn cael Lwfans Gofalwr, Budd-dal Plant (am blentyn o dan 12 oed) neu gredydau penodol, bydd eich record Yswiriant Gwladol eisoes yn cael ei gwarchod, drwy i gredydau gael eu hychwanegu ati, felly nid oes angen i chi wneud cais i gael Credyd Gofalwr hefyd.

A ydw i'n gymwys?

Os ydych chi'n gofalu am rywun am o leiaf 20 awr yr wythnos, gall fod gennych chi hawl i gael Credyd Gofalwr os yw'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn cael un o'r budd-daliadau a ganlyn*:

- cyfradd ganol neu gyfradd uwch elfen ofal y Lwfans Byw i'r Anabl
- elfen byw bob dydd y Taliad Annibyniaeth Personol (ar y naill gyfradd neu'r llall)
- Y Lwfans Gweini (ar y naill gyfradd neu'r llall) neu'r Lwfans Gweini Cyson
- Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog.

Os nad yw'r sawl rydych chi'n gofalu amdano'n cael yr un o'r budd-daliadau hyn, gallai fod modd i chi gael Credyd Gofalwr o hyd. Pan fyddwch chi'n gwneud cais, llenwch y rhan o'r ffurflen sy'n ymwneud â Thystysgrif Gofal a gofynnwch i weithiwr proffesiynol ym maes iechyd neu ofal cymdeithasol ei llofnodi.

Gall Credyd Gofalwr hefyd eich helpu pan fyddwch chi'n cael seibiant o'ch rôl ofalu. Gallwch chi hawlio Credyd Gofalwr am unrhyw wythnos o fewn cyfnod o 12 wythnos cyn y dyddiad y bydd gennych hawl i gael Lwfans Gofalwr neu ar ôl yr wythnos y bydd eich hawl i Lwfans Gofalwr yn dod i ben. Nid oes raid bodloni'r amod 20 awr i wneud hyn. Mae hyn yn golygu y gallech gael seibiant o'ch rôl ofalu am hyd at 12 wythnos heb golli credyd eich cyfraniadau Yswiriant Gwladol.

Sut allaf i wneud cais?

Gallwch lawrlwytho ffurflen o wefan llywodraeth y Deyrnas Unedig GOV.UK:



bit.ly/36FQXRn

neu ffonio'r Uned Lwfans Gofalwr ar **0800 731 0297** (ffôn testun: 0800 731 0317) i ofyn am i ffurflen hawlio Credyd Gofalwr gael ei hanfon atoch drwy'r post.

*Ceir rhai eithriadau. I gael mwy o fanylion, darllenwch daflen ffeithiau Carers UK ar-lein: [Carer's Allowance 2023-24 \(carersuk.org\)](https://www.carersuk.org) (Saesneg yn unig)



Eiriolaeth Annibynnol:

yn eich cefnogi chi i fod yn wybodus, i rannu eich barn a chael eich cynnwys

Ydych chi'n 50+ oed, neu'n ofalwr i berson hŷn, sy'n byw yn y gymuned ac yn profi problemau neu bryderon sy'n anodd i'w datrys?

Ydych chi angen help gyda'r canlynol:

- Sicrhau bod pobl yn gwrando ar eich safbwyntiau, dymuniadau a theimladau er mwyn i chi arwain y penderfyniad?
- Cael y cymorth cywir pan rydych ei angen?
- Cael cefnogaeth i ddweud beth sy'n bwysig i chi a pham?
- Deall gwybodaeth am wasanaethau neu eich hawliau?
- Deall eich opsiynau a'ch dewisiadau?

Mae HOPE wedi hyfforddi Eiriolwyr Gwirfoddol annibynnol fydd:

- Yno i chi a chi yn unig
- Yn gwrando arnoch chi a'ch cefnogi chi fel eich bod yn gallu gwneud eich penderfyniadau eich hun
- Rhywun i'ch helpu chi gael gwybodaeth, a'i deall, a gwneud penderfyniadau gwybodus
- Rhywun i'ch cynrychioli chi os ydych eu hangen nhw
- Rhywun i'ch helpu chi rannu eich llais

Os ydych chi'n credu y gall HOPE eich cefnogi chi, e-bostiwch **advocacy@agecymru.org.uk**

Dilynwch ni ar:

 [facebook.com/agecymru](https://www.facebook.com/agecymru)

 twitter.com/agecymru

Age Cymru, Llawr Gwaelod, Tŷ Mariners, Llys Trident, Heol East Moors, Caerdydd CF24 5TD
Ffôn: 029 2043 1555 E-bost: enquiries@agecymru.org.uk **www.agecymru.org.uk**

Mae Age Cymru yn elusen gofrestrdig 1128436. Cwmni cyfyngedig drwy warant ac yn gofrestrdig yng Nghymru a Lloegr 6837284. Swyddfa gofrestrdig fel yr uchod. ©Age Cymru 2020

Mae sawl ffordd gwahanol i gysylltu â ni

Ceredigion



Mae ein Llinell Gyngor ar agor bob Dydd Llun, Dydd Mercher a Dydd Iau, 10yb – 1yp. Ffoniwch **01239 621974 / 01970 612817**

cyngor ar bopeth

citizens advice



Gallwch anfon neges destun neu WhatsApp i **0778 236 1974** (sylwch na allwn dderbyn galwadau ar y rhif hwn) neu e-bost gofyn@cabceredigion.org



Os ydych chi ar facebook, gallwch anfon **neges atom o'n tudalen facebook** – chwiliwch amdano [@cabceredigion](https://www.facebook.com/cabceredigion)

Ein Prosiect Teuluoedd

Helpu teuluoedd Ceredigion i fynd i'r afael â phwysau costau byw a phroblemau eraill cyn iddynt ddod yn argyfwng.

Mae ein Cyngorwyr Prosiect Teuluoedd yn cynnig:

- **gyrsiau, gwybodaeth a sesiynau cynghori** ar gyfer grwpiau cymunedol a theuluoedd, ysgolion a gwasanaethau cymdeithasol, darparwyr iechyd a sefydliadau lleol eraill;
- **cyngor un-i-un** i deuluoedd lleol ar sut i reoli pwysau costau byw a phroblemau eraill, gyda chanllawiau ac atgyfeiriadau i'r rhai sy'n wynebu tor-perthynas ac/neu achosion llys.

✉ gofyn@cabceredigion.org

🌐 www.cabceredigion.org



cyngor ar bopeth

citizens advice

Cyngor Galw Heibio

Tachwedd 2023 - Mawrth 2024
(ac eithrio wythnosau gŵyl y banc)

- **Dydd Llun 10am - 3pm**
Emmaus Church, 78 Bridge St,
LLANBEDR SA48 7AB
- **Dydd Mawrth 10am - 3pm**
Methodist Centre, Queen's Rd,
ABERYSTWYTH SY23 2NN
- **Dydd Mercher 10am - 3pm**
Kinora, St Marys Old School
Hall, ABERTEIFI SA43 1DW





GWASANAETH EIRIOLAETH CANOL A GORLLEWIN CYMRU

A ydych chi...

- Eisiau rhywun a fydd yn gwranddo arnoch chi a'ch safbwyntiau?
- Eisiau gwybod beth yw eich hawliau?
- Angen cymorth i leisio eich barn a chael pobl i'ch clywed?

A ydych chi...

- Yn 0 - 25 oed ac yn derbyn gofal (mewn gofal) gan y Gwasanaethau Cymdeithasol?
- Yn gadael gofal?
- Ar Gofrestr Amddiffyn Plant?
- Yn blentyn sydd angen gofal neu gymorth?

Beth allwn ni ei wneud? Wel, gallwn ni...

- Roi gwybod i chi beth yw eich hawliau
- Eich helpu chi i gael trefn gyda gweithwyr/gofalwyr
- Rhoi cymorth a chefnogaeth i chi leisio eich barn mewn cyfarfodydd
- Eich helpu chi i wneud cwyn
- Eich helpu chi i leisio eich barn, gydag eraill, am yr hyn sy'n dda a'r hyn y mae angen ei newid ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal

Mae'r gwasanaeth hwn yn annibynnol ac yn gyfrinachol

Cyswllt

Ffôn: 01982 552450 • Rhadffôn: 0800 085 8471 • midandwestwales@tgpcymru.org.uk
Antur Gwy, Park Road, Builth Wells, Powys, LD2 3BA

Ffôn: 01545 571865 • Rhadffôn: 0808 1682599 • midandwestwales@tgpcymru.org.uk
Min-Y-Mor Bungalow, Wellington Gardens, Aberaeron, Ceredigion, SA46 0BQ





advice

Mid Wales
Canolbarth
Cymru

www.advicemidwales.org.uk

01654 700 192

CYNGOR·CEFNOGAETH

Rydym yn cynnig apwyntiadau galw heibio ac wedi'u trefnu ymlaen llaw yn ein Canolfan Gyngori ym Machynlleth. Cawn ein hawdurdodi a'n rheoleiddio gan yr Awdurdod Ymddygiad Ariannol ac mae ein hymgyngorwyr dyled arbenigol yn aelodau o'r Institute of Money Advisors®

Cyngor Canolbarth Cymru


CYNGOR AM DDIM, DI-DUEDD A CHYFRINACHOL Gyda 40 mlynedd o brofiad, mae Cyngor Canolbarth Cymru yma i roi help llaw i chi gyda phroblemau a chymhlethdodau bywyd bob dydd.

Gall ein tîm o gynghorwyr hyfforddedig eich helpu gydag ystod eang o faterion, gan gynnwys:

- Problemau Dyled ac Arian
- Budd-daliadau Lles
- Pensiynau
- Tai
- Cyflogaeth
- Problemau Prynwyr

 **01654 700192**

 enquiries@advicemidwales.org

 www.advicemidwales.org.uk

Helpwr Arian



Cysylltwch â'r HelpwrArian i gael cyngor am y pethau hyn:

- Budd-daliadau
- Teuluoedd a gofal
- Anawsterau ariannol
- Cynilion
- Arian bob dydd
- Cartrefi
- Pensiynau ac ymddeol
- Gwaith

Gwasanaeth dwyieithog a ddarperir am ddim dros y ffôn ac ar-lein yw **HelpwrArian**. Gall eich helpu chi i gael hyd i gyngor am arian a phensiynau yn haws ac yn gyflymach.

Mae'n dwyn ynghyd gymorth a gwasanaethau tri darparwr cyngor ariannol a gefnogir gan y llywodraeth: y Gwasanaeth Cyngori Ariannol, y Gwasanaeth Cyngori ar Bensiynau, a Pension Wise.

Bydd staff hyfforddedig yn rhoi cyngor diduedd i'ch helpu chi i benderfynu beth sy'n iawn i chi. Os nad ydynt yn gwybod yr ateb i'ch cwestiwn, byddant yn barod i'ch cyfeirio at rywun sy'n gwybod yr ateb.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, gallwch chi gysylltu â nhw ar-lein:

 www.moneyhelper.org.uk/cy

I gael cyngor am bensiynau, defnyddiwch y rhif rhadffon: **0800 756 1012**

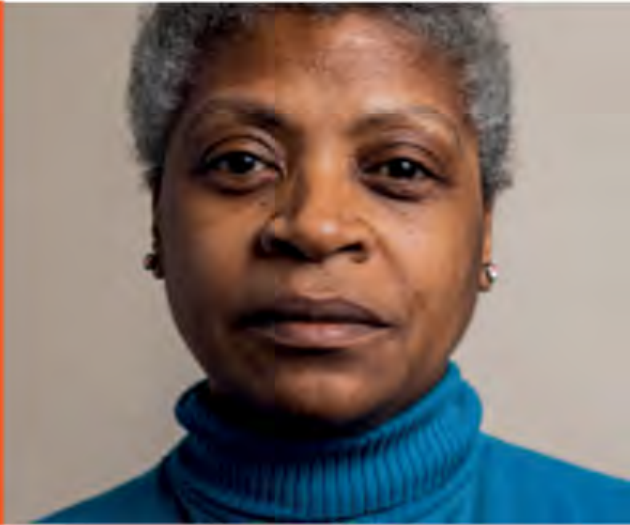
I gael cyngor am arian, defnyddiwch y rhif rhadffon: **0800 138 0555**



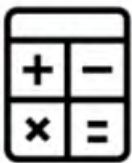
I gysylltu â nhw drwy WhatsApp, ychwanegwch **+44 7593 572 874** at eich WhatsApp ac anfonwch neges atynt.

Cael traffferth ag arian?

Darganfyddwch beth
mae gennych hawl iddo.



Dewch o hyd i fudd-daliadau, grantiau a chymorth
ariannol ar-lein.



Cyfrifiannell Budd-daliadau

Defnyddiwch y gyfrifiannell budd-daliadau i weld pa fudd-daliadau, credydau treth a chymorth arall y wladwriaeth y mae gennych hawl iddynt.

Mae offer ar-lein Turn2us yn annibynnol ar asiantaethau'r llywodraeth gan gynnwys ar Adran Gwaith a Phensiynau. Bydd eich gwybodaeth yn aros yn gyfrinachol.

turn2us.org.uk/benefitscalculator



Chwiliad Grantiau

Defnyddiwch ein Chwiliad Grantiau i wirio a ydych yn gymwys i gael grant arian parod. Nid oes rhaid talu grantiau elusennol yn ôl.

turn2us.org.uk/grantsearch



Gwybodaeth a Chymorth

Ewch ar-lein i ddarganfod pa gymorth ariannol arall sydd ar gael.

turn2us.org.uk

Cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol



Mae'r **Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol** yn wasanaeth cymorth rhad ac am ddim y mae Cyflenwyr Ynni a gweithredwyr rhwydwaith yn ei gynnig i helpu pobl mewn sefyllfaoedd bregus. Mae pob un yn cadw ei gofrestr ei hun.

I gofrestru ar gyfer y **Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol** bydd angen i chi gysylltu â'ch cyflenwyr cyfleustodau yn uniongyrchol. Gellir dod o hyd i'w manylion cyswllt naill ai ar eu gwefannau neu ar y biliau a anfonir atoch.

Mae rhagor o wybodaeth am y **Gofrestr Gwasanaethau Blaenoriaethol** a'r cymorth y gallech ei gael ar gael ar dudalen [we Ofgem](http://www.ofgem.gov.uk).

 bit.ly/CGBOfgem



Nyth

Am Nyth

Mae cynllun Nyth Cartrefi Clyd Llywodraeth Cymru yn cynnig cymorth ariannol ar gyfer gwelliannau effeithlonrwydd ynni i gartrefi incwm isel a'r rhai sy'n byw mewn cymunedau difreintiedig ledled Cymru.

Mae'n cefnogi ymrwymiadau Llywodraeth Cymru i leihau newid yn yr hinsawdd, helpu i ddileu tlogi tanwydd a hybu datblygiad economaidd ac adfywio yng Nghymru

Mae'r cynllun yn ystyried y tŷ cyfan o ran gwella effeithlonrwydd ynni'r cartref. Mae hyn yn helpu i fynd i'r afael â thair anoddach i'w trin lle mae effaith tlogi tanwydd yn tueddu i fod ar ei gwaethaf.

Gweithio mewn partneriaeth

Er mwyn sicrhau ein bod yn cyrraedd yr aelwydydd mwyaf agored i niwed, mae Nyth yn gweithio mewn partneriaeth ag awdurdodau lleol, byrddau iechyd, elusennau a sefydliadau cymunedol ledled Cymru, yn union fel Uned Cefnogi Gofalwyr Cyngor Ceredigion.

Cyngor i bawb

Os ydych chi'n poeni am eich biliau ynni, ffoniwch un o gynghorwyr cyfeillgar Nyth. Gallan nhw gynnig cyngor diduedd am ddim ar arbed ynni a dŵr, rheoli arian, sicrhau eich bod ar y tariff ynni a dŵr gorau ac a oes gennych hawl i unrhyw fudd-daliadau i roi hwb i'ch incwm.

Mae'r tîm ar gael ar radffôn

0808 808 2244

neu gallwch lenwi ffurflen gais i ofyn am alwad yn ôl yn bit.ly/44cROBI

(Mae'r llinellau ar agor rhwng 9am a 6pm o ddydd Llun i ddydd Gwener).



0808 808 2244



CAFFI GOFALWYR

Sesiwn galw heibio i ofalwyr di-dâl a'r bobl maen nhw'n eu cefnogi.

Gofalwyr
Ceredigion
Carers

Galwch
heibio pan
mae'n
addas i chi

Cyswlltwch:



 **CANOLFAN DYFFRYN, ABERPORTH**

Dydd Mercher 1af o'r mis,
1:30pm - 3:30pm

 **RAY CEREDIGION, ABERAERON**

Yr 2il Dydd Mercher o'r mis,
12pm - 2:30pm

 **PLAS ANTARON, ABERYSTWYTH**

Y 4ydd Dydd Iau o'r mis,
2pm - 3:30pm

Cyfle i gwrdd â gofalwyr eraill a chael sgwrs dros banded.

Canu am Hwyl

BOB AIL DDYDD GWENER, 11AM - 12:30PM

- Tachwedd 10 and 24
- Rhagfyr 8 (toriad dros y Nadolig)
- Ionawr (l'w gadarnhau)

Os ydych yn gofalu am ffrind neu aelod o'r teulu gyda salwch hirdymor neu anabled, mae **Gofalwyr Ceredigion Carers** yn cynnig sesiynau **Canu am Hwyl** ar gyfer gofalwyr bob pythefnos.

Ymunwch â ni yn Plas Antaron, SY23 1SF, neu galch hefyd ymuno dros Zoom.

Does dim angen unrhyw brofiad blaenorol o ganu na'r gallu i ddarllen cerddoriaeth, dim ond yr awydd i ymuno a chyfrannu.

Iona Sawtell, aelod o'r Natural Voice Network sy'n arwain y sesiynau. Byddwn yn dysgu amrywiaeth eang o ganeuon ar draws y byd i gyd, yn eu hieithoedd brodol mewn awyrgylch hwyliog ac ymlaciol.

Cysylltwch Iona ionasawtell@yahoo.co.uk, neu dewch heb rybudd-does dim rhaid rhoi gwybod!

“ Mae canu yn ffordd wych i chi ffocysu ac anghofio am eich gofidiau. Mae'n eich bywhau ym mhob ffordd....ysgyfaint, ymennydd a phopeth sy'n medru eich gwneud yn isel eich hysbryd yn eich bywyd fel gofalwr

Jill, cyfranogwr a gofalwr di-dâl llawn amser”

YN CEFNOGI GOFALWYR YNG NGHEREDIGION

Ydych chi'n gofalu am rywun gyda chyflwr iechyd a/neu anabledd?

Cofiwch, rydych chi'n bwysig hefyd!

Gofalwyr
Ceredigion
Carers

Mae Credu – **Gofalwyr Ceredigion Carers** yn cefnogi Gofalwyr Ifainc ac Oedolion sy'n Ofalwyr mewn amryw o ffyrdd, gan gynnwys:

- Gwrando arnoch i'ch galluogi i weithio drwy heriau a chael hyd i atebion sy'n addas ichi
- Gwybodaeth ymarferol (e.e., gwasanaethau ar gyfer yr unigolyn rydych yn gofalu amdano, gofal seibiant a budd-daliadau ariannol)
- Cefnogaeth emosiynol a gwasanaeth cynghori
- Grwpiau i ofalwyr ifainc ac oedolion sy'n ofalwyr (ar-lein ac all-lein)

Mae cyllid ar gael i helpu gadw cydbwysedd rhwng bywyd a'r rôl gofal yn ogystal â chymorthdaliadau bach i helpu efo bwyd / gwresogi / cysylltiadau ayyb. Os ydych yn credu y byddwch ar eich ennill o gael y cymorth yma, cysylltwch â'r tîm – rydych yn sicr o gael croeso cynnes.

☎ 03330 14 33 77

✉ ceredigion@credu.cymru

🌐 gofalwyrceredigioncarers.cymru



CACEN A CHLONG

Grŵp cymdeithasol hamddenol ar gyfer pobl â dementia a'u hanwyliaid

Pryd?

Trydydd dydd Llun bob mis
2pm – 4pm

Ble?

Lolfa gymunedol
Tai Gwarchod Llys Pedr
Llanbedr Pont Steffan
SA48 7DD

Gweithgareddau

- Gemau cof
- Siaradwyr gwadd
- Atgofion
- Canu a mwyl

Os nad ydych wedi cael diagnosis ond eich bod yn becho am eich cof, ymunwch â ni am sgwrs.

Cwestiynau?

Ffoniwch Kim Parry ar **07810 505117**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



**Alzheimer's
Society**

Llinell Gymorth Dementia

03300 947 400

Os oes angen cefnogaeth dementia arnoch, rydym ni yma i chi. Gallwch gael gwybodaeth arbenigol, cefnogaeth a chyngor.

Rydym ni yma i helpu.

Bydd ein cynghorwyr dementia yn gwranddo arnoch ac yn rhoi cefnogaeth i chi, a'ch cysylltu â'r help sydd ei angen arnoch.

Mae cefnogaeth dros y ffôn ar gael saith diwrnod o'r wythnos.

Oriau agor ein llinell gymorth:

- Dydd Llun-Mercher: y: 9am – 8pm
- Dydd Iau a Gwener: 9am – 5pm
- Dydd Sadwrn a Sul: 10am – 4pm

*Cost galwadau yn seiliedig ar gyfradd lleol safonol.

**Mae pob galwad i Linell Gymorth Dementia yn cael eu recordio at ddibenion hyfforddiant ac ansawdd.

Hyb Cymunedol y Borth

Grwp Creadigol Cefnogi Dementia



'Celf a phaned'

Dydd Llun: 10 yb - 12 yb
Hyb Cymunedol y Borth

Ffordd Clarach, Borth,
SY24 5LW.

Dareperir yr holl ddeunydd am ddim

I archebu lle neu i ddarganfod mwy:

Cysylltwch Martine:

☎ 07726 420129

✉ martine@borthcommunityhub.co.uk





Clwb Cwlwm Cof

Stryd y Tabernacl, Aberaeron, SA46 0BN

Mae'r Clwb Cwlwm Cof RAY yn grŵp cefnogol ar gyfer pobl sydd â dementia a'u gofalwyr.

Mae'r grŵp yn cwrdd **bob dydd Gwener o 10:30yb hyd at 12:30yp**, ac mae opsiwn i aros am ginio cludfwyd rym ni'n ei fwynhau gyda'n gilydd.

Mae RAY Ceredigion yn cwrdd yn Aberaeron lle mae gennym fynediad i dair ystafell gyfforddus a chegin. Mae lluniaeth a chacennau yn cael eu darparu ac mae hefyd opsiwn o weithgaredd wythnosol i'w dewis megis gweithdy, canu neu gemau.

Mae gennym ni grŵp arbennig o wirfoddolwyr sy'n darparu cyfeillgarwch, anogaeth a chysur i'n holl ffrinidau sydd â dementia. Mae hyn yn rhoi ychydig o amser rhydd i ofalwyr i siarad ymysg ei gilydd, cyfnewid gwybodaeth, darbwylllo neu fwynhau cyfeillgarwch a chefnogaeth eraill sy'n profi'r un heriau o ddydd i ddydd.

Mae'r rheiny sydd â dementia hefyd yn ffurfio cyfeillgarwch Newydd ac aent yn cael y cyfle i gymdeithasu ag eraill. Mae'n rhydd iawn i'r rheiny sy'n cael eu heffeithio can dementia i ddod yn ynysig yn y cartref.



Aelodau'r clwb yn mynd ati i beintio gwydr



Gêm gyfeillgar o ddominos

Oes gennyt ti ddwyawr rhydd yr wythnos?

Mae RAY Ceredigion yn chwilio am wirfoddolwyr dibynadwy i roi dwy awr o'u hamser yn wythnosol i ymweld â rhywun sydd â dementia, a'i gofalwr.

Dyddiad	Gweithgaredd
1 Rhagfyr	Lluniaeth, sgwrs a gemau. Ymweliad gan Tracey (Gofalwyr Ceredigion Carers)
8 Rhagfyr	Gweithdy crefftiau gyda Kaz
15 Rhagfyr	Cinio Nadolig (Lleoliad a Dyddiad i'w gadarnhau)
22 Rhagfyr	Parti Nadolig

Galw am wirfoddolwyr i helpu gyda phrosiect newydd.

Yn ogystal â'r sesiynau bore ddydd Gwener, mae RAY Ceredigion yn cynnal prosiect peilot i gefnogi'r rheinysy'n gofalu am rywun sydd â dementia. Ar hyn o bryd, rydym yn chwilio am wirfoddolwyr sydd âg ychydig o amser rhydd i ymweld â chartref rhywun sydd â dementia a'i gofalwr. Bydd y gofalwr wrth law bob amser, ond bydd yn caniatáu ychydig o seibiant, ychydig o amser iddyn nhw eu hunain, gwneud galwadau ffôn heb gael eu tarfu. Bydd y gwirfoddolwr yn treulio dwyawr gyda'r person sydd â dementia yn sgwrsio, gwneud jig-sô, gwneud paned o de ayyb.

Bydd cefnogaeth, hyfforddiant ac ad-daliadau costau teithio yn cael eu darparu.

I ddarganfod mwy o fanylion am weithgareddau yn y dyfodol, cysylltwch â Chydlynnydd y Grŵp **Jenny Higgins**:

01545 570686 rayforgetmeknot@rayceredigion.org.uk

Cefnogir gan Ymddiriedolaeth Margaret ac Alick Potter





A ydych dros oedran Pensiwn y Wladwriaeth, neu'n adnabod rhywun sydd?

Mae **Credyd Pensiwn** yn ychwanegu at incwm pensiwn a gall helpu â chostau byw o ddydd i ddydd.

Os ydych dros Oedran Pensiwn y Wladwriaeth, efallai byddwch yn gymwys i wneud cais am **Gredyd Pensiwn**, hyd yn oed os ydych yn berchen ar eich cartref neu fod gennych gynilion. Efallai bydd pobl sy'n hawlio **Credyd Pensiwn** hefyd yn gallu cael:

- Taliadau Costau Byw ychwanegol
- help â chostau gwresogi
- help â rhent a Threth Gyngor
- trwydded deledu am ddim i'r rheiny sy'n 75 oed neu drosodd
- help â chost gwasanaethau'r GIG, fel triniaeth ddeintyddol y GIG, sbectol, a chostau trafniadaeth i apwyntiadau yn yr ysbyty

Gallwch fod yn gymwys am **Gredyd Pensiwn** os yw eich incwm wythnosol o dan £201.05 neu, os oes gennych bartner sy'n byw gyda chi, £306.85. Efallai bydd lefel incwm cymwys yn uwch mewn rhai amgylchiadau.

Peidiwch â bod ar eich colled.



Gwiriwch eich cymhwysedd ar gov.uk/credyd-pensiwn neu drwy ffonio **0800 99 1234**

Y Comisiynydd yn Gofyn i Bobl hŷn Rannu eu Profiadau o Wasanaethau Meddygfeydd yng Nghymru

Gan adeiladu ar ei gwaith yn gynharach yn y flwyddyn i ddysgu mwy am effaith pwysau'r GIG ar fynediad pobl at wasanaethau iechyd yn gyffredinol, mae'r Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn gofyn i bobl hŷn ledled Cymru rannu eu profiadau diweddar o wasanaethau meddygon teulu drwy lenwi holiadur byr.

Mae'r cwestiynau'n ymdrin ag amrywiaeth o feysydd, fel gwneud apwyntiadau, deall eich anghenion a'ch trin yn barchus, a'r gefnogaeth a roddir gan feddygfeydd. Mae'r holiadur hefyd yn ymdrin â phethau fel a yw gwasanaethau ar gael, er enghraifft cyfieithu, a theithio i feddygfeydd ar drafndiaeth gyhoeddus.

Bydd y profiadau a rennir yn sail i adroddiad a gyhoeddir ym mis Ionawr gan y Comisiynydd. Bydd yr adroddiad hwn yn tynnu sylw at anawsterau penodol sy'n ymwneud â gwasanaethau meddygon teulu sy'n effeithio ar bobl hŷn, ac yn nodi lle mae angen gweithredu i fynd i'r afael â'r materion a'r rhwystrau a nodwyd.

Yn ogystal â gweithio gyda sefydliadau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector i ddosbarthu'r holiadur yn eang ledled Cymru, mae'r Comisiynydd hefyd yn defnyddio sesiynau ymgysylltu, sydd ar y gweill, i glywed yn uniongyrchol gan bobl hŷn am wasanaethau meddygon teulu.



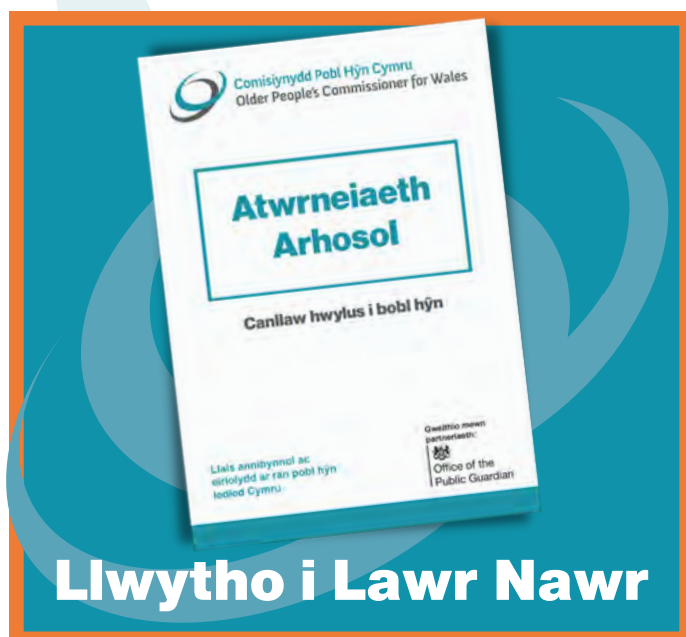
Ochr yn ochr â hyn, mae'r Comisiynydd yn datblygu canllaw defnyddiol i bobl hŷn a'u teuluoedd gyda gwybodaeth am yr hawliau sydd gan bob un ohonom wrth ddefnyddio gwasanaethau meddygon teulu. Bydd y canllaw yn cael ei siapio gan y wybodaeth a'r profiadau mae pobl hŷn yn eu rhannu.

Gallwch lenwi'r holiadur ar-lein yma:

 bit.ly/3FtYCQs

Gallwch hefyd dderbyn copïau papur o'r arolwg drwy ffonio'r Comisiynydd ar **03442 640 670** neu drwy anfon e-bost at gofyn@comisiynyddph.cymru.

Canllaw Hawdd i Atwrneiaeth Arhosol



Llwytho i Lawr Nawr

Cewch gopi o'r canllaw drwy fynd i **wefan y Comisiynydd**, anfon neges e-bost i **gofyn@comisiynyddph.cymru** neu ffonio **03442 640 670**

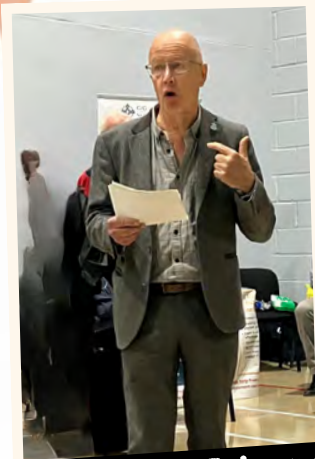
 **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**
Older People's Commissioner for Wales

DIWRNOD RHYNGWLADOL POBL HÛN

Bob blwyddyn mae pobl ar draws y byd yn dod ynghyd i ddathlu Diwrnod Rhyngwladol Pobl HÛn er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r cyfleoedd a'r heriau a wynebir gan boblogaeth sy'n heneiddio gan ysbrydoli'r gymuned yn ehangach i fynd i'r afael ag anawsterau a wynebir gan bobl hÛn.

Er mwyn dathlu'r diwrnod yma eleni bu i Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol a Thîm Ceredigion Actif gynnal digwyddiad mawr yng Nghanolfan Llesiant newydd Llanbedr Pont Steffan. Roedd dros 40 o sefydliadau yn bresennol a oedd yn cynnwys stondinau gwybodaeth a gweithgareddau yn ystod y dydd.

Bu i'r Cynghorydd Sir a Hyrwyddwr Pobl HÛn, Alun Williams, siarad yn frwdfrydig iawn am yr hyn oedd Ceredigion Oed-gyfeillgar yn ei olygu a sut y mae'r Cyngor wedi bod yn casglu adborth oddi wrth breswylwyr er mwyn cynorthwyo'r Cyngor i gynllunio i'r dyfodol ar gyfer poblogaeth sy'n gynyddol heneiddio.



Alun Williams

Dyma ddarn o araith Alun:

Mae gan Geredigion cyfran uwch o bobl hÛn na'r cyfartaledd ar draws Cymru. Mae 26% o'n poblogaeth dros 65 oed.

Erbyn 2040 rhagwelir bydd y ffigwr ar gyfer Ceredigion yn 33% - felly un o bob tri o'r boblogaeth.

Gall hyn fod yn heriol am fod angen i bob cymdeithas gael poblogaeth gytbwys o pobl ifanc ac hÛn er mwyn gweithredu'n briodol.

Fodd bynnag y mae hefyd yn golygu yn ôl Age Cymru, "Nid yw erioed wedi bod yn fwy bwysig i ail-leoli pobl hÛn fel unigolion pwysig o fewn ein cymdeithas. Rhaid i ni ddathlu mynd yn hÛn fel trawsnewid positif gan gadw ein dinasyddion hÛn yn rhan bwysig o fywyd dinesig a chymunedol."

Rhaid i ni beidio â chaniatáu i bobl ddefnyddio'r ystrydebau arferol am bobl hÛn am fod wrth gwrs gwahaniaethau mawr rhwng pob cenhedlaeth.

Roedd y pobl sy'n eu 80au nawr yn eu harddegau ar ddechrau'r 60s, sef y ddegawd a ystyrir yn ddechrau ar y cyfnod modern.

Roeddent yn wahanol iawn i'r genhedlaeth flaenorol o bobl ifanc a nawr maent hwy yn wahanol iawn i'r genhedlaeth flaenorol o bobl hÛn.

Rydym wedi canfod fod y genhedlaeth yma'n byw'n hirach, ac yn gyffredinol maent yn



Ymarferion â chadair gyda'r dosbarth NERS

iachach, ac maent aros yn eu cartrefi eu hunain a byw'n annibynnol am mor hir â phosib.

Felly mae'n bwysig fod llywodraethau, cynghorau a sefydliadau bellach yn llywio eu gwasanaethau a'u cynllunio yn unol â'r dyheadau hynny.

Mae hyn yn cynnwys popeth o'r gwasanaethau rydym ni'n eu darparu i ddyluniad ein cartrefi, ein strydoedd a'n systemau trafndiaeth.

Mynychodd dros 40 o sefydliadau gwahanol



Mae'n ddiddorol iawn edrych ar yr ymchwil sy'n dangos pam fod pobl mewn rhannau penodol o'r byd yn byw'n hirach ac yn iachach – mewn gwledydd fel Siapan, Sardinia ac ynysoedd Groeg. Mae'r ymchwil hynny'n dangos pwysigrwydd parhau'n actif yn gorfforol, ymgysylltu'n gymdeithasol a bwyta'n iach. Ac wrth gwrs nid oes gwell lle i wneud pob un ohonynt na Cheredigion!

Mae gan Sefydliad Iechyd y Byd ymgyrch i greu 'Cymunedau Oed-gyfeillgar'. Mae Llywodraeth Cymru'n hyrwyddo'r cynllun ac erbyn hyn cynghorau lleol hefyd. Ac y mae Ceredigion yn un ohonynt.

Fel rhan o'r gwaith hynny dechreuwyd ar waith yn nechrau Medi 2022 i ymgysylltu â phobl hŷn ar draws y Sir i gael gwybod mwy am eu sylwadau a'u dyheadau. Aeth ein tîm i ddigwyddiadau ac hyd yn oed aros y tu allan i archfarchnadoedd yn gofyn y cwestiynau canlynol i bobl hŷn:


- Beth sy'n dda am fod yng Ngheredigion?
- Beth sydd ddim mor dda am fod yma?
- Beth ellir ei wneud i wella pethau?


Rydym yn defnyddio'r atebion y bu i ni ei dderbyn er mwyn llunio drafft cyntaf o'n cynllun ar gyfer '**Ceredigion Oed-gyfeillgar**'."

Beth yw Cymuned Oed-gyfeillgar?

Yn ôl Sefydliad Iechyd y Byd, mae Cymuned Oed-gyfeillgar yn lle sy'n groesawgar ac yn cefnogi pobl o bob oedran, gyda ffocws arbennig ar bobl hŷn. Maent yn gymunedau sy'n sicrhau bod popeth o balmentydd i wasanaethau yn haws i bawb eu defnyddio. Maent yn annog oedolion hŷn i barhau i fod yn actif, i gymdeithasu a mynd o amgylch y dref yn haws. Yn fyr, nod Cymunedau Oed-gyfeillgar yw cynorthwyo pobl hŷn i fwynhau ansawdd bywyd da a chadw mewn cysylltiad â'u cymunedau drwy sicrhau bod popeth yn fwy hygyrch a chyfleus.

Os hoffech fod yn rhan o hyn a darparu adborth ar sut rydych chi'n teimlo am heneiddio yng Ngheredigion cysylltwch â'r Swyddog Datblygu Heneiddio'n Dda, Paul Lewis:

 01545 574200

 cysylltu@ceredigion.gov.uk

Dweud eich dweud

Beth am fod yn rhan o ymgynghoriadau ac digwyddiadau ymgysylltu'r Cyngor? Hoffem glywed eich barn am yr hyn sy'n bwysig i chi. Bydd cael llais ar faterion a prosiectau yng Ngheredigion yn ffordd dda iawn i'r Cyngor sicrhau bod y newidiadau'n berthnasol a sicrhau dyfodol Ceredigion Oed-gyfeillgar.

Gwelwch restr o holl ymgynghoriadau agored ar wefan y Cyngor:

 www.ceredigion.gov.uk/eich-cyngor/ymgynghoriadau



Newyddion y Cysylltwyr Cymunedol

Mae'r Cysylltwyr Cymunedol yn treulio'u hamser yn meithrin cysylltiadau cymunedol, yn cynorthwyo'r cymunedau lle maen nhw'n gweithio, ac yn cydweithio â phobl i ddatblygu rhwydweithiau, grwpiau, gweithgareddau a digwyddiadau amrywiol.

Mae'r holl Gysylltwyr Cymunedol yn cynnal sesiynau galw heibio rheolaidd, sydd ar agor i bawb, felly ni fydd angen gwneud apwyntiad. Beth am alw i mewn gyda'ch Cysylltydd lleol i gael gwybod am yr hyn sy'n digwydd yn eich ardal chi?

Os ydych yn teimlo'n unig, yn ei chael hi'n anodd byw'n annibynnol, neu'n teimlo eich bod chi wedi eich eithrio'n gymdeithasol, mae'r Cysylltwyr Cymunedol yma i'ch helpu.

Mae'r gwasanaeth yn RHAD AC AM DDIM ac mae Cysylltwyr Cymunedol yn gwasanaethu'r sir gyfan.

Gall Cysylltwyr Cymunedol helpu gyda:



Ceisiadau bathodyn glas



Eich cysylltu â darparwyr gwasanaethau



Eich rhoi mewn cysylltiad â grwpiau lleol

A mwy...

Pwy all y Cysylltwyr Cymunedol ei Gefnogi?

Mae'r gwasanaeth ar gyfer unrhyw un sy'n byw yng Ngheredigion, waeth beth fo'u hincwm neu eu hamgylchiadau personol.



Cysylltwyr Cymunedol sesiwn galw heibio gyda Enfys James

Gallwch gyfarfod ag Enfys yn **Ilyfrgell Ceinewydd** ar ddydd lau cyntaf bob mis rhwng 3:30pm a 5:30pm.

Gallwch alw i weld Enfys hefyd yn **Ilyfrgell Aberaeron** rhwng 2:30pm a 4:30pm ar y 3ydd dydd lau o bob mis.

Cysylltwyr Cymunedol sesiwn galw heibio gyda Carys Owens

Gallwch ymweld â Carys ar ddydd Mawrth olaf bob mis yn **Ilyfrgell Aberteifi**, rhwng 10am a 12pm.

Gwnewch chi ddod o hyd i Carys ym **Maes Mwildan yn Aberteifi** hefyd, ar y trydydd dydd Gwener o bob mis rhwng 10am a 3pm.

Aberteifi

Os hoffech chi siarad â'ch Cysylltydd Cymunedol lleol chi i gael gwybod pa gymorth sydd ar gael i chi neu i rywun ry'ch chi'n ei adnabod, ffoniwch

*Mae'r holl wybodaeth yn gywir adeg yr argraffu, a gall newid heb rybudd.



Rydym yn diweddarau ein tudalen Facebook yn rheolaidd i roi gwybod i chi lle gallwch ddod o hyd i ni [cysylltuceredigionconnecting](https://www.facebook.com/cysylltuceredigionconnecting)

Cysylltwyr Cymunedol sesiwn galw heibio gyda Sam Henly

Galwch heibio Sam yn Llyfrgell Aberystwyth, ar ddydd Gwener olaf bob mis, rhwng 11am ac 1pm.

Cysylltwyr Cymunedol sesiwn galw heibio gyda Sara Kendall

Gyda Sam, gallwch gyfarfod â Sarah bob dydd lau cyntaf y mis, yn Eglwys Sant Paul* Aberystwyth rhwng 11am ac 1.30pm.

Tre'r Ddol

Cysylltwyr Cymunedol sesiwn galw heibio gyda Diane Williams

Cwrdd â Diane yn Neuadd Goffa Tregaron ar 5 Rhagfyr rhwng 1:30pm a 3:30pm.

Borth

Aberystwyth

Llanon

Tregaron

Aberaeron

New Quay

Llanbedr pont steffan

Llandysul

Cysylltwyr Cymunedol sesiwn galw heibio gyda Sian Salcombe

Galwch heibio Sian yn llyfrgell Llambled, ar y trydydd dydd lau o bob mis. Bydd hi yno rhwng 2pm a 4pm.

Canolfan Lles Llanbedr Pont Steffan, bob ail dydd Gwener, yn cychwyn 8fed o fis Awst 10am i 1pm..

Bydd Sian hefyd yn llyfrgell Llandysul ar y trydydd dydd lau bob mis rhwng 10am a 12pm.

01545 574200

neu e-bost



cysylltu@ceredigion.gov.uk

Eich hawliau

fel gofalwyr ifanc

Fel Gofalwyr Ifanc, mae'n hanfodol eich bod yn gwybod eich hawliau a lle y gallwch chi ddod o hyd i gymorth. Diben yr erthygl hon yw eich helpu chi i ddeall yr hyn y mae gan ofalwyr ifanc yr hawl iddo.

Eich hawliau

Mae'r gyfraith yng Nghymru yn sicrhau bod gan ofalwyr ifanc hawliau penodol:

Asesiad Anghenion

Gallwch ofyn am asesiad anghenion. Bydd hyn o gymorth wrth geisio penderfynu pa gymorth y mae ei angen arnoch chi. Bydd yr asesiad yn ystyried eich addysg, eich iechyd, eich lles, a'r cyfrifoldebau eraill sydd gennych.

Help yn yr ysgol

Mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i gefnogi addysg gofalwyr ifanc. Mae gennych yr hawl i gael help a gall hyn gynnwys cyflwyno addasiadau yn yr ysgol fel y gallwch chi ymdopi â'ch dyletswyddau gofalu.

Cymorth emosiynol a chymdeithasol

Mae cymorth emosiynol, gwasanaethau cwnsela a grwpiau cymorth ar gael i'ch cynorthwyo. Diben y gwasanaethau hyn yw eich helpu chi i ymdopi â'r heriau sy'n codi wrth ofalu.

Gwybodaeth a chyngor

Mae gennych yr hawl i gael gwybodaeth a chyngor am eich hawliau a'r cymorth sydd ar gael i chi.

Neilltuo amser i'ch hunan

Mae gennych yr hawl i gael seibiant o'ch rôl fel gofalwr. Mae hyn yn hanfodol ar gyfer eich lles.

Sut mae defnyddio eich hawliau?

Un peth yw gwybod beth yw eich hawliau, mae angen i chi wybod sut mae defnyddio eich hawliau:

- Gofynnwch am asesiad**
Yn y lle cyntaf, gofynnwch i Gyngor Sir Ceredigion am asesiad anghenion gofalwr. Bydd yr asesiad hwn yn nodi'r math o gymorth fydd ei angen arnoch.
- Codwch eich llais**
Peidiwch â bod ofn rhoi gwybod i'ch athrawon, eich doctoriaid neu'ch gweithwyr cymdeithasol am eich anghenion. Maent yno i'ch helpu chi ond efallai na fyddant bob tro yn gwybod beth yn union yw eich sefyllfa.
- Cysylltwch â'r gwasanaethau cymorth**
Cysylltwch â'r mudiadau lleol sy'n arbenigo mewn darparu cymorth i ofalwyr ifanc. Gallant gynnig arweiniad, darparu gwasanaethau cwnsela, a'ch cyfeirio at adnoddau hanfodol. Gofalwyr Ceredigion Carers sy'n rhedeg y gwasanaeth cymorth i ofalwyr ifanc yng Ngheredigion. Mae'r manylion cyswllt i'w gweld ar y dudalen nesaf.

Fel Gofalwr Ifanc yng Nghymru, mae gennych hawliau ac mae gwasanaethau cymorth ar gael i chi. Trwy ddeall eich hawliau a gofyn am help pan fydd ei angen arnoch, gallwch chi reoli eich cyfrifoldebau yn well a gwneud y mwyaf o'r cyfleoedd sydd ar gael i chi. Cofiwch hyn: mae'r gymuned yma i'ch cefnogi chi wrth i chi ddelio â'r heriau o fod yn ofalwr ifanc. Mae eich dyfodol yn ddisglair ac nid ydych chi ar eich pen eich hun.



Cadw'r dyddiad

**DIWRNOD
GWEITHREDU
GOFALWYR IFANC**

15 Mawrth 2024

CYMORTH I OFLAWYR IFANC



Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Ceredigion

Wyt ti'n gofalu am rywun sydd ag anabledd neu rywun sy'n sâl? Mae llawer o blant a phobl ifanc yn gwneud hyn. Rydym ni yn meddwl dy fod yn anhygoel.

Gall gofalu am rywun dy helpu di i ddatblygu amrywiaeth o sgiliau mewn gofalu, bod yn drefnus, cael empathi, a thrafod anawsterau. Gall deimlo'n wych i helpu rhywun arall. Rydym yn gwybod hefyd y gall fod yn heriol i gefnogi rhywun tra dy fod yn jyglo cymaint o newidiadau yn dy fywyd megis ysgol / prifysgo / gwaith / ffrindiau / bywyd cymdeithasol, a pha mor bwysig yw hi i gael rhywun y gelli di estyn allan atynt.



- Sgwrsio gyda'n gweithiwr allanol am yr hyn sy'n digwydd i ti ac unrhyw gefnogaeth y byddi di ei angen o bosibl.
- Cymryd rhan mewn teithiau a digwyddiadau.
- Cael cefnogaeth i feddwl sut i fynd i'r brifysgol / cael gwaith pan fyddi'n gofalu am rywun.

- Ymuno â grŵp neu weithgareddau gofalwyr ifanc sy'n agos atat ti.
- Cael cefnogaeth i weithio gyda'th ysgol i oresgyn yr heriau a ddaw wrth jyglo gofalu a dysgu.

Rydym hefyd yn trefnu grwpiau cefnogaeth a gweithgareddau, a byddant yn gallu dy gysylltu gyda gofalwyr ifanc eraill sydd yn yr un sefyllfa.

Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yma i ti ac fe fyddwn yn gweithio gyda thi i gyflwyno'r union gefnogaeth sydd ei hangen a'i heisiau arnat ti.

Mae cael cefnogaeth yn hawdd, ffonio neu e-bost ac fe ddaw rhywun i gysylltiad â thi.

☎ 03330 14 33 77

✉ ceredigion@credu.cymru

🌐 gofalwyrkeredigion.cymru

Ydych chi'n ddi-waith?

Mae cefnogaeth ar gael i bawb dros 16 oed yng Nghymru sydd ddim mewn cyflogaeth, addysg na hyfforddiant. Er hynny, dylid cefnogaeth cael ei blaenoriaethu tuag at unigolion sydd mewn peryg o brofi anfantais yn y farchnad llafur.



Cefnogaeth rydym yn ei gynnig:

Mentora I:1

Gan gynnwys sesiynau creu CV, cefnogaeth ceisiadau swydd, cymorth cyfweiliadau, gyda'r gobaith o greu llwybr clir at gyflogaeth a fwy.

Hyfforddiant

Cynnig cymwysterau ac achrediadau sydd yn berthnasol i'w gwaith.

Uwchsgilio

Cefnogi i ddatblygu eu sgiliau, gwerthoedd, ymddygiad a gwybodaeth i'w hwyluso'u taith at gyflogaeth.

Cymorth Mewn Gwaith

Creu cyfleoeddprofiad gwaith, gwirfoddoli, treialon gwaith a chynnig cefnogaeth trwy'r broses i'r cyfranogwyr a'r cyflogwyr.

Cofiwch, mae yna bobl allan yna a all eich helpu

I gael rhagor o wybodaeth am y cymorth sydd ar gael, cysylltwch â TCC-EST@ceredigion.gov.uk



CYMORTH IECHYD MEDDWL 24/7



Iechyd Meddwl mewn Amaethyddiaeth: Sefydliad DPJ

Sefydlwyd Sefydliad DPJ yn Sir Benfro yng Ngorffennaf 2016 yn dilyn hunanladdiad Daniel Picton-Jones. Penderfynodd gweddw Daniel, Emma i ddarparu cefnogaeth goll i'r rheiny sydd ag iechyd meddwl gwael sy'n byw mewn cymunedau gwledig a'r rheiny sy'n gofalu amdanynt. Dros y saith mlynedd diwethaf, mae'r elusen wedi tyfu i wasanaethu Cymru gyfan, gan ddarparu gwasanaeth cwnsela pwrpasol i'r rheiny sy'n gweithio yn y sector amaethyddol o dan y faner "Rhannwch y Baich", a sesiynau hyfforddiant ar gyfer unigolion a sefydliadau o fewn y sector er mwyn codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl. Ynghyd â hyn, rydym wedi datblygu hyfforddiant Ymwybyddiaeth Profedigaeth a Galar yn ogystal ag adnoddau ar gyfer y rheiny sy'n mynd trwy brofedigaeth ar fferm.

Mae iechyd meddwl gwael yn broblem gynyddol ar draws y DU; amcangyfrifir bod un o bob pedwar yn cael eu heffeithio gan broblem iechyd meddwl yn flynyddol. Mae hyn yn cynnwys y sector Amaeth. Yn 2018, roedd 83 o bobl mewn amaethyddiaeth a sectorau perthnasol wedi cymryd eu bywydau: mae hynny'n fwy nag 1 ffermwr yr wythnos. Dyma un ystadegyn yr ydym ni, Sefydliad DPJ, yn gweithio'n galed i'w newid.

Un o'n heriau craidd yn Sefydliad DPJ yw cael pobl mewn amaethyddiaeth i siarad am iechyd meddwl. Rydym yn darparu cyflwyniadau a hyfforddiant ymwybyddiaeth iechyd meddwl i bobl o fewn y diwydiant a'r gymuned wledig ehangach. Mae ein cwrs codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl yn cyflwyno'r cysyniad o edrych ar ôl eich iechyd meddwl a'ch lles eich hun, a sut i weld arwyddion fod rhywun arall yn dioddef o iechyd meddwl gwael a sut i helpu.

Rydym hefyd yn ymdrin ag atal hunanladdiad a helpu'r rheiny sy'n hyfforddi gyda ni i gael sgysiau "i atal hunanladdiad" ("sound out suicide") os oes ganddynt unrhyw ofidiau. Mae ein hyfforddiant profedigaeth yn ceisio helpu pobl i gefnogi eraill sydd yn mynd trwy brofedigaeth yn ogystal â deal mwy am alar.

Ynghyd â darparu'r hyfforddiant hyn, rydym yn cynnig ein llinell gymorth Rhannwch y Baich. Mae Rhannwch y Baich yn linell ffôn a thecst 24/7 hollol gyfrinachol sy'n cael ei staffio gan wirfoddolwyr sydd wedi'u hyfforddi gan y Samariaid ac sy'n deal y gymuned amaethyddol a'r heriau sy'n gwynebu ffermwyr. Mae'r gwasanaeth yn hollol gyfrinachol ac yn medru darparu'r cam cyntaf tuag at deimlo'n well. Rydym hefyd yn darparu mynediad at gwrselwyr proffesiynol sydd wedi'i ariannu'n llawn sy'n medru cwrdd â ffermwyr are u fferm neu leoliad cyfleus arall o fewn wythnos i'w galwad, os taw dyna mae'r un sy'n galw eisiau.

Rydym yn gwybod bod gofalu am rywun yn heriol yn feddyliol ac rydym wedi darparu ein gwasanaeth Rhannwch y Baich ar gyfer llawer o bobl sy'n cefnogi eraill.

Ochr yn ochr â'n gwirfoddolwyr Rhannwch y Baich, mae tîm Sefydliad DPJ o Bencampwyr Rhanbarthol wedi'u gwasgaru ar draws Cymru. Mae'r gwirfoddolwyr hyn yn mynychu cyfarfodydd a digwyddiadau yn rheolaidd er mwyn codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, siarad am waith Sefydliad DPJ ac i sicrhau fod pobl yn cysylltu gyda'r gwasanaeth Rhannwch y Baich os oes angen cymorth arnynt.

I ddarganfod mwy, ewch i'n gwefan:

 www.thedpjfoundation.co.uk



LLINELL GYMORTH GYFRINACHOL:
0800 587 4262
NEU DESTUN:
07860 048799

THEDPJFOUNDATION.CO.UK



#RHANNWCHBAICH

Gwasanaeth Bydd Iach Hywel Dda



Fel gofalwr, rydych chi siŵr o fod yn clywed y geiriau '*mae angen i chi edrych ar ôl eich hun*' yn aml.

Mae gwasanaeth Bydd Iach yn cefnogi pobl i gael yr hyder, y wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i ymdopi a chynnal bywyd llawn ac actif.

Trwy ein cwrs Hunanreoli **AM DDIM**, rydym yn ymdrin â phynciau fel:

- Blinder, straen a phroblemau emosiynol megis teimlo'n isel, yn grac, ofnus a rhwystredig
- Datblygu a chynnal cynllun gofal Hunanreoli personol
- Technegau ar sut i ddatrys problemau a gwneud penderfyniadau

Rydym hefyd yn edrych ar:

- Ymlacio
- Gweithgarwch Corfforol
- Emosiynau Anodd
- Bwyta'n Iach a llawer mwy.

Mae ein gwasanaeth yn ymfalchïo mewn gweithio'n agos gyda'n gwirfoddolwyr ymroddgar. Rhoddodd un eu hanes o fod yn ofalwr am bron i 20 mlynedd a sut mae'r rhaglen '**Cyflwyniad i Ofalu Amdanaf I**' wedi eu helpu i sylweddoli'r pwysigrwydd o edrych ar ôl eich hun, eich hawliau a'r teimlad o dderbyn nad ydych yn unig yn y sefyllfa hon.

'Nôl yn 2004, buodd fy mab mewn damwain car gwael a achosodd niwed andwyol i'w ymennydd. Gorffenis weithio er mwyn dod yn ofalwr llawn amser iddo yn dilyn 4 mis o fod mewn coma. Roedd yn heriol. Roedd yn rhaid iddo ddysgu holl sgiliau sylfaenol bywyd eto, fel babi newydd, o fwyta yn annibynnol, mynd i'r tŷ bach, ymolchi i gerdded a siarad. Roedd y siwrnai'n faith, ac ro'n i'n flinedig iawn, ac ar ôl i ni fethu ag ymddiried mwyach men gofalwr cyflogedig, roedd yn anodd iawn i rannu'r baich. Fi oedd yn gwneud popeth. Y gofal, trafndiaeth i sesiynau adsefydlu a mynychu brwydro yn yr achos llys gan nad ei fai ef oedd y ddamwain.

Gwnes gadw ati yn straenus hyd tua 2015 pan ddechreuodd fy iechyd waethygu lle cefais ddeïognosis o COPD, awgrymodd y meddyg teulu y dylsw'n fynychu cwrs COPD gyda'r gwasanaeth Bydd Iach. Roedd yn grêt, ac o hynny dechreuais fynychu y cwrs i ofalwyr, '**Cyflwyniad i Ofalu Amdanaf I**'. Roedd yn agoriad llygad. Gwnes gwrrd âg eraill oedd wedi cael profiadau tebyg. Roedd yn braf cael cyfnewid nodiadau a darbwylllo. Ro'n i'n teimlo fod pawb yn fy nerbyn a dysgais sut i ymddiried eto, ymlacio, a gwybod fy hawliau a pha fuddion oedd ar gael i mi.

Nawr, dwi'n diwtor gofalwr ardystiedig sy'n cyflwyno'r rhan fwyaf o'r cyrsiau sy'n cael ei gynnis gan y gwasanaeth Bydd Iach. Rwy'n caru helpu eraill a medru helpu i greu a chefnogi rhwydwaith ar eu cyfer. Rwy'n rhannu fy stori a'm profiadau yn y gobaith y byddaf yn helpu eraill. Rwyf yn parhau i ofalu ar ôl fy mab, ynghyd âg wyres anhygoel sydd âg awtistiaeth, fy merch a'm rhieni oedrannus. Mae bod yn rhan o'r tîm Bydd Iach yn fy helpu i gadw fynd'

- Gwirfoddolwr Ymroddedig

Cyflwyniad i edrych ar fy ôl i - I2LAM

Dysgwch sut gall gwneud rhai newidiadau bach wneud gwahaniaeth yn eich rôl bywyd a gofalu



Rhaglen y n cynnwys:

- Gwneud penderfyniadau anodd
- Rheoli dyddiau i lawr
- Meddwl yn gadarnhaol
- Bwyta'n iach
- a llawer mwy ...



“Dwi'n meddwl fod y cwrs yn dda iawn ac mi fydd yr ymarfer hamddeno dan arweiniad ar y diwedd yn fuddiol iawn! Roedd y cyflwynwyr yn broffesiynol iawn ac wedi paratoi yn dda!”
- Gofalwr a fynychai

Ydych chi eisiau...

- Mwy o wybodaeth am gyflwr eich iechyd?
- Ennill sgiliau a hyder gyda rheoli eich iechyd?
- Lleihau risgiau cymhlethdodau iechyd difrifol?

Rydym yn cynnig amrywiaeth o Raglenni Iechyd a Lles i unrhyw un dros 18 oed sydd â chyflwr cronig, neu'n gofalu am rywun gyda chyflwr cronig.

Ymhlith y rh aglenni mae:

Rhaglen Hunan-reoli Clefyd Cronig (CDSMP)

Rhaglen Hunanreoli Diabetes (DSMP)

Rhaglen Diabetes X-PERT

STANCE - Gofal Traed Diabetic

Byw gyda COPD

Rhaglen Rheoli Poen

Byw gyda COVID Hir

Heneiddio'n Iach

Byw gyda Lymffodema

Pledren a Choluddyn Iach

Rhaglen Rheoli Pwysau - Bwyd Doeth am Oes

Canser: Ffynu a Goroesi



Am ragor o wybodaeth ac/neu i gadw lle, cysylltwch:

0300 303 8322 (opsiwn 5)

epp.hdd@wales.nhs.uk

Bydd Iach - Hywel Dda - Be Well



Oes gennych chi ffrind neu aelod o'r teulu yn yr ysbyty neu ar fin gadael yr ysbyty?

Rydym ni yma i chi.



Dewch i adnabod Beth a Liz:

Mae'n gallu bod yn gyfnod straenus iawn i fod yn ofalwr dros rywun sydd wedi'u danfon i'r Ysbyty. Gall fod hyd yn oed yn fwy pryderus pan maent yn barod i ddychwelyd adref.

I helpu yn ystod y cyfnod hwn, mae gan Ysbytai Bwrdd Iechyd Hywel Dda Swyddog Gofalwyr ymroddedig i'ch cefnogi chi ac i sicrhau bod y broses o ddod adref mor llyfn â phosibl.

Mae'r Swyddogion Gofalwyr am sicrhau bod:

- Gofalwyr hen a newydd yn cael eu cydnabod mor gynnar â phosibl yn ystod eu cyfnod yn yr ysbyty ac i gael gwybodaeth am y gefnogaeth sydd ar gael iddynt.
- Persbectif y gofalwr / gofalwyr yn cael ei gynnwys wrth drafod rhyddhau'r claf neu drosglwyddiad gofal.
- Darpariaeth cyswllt rhwng gofalwyr a staff er mwyn sicrhau cyfathrebu hwylus o wybodaeth berthnasol.
- Pawb yn gwrando ar Ofalwyr a'u helpu i feddwl a pharatoi at ryddhau o'r ysbyty.
- Gwybodaeth yn cael ei ddarparu a / neu gyfeirio at y Tîm Cefnogaeth Allgymorth os oes angen cefnogaeth barhaol.

Cysylltwch os ydych chi'n teimlo bod angen help arnoch.

Liz - 07498 965279 - liz@credu.cymru

Beth - 07984 464977 - beth@credu.cymru

Gofalwyr i Ceredigion Carers



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

credu

Y Groes Goch Brydeinig

Gwasanaeth CWTCH

I ddarparu gofal personol a chymorth emosiynol ac ymarferol i unigolion i'w galluogi i ddychwelyd i'w cartref ar ôl arhosiad yn yr ysbyty/osgoi mynediad i'r ysbyty.

 01239 631010

 ceredigioncwtchservice@redcross.org.uk



Gellir hefyd cael fenthyg cymhorthion i'ch cynorthwyo i symud a chyfarpar arall oddi wrth y Groes Goch fydd yn gwneud bywyd tipyn yn haws e.e. cadair olwynion, comôd, sedd bath, rest i'r cefn. Dyma eu rhif ffôn lleol:

 01239 615686

Mae mwy o wybodaeth a gwasanaeth archebu ar gael ar eu gwefan:



redcross.org.uk/get-help/hire-a-wheelchair

Gadael yr ysbyty

Mae'r llyfryn hwn yn egluro sut i gynllunio ar gyfer gadael yr ysbyty er mwyn i chi wneud yn siŵr bod eich safbwyntiau a'ch teimladau'n cael eu hystyried a bod cymorth yn ei le.



bit.ly/2ZrZSID



Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru

Mae Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru yn cynnig gwasanaeth diogelwch yn y cartref ar gyfer pobl hŷn yng Ngheredigion a Sir Benfro.

Os ydych chi neu rywun rydych yn gofalu amdano yn cael trafferth yn y cartref, er enghraifft wrth ddringo a mynd i lawr y grisiau, defnyddio'r ystafell ymolchi neu fynd i mewn ac allan o'r cartref, efallai y gallwn helpu.

Rydym yn derbyn arian oddi wrth Lywodraeth Cymru fel bod ein gweithwyr achos ymroddedig yn gallu ymweld â chartrefi yn rhad ac am ddim. Maent yn rhoi gwybod pa gymorth y gallwn ei gynnig ac yn trefnu i'r gwaith gael ei wneud yn eich cartref, yn ogystal â rhoi cyngor a chymorth amrywiol ar ddiogelwch yn y cartref.

 01437 76677

 gofalathrwsio@wwcr.co.uk

 www.careandrepair.org.uk




West Wales Care & Repair
Gofal a Thrwsio Gorllewin Cymru

LLAIS - eich llais chi mewn iechyd a gofal

Mae Llais yn cynrychioli llais a barn pobl Cymru am wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Rydym yma i ddeall eich barn a'ch profiadau o iechyd a gofal cymdeithasol a sicrhau eu bod yn cael eu defnyddio gan y rhai sy'n gwneud penderfyniadau i lunio'ch gwasanaethau.

Mae bod ar draws iechyd a gofal cymdeithasol yn golygu y byddwn yn gallu creu darlun cyfan o'r hyn sy'n gweithio a'r hyn nad yw'n gweithio. Felly bydd eich barn yn helpu gwasanaethau i ddod yn ddi-dor yn ogystal â gwell.

Rydym eisiau clywed gennych chi

- Rhannwch eich stori. Dywedwch wrthym am eich profiadau – da a drwg.
- Os oes angen i chi godi pryder am wasanaeth GIG neu ofal cymdeithasol, gallwch siarad â ni. Bydd ein staff eirioli gwynion ymroddedig, hyfforddedig yn darparu'r Cymorth annibynnol a chyfrinachol am ddim.
- Gwirfoddolwch gyda ni. Mae gwirfoddolwyr yn rhan hanfodol a chynyddol o'n gwasanaeth – ac rydym yn recriwtio ym mhob rhan o Gymru.

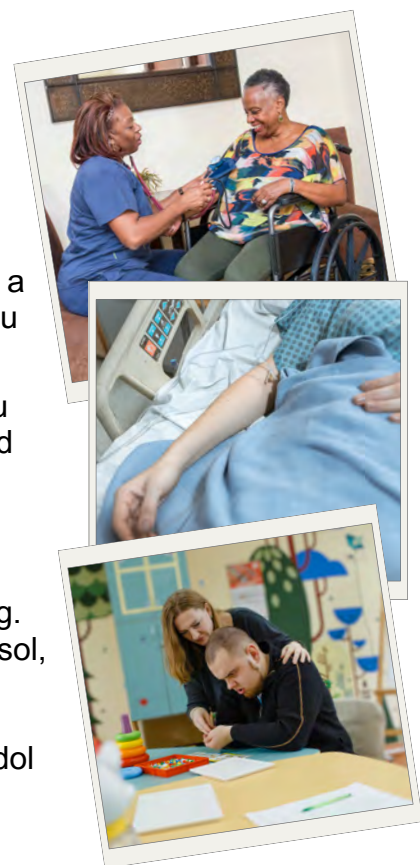
Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

 westwalesenquiries@llaiscymru.org

 www.facebook.com/llaiscymru

 01646 697 610

 www.llaiscymru.org



LLAIS 
Eich llais chi mewn iechyd a gofal | Your voice in health and social care



Trowch at wefan Taliad Uniongyrchol Cyngor Sir Ceredigion:

Os ydych chi neu rywun rydych yn gofalu amdano yn cael cymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol, gallwch wneud cais am daliadau uniongyrchol. Mae'r rhain yn gadael i chi ddewis a phrynu'r gwasanaethau sydd eu hangen arnoch chi eich hun, yn hytrach na'u cael gan eich cyngor.

Mae'r wefan yn esbonio:

- ✓ Beth yw Taliadau uniongyrchol
- ✓ Beth yw Cynorthwyr Personol (CP)
- ✓ Sut y gallwch gyflogi CP



Fe welwch hefyd:

- ✓ Swyddi gwag CP presennol a hyfforddiant ar-lein
- ✓ Newyddion a diweddariadau rheolaidd
- ✓ Cysylltiadau a dolenni defnyddiol



ceredigion.gov.uk/preswylwr/lles-a-gofal/taliadau-uniongyrchol/

SGANIWCH FI



Gwnewch fywyd yn haws mewn tri cham syml gydag AskSARA

Canllaw hunangymorth ar-lein sy'n darparu cyngor a gwybodaeth am gynhyrchion a chyfarpar i bobl hŷn a phobl ag anabledau yw **AskSARA**.

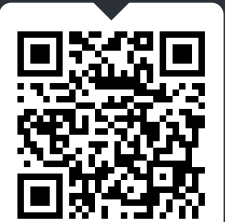
Ewch i'n gwefan a...

- 1 Dewiswch o'r rhestr pynciau
- 2 Atebwch y cwestiynau
- 3 Derbyniwch adroddiad personol gyda gwybodaeth, cyngor, dolenni ac atebion posibl



<https://wwcp.livingmadeeasy.org.uk>

SGANIWCH FI



Wedi'i ddatblygu a'i reoli gan elusen sefydledig yn y Deyrnas Unedig, Disabled Living Foundation, mae AskSARA bellach ar gael i'w ddefnyddio ar draws rhanbarth Hywel Dda, Gorllewin Cymru yng Ngheredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro.

Sylwch nad yw AskSARA yn cymryd lle asesiad gan eich Cyngor Lleol, eich meddyg teulu na therapyddion galwedigaethol y Gwasanaeth Iechyd. I gael asesiad annibynnol llwyr o'ch anghenion, cysylltwch â'ch Cyngor. Os oes gennych chi unrhyw bryderon neu gwestiynau am symptomau a/neu iechyd yn gyffredinol, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu'ch fferylllydd cymunedol.

Cyn defnyddio ap, darllenwch y telerau a'r amodau i'w ddefnyddio. Bydd cytundeb trwydded defnyddiwr yr ap rhwng y defnyddiwr a chyflenwr yr ap. Darllenwch y cytundeb preifatrwydd cysylltiedig cyn rhannu unrhyw wybodaeth.

Asesiad o anghenion gofalwr

Mae **asesiad o anghenion gofalwr** yn eich helpu i ystyried eich rôl ofalu, sut y mae'n effeithio ar eich bywyd, a'r cymorth y gall fod ei angen arnoch.

Mae gan ofalwyr o bob oed hawl i asesiad, ni waeth:

- pa fath o ofal, na faint o ofal, y maent yn ei ddarparu
- faint o arian sydd ganddynt
- faint o gymorth sydd ei angen arnynt
- a ydynt yn byw gyda'r sawl sy'n cael gofal ai peidio

Mae gennych hawl i Asesiad o Anghenion Gofalwr, hyd yn oed os nad yw'r sawl sy'n cael gofal wedi cael ei asesiad ei hun neu os yw wedi cael gwybod nad yw'n gymwys i gael cymorth.

Pwrpas asesu anghenion gofalwr yw sicrhau bod Cyngor Sir Ceredigion yn dod i wybod beth yw'ch anghenion fel gofalwr, rhag ofn bod gwasanaethau neu gymorth ar gael yn lleol i ofalu am eich lles tra rydych chi'n gofalu.

Gallwch chi gael asesiad dros y ffôn neu, pan fydd amgylchiadau'n caniatáu, yn eich cartref.

Gallwch chi ofyn i gael **asesiad o anghenion gofalwr** drwy gysylltu â'r **Porth Gofal**:

 **01545 574000**

 contactsocsservs@ceredigion.gov.uk

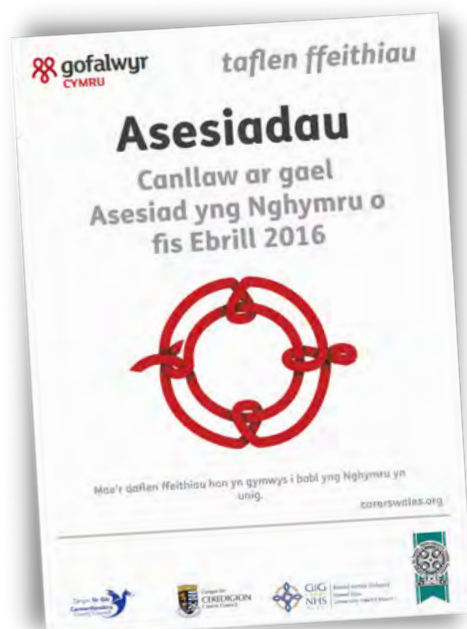
'Rydym yn deall y gall fod yn anodd trafod rhai materion weithiau. Os ydych chi'n teimlo bod materion yr hoffech eu trafod ar wahân i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano, gallwn drefnu i gynnal eich asesiad yn breifat, mewn lleoliad ac ar adeg sy'n gyfleus i chi ac i ni.'



I gael y gorau o'ch Asesiad o Anghenion Gofalwr, mae'n syniad da paratoi ar ei gyfer.

Nid yw asesiad o anghenion gofalwr yn barnu pa mor dda rydych chi'n gofalu am rywun; mae'n rhoi sylw i chi.

Yn ystod yr asesiad, gofynnir i chi ddisgrifio'r math o gymorth rydych chi'n ei ddarparu. Efallai y byddai'n ddefnyddiol **cadw dyddiadur** am wythnos neu ddwy cyn eich asesiad. Gallwch nodi pethau fel faint o amser rydych chi'n ei dreulio gyda'r sawl rydych chi'n gofalu amdano, y pethau rydych chi'n ei wneud ar ei ran, a faint o amser y mae'n ei gymryd i chi wneud y pethau hyn.



Mae'r **canllaw i'r asesiad o anghenion gofalwr** yn egluro nodau'r asesiad a'r hyn sy'n digwydd yn ystod yr asesiad.

Gallwch chi ofyn i gael copi o'r canllaw drwy gysylltu â **Phorth Gofal** y Gwasanaethau Cymdeithasol:

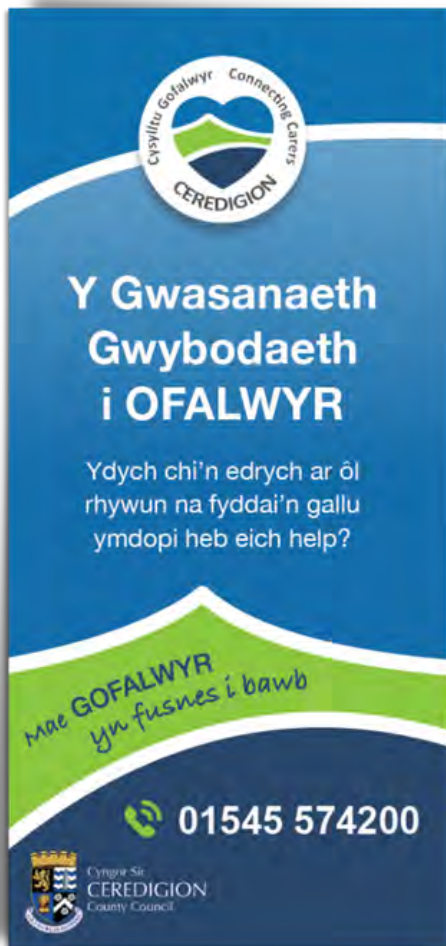
 **01545 574000**

 contactsocsservs@ceredigion.gov.uk

You can also view and download a copy online.



bit.ly/3dPQWt8



Y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr

Ymunwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i gael:

- Cylchgrawn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yn rheolaidd, drwy ebost neu'r post
- Gwybodaeth ddefnyddiol am wasanaethau, cymorth, deddfwriaeth ac ati
- Gwybodaeth am y Fforwm Gofalwyr sy'n cwrdd yn rheolaidd i roi cymorth, i rannu gwybodaeth ac i feithrin cyfeillgarwch
- Gwybodaeth am ddigwyddiadau lleol i ofalwyr
- Gwybodaeth am gyrsiau hyfforddi perthnasol
- Gwybodaeth am ymgynghoriadau ar faterion lleol a chenedlaethol

Os ydych chi newydd ddechrau gofalu neu os mai hwn yw'r tro cyntaf i chi ddarllen y cylchgrawn hwn, gallwch chi ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i gael y buddion uchod. Gallwch ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr **AM DDIM**.

Os hoffech chi ymuno â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i dderbyn y buddiannau a restrir, cysylltwch â ni dros y ffôn, drwy e-bost neu'r post. Gallwch hefyd fynd i'r wefan i lawrlwytho ffurflen gofrestru:

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

Cyngor Sir Ceredigion
Canolfan Rheidol
Rhodfa Padarn
Llanbadarn Fawr
Aberystwyth, SY23 3UE

☎ 01545 574200

✉ cysylltu@ceredigion.gov.uk

🌐 www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr



Facebook

Gallwch gael y wybodaeth ddiweddaraf am yr holl newyddion a digwyddiadau diweddaraf i ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion nawr, a mwy, ar ein tudalen Facebook:

Cymryd rhan...

- Digwyddiadau
- Hyfforddiant
- Gweithgareddau
- Grwpiau
- Arolygon

 @cysylltuceredigionconnecting 



Ydych chi wedi cofrestru fel gofalwr yn eich meddygfa?

Pam ddylwn i?

Bydd cofrestru fel gofalwr yn helpu'ch tîm gofal i ddeall eich cyfrifoldebau gofalu, eich cyfeirio at help a chefnogaeth, cynnig pigiad fflw am ddim, a llawer mwy.

Mae'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr yn gweithio gyda meddygfeydd a lleoliadau eraill i helpu mwy o ofalwyr i ystyried eu hunain fel gofalwyr a gallu darganfod am y wybodaeth a'r gefnogaeth sydd ar gael gan ystod eang o sefydliadau yng Ngheredigion.



Gofynnwch i'ch Meddygfa Teulu am ragor o wybodaeth a ffurflen. Gellir dod o hyd i ffurflenni ar wefanau'r Cyngor Sir a'r Bwrdd Iechyd. Mae gan y ffurflen hefyd adran y gallwch ei chwblhau ar gyfer atgyfeiriad am gymorth a chefnogaeth bellach.

Efallai eich bod chi'n gwybod am berthynas, ffrind neu gymydog yn y math hwn o sefyllfa, efallai y gallwch chi eu helpu trwy drosglwyddo'r wybodaeth hon.



Cofiwch ofyn am eich brechiad fflw AM DDIM eleni.

Bob hydref, mae cannoedd o Ofalwyr di-dâl fel chi'n derbyn brechiad fflw'r GIG am ddim gan eu Meddy neu Fferyllydd.

Gall y fflw fod yn ddifrifol iawn, a'r gaeaf hwn rydym yn disgwyl gweld fflw a COVID-19 yn cylchredeg. Mae cael brechlyn fflw bob blwyddyn yn un o'r ffyrdd gorau o amddiffyn rhag fflw.

Fel Covid-19, mae'r fflw yn glefyd heintus dros ben y gall pob un ohonom ei ledaenu heb yn wybod inni. Gall y clefyd ymosod ar unrhyw un, ond rhai o aelodau mwyaf agored i niwed ein cymuned sy'n wynebu'r risg mwyaf. Gall babanod newydd-anedig, merched beichiog, pobl sy'n cael triniaeth canser, a phobl gyda chyflyrau iechyd hirdymor arbennig, er enghraifft, wynebu cymhlethdodau sy'n bygwth bywyd, os byddan nhw'n cael y fflw. Dyna pam y mae'r brechiad fflw mor bwysig i'n cymuned.

Pwy sy'n gymwys i gael brechiad am ddim?

Os ydych chi'n Ofalwr i unigolyn y gall ei iechyd neu'i les fod mewn perygl os byddwch chi'n mynd yn sâl, gallwch dderbyn brechiad fflw AM DDIM gan eich Meddy neu Fferyllydd.

- **Nid oes** angen ichi fod yn byw gyda, neu'n perthyn i'r sawl sy'n derbyn gofal.
- **Nid oes** angen ichi fod yn derbyn Lwfans Gofalwr i gael y brechiad.
- **Nid oes** angen ichi ddarparu prawf o'ch statws.

Pam fod Gofalwyr yn cael y brechiad fflw?


- **I amddiffyn y sawl maent yn gofalu amdano:** os bydd Gofalwr yn cael y fflw mi all basio'r feirws ymlaen i'r sawl mae'n gofalu amdano.
- **I amddiffyn eu hunain:** os bydd Gofalwr yn cael y fflw ac yn mynd yn rhy sâl i ofalu, mae'n bosib na fydd unrhyw un ar gael i gamu mewn i helpu.

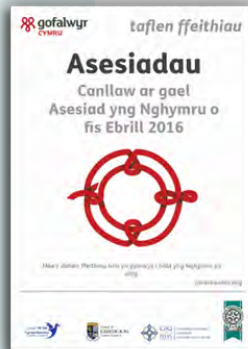
Cyfeiriadur o'r llyfrynnau i ofalwyr sydd ar gael gan Gyngor Sir Ceredigion

Mae'r holl lyfrynnau a restrir isod ar gael ar ffurf copi caled neu i'w darllen a'u lawrlwytho ar-lein. I ofyn i ni anfon copi caled atoch, ffoniwch **01545 574200** neu anfonwch e-bost at cysylltu@ceredigion.gov.uk.

Asesiadau – canllaw i gael asesiad


Mae'r llyfryn hwn yn egluro nodau'r asesiad o anghenion gofalwr a'r hyn sy'n digwydd yn ystod yr asesiad.

 bit.ly/3dPQWt8



Canllaw i ofalwyr ar reoli meddyginiaethau

Llyfryn ar gyfer gofalwyr sy'n trin a thrafod meddyginiaeth yn rheolaidd a'i rhoi i'r sawl y maent yn gofalu amdano yw hwn. Mae'n cynnwys llawer o wybodaeth am sut a phryd i roi meddyginiaeth yn ddiogel.


 bit.ly/3CVfbky



Cael Eich Clywed: canllaw hunaneirioli i ofalwyr

Mae canllaw Gofalwyr Cymru yn darparu cyngor i'ch helpu i roi gwybod i weithwyr proffesiynol am eich gofynion, i wybod beth yw'ch hawliau, ac i ofalu am eich llesiant.


Cewch hyd i'r canllaw ar-lein ar wefan Gofalwyr Cymru:

 bit.ly/3rL7EVq



Byddwch yn Barod – canllaw i ofalwyr ar gynllunio rhag argyfyngau


Mae'r llyfryn hwn yn llawn cyngor i'ch helpu chi i ystyried y mesurau diogelwch y gallwch chi eu rhoi ar waith rhag ofn y bydd rhywbeth yn digwydd i chi yn y dyfodol. Mae'r llyfryn hefyd yn cynnwys ffurflen gais i ymuno â Chynllun Cerdyn Argyfwng Gofalwyr Ceredigion AM DDIM.

 bit.ly/3e55y8a



Gadael yr ysbyty


Mae'r llyfryn hwn yn egluro sut i gynllunio ar gyfer gadael yr ysbyty er mwyn i chi wneud yn siŵr bod eich safbwyntiau a'ch teimladau'n cael eu hystyried a bod cymorth yn ei le.

 bit.ly/2ZrZSID




Bywyd ar ôl gofalu

Mae'r llyfryn hwn yn darparu gwybodaeth a chyngor ymarferol am sut i ymdopi pan fydd eich rôl ofalu'n newid neu'n dod i ben.

 bit.ly/32poBrR



Dywedwch 'Dw i'n iawn'... a'i Olygu!
Mae'r llyfryn 'Dywedwch 'Dw i'n iawn' ... a'i Olygu!' yn ceisio cynorthwyo gofalwyr i ofalu am eu hiechyd meddwl a'u lles emosiynol.


 bit.ly/3cnXLSE





Cysylltiadau defnyddiol



Mae **Cyngor ar Bopeth Ceredigion** yn cynnig cyngor diduedd a chyfrinachol AM DDIM ar ddyledion, budd-daliadau, cyflogaeth, materion defnyddwyr, tai, perthynas a llawer o faterion eraill i bawb.

 **01239 621974**

 ask@cabceredigion.org

 www.cabceredigion.org



GIG 111 Cymru


Angen cymorth iechyd meddwl a llesiant?

FFONIWCH 111, OPSIWN 2

- Am gyngor neu bryderon iechyd meddwl, i chi neu anwylyd, ffoniwch 111 opsiwn 2 rhwng 9am a 11:30pm, 7 diwrnod yr wythnos a siaradwch â'n tîm ymroddedig.
- Ar gyfer pobl o bob oed ar draws Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.
- Mewn sefyllfaoedd sy'n peryglu bywyd, ffoniwch 999 bob amser neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys.



Mae **Age Cymru Dyfed** yn darparu gwasanaethau a chymorth i bawb dros 50 oed sy'n byw yng Ngheredigion ynghyd â'u teuluoedd a'u gofalwyr.

 **0333 344 7874**

 reception@agecymrudyfed.org.uk


 www.ageuk.org.uk/cymru/dyfed



Gwasanaeth Pobl Hŷn (50+) Cynorthwyo chi i fyw'n annibynnol yn eich cartref eich hun.

Os oes angen cymorth arnoch i fyw'n dda ac yn annibynnol wrth i chi fyn yn hŷn, gall ein gwasanaeth cyngor a chymorth, sy'n rhad ac am ddim, eich helpu i:

- gynnal gwiriad budd-dal llawn a'ch cefnogi i wneud cais am unrhyw fudd-daliadau sy'n deilwng i chi
- fanteisio ar addasiadau i'ch cartref, gofal a wasanaethau eraill
- cadw'n ddiogel ac iach
- deimlo'n rhan o'ch cymuned
- ymdrin ag unrhyw faterion eraill sy'n gysylltiedig â thai

 **07971 954375 neu 0800 052 2526**

 pobl.hyn@castellventures.wales


 www.castellventures.wales




LGBT+ Cymru Helpline 0800 917 9996

Rydym yn darparu gwybodaeth gyffredinol, cyngor, a chymorth cyfrinachol o ran materion LGBT+ amrywiol i unigolion, teuluoedd a ffrindiau. Mae ein staff cymwysedig a'n gwirfoddolwyr hyfforddedig yma i'ch cynorthwyo chi. Gallwch chi gysylltu â ni, beth bynnag fo'ch cyfeiriadedd rhywiol neu'ch hunaniaeth rhywedd. P'run a oes gennych chi gwestiynau am blentyn, rhiant, brawd, chwaer, ffrind, partner neu briod, rydym ni yma i wrando arnoch chi a'ch helpu chi.

Gwasanaethau Cymdeithasol Ceredigion **Porth Gofal** yn cynnig mynediad cyflym a hawdd at gyngor a gwybodaeth am wasanaethau'r Adran a'r amrywiaeth o adnoddau eraill sydd ar gael yn lleol a chenedlaethol.

 **01545 574000**

 contactsocsservs@ceredigion.gov.uk

 www.ceredigion.gov.uk



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Ymholiadau ynglŷn â Budd-daliadau


I wneud cais am Fudd-daliadau	0800 012 1888	Credydau Treth	0345 300 3900
Ymholiadau - Prif Budd-daliadau	0800 328 1744	Budd-dal Plant	0300 200 3100
Credyd Cynhwysol	0800 328 1744	Gwasanaeth Pensiwn	0800 731 0453
Y Gronfa Gymdeithasol	0800 169 0240	Dechrau Iachus	0845 607 6823
Budd-dal Mamolaeth	0800 169 0296	NINO Ymholiadau	0300 200 1900
Llinell Cymorth Profedigaeth	0800 731 0469	Cyfrif Cerdyn Swyddfa'r Post	0800 389 2101
Lwfans Gofalwr	0800 731 0297	Treth Cyngor / Budd-dâl Tai	01970 633 252
Lwfans Byw i'r Anabl	0800 121 4600	PIP – Ceisiadau Newydd	0800 917 2222
Lwfans Gweini	0800 731 0122	PIP – Rhif Ymholiadau	0800 121 4433
Hysbysu twyll budd-daliadau	0800 678 3722		

CYMDDIRIEDOLAETH ELUSENNOL MARGARET AC ALICK POTTER

Rhif Eiddo 1088821

Cymddiriedolaeth Elusennol Margaret Ac Alick Potter. Grantiau i helpu pobl sy'n byw gyda dementia yng Ngheredigion.

I drafod gwneud cais am grant cysylltwch â'r Ysgrifennydd:

 **07794 674339**

 secretary@pottertrust.org



BYW ADREF

Rydym yn cynnig cefnogaeth gyda:


- Gwaith Tŷ
- Cymorth gyda'r golch
- Smwddio
- Siopa
- Rhywun i gael sgwrs



Hyn i gyd am cyn lleied a £18.50/awr.

- Gwiriad budd-daliadau am ddim
- Staff wedi eu gwirio gyda'r DBS (Heddlu)
- Yswiriant i orchuddio y staff yn eich cartref

Wyneb cyfeillgar, gwasanaeth wedi ei gynllunio i'ch anghenion unigol a thawelwch meddwl.


 **01239 615556**

 bywadref@agecymrudyfed.org.uk


 bit.ly/Bywadrefcym

Mae **Cymru Versus Arthritis** yn rhoi cymorth a gwasanaethau i bobl ledled Cymru, gan ddarparu cymorth, gwybodaeth ac arbenigedd mewn ffordd ystyriol i unigolion, ffrindiau, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol er mwyn iddynt ymdopi â'r cyflwr a gwneud y gorau o'u bywydau.



 **0800 756 3970**

 walessupport@versusarthritis.org

 versusarthritis.org

Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru

Cefnogaeth cymunedol

Cefnogaeth arbenigol gyfrinachol ar gam-drin domestig i fenywod ac i ddynion o bob oed yng Ngheredigion.

Llety diogel

Lloches a thai hygyrch i fenywod a phlant.

Cefnogaeth i blant a phobl ifanc

Cefnogaeth un i un yn yr ysgol neu yn ein swyddfeydd.

Llinell gymorth a chyngor 24/7

 **01970 625585 neu 01239 615385**

 info@westwalesdas.org.uk

 www.westwalesdas.org.uk



**YDYCH CHI'N POENI AM
EICH COF? YMUNWCH Â
NI AM SGWRS.**



NEWYDD

**4YDD DYDD MERCHER BOB MIS O
IONAWR 2024**

CAFFI COF

10AM - 12PM

**NEUADD EGLWYS TYSUL, STRYD YR EGLWYS,
LLANDYSUL**

Parcio ar gael, mynediad i'r anabl a
thoiled i'r anabl



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



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

Beth yw Caffi Cof?

Lle hamddenol i bobl â phroblemau
cof neu ddementia a'u gofalwyr ac i
bobl sydd wedi bod yn gofalu am
anwyliaid â dementia o'r blaen.

- Gweithgareddau
- Gemau cof
- Siaradwyr gwadd
- Atgofion
- Canu
- Sgwrs & cwmni
- Coffi, te, cacen a bisgedi

Os nad oes gennych ddiagnosis ond
yn poeni am eich cof, ymunwch â ni
am sgwrs.

Paratowyd Cylchgrawn y Gofalwyr gan:

Susan Kidd: Cydgysylltydd

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol: Cymorth golygyddol

Mae Cylchgrawn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr hefyd ar gael ar-lein:

www.ceredigion.gov.uk/gwybodaethiofalwyr

Cyhoeddir rhifyn yr gwanwyn ym mis Mawrth 2024.

Rydym yn cadw'r hawl i olygu'r erthyglau sy'n dod i law. Canllaw yn unig yw'r wybodaeth a geir yn y cylchgrawn hwn ac nid yw o reidrwydd yn mynegi safbwyntiau Cyngor Sir Ceredigion na Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Ni ddylid ystyried ychwaith fod unrhyw erthygl nac unrhyw adnodd y cyfeirir ato yn gyfystyr ag argymhelliad gan Gyngor Sir Ceredigion. Cânt eu cynnwys er mwyn i ddarllenwyr eu hystyried a dod i farn personol arnynt. Caiff unrhyw ffynonellau neu gyfeiriadau a ddarparwyd eu cydnabod. Rhoddir diolch am ffynonellau gwybodaeth sydd, o'u rhannu drwy'r cylchgrawn hwn, o fudd i ofalwyr Ceredigion.



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board