

# 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.



**Nodwedd  
Arbennig  
tudalennau  
8 - 15**

## CEFNOGAETH I CHI

Cynigion Cerdyn Gofalwyr Ceredigion - tud. 3 - 6  
Cymunedau Oed-Gyfeillgar - pg. 20  
Banciau bwyd a chaffis cymunedol - tud. 21 - 23  
Cefnogaeth i ofalwyr ifanc - tud. 25 - 26  
a llawer mwy...



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council

# Neges gan y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

Helo a chroeso i rifyn yr haf o Gylchlythyr Gofalwyr Ceredigion. Yn y rhifyn hwn, rydym yn canolbwyntio ar waith anhygoel gofalwyr di-dâl, y mae'n aml heb ei weld. Rydym yn gwybod bod gofalu am rywun yn gallu bod yn brofiad gwerth chweil a heriol. Os ydych chi'n gofalu am riant, partner, plentyn neu ffrind, mae eich ymroddiad yn hynod o werthfawr.

Fel gofalwr di-dâl, mae'n hawdd anghofio am eich anghenion chi. Efallai y byddwch yn teimlo bod angen i chi fod yn gryf a delio â phopeth ar eich pen eich hun. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio bod gofyn am help yn arwydd o nerth, nid gwendid. Gall cymorth fod mewn sawl ffurf – boed hynny yn sgwrs gyda ffrind, ceisio cyngor proffesiynol, neu ymuno â grŵp gofalwyr lleol. Mae nifer o adnoddau ar gael a gynlluniwyd i'ch helpu i sicrhau cydbwysedd rhwng eich cyfrifoldebau gofalu a'ch lles.

Yr haf hwn, rydym yn eich annog i neilltuo ychydig amser i'ch hunan. Gall seibiant bach hyd yn oed wneud gwahaniaeth mawr. Manteisiwch ar y rhwydweithiau cymorth o'ch cwmpas. Cofiwch, mae gofalu am eich hun yr un mor bwysig â gofalu am eraill. Nid ydych ar eich pen eich hun, ac mae help ar gael.

Mawr obeithiwn y byddwch yn mwynhau'r cylchgrawn ac yn gofalu am eich hun yr haf hwn!

Gobeithio gwelwn ni chi cyn bo hir.

*Tîm Cefnogi Gofalwyr â'r Gymuned.*




## 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 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.

 Ffurflen ar-lein: [www.bit.ly/CISCERE](http://www.bit.ly/CISCERE)

 01545 574200

 [cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)

 [www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr](http://www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr)







# DDIOGELWCH GOFALWYR

## ATAL CWYMPIADAU A THRIN YN DDIOGEL

**DYDD MERCHER 23 HYDREF**

**10:30AM - 3PM**

**CANOLFAN BYW'N ANNIBYNNOL PENMORFA,  
ABERAERON SA46 0PA**



A ydych chi'n ofalwr di-dâl sy'n dymuno gwella eich sgiliau a sicrhau diogelwch yr unigolyn yr ydych chi'n gofalu amdanynt? Ymunwch â ni mewn digwyddiad arbennig i gael cyfle i ddysgu am atal cwympiadau a thechnegau trin yn ddiogel.

### PAM MYNYCHU?

- **Dysgu sgiliau ymarferol:** Gwella eich technegau atal cwympiadau a thrin. Dysgu datrysiadau ymarferol y gallwch eu defnyddio yn syth.
- **Cyngor arbenigol:** Ymunwch â sesiynau ymarferol i ddysgu datrysiadau ymarferol y gallwch eu defnyddio yn syth.
- **Teleofal:** Mynnwch weld sut y gall technoleg ddigidol eich cefnogi chi a'r unigolyn yr ydych yn gofalu amdano.
- **Cyngor hunan-ofal:** Dysgwch sut i ofalu am eich iechyd a'ch lles eich hun wrth ofalu am eraill.



Galwch heibio unrhyw bryd. Darparir byrbrydau a diod.

**Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Tîm Cymorth Cymunedol a Gofalwyr:**

 [cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)



 01545 574200

# CERDYN GOFALWR CEREDIGION

Gallwch ddatgloi buddion ecsgliwsif gyda'ch cerdyn gofalwr AM DDIM

Os ydych chi'n ofalwr di-dâl sy'n byw gyda neu sy'n gofalu am rywun sy'n byw yng Ngheredigion, gallwch wneud cais am gerdyn gofalwr.

I wneud cais am gerdyn ac am ragor o wybodaeth, trowch at :

-  **Cerdyn i Oedolion sy'n Ofalwyr:**  
[cerdigion.gov.uk/cerdyngofalwyr](http://cerdigion.gov.uk/cerdyngofalwyr)
-  **Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc:**  
[cerdigion.gov.uk/cerdyngofalwrifanc](http://cerdigion.gov.uk/cerdyngofalwrifanc)



Os na allwch chi ddefnyddio'r rhyngrwyd 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.



## GOFALWYR IFANC CYNLLUNIWCH EICH CERDYN EICH HUN





**Nodyn pwysig:** I ddefnyddio unrhyw rai o'r cynigion a hysbysebhir, rhaid i chi ddangos eich Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc neu'ch Cerdyn Gofalwr Ceredigion pan ofynnir i chi wneud hynny.

# CYNIGION NEWYDD

## CANOLFAN Y CELFYDDYDAU ABERYSTWYTH ARTS CENTRE



### Caffi

Mae Caffi Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth yn fan lle y gallwch chi fwynhau paned o goffi, cael rhywbeth i'w fwyta yn gyflym cyn ffilm neu sioe, neu rywle i gyfarfod rhai ffrindiau.

Mae Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth yn cynnig **gostyngiad o 10%** i ddeiliaid Cerdyn Gofalwr Ceredigion oddi ar eu bwydlen bwyd a diod.

I fod yn gymwys am y cynnig hwn, rhaid i chi gyflwyno eich Cerdyn Gofalwr Ceredigion yn y Swyddfa Docynnau a gofyn am gerdyn gostyngiad 10%, y bydd modd ei ddefnyddio yng Nghaffi Canolfan y Celfyddydau.

### Swyddfa Docynnau

Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth, sydd wedi ennill gwobrau, yw canolfan y celfyddydau mwyaf Cymru ac mae'n cael ei chydabod fel esiampl cenedlaethol er mwyn cefnogi'r celfyddydau lleol, rhanbarthol a byd-eang. Mae'n cynnal ystod eang o ddigwyddiadau fel theatr, dawns, opera, comedi, sioeau cerdd a sioeau i'r teulu.

Mae'r Swyddfa Docynnau yng Nghanolfan y Celfyddydau Aberystwyth yn cynnig **tocynnau rhatach** i ddeiliad Cerdyn Gofalwr Ceredigion ar gyfer ei sioeau, gweithgarwch sgrinio a'i digwyddiadau.

**Sylwer:** Bydd swm y gostyngiad yn amrywio, gan ddibynnu ar y math o ddigwyddiad.

Trowch at dudalen 'Eich Ymweliad Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth' am amseroedd agor a manylion hygyrchedd, er mwyn i chi allu trefnu eich ymweliad:  
[aberystwythartscentre.co.uk](http://aberystwythartscentre.co.uk)

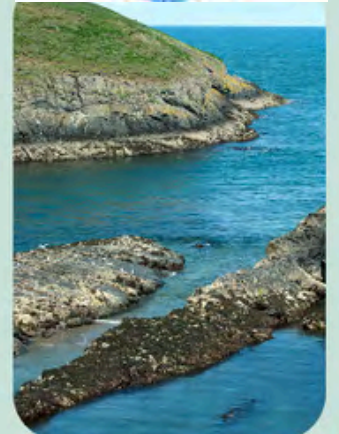
## Parc Fferm Arfordir Ynys Aberteifi

Mae Parc Fferm Arfordir Ynys Aberteifi yn cynnig **gostyngiad i'w bris mynediad** i ddeiliaid Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc a Cherdyn Gofalwr Ceredigion.

Mae Parc Fferm Arfordir Ynys Aberteifi yn fferm deuluol sy'n cynnig rhywbeth i'r teulu cyfan ei fwynhau, boed hynny yn gyfarfod yr anifeiliaid fferm cyfeillgar a'u bwydo, cerdded ar hyd y clogwyn i fwynhau'r bywyd gwylt a'r golygfeydd godidog, neu fanteisio ar y lle chwarae y tu allan.

Gallwch weld manylion yr oriau agor, prisiau tocynnau rhatach a'r holl amodau a thelerau ar wefan: [cardiganisland.com](http://cardiganisland.com) neu ffoniwch 01239 623637

**Sylwer bod y pris mynediad i ofalwyr yr un peth â'r pris mynediad i blant ac oedolion anabl.**





# BUDDION A GOSTYNGIADAU

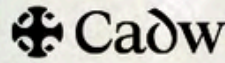
Mae pob cynnig yn gywir adeg yr argraffu (Gorffennaf 2024)



## Clwb Golff Borth ac Ynyslas

**Cynnig:** Chwarae golff am £30 y pen.

**Archebu:** Archebwch amseroedd cychwyn trwy'r Pro Shop wyneb yn wyneb neu trwy ffonio 01970 871557.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

## Cadw

**Cynnig:** 10% oddi ar y pris mynediad i rai o'r atyniadau i ymwelwyr gorau yng Nghymru.

**Nodyn:** Am ragor o wybodaeth, trowch at wefan Cadw:

[cadw.llyw.cymru](http://cadw.llyw.cymru)

© Hawffraint y Goron (2024) Cymru



## Rheilffordd y Clogwyn, Aberystwyth

**Cynnig:** Teithio am ddim ar y rheilffordd halio.

**Nodyn:** Trowch at y wefan i weld yr oriau agor: [aberystwythcliff railway.co.uk](http://aberystwythcliff railway.co.uk)



## Canolfan Gadwraeth Fferm Denmark

**Cynnig:** 10% oddi ar bris tocyn llawn ar gyfer gweithdai undydd dethol.

**Nodyn:** Gweler [denmarkfarm.org.uk](http://denmarkfarm.org.uk) fam fanylion pellach neu cysylltwch â nhw yn uniongyrchol ar 01570 493358, yn ystod oriau swyddfa.

## Aelodaeth campfa am ddim

**Cynnig:** Mynediad digyfyngiad am ddim i gyfleusterau canolfannau hamdden Cyngor Sir Ceredigion a phyllau nofio cymunedol (Aberaeron a Llandysul).

**Nodyn:** Dylech fod yn ymwybodol o'r ffaith y gallai rhai cyfyngiadau oedran fod yn berthnasol pan fyddwch yn defnyddio offer penodol, a bydd staff y ganolfan hamdden yn gallu cynnig cyngor i chi.





**Nodyn pwysig:** I ddefnyddio unrhyw rai o'r cynigion a hysbysebhir, rhaid i chi ddangos eich Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc neu'ch Cerdyn Gofalwr Ceredigion pan ofynnir i chi wneud hynny.



### Dysgu Bro

**Cynnig:** Sesiwn hyfforddiant gyntaf am ddim i ddeiliaid y Cerdyn Gofalwr.

**Nodiadau:** Ar gael i phobl ifanc 16 oed a throsodd. Am ragor o wybodaeth, trowch at [dysgubro.org.uk](http://dysgubro.org.uk) neu ffoniwch 01970 633540.



### Theatr Felin-fach

**Cynnig:** 10% oddi ar bris tocyn llawn gyda cherdyn.

**Nodyn:** Trowch at wefan Theatr Felin-fach i weld rhaglen y digwyddiadau ac i gynllunio eich ymweliad: [theatrefelinfach.cymru](http://theatrefelinfach.cymru)



### Brechiadau Ffliw Am ddim i Ofalwyr

**Sut i Hawlio:**

- Meddygfeydd: Gofynnwch 'ch meddyg teulu am eich pigiad am ddim ar gyfer y fflw.
- Fferyllfeydd Lleol: Gwiriwch yr argaeledd gyda'ch fferyllfa leol.



### Llanerchaeron

**Cynnig:** Mynediad am ddim gyda cherdyn.

**Nodyn:** Am oriau agor, ewch i wefan yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol: [nationaltrust.org.uk](http://nationaltrust.org.uk)

© Forester 2009



### Eco Hub Aber

**Cynnig:** Gwasanaethau hanner pris, gan gynnwys llogi beic, lle desg boeth ac aelodaeth Hyb Eco Aber.

**Archebu:** Llanwch ffurflen "cysylltu â ni" ar ein gwefan [ecohubaber.com](http://ecohubaber.com) neu anfonwch e-bost at [ecohubaber@gmail.com](mailto:ecohubaber@gmail.com) gan nodi "Cysylltu Gofalwyr" fel teitl eich neges.



### Silver Mountain Experience

**Cynnig:** Gostyngiadau ar bris tocynnau llawn.

**Archebu:** Wrth archebu ar-lein, dewiswch y tocyn i'r henoed/myfyrwyr i gael y gostyngiad. Trowch at [silvermountainexperience.co.uk](http://silvermountainexperience.co.uk) am ragor o fanylion a'r amodau a thelerau.





## Mae gŵyl grefft arobryn yn dod i Aberteifi!

Bydd Gŵyl Grefft Cymru yn torri llwybr ar draws Aberteifi rhwng 6 ac 8 Medi gan groesawu dros 80 o wneuthurwyr i Gastell Aberteifi. Bydd Tiroedd y Castell yn fwrllwm o weithgareddau, yn cynnwys arddangosiadau, llwybr cerfluniau, arddangosfeydd, sgysrsiau, gweithdai, gweithgareddau i blant, cyfleoedd i loywi eich Cymraeg, bwydydd lleol, cerddoriaeth fyw, theatr grwydrol a dweud storïau. Bydd y lle yn llawn dop!

O ddechrau mis Medi, bydd Llwybr Crefft y Dref a gyflwynir gan Oriol Myrddin, yn arddangos gwaith 6 egin wneuthurwr o Gymru mewn 6 lleoliad ar draws Aberteifi. Bydd y Llwybr yn cynnwys darnau o waith newydd a ysbrydolir gan wrthrychau yng Nghasgliad Amgueddfa Cymru. Casglwch stampiau'r Llwybr a bydd eich enw'n cael ei gynnwys mewn raffl.

Mae Ysgol Gelf Caerfyrddin yn cyflwyno Llwybr Cerfluniau o gwmpas y Castell rhwng 6 Medi a 6 Hydref.. Mae myfyrwyr a thiworiaid yn cyflwyno'u hymatebion i safle Gerddi Castell Aberteifi mewn pren, metel a charreg. Ar y cyd â'r rhain, bydd darn gan gwrs Gwneud Dodrefn unigryw Coleg Ceredigion, sef eu cadair nhw sy'n ymateb i'r gadair sydd ar safle'r Castell yn barod.

A hefyd, rhwng 6 Medi a 6 Hydref, yn Oriol Canfas, cynhelir Significant Forms sef arddangosfa o gerameg o ansawdd Amgueddfa o bob rhan o Gymru a guradir gan y crochenydd lleol, Peter Bodenham.

Ariennir gan Gyngor Celfyddydau Cymru, QEST, a Chynnal y Cardi drwy Gyngor Sir Ceredigion.

Partneriaid yr Ŵyl: Castell Aberteifi, Mwldan, Make it in Wales, Oriol Myrddin, Canolfan Gelfyddydau Llantarnam Grange, Ysgol Gelf Caerfyrddin, Amgueddfa Cymru, Sea & Slate, Discover Ceredigion, Menter Iaith

Gyda chymorth Cyngor Tref Aberteifi, Cardigan Bay Brownies, Awen Teifi, Oriol Canfas, Crwst, Theatr Byd Bach a Chrochendy Llandudoch

Am fanylion llawn ewch i:

 [craftfestival.co.uk/wales](http://craftfestival.co.uk/wales)

## CYNNIG ARBENNIG!

Mae gennym 50 tocyn am ddim i'w dosbarthu i Ŵyl Grefftau Cymru yng Nghastell Aberteifi, 6 - 8 Medi.

Os oes gennych Gerdyn Adnabod Gofalwyr Ceredigion neu Gerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc, cewch fynediad am ddim i'r digwyddiad, hyd yn oed heb y person yr ydych yn gofalu amdano.

Mae lleoedd wedi'u cadw ar gyfer deiliaid cardiau gofalwyr.

**PWYSIG:** Er mwyn cael eich rhoi ar restr gwsteion yr Ŵyl Grefftau, cysylltwch â'r Tîm Cefnogi Gofalwyr a Chymunedau: **01545 574200**

Neu cwblhewch y ffurflen gofrestru ar-lein:  [bit.ly/CFW24Car](http://bit.ly/CFW24Car)

**CRAFT Festival WALES**  
**GŴYL Grefft CYMRU**  
CARDIGAN CASTLE | CASTELL ABERTEIFI  
SEPTEMBER | MEDI 6-8 2024



**A MAJOR NEW EVENT**  
**AT CARDIGAN CASTLE**  
**DIGWYDDIAD NEWYDD PWYSIG**  
**YNG NGHASTELL ABERTEIFI**  
[www.craftfestival.co.uk/wales](http://www.craftfestival.co.uk/wales)



Funded by  
UK Government  
Wedi ei ariannu gan  
Llywodraeth y DU

FFYNIANT  
BRO

LEVELLING  
UP







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

**Cofiwch, rydych chi'n bwysig hefyd!**

**Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yn cynnig y gefnogaeth ganlynol:**

Gwybodaeth ymarferol

Grwpiau a gweithgareddau gofalwyr

Cefnogaeth emosiynol

Gwasanaeth cynghori a therapi

Cefnogaeth cymheiriaid

Seibiannau byr

Seibiant tymor byr

**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.

## Gwybodaeth a chefnogaeth

Gallwch siarad gyda rhywun sy'n deall gofynion darparu gofal a chymorth didâl. Mae'r tîm yn cynnig cymorth sy'n cael ei deilwra i'ch anghenion unigol chi, er mwyn ichi wneud dewisiadau deallus sy'n gywir o'ch safbwynt chi.

## Cysylltu ag eraill

Mae grwpiau Gofalwyr yn rhoi cyfle ichi gysylltu â Gofalwyr eraill yn eich ardal neu ar-lein. Gallwch gael amser i ffwrdd o'r gofal, profiadau cyfrifoldebau mwynhau newydd a chreu atgofion trwy gymryd rhan mewn gweithgareddau a thripiâu, gyda phobl eraill sy'n deall pa mor gymhleth mae'ch bywyd yn gallu bod.

## Seibiannau a gofal seibiant

Mae gwahanol ffyrdd o sicrhau eich bod yn derbyn y seibiannau sydd eu hangen arnoch, a gallwn eich helpu i gael hyd i'r dull sy'n eich siwtio chi orau. Rydym yn gweithio gyda dau o sefydliadau hynod ddibynadwy, Croesffyrdd yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, i ddarparu gofal seibiant tymor byr / gofal amgen.



# Cwrdd â Thîm Gofalwyr Ceredigion Carers...

Gofynnwn ni i'r tîm ddweud mwy wrthym amdanynt eu hunain a'u rolau ac i rannu gwybodaeth am y gwaith gwych y maent wedi bod yn ei wneud ar draws y sir.

## Cymorth i ofalwyr ifanc

### Jamie

**Gweithiwr Allgymorth i Ofalwyr Ifanc a Theuluoedd** yng Ngheredigion yw Jamie. Mae ei rôl yn canolbwyntio ar gefnogi gofalwyr ifanc a datblygu cyfleoedd ar gyfer cefnogaeth gan gyfoedion i ofalwyr ifanc a chefnogaeth i deuluoedd.



### Pete

Pete yw ein **Gweithiwr Datblygu Allgymorth** ar gyfer Ceredigion ac mae ei rôl yn canolbwyntio ar feithrin grwpiau cefnogi cyfoedion a syniadau eraill dan arweiniad gofalwyr ar draws y sir gyfan.



### Melissa

**Gwirfoddolwraig** yw Melissa ac mae'n trefnu gweithgareddau hwyliog i ofalwyr di-dâl eraill.



### Mandy

Mandy yw ein **Cydlynnydd**. Mae hi'n gweithio ar draws y sir, yn cefnogi'r tîm allgymorth a Gofalwyr.



## Cefnogaeth allgymorth

### Sue

Sue yw ein **Gweithiwr Cefnogaeth Allgymorth i Ofalwyr** yng ngogledd Ceredigion ac mae ei rôl yn cynnwys cefnogi gofalwyr di-dâl yn eu rôl ar sail un i un a thrwy gynnal grwpiau.



### Tracey

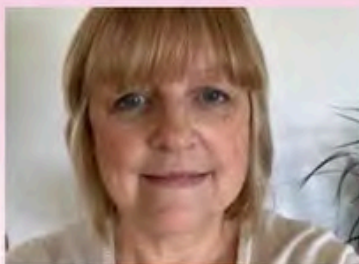
Tracey yw ein **Gweithiwr Allgymorth ar gyfer gofalwyr di-dâl** yn Ne Ceredigion. Mae hi'n cysylltu gyda gofalwyr, ac yn gwrando ar yr hyn sy'n bwysig iddynt. Gall gynnig ei chymorth mewn ffordd wedi'i theilwra, i gyd-fynd â'ch sefyllfa chi, gall fod ar ffurf cwrdd 1:1, sesiynau cerdded a sgwrsio, cyfarfod trwy grwpiau cymunedol eraill ac yn ein Caffis Gofalwyr.

### Caryl

Caryl yw ein **Gweithiwr Allgymorth** sy'n cefnogi gofalwyr di-dâl o fewn ardaloedd Pontarfynach, Tregaron a Llamed yng Ngheredigion. Mae hi hefyd yn cefnogi gofalwyr sy'n siarad Cymraeg yn ne'r sir. Mae rôl Caryl yn cynnwys gweithio gyda gofalwyr i gyflwyno gwybodaeth a chynghor ar faterion sy'n bwysig iddynt hwy.



## Cefnogaeth mewn lleoliadau iechyd



### Beth

Beth yw ein **Swyddog Gofalwyr ar gyfer Ysbyty Cyffredinol Bronglais, Aberystwyth**. Ei rôl yw darparu dolen gyswllt rhwng gofalwyr a staff ysbyty, gwrando ar ofalwyr a'u helpu hwy i feddwl am ryddhau claf o'r ysbyty a pharatoi ar gyfer hyn.



### Liz

Liz yw ein **Swyddog Gofalwyr ar gyfer Cymuned Ceredigion**. Ei rôl yw darparu dolen gyswllt rhwng gofalwyr a staff ysbyty, gwrando ar ofalwyr a'u helpu hwy i feddwl am ryddhau claf o'r ysbyty a pharatoi ar gyfer hyn neu drosglwyddiad gofal.



# Gofalwyr Ceredigion Carers – yn cynnig seibiant byr

Eleni, rydym wedi gallu cynnig sawl digwyddiad i oedolion sy'n ofalwyr yng Ngheredigion, sydd wedi cynnig y cyfle iddynt gael seibiant o'u rôl ofalu a chysylltu gyda gofalwyr eraill. Dyma rai enghreifftiau o'r digwyddiadau a gynhaliwyd ac adborth y rhai a fynychodd:

## Encil ioga – Chwefror 2024

Cynhalion ddau ddiwrnod encil ioga adfywiogi i ofalwyr yng Ngwersyll Siriol, Clarach, a ariannwyd gan Brosiect Amser Llywodraeth Cymru.

Roedd y digwyddiadau encil hyn yn cynnig seibiant yr oedd cryn angen amdano. Fe'u cynhaliwyd gan yr hyfryd Louise yn ei iwert, a boom yn mwynhau sesiynau a oedd yn cynnwys ioga Hatha, gwaith anadlu, ioga adferol, myfyrdod dan arweiniad, a dyddiadura. Bu'r cyfranogwyr yn mwynhau lluniaeth trwy gydol y dydd, ynghyd â chinio blasus ar y cyd.

"Hon oedd fy sesiwn seibiant byr cyntaf ac roedd yn hyfryd. Mae wedi gwneud gwahaniaeth enfawr i lefel y straen yr wyf yn ei deimlo."

## Sesiynau lles cinio a sba – Gwesty Cliff, Gwbert

Yn ddiweddar, trefnom dair sesiwn ymlaciol i ofalwyr o Geredigion, a ariannwyd gan Brosiect Amser Llywodraeth Cymru. Mynychodd gofalwyr o bob oed, o'u 20au i'w 80au, gan werthfawrogi'r cyfle i dreulio amser gwerthfawr gyda'n gilydd a chysylltu gyda gofalwyr eraill.

Fe'u cynhaliwyd yng Ngwesty Cliff, sy'n westy moethus sy'n cynnig golygfeydd godidog o Fae Ceredigion, ac roedd pob diwrnod yn cynnwys awr yn y sba (ystafell ager, sawna, jacŵsi a phwll), a ddilynwyd gan ginio hamddenol wrth edrych allan dros y bae. Roedd pawb wedi mwynhau'r sesiynau hyn, a buont yn ffordd o gynnig seibiant corfforol a meddyliol yr oedd cryn angen amdano.

"Hollol hyfryd. Rydw i'n teimlo fy mod wedi cael fy sbwylio. Amser gwych. Diolch. Rydw i'n teimlo'n ddiolchgar iawn."



## Diwrnod iechyd da ym Mhontarfynach

Ym mis Mawrth 2024, roedd yr hyfryd Simone Chester – Arlunydd a Hwylusydd Iechyd Da, wedi ymuno â ni yn Tyn Rhyd Retreat ym Mhontarfynach, lleoliad prydferth. Aeth Simone ati i greu lle hyfryd i ofalwyr ymlacio ac adfer trwy ioga, gwaith anadlu, pennu bwriadau a chreu byrddau gweledigaeth. Roedd pawb wedi mwynhau cinio blasus hefyd.

“Rydw i'n teimlo'n ffodus iawn o fod yn gallu cael seibiannau byr mor rhyfeddol. Diolch yn fawr.”

## Diwrnodau Hwyllog i'r Teulu

Mae'r gwanwyn eleni wedi bod yn llawn diwrnodau allan cyffrous i ofalwyr ifanc a'u teuluoedd! Rydym wedi crwydro ar draws y sir a thu hwnt, gyda theithiau i fannau da fel Canolfan yr Urdd yn Llangrannog a Chanolfan Gweithgarwch Heartherton dros y Pasg. Yn ystod hanner tymor ym mis Mai, cawsom lawer o hwyl yng Nghanolfan Bywyd Gwylt Cymru ger Aberteifi, a buom i weld Safle yr Hen Gloddfa yn Hen Goginan. Bu'r digwyddiadau gwych hyn yn bosibl diolch i Gyngor Sir Ceredigion, y Bartneriaeth Awyr Agored a Chronfa Amser Llywodraeth Cymru.

Mae ein diwrnodau hwyl i'r teulu yn ymwneud â chynnig cymysgedd o weithgareddau sy'n addas i bawb. O sgïo a dringo i wibgartio a phadlfyrddio, mae wastad rhywbeth cyffrous i roi cynnig arno. Ac nid yw hyn ar gyfer y plant yn unig – roedd y mamau a'r tadau hyd yn oed (yn enwedig y tadau!) wedi cael amser gwych yn cymryd rhan. Ar gyfer y rhai y mae'n well ganddynt ymlacio, cawsom weithgareddau ymlacio fel gwaith crefft a mwynhau harddwch byd natur.

Daeth rhan fwyaf y gofalwyr ifanc gyda'u teuluoedd, gan gynnwys yr oedolion y maent yn helpu i ofalu amdanynt. Rhoddodd y teithiau allan hyn seibiant yr oedd angen mawr amdano o batrymau dyddiol, gan ganiatáu i bawb ymlacio, archwilio a chael hwyl gyda'i gilydd. Bu'n gyfle gwych i'r gofalwyr ifanc dreulio amser gyda phlant yr un oed â nhw, a gallai'r rhieni gysylltu gyda'i gilydd a chynorthwyo ei gilydd.

“Cefais amser hyfryd gyda fy nheulu, roedd hi'n braf cael mynd allan a chael hwyl.”

**Mawr obeithiwn y byddwn yn gallu trefnu rhagor o ddigwyddiadau i ofalwyr cyn bo hir. Os oes gennych chi ddiddordeb mewn ymuno â ni yn ystod digwyddiadau yn y dyfodol, hoffem glywed gennych.**

**Rydym hefyd yn croesawu unrhyw awgrymiadau y gallai fod gennych chi am weithgareddau y byddai gennych chi ddiddordeb ynddynt.**



# Stori gofalwr

## Nodyn atgoffa i ofalu am eich hunan

**Yn 2023, aeth gŵr Joan yn sâl yn sydyn iawn, ac roedd angen cymorth arni. Roedd Joan yn dymuno rhannu ei phrofiad gyda Credu GCC gan esbonio bod angen i'r gofalwyr cryfaf hyd yn oed ofyn am help weithiau.**



"Roeddwn yn dymuno dweud faint yr oedd cael cyswllt gyda'r tîm yn Credu GCC wedi newid fy mywyd. Efallai bod hynny'n swnio'n ddramatig, ond mae'n wir.

Yn sydyn iawn, cafodd fy ngŵr iach waedlif enfawr ar yr ymennydd. Mewn llai na dwy awr, chwalwyd ein bywydau 'normal' yn llwyr.

Diolch i'w ewyllys cryf i oroesi, a'r gofal brys anhygoel gan GIG a'n meddygon, daeth dros y profiad, er nad oeddent yn disgwyl iddo fyw am fwy nag ychydig oriau ar un adeg.

Mewn amrantiad, aethom o fod yn ŵr a gwraig i fod yn glaf a gofalwr. Nid oeddwn i fyth wedi sylweddoli faint y byddai hyn yn effeithio ar y ddau ohonom. Cyn y strôc, roeddem yn brys yn gweithio ac yn cynllunio ar gyfer ein hymddeoliad. Nid oedd fyth wedi croesi ein meddyliau y byddai un ohonom yn cael ein taro'n sâl mor sydyn.

Un fis ar bymtheg yn ddiweddarach, mae'n gryfach ond mae'n cael anhawster gyda blinder cronig o hyd, sy'n mynd a dod yn annisgwyl. Rydym wedi addasu i reoli'r cyfnodau hynny.

Nid oeddwn wedi rhagweld faint y byddai hyn yn effeithio arnaf i hefyd. Roeddwn i wastad wedi meddwl fy mod yn gryf yn feddylol, ac y

gallwn i ymdopi ag unrhyw beth. Ond roeddwn wedi canolbwyntio gymaint ar fy ngŵr fel fy mod wedi esgeuluso fy iechyd i. Stopiais fynd i hyfforddiant ffitrwydd a gofalu am fy hun. Neilltuais fy holl egni i helpu fy ngŵr i wella.

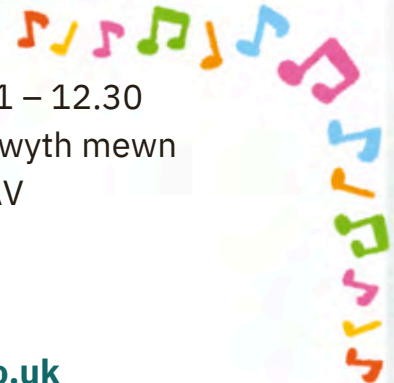
Rhoddodd ein meddyg teulu rif Credu GCC i mi yn gynnar, ac roeddent wedi cynnig cymorth. Ond roeddwn yn teimlo'n hunanol yn gofyn am help gan nad fi oedd yr un a oedd yn gwella. Yn y diwedd, roeddwn wedi cyrraedd pen fy nhennyn a phenderfynais droi at fy meddyg teulu a'r tîm yn Credu GCC. Roeddent yn deall, gan wrando a'm helpu i sylweddoli fy mod wedi bod yn rhedeg ar adrenalin ers dros flwyddyn, a bod hwnnw wedi mynd i gyd nawr.

Gyda'u cymorth nhw, dysgais ei bod yn rhywbeth cyffredin i ofalwyr esgeuluso eu hanghenion eu hunain. Roedd Credu GCC wedi fy helpu i ddeall bod gofalu am fy hun yr un mor bwysig â gofalu am fy ngŵr. Roeddent wedi fy nghynorthwyo i sicrhau cydbwysedd a'm helpu i sylweddoli nad arwydd o wendid yw gofyn am help, ond rhan hanfodol o fod yn ofalwr.

Ni allaf ddiolch i Mandy a Tracey yn Credu GCC ddigon am eu dealltwriaeth a'u cymorth. Maent wedi fy achub. Dri mis yn ddiweddarach, ni fyddwn wedi dod trwy hyn hebbyd nhw."



## CANU AM HWYL



Pob yn ail ddydd Gwener 11 – 12.30  
ym Mhlas Antaron, Aberystwyth mewn  
cydweithrediad gyda HAAV

**Cysylltwch ag Iona:**

 **07833 647234**

 **ionasawtell@yahoo.co.uk**

**Nodwch:** Rhwng Gorffennaf 2024 a Medi 2024  
byddwn yng Nghanolfan y Morlan, Aberystwyth,  
SY23 2HH



# GWIRFODDOLI

## gyda Credu - Gofalwyr Ceredigion Carers

### Gwnewch wahaniaeth i ofalwyr di-dâl mewn ffordd sy'n addas i chi!

Os hoffech gynorthwyo gofalwyr eraill mewn ffordd anffurfiol trwy eich gweithgarwch gwirfoddoli presennol neu trwy ymuno â Gofalwyr Ceredigion, mae nifer o gyfleoedd cyffrous ar gael. Rydym yn gwerthfawrogi eich hobiau, eich sgiliau, eich angerdd a'ch profiadau bywyd unigryw, a chredwn bod gan bawb rywbeth gwerthfawr i'w gynnig. Rydym wedi ymrwymo i'ch helpu i ffynnu mewn rôl y byddwn yn ei chreu gyda'n gilydd.

Mae Credu yn cynnig y wybodaeth, yr hyfforddiant a'r cymorth angenrheidiol er mwyn eich helpu i gael effaith gadarnhaol yn ein cymuned.

✉ [ceredigion@credu.cymru](mailto:ceredigion@credu.cymru)

☎ 03330 14 33 77

### AMSEROEDD HWYLIOG!

Mae Melissa (gweler tudalen 9) yn wirfoddolwr rheolaidd, yn aelod o'r tîm ac yn ofalwr, ac mae wedi bod yn help aruthrol ac yn ysbrydoliaeth i ni gyd dros y blynyddoedd diwethaf. Mae hi'n rhedeg **grŵp Facebook Fun Times** ac mae wedi cyflawni rôl allweddol wrth siapio'r gweithgareddau a'r profiadau yr ydym yn eu cynnig.



#### Diolch i Melissa a Grŵp Fun Time, mae gofalwyr wedi mwynhau:

- Ioga wrth badlfyrddio
- Teithiau cerdded sgiliau llywio
- Baths sain ac ymlacio
- Cyrsiau hypnotherapi ac ymlacio
- Penwythnosau lles ac aros dros nos

#### Cysylltwch Melissa:

✉ [Melissa@credu.cymru](mailto:Melissa@credu.cymru)



#### Cyfleoedd hyblyg:

- Rheoli eich oriau a'ch llwyth gwaith
- Cynnig cymorth personoledig
- Arwain grwpiau bach neu fawr
- Gwahodd siaradwyr gwadd

#### Os oes gennych chi ddiddordeb mewn gwirfoddoli, lawrlwythwch ffurflen mynegi diddordeb:

🌐 [bit.ly/4bNFCni](https://bit.ly/4bNFCni)

neu ffoniwch **03330 143 377**

'Pan glywais am y digwyddiad, roeddem yn cael amser anodd iawn gyda'n 2 o blant awtistig. Roedd cael penwythnos i ffwrdd i ymlacio wedi rhoi'r batri llawn yr oedd ei angen arnaf i gynorthwyo anghenion fy mhlant. Mae penwythnosau fel hyn mor werthfawr. Rydw i'n hynod o ddiolchgar i Melissa a'r tîm am bopeth a wnaethant i sicrhau bod y penwythnos yn un da. Cefais y cyfle i gyfarfod rhai menywod hardd a chryf ar hyd y daith, a fydd yn ffrindiau oes i mi. 😊 diolch o waelod calon. xx'



# CAFFI GOFALWYR

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

Galwch heibio pan mae'n addas i chi



## CANOLFAN DYFRYN, ABERPORTH

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



## MUSTARD SEED CAFE, LLAMBED

Dydd Iau 1ar o'r mis, 2pm - 3:30pm

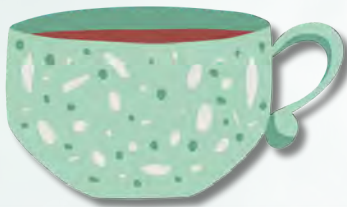


## PLAS ANTARON, ABERYSTWYTH

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

**Nodwch:** Rhwng Gorffennaf 2024 a Medi 2024 byddwn yng Nghanolfan y Morlan, Aberystwyth, SY23 2HH

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



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

*Rydym ni yma i chi.*



**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](mailto:liz@credu.cymru)

Beth - 07984 464977 - [beth@credu.cymru](mailto:beth@credu.cymru)

Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yn gonsortiw m sy'n cynnwys tri o Bartneriaid Rhwydwaith Ymddiriedolaeth Gofalwyr; Credu, Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Sir Gâr ac Ymddiriedolaeth Gofalwyr Gogledd Cymru.



# HAHAV Ceredigion

## Cynorthwyo Cleientiaid a Gofalwyr



Sefydlwyd HAVAV Ceredigion yn 2014, ac mae'n elusen annibynnol sy'n cynorthwyo pobl ar draws Ceredigion sy'n dioddef salwch cronig ac sy'n byrhau eu bywyd, gan gynnwys gofalwyr a'r rhai sydd wedi dioddef profedigaeth. Mae ein holl wasanaethau ar gael am ddim.

A ydych chi'n ofalwr di-dâl? Dyma sut allwn ni helpu:



### Gwasanaeth Therapi Cyflenwol Symudol Cymorth yn y Cartref:

Fel gofalwr rhywun sy'n dioddef o salwch cronig sy'n byrhau eu bywyd, mae'n bwysig gofalu am eich hun. Gallwch gael budd gan ein Gwasanaeth Therapi Cyflenwol Symudol Cymorth yn y Cartref hefyd. Gallwch fwynhau sesiwn tylino ysgafn ac ymlaciol (adweitheg neu aromatherapi) gan un o'n therapyddion hyfforddedig. Mae'r triniaethau yn para 30 munud.

### Gweithgareddau Iles:

Fel gofalwr, gallwch ymuno â'n gweithgareddau lles yng Nghanolfan Byw'n Dda HAVHAV yn Aberystwyth. Rydym yn cynnig ioga mewn sedd, Tai Chi, canu, a gweithgareddau celf a chrefft, ac ni fydd angen unrhyw brofiad arnoch. Darparir lluniaeth, a bydd y sesiynau yn para awr fel arfer.

### Cymorth profedigaeth:

Yn aml, bydd gofalu am rywun sy'n dioddef o salwch angheuol yn golygu galaru cyn iddynt farw. Gyda dementia, gall nifer o golledion ddigwydd trwy gydol y salwch. Mae'n bwysig neilltuo amser i brosesu eich teimladau, er ei bod yn gallu bod yn anodd gwneud hyn gyda'r unigolyn yr ydych chi'n gofalu amdanynt. Gall siarad â rhywun y tu allan i'r teulu helpu. Rydym yn darparu cymorth galar rhagflaenol wyneb yn wyneb, ar-lein neu dros y ffôn, yn Gymraeg neu yn Saesneg. Os oes angen cymorth profedigaeth arnoch, rydym yma i chi hefyd.

### Gofal seibiant:

Ar gyfer yr unigolyn yr ydych chi'n gofalu amdanynt, byddwn yn eu cyfateb gyda gwirfoddolwr hyfforddedig sydd wedi cael gwiriad DBS yr heddlu. Gallai cymorth gan eich gwirfoddolwr gynnwys cerdded ci, cwmni, gwaith tŷ ysgafn, a garddio. Os yw hynny'n ddiogel, gall y gwirfoddolwr fynd â chleientiaid ar deithiau cymdeithasol, am dro neu gallant helpu gydag anghenion trafniadaeth hefyd.

*Mae ein gwirfoddolwr HAVAV fel aelod o'r teulu. Ar ôl i mi dorri fy mraich, diolch i Celia y llwyddais i dreulio amser gyda fy ngŵr yn yr ysbyty cyn iddo farw.*




### Caffi Cofion: Clwb Te Prynhawn

Os ydych chi'n gofalu am rywun sydd â dementia neu broblemau cof, ymunwch â Chaffi Cofion HAVHAV. **Bob dydd Mercher, rhwng 2 a 4pm**, rydym yn cynnig te prynhawn cartref hyfryd, cerddoriaeth, ac adloniant.

Cynhelir y Caffi yng Nghanolfan Byw'n Dda HAVHAV, Plas Antaron yn Aberystwyth SY23 1SF, lle y ceir mynediad i'r llawr gwaelod a lle parcio am ddim.

### Am ragor o wybodaeth:

 01970 611550

 [hahav.org.uk](http://hahav.org.uk)





## Hyb Cymunedol Borth

Mae Hyb Cymunedol Borth yn elusen leol sy'n cynnig gweithgareddau sy'n cynorthwyo iechyd a lles pobl o bob oed a gallu ar draws Gogledd Ceredigion a Machynlleth. Rydym yn cynnal gweithgareddau i deuluoedd, pobl ifanc, Sied Dynion Borth a gweithgareddau i oedolion hŷn.

Dewch i ymuno a ni.  
Croeso Pawb!

### Cymorth i Ofalwyr

Yn ystod yr haf eleni, mae Hyb Cymunedol Borth wedi cychwyn grŵp cymorth galw heibio newydd i ofalwyr. Mae'r sesiynau yn rhai cyfeillgar ac anffurfiol, ac yn rhywle lle y gallwch sgwrsio am eich rôl ofalu gydag eraill a helpu i gael y cymorth y mae ei angen arnoch efallai. Os ydych chi'n gofalu am aelod o'r teulu neu rywun arall sy'n agos i chi, ac rydych yn teimlo yr hoffech alw heibio, cysylltwch:

☎ 07896 616857

✉ [contact@borthcommunityhub.co.uk](mailto:contact@borthcommunityhub.co.uk)



Mwynhau mynd am dro!



Y Grŵp Cyfeillgar i  
Dementia yn ymweld  
â'u harddangosfa yn  
Ysbyty Bronglais

### Grŵp sy'n Deall Dementia

Caiff ein sesiwn greadigol a gynhelir bob bore Llun ei hwyluso gan Martine Ormerod, arlunydd lleol. Mae'n grŵp cynnes a chyfeillgar i'r rhai sydd wedi colli eu cof, a'u teuluoedd a'u gofalwyr. Mae'n fan lle y mae modd meithrin cyfeillgarwch newydd, lle y caiff sgiliau creadigol na fanteisiwyd arnynt o'r blaen eu darganfod, a lle y ceir cymorth trwy gyfrwng profiad ystyrlon a rennir. Eleni, rhwng mis Mawrth a mis Mehefin, dangoswyd arddangosfa o waith celf prydferth a dewr y Grŵp sy'n Deall Dementia a Grŵp Dod Ynghyd yn Ysbyty Bronglais i bawb ei fwynhau a chael eu hysbrydoli ganddo gobeithio! **Cynhelir y Grŵp sy'n Deall Dementia bob bore dydd Llun yn Hyb Cymunedol Borth rhwng 10 a chanol dydd.** Os ydych chi'n gofalu am rywun sydd â dementia, ac rydych yn teimlo y byddent yn cael budd o'r sesiynau hyn, cysylltwch



Dewch o hyd i ni ar Facebook ac Instagram  
[contact@borthcommunityhub.co.uk](mailto:contact@borthcommunityhub.co.uk)

07896616857 / 07483356503



### Teithiau Cerdded Lles

Ymunwch â ni ar foreau Gwener i fwynhau taith gerdded fer a hygyrch, a ddilynir gan luniaeth yn Hyb Cymunedol Borth. Mae'r grŵp cymdeithasol wythnosol hwn yn mwynhau ychydig awyr iach ac ymarfer corff ysgafn yn ein hamgylchedd lleol. Arweinir y Teithiau Cerdded Lles gan wirfoddolwyr cyfeillgar hyfforddedig sydd wrth law i gynnig anogaeth a chymorth, ac maent hefyd yn sicrhau na fydd unrhyw un yn cael eu gadael ar ôl!

### Caffi Cymunedol Borth

Mae ein Caffi Cymunedol yn cynnig amgylchedd cyfeillgar ac apelgar i bobl o bob oed i fwynhau pryd cartref gyda'i gilydd. Caffi 'Talu fel yr ydych yn Teimlo' ydym, felly ymunwch â ni i wneud rhai ffrindiau newydd.



## GWIRFODDOLWR

HWB GYMUNEDOL Y BORTH

Os hoffech wirfoddoli yn yr Hwb, mae gennym lawer o gyfleoedd gwirfoddoli cyffrous gan gynnwys: y Caffi Gymunedol, Canolfan Deuluol y Borth, Gardd yr Hybiau a llawer mwy.

Am fwy o wybodaeth:

[contact@borthcommunityhub.co.uk](mailto:contact@borthcommunityhub.co.uk)

01970 871609

Byddem wrth ein bodd yn cwrdd â chi!

## Gweithgareddau wythnosol

### Dydd Llun

- Babis & Boliau
- Grwp Dementia Gyfeillgar
- Grwp Dod Ynghyd

### Dydd Mawrth

- Borth Actif
- Men's Shed Cymru

### Dydd Mercher

- Clwb Cinio Bach

### Dydd Iau

- Clwb Ieuenctid

### Dydd Gwener

- Chawarae Tu Allan
- Ceredded Er Lles
- Caffi Cymunedol
- Clwb Crosio



CRONFA  
GYMUNEDOL  
COMMUNITY  
FUND



**GWNEWCH  
NODYN O'R  
DYDDIAD**

# DIWRNOD RHYNGWLADOL POBL HÛN



A ydych chi'n ymboeni am eich cymuned?  
A ydych chi'n gallu sicrhau newid i bobl hÛn?  
A ydych chi'n dymuno bod eich llais yn  
cael ei glywed?

I nodi Diwrnod Rhyngwladol Pobl HÛn eleni,  
byddwn yn lansio Ceredigion Oed-gyfeillgar.

**DYDD LLUN, 30 MEDI 2024**

**9AM - 4PM**

**SIAMBR Y CYNGOR,  
PENMORFA, ABERAERON,  
SA46 0PA**

Siaradwyr gwadd, arddangosiadau, gweithdai  
a digon o gyfle i rwydweithio

Cysylltwch â'r Tîm Cymorth Cymunedol a  
Gofalwyr i archebu eich lle.

 01545 574200

 [cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)



SICRHAU CYMUNEDAU  
SY'N YSTYRIOL O OEDRAN  
Gemudol Cymru yn Gemudol a Cymunedau sy'n Gyfeillgar i Oed  
AGE-FRIENDLY  
COMMUNITIES IN PRACTICE  
Making Wales a nation of age-friendly communities





# Heneiddio'n Dda



Yn aml, caiff mynd yn hŷn ei ystyried yn rhywbeth negyddol. Mae'r cyfryngau yn dangos ei fod yn gyfnod o ddirywiad, ac mae marchnad enfawr yn bodoli am gynhyrchion sy'n addo brwydro yn erbyn arwyddion heneiddio. Er hyn, mae heneiddio yn fraint na fydd pawb yn ei phrofi. Beth am ei dathlu a gwerthfawrogi cyfraniadau pobl hŷn?

Mae Ceredigion yn ymuno â rhwydwaith byd-eang o'r enw Cymunedau Oed-Gyfeillgar.

## Beth yw Cymuned Oed-Gyfeillgar?

Mae Sefydliad Iechyd y Byd yn dweud 'Mae cymunedau Oed-Gyfeillgar yn fannau lle y mae pobl hŷn, cymunedau, polisiau, gwasanaethau, lleoliadau a strwythurau yn cydweithio mewn partneriaeth er mwyn ein cynorthwyo a'n galluogi i gyd i heneiddio'n dda.'

## Sut allwn ni gyflawni hyn?

Rydym yn sicrhau bod Ceredigion Oed-Gyfeillgar yn cael ei harwain gan y gymuned, sy'n golygu y gallai'r hyn sy'n bwysig mewn un ardal fod yn wahanol i ardal arall. Mae pob cymuned yn penderfynu ar ei blaenoriaethau, boed hynny yn ychwanegu safle bws neu chwilio am le diogel i gyfarfod am sgwrs.

- Yn eich barn chi, a yw eich cymuned yn Oed-Gyfeillgar?
- A oes gennych chi syniadau am bethau y byddai modd eu gwneud i wneud newid cadarnhaol yn eich cymuned?
- A hoffech chi gyfarfod pobl tebyg er mwyn gwireddu hynny?

## Mae eich angen chi arnom...

Mae angen Cynrychiolwyr Dinasyddion arnom sy'n deall eu hardaloedd lleol ac sy'n cefnogi ein nodau Oed-Gyfeillgar. Bydd Cynrychiolwyr Dinasyddion yn arwain y fenter Oed-Gyfeillgar yn eu cymuned ac yn cynrychioli eu cymuned ar **Fforwm Oed-Gyfeillgar Ceredigion**. Bydd ein Tîm Cymorth Cymunedol a Gofalwyr yn cynorthwyo Cynrychiolwyr Dinasyddion a'u cymunedau i ddatblygu'r syniadau hyn ymhellach.

Mae Grŵp Sefydlu eisoes wedi bod yn cynllunio sut i droi Ceredigion Oed-Gyfeillgar yn realiti. Bydd y grŵp yn cyfarfod eto ym mis Awst a bwriadwn lansio Ceredigion Oed-Gyfeillgar yn ystod ein digwyddiad ar **Ddiwrnod Rhyngwladol Pobl Hŷn yn Aberaeron ar ddydd Llun 30 Medi**.

## Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol Cyngor Sir Ceredigion

☎ 01545 574200

✉ cysylltu@ceredigion.gov.uk

🌐 [ceredigion.gov.uk/oedgyfeillgar](http://ceredigion.gov.uk/oedgyfeillgar)

## SUT I GYMRYD RHAN

### DYSGU MWY:

Trowch at ein gwefan i gael gwybod mwy am Ceredigion Oed-Gyfeillgar ac i gael adnoddau am ddim.

### GWEITHREDU:

Cychwynnwch brosiectau bychain sy'n gwneud eich cymdogaeth yn fwy Oed-Gyfeillgar.

### CYSYLLTU:

Cysylltwch â'ch Tîm Cymorth Cymunedol a Gofalwyr i fynegi eich diddordeb ac i ddod o hyd i eraill sy'n meddu ar gymhelliant.



## CYFARFOD NESAF

Dydd Iau, 29 Awst

2pm - 4pm

Canolfan Byw'n Annibynnol  
Penmorfa, Aberaeron, SA46 OPA

# YMUNWCH Â NI WRTH GREU CEREDIGION OED-GYFEILLGAR



# Hysbysfwrdd y Cysylltwyr Cymunedol:

01545 574200

cysylltu@ceredigion.gov.uk

www.ceredigion.gov.uk

## Banciau bwyd, bwyd dros ben a chaffis cymunedol Ceredigion

Mae Cysylltwyr Cymunedol Ceredigion yn cydweithio'n agos gyda grwpiau a mudiadau cymunedol sy'n cynorthwyo'r gymuned ehangach. Mae'r Cysylltwyr Cymunedol wedi paratoi canllaw defnyddiol am y cyfleusterau bwyd dros ben, y banciau bwyd a'r caffis cymunedol sydd yng Ngheredigion.

Os hoffech chi gymryd rhan yn y gwaith gwych a wneir yn eich cymuned, neu os hoffech fanteisio ar y cymorth a ddarparir gan y gwasanaethau hyn, mae nifer o ddewisiadau...



## Banciau bwyd

Os oes angen parcel bwyd arnoch, cysylltwch â'r sefydliadau canlynol, a fydd yn eich cyfeirio i'ch banc bwyd agosaf:

Cymdeithas Gofal	01239 623983
Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol Ceredigion	01559 364160
Homestart Ceredigion	01570 218546
Meddygfa Ceinewydd	01545 560203
Gwasanaethau Cymdeithasol Ceredigion	01545 574027
Barcud Cymru	03456 067654
Meddygfa Tanyfron	01545 570271
Cymdeithas Tai Wales & West	01239 712000
The Wallich	01970 611832
Cymorth i Fenywod	01970 612225
Dechrau'n Deg	01545 570686
RAY Ceredigion	01970 612225
Cyngor ar Bopeth Ceredigion	01239 621974





## Banc bwyd Aberaeron

### Cyswllt:

Dafydd Tudur

☎ 07765 737108

✉ [bancbwydaberaeron@gmail.com](mailto:bancbwydaberaeron@gmail.com)

📘 Banc Bwyd Aberaeron Food Bank

### Amseroedd agor:

🕒 Llun - Gwe: 9am – 5pm  
Sad: 10am – 12:30pm



## Eglwys y Drindod Sanctaidd

### Cyswllt:

Canon John Lewis

☎ 01545 570433

✉ [vicar@aberaeronparish.org.uk](mailto:vicar@aberaeronparish.org.uk)

📍 Neuadd Eglwys y Drindod Sanctaidd,  
Stryd y Bont, Aberaeron, SA46 0AX

### Manylion:

Mae'n darparu cymorth ar ffurf  
bwyd at draws cymuned yr eglwys.



## Banc bwyd Aberystwyth

### Cyswllt:

☎ 0800 242 5844

✉ [jubileestorehouse@broaberystwyth.co.uk](mailto:jubileestorehouse@broaberystwyth.co.uk)

📘 Jubilee Storehouse Facebook Group

🌐 [jubileestorehouse.org](http://jubileestorehouse.org)

### Amseroedd agor:

🕒 Oriau y Linell Ffôn: 9am – 1pm  
Oriau y Banc Bwyd: 10am – 2pm  
(yn ystod yr wythnos unig)



## Banc bwyd Aberteifi

### Cyswllt:

☎ 07949 127307

✉ [info@cardigan.foodbank.org.uk](mailto:info@cardigan.foodbank.org.uk)

🌐 [cardigan.foodbank.org.uk](http://cardigan.foodbank.org.uk)

📍 Eglwys Bywyd Newydd, Mwldan  
Isaf, Aberteifi, SA43 1HR

### Amseroedd agor:

🕒 Dydd Mawrth a dydd Gwener:  
10:00am – 4pm



## Banc Bwyd Llambed

### Cyswllt:

☎ 07582 905743

✉ [lampeterfoodbank@gmail.com](mailto:lampeterfoodbank@gmail.com)

📘 Lampeter Foodbank Facebook Group

📍 Creuddyn, 5 Llawr Gwaelod Uchaf, Heol  
Pontfaen, Llanbedr Pont Steffan, SA48 7BN

### Amseroedd agor:

🕒 Llun, Mercher, Gwener: 9am – 5pm  
Mawrth, Iau: 9am – 1pm



## Banc Bwyd Llandysul

### Cyswllt:

☎ 01559 363874

✉ [bancbwydllandysul@gmail.com](mailto:bancbwydllandysul@gmail.com)

📘 Banc Bwyd Llandysul Food Bank

📍 Capel Seion, Llandysul, SA44 4BY

### Amseroedd agor:

🕒 Mawrth ac Iau: 9am – 12pm

## Os hoffech gyfrannu rhoddion bwyd:

### Gogledd Ceredigion

- Tesco Aberystwyth
- Morrisons
- Nisa yn Borth
- Cletwr yn Nhre'r-ddôl
- Eglwys St Anne

### Canol Ceredigion

- Ffestri Capel Penial, Aberaeron
- Neuadd Eglwys y Drindod Sanctaidd, Aberaeron
- Co-op Llambed

### De Ceredigion

- Eglwys Bywyd Newydd
- Tesco Aberteifi





# Bwyd dros ben a chaffis cymunedol



## Aber Food Surplus

### Cyswllt:

✉ [afscommunityhub@gmail.com](mailto:afscommunityhub@gmail.com)

🌐 [aberfoods surplus.co.uk](http://aberfoods surplus.co.uk)

📘 Aber Food Surplus

📍 Hyb Rhannu Bwyd ECO, 15 Y Ffynnon Haearn, Aberystwyth, SY23 1HS

### Manylion:

#### Bocs Detholiad Bwyd Dros Ben:

Ar gael o ddydd Mercher i ddydd Gwener



## Oergell Gymunedol Aberporth

### Cyswllt:

☎ 07368 327654

✉ [avhcommunity.fridge@gmail.com](mailto:avhcommunity.fridge@gmail.com)

🌐 [aberporthvillagehall.co.uk](http://aberporthvillagehall.co.uk)

📘 Oergell Calon y Gymuned Aberporth

📍 Neuadd Bentref Aberporth, Aberporth, Aberteifi, SA43 2EU

### Manylion:

Mae'n rhannu bwyd dros ben gan fusnesau, cynhyrchwyr, aelwydydd a gerddi lleol

**Gwasanaeth Ychwanegol:** Rheilen dillad wedi'u hailgylchu 'Dillad Dwywaith'



## The Well

### Cyswllt:

✉ [liz@stmikes.net](mailto:liz@stmikes.net)

📍 The Castle Rooms, Stryd y Ro, Aberystwyth, SY23 1DZ

### Manylion:

Pŵl, gemau, sgwrsio, diodydd poeth a phrydau poeth

🕒 Dydd Llun a dydd Gwener, 11am – 3pm. Gweinir pryd poeth am 12:30pm



## Prosiect Bwyd Cymunedol Llambled

### Cyswllt:

✉ [food.project.lampeter@gmail.com](mailto:food.project.lampeter@gmail.com)

📍 Minds Eye Venue, oddi ar Heol y Gogledd, gyferbyn â'r Clwb Rygbi, Llanbedr Pont Steffan, SA48 7JA

### Manylion:

Mae'n darparu bwyd a hanfodion sylfaenol

- Bob dydd Mawrth, 12pm – 2pm
- Elfen Gymdeithasol: Lle i gymdeithasu gyda choffi, te a phrydau poeth
- Mynediad: Ar agor i bawb, nid oes angen cael atgyfeiriad



## St Paul

### Cyswllt:

✉ [ceredigioncircuitpa@outlook.com](mailto:ceredigioncircuitpa@outlook.com)

📍 Canolfan Fethodist St Paul, Morfa Mawr, Aberystwyth, SY23 2NN

Diodydd poeth, prydau wedi'u coginio a gemau bwrdd

🕒 Dydd Mawrth a dydd Iau, 12pm - 1:30pm

**Gellir dod o hyd i'n Cysylltwyr Cymunedol ar draws y sir, ac maent yn medru eich helpu gyda phethau fel:**



Ceisiadau bathodyn glas



Eich cysylltu â darparwyr gwasanaethau



Eich rhoi mewn cysylltiad â grwpiau lleol

### Cysylltu â ni:



01545 574200



[cysylltu@ceredigion.gov.uk](mailto:cysylltu@ceredigion.gov.uk)



[www.ceredigion.gov.uk](http://www.ceredigion.gov.uk)

Dilynwch y Cysylltwyr Cymunedol ar Facebook i ddarganfod ble a phryd mae'r cyfarfodydd galw heibio rheolaidd:



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





## 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:

- 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 £218.15 neu, os oes gennych bartner sy'n byw gyda chi, £332.95. Efallai bydd lefel incwm cymwys yn uwch mewn rhai amgylchiadau.

**Peidiwch â bod ar eich colled.**



Gwiriwch eich cymhwysedd ar [gov.uk/credyd-pensiwn](https://www.gov.uk/credyd-pensiwn) neu drwy ffonio **0800 99 1234**



# GEFNOGAETH I OFALWYR IFANC

Gofalwyr  
Ceredigion  
Carers

A ydych chi'n helpu i ofalu am rywun sydd ag anabledd neu sy'n anhwylyus? Mae nifer o blant a phobl ifanc yn, ac rydym ni'n credu eich bod chi'n anhygoel.

Pan fyddwch yn helpu i ofalu am rywun, byddwch yn dysgu cymaint o sgiliau fel sut i fod yn garedig a deall eraill, sut i drefnu pethau a sut i ddelio â sefyllfaoedd anodd. Mae bod yno i rywun arall yn deimlad da, ond rydym yn gwybod ei bod yn gallu bod yn anodd weithiau hefyd, yn enwedig pan fyddwch chi'n ceisio sicrhau cydbwysedd rhwng bywyd ysgol, ffrindiau a'r holl bethau hwyliog yr ydych yn dymuno eu gwneud.

☎ 03330 14 33 77

✉ [ceredigion@credu.cymru](mailto:ceredigion@credu.cymru)

SGANIWCH FI



## Cwis cymorth i ofalwyr ifanc

Ewch ati i gymryd y cwis hwn i weld a oes angen ychydig help ychwanegol arnoch fel gofalwr ifanc. Gall bod yn ofalwr ifanc fod yn anodd, ond nid oes yn rhaid i chi wneud popeth ar eich pen eich hun. Mae'r cwis hwn yn eich helpu i weld a oes angen cymorth ychwanegol arnoch. Gall cael help wneud eich bywyd yn haws a rhoi'r amser i chi ofalu am eich hun hefyd. Mae nifer o ffyrdd o gael cymorth, fel siarad gyda rhywun yr ydych chi'n ymddiried ynddynt neu ymuno â grŵp gofalwyr ifanc. Mae cymryd y cwis hwn yn gam cyntaf da i ddarganfod yr help y mae ei angen arnoch.



✦ Atebwch 'Ydw/Ydynt/Ydy' neu 'Nac ydw/Nac ydynt/Nac ydy' i bob cwestiwn.

### LLES EMOSIYNOL



A ydych chi'n aml yn teimlo fel pe baech yn cael eich llethu neu dan straen oherwydd eich dyletswyddau gofalu?

Ydw

Nac ydw

A ydych chi'n teimlo'n unig neu fel pe bai chi yw'r unig un yn eich sefyllfa chi?

Ydw

Nac ydw

A ydych chi'n ei chael hi'n anodd cysgu neu a ydych chi'n teimlo'n flinedig drwy'r amser?

Ydw

Nac ydw

A ydych chi'n aml yn teimlo'n drist, yn ofidus neu'n isel?

Ydw

Nac ydw





## IECHYD CORFFOROL

A ydych chi'n methu pryddau, ymarfer corff neu ymweliadau meddyg oherwydd eich dyletswyddau gofalu?

Ydw

Nac ydw

A ydych chi'n teimlo eich bod wedi blino'n lân neu'n cael poenau yn aml?

Ydw

Nac ydw



## YSGOL

A yw eich dyletswyddau gofalu yn ei gwneud yn anos i chi fynd i'r ysgol neu i fod yno mewn pryd?

Ydynt

Nac ydynt

A ydych chi'n ei chael hi'n anodd canolbwyntio ar eich gwaith ysgol neu orffen eich gwaith cartref?

Ydw

Nac ydw

## BYWYD CYMDEITHASOL

A ydych chi'n gweld nad oes gennych chi fawr iawn o amser neu unrhyw amser i'w dreulio gyda ffrindiau neu i wneud y pethau yr ydych chi'n eu mwynhau?

Ydw

Nac ydw

A ydych chi'n teimlo fel pe baech wedi cael eich datgysylltu o'ch ffrindiau?

Ydw

Nac ydw

## TEULU

A ydych chi'n credu bod eich teulu yn dibynnu ormod arnoch i ofalu?

Ydw

Nac ydw

A yw hi'n anodd i chi drafod eich anghenion a'ch teimladau gyda'ch teulu?

Ydy

Nac ydy

## SGORIO EICH CWIS

Dylech gyfrif sawl gwaith yr ydych chi wedi ateb 'Ydw/Ydynt/Ydy'.

**0 - 3**

Mae'n ymddangos eich bod yn gwneud yn dda, ond cadwch olwg ar eich anghenion a'r help sydd ar gael.

**4 - 6**

Efallai y byddech yn cael budd gan ychydig gymorth ychwanegol. Ceisiwch siarad ag oedolyn yr ydych yn ymddiried ynddynt neu edrych ar adnoddau a chymorth lleol, fel Gofalwyr Ceredigion Carers.

**7 - 9**

Gallech gael budd gan fwy o gymorth. Efallai yr hoffech ymuno â grŵp cymorth gofalwyr ifanc i gyfarfod pobl tebyg yr un oed â chi. Estynnwch allan i Ofalwyr Ceredigion i gael gwybod sut y gallwch chi wneud hyn.

**10 - 12**

Efallai bod angen llawer mwy o gymorth arnoch, ond nid ydych ar eich pen eich hun, ac mae nifer o wasanaethau cymorth a grwpiau ar gael i chi. Gallwch siarad â Gofalwyr Ceredigion Carers am y cymorth y mae ei angen arnoch neu ofyn am gael siarad â'r 'Arweinydd Gofalwyr' yn eich ysgol neu'ch coleg. Gallwch gymryd camau bychain i ddechrau datblygu rhwydwaith cymorth cadarn o'ch cwmpas.

Cofiwch, mae'n bwysig gofalu am eich hun ac mae gofyn am help yn beth da. Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yma i'ch helpu i gael y cymorth y mae ei angen arnoch ac yr ydych yn ei ddymuno.

Mae'n hawdd cael cymorth, ffoniwch ni neu anfonwch neges e-bost, a byddwn yn dod yn ôl atoch.



# Cronfeydd Ymddiriedolaeth Plant



Gawsoch chi eich geni rhwng  
1 Medi 2002 a 2 Ion 2011?

Yna efallai y bydd gennych CHI arian  
mewn Cronfa Ymddiriedolaeth Plant



Ewch i  
gael eich  
arian



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

Gallwch ddysgu mwy am Gronfeydd  
Ymddiriedolaeth Plant a chael eich  
arian yn: [meiccymru.org](http://meiccymru.org)

## Pryd ydw i'n ei gael?

**Pan fyddwch chi'n 16 mlwydd oed** gallwch gymryd cyfrifoldeb am y cyfrif,  
penderfynu sut i'w fuddsoddi, neu ychwanegu ato.

**Pan fyddwch chi'n 18 mlwydd oed** gallwch gael yr arian. Gallwch chi ei  
wario neu ei gynilo.

## Sut ydw i'n ei gael?

Os byddwch chi'n gofyn i'ch rhiant neu ofalwr, dylai fod ganddyn nhw  
gyfriflenni banc neu lythyrau gyda'r holl wybodaeth rydych chi ei hangen.

Os nad ydyn nhw'n gwybod, ewch i: [findctf.sharefound.org](http://findctf.sharefound.org)

Llenwch y ffurflen a byddant yn dod o hyd i'ch cyfrif i chi... ac mae'n rhad  
ac am ddim! Byddwch chi angen eich Rhif Yswiriant Gwladol, ond os nad  
ydych chi'n ei wybod... Gall Meic helpu gyda hynny hefyd!

## Un peth olaf...

Mae'r arian hwn ar eich cyfer chi. Os bydd rhywun yn ceisio rheoli sut  
rydych chi'n ei wario, neu'n ceisio ei dynnu oddi arnoch chi, cysylltwch â  
Meic neu siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo/ynddi.



**080880 23456**

**neges testun ar 84001**

**neges ar unwaith**

Dysgu mwy  
yma:



**HYFFORDDIANT  
CEREDIGION  
TRAINING**

# Prentisiaethau

At HCT we are able to offer a wide range of vocational apprenticeship courses  
Yn HCT rydym yn cynnig ystod eang o cyrsiau prentisiaeth alwedigaethol i'r rhai mewn  
cyflogaeth sydd am ennill cymhwyster sgiliau. Rydym yn cynnig rhaglenni Prentisiaeth  
Lefel 2 a Lefel 3 gan gynnwys **Trin Gwallt, Gwaith Saer, Gwaith Plymio, Gwaith  
Trydanol, Mecaneg Moduron a Gweinyddu Busnes.**



**Ennill wrth  
ddysgu**

Tra'n treulio 4 diwrnod yr  
wythnos yn dysgu yn y  
swydd ac yn ennill profiad



**1-diwrnod yr wythnos  
yn y ganolfan**

Cyfleusterau hyfforddi â  
chyfarpar da yn gweithio tuag  
at gymhwyster cydnabyddedig



**Agored i bob oed**

Nid oes terfyn oedran  
uchaf i brentisiaethau, nid  
yw byth yn rhy hwyr i  
ddechrau dysgu!

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â ni ar  
[info@hctceredigion.org.uk](mailto:info@hctceredigion.org.uk) neu ffoniwch 01970 633040.





# Lawrlwythwch apiau iechyd diogel

Mae ein llyfrgell apiau iechyd a gofal yn cynnwys apiau iechyd dibynadwy, profedig i ddewis ohonynt.

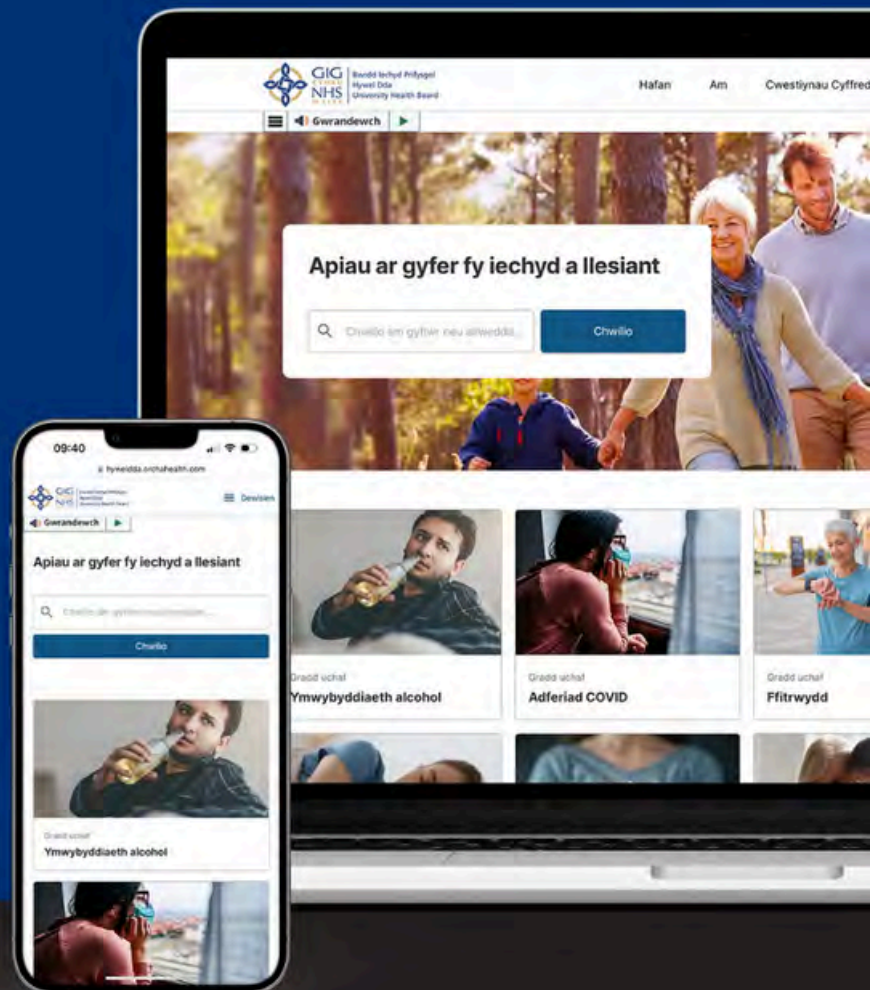
Darganfyddwch apiau i wella'ch iechyd: •

Gwneud dewisiadau bwyd iach

- Ymarfer corff a chadw'n heini
- Gofalu am eich meddwl
- Cysgu'n dda
- Rhoi'r gorau i ysmegu
- Colli pwysau
- A mwy

Mae'r holl apiau yn ein llyfrgell apiau yn cael eu hadolygu gan arbenigwyr ar gyfer diogelwch clinigol a diogledd data.

Sganiwch fi



Sganiwch y cod QR neu ewch i:  
**HywelDda.OrchaHealth.com**



Gwasanaeth a ddarperir gan OrCHA, Y Sefydliad ar gyfer Adolygu Apiau Gofal ac Iechyd



# Sgwrsio a Chysylltu

Lle cyfeillgar i rieni a gofalwyr gyfarfod, sgwrsio a chynorthwyo ei gilydd.

Amser  
tymor  
yn unig

## Ymunwch â ni i:

- Drafod adnoddau a gwasanaethau i blant sydd ag anableddau ac anghenion ychwanegol
- Archwilio adnoddau defnyddiol a chael taflenni gwybodaeth



Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, cysylltwch â ni.

✉ [ceredigionCDHT.HDD@wales.nhs.uk](mailto:ceredigionCDHT.HDD@wales.nhs.uk)

## Estynnir croeso cynnes i bawb!

### Aberystwyth

- **Pryd:** Bob dydd Llun, 9:30am - 11:00am
- **Ble:** Fforwm Cymunedol Penparcau, Penparcau, Aberystwyth, Ceredigion, SY23 1RU
- *Mae lleoedd parcio ar gael ar draws y stryd*

### Aberteifi

- **Pryd:** Bob dydd Gwener, 10:00am - 11:30am
- **Ble:** Menter Aberteifi, Neuadd y Dref, Aberteifi, SA43 1JL



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board



cafngi gofalwyr ifainc ac oedolion sy'n ofalwyr  
supporting young and adult carers



## PDA yn Dod Ynghyd

Ymunwch â ni am banded o de a sgwrs gyda rhieni eraill. Byddwch yn cael croeso cynnes.

Mae'r grŵp hwn ar gyfer rhieni neu ofalwyr plentyn sydd â phroffil awtistiaeth osgoi galw – wedi cael diagnosis neu beidio.

**Pryd:** Cynhelir cyfarfodydd ar y trydydd dydd Gwener o bob mis, rhwng 12:30pm a 2:30pm

### RHYBUDD PWYSIG

Fel arfer, rydym yn cyfarfod ym Mhlas Antaron ym Mhenparcau, Aberystwyth. Fodd bynnag, o fis Gorffennaf i fis Medi, byddwn yng **Nghanolfan Morlan, Ffordd y Cei, Aberystwyth SY23 2HH** oherwydd gwaith adeiladu. Mae rhywfaint o le parcio yn y lleoliad neu gerllaw ar y stryd.

✉ [mandy@credu.cymru](mailto:mandy@credu.cymru)



# Canolfannau Teuluoedd

Ceir chwe Chanolfan Deuluoedd yng Ngheredigion. Maent yn cynnig gweithgareddau am ddim i rieni sydd â phlant ifanc, ynghyd â chyfle i gyfarfod gyda rhieni eraill.



## Hyb Cymunedol Borth

☎ 07896616857 or 07483356503  
✉ [contact@borthfamilycentre.co.uk](mailto:contact@borthfamilycentre.co.uk)  
f [borthfamilycentre](https://www.facebook.com/borthfamilycentre)



## Canolfan Deuluoedd Penparcau

✉ [timteulu@ceredigion.gov.uk](mailto:timteulu@ceredigion.gov.uk)



## Canolfan Deuluoedd Llambed

Prif gyswllt: Elin Vaughan-Miles  
☎ 07538171721  
f [lampeterfamilycentre](https://www.facebook.com/lampeterfamilycentre)



## Canolfan Deuluoedd Tregaron

Prif gyswllt: Karli Poole  
☎ 07498521067  
f [tregaronfamilycentre](https://www.facebook.com/tregaronfamilycentre)



## Canolfan Deuluoedd Llandysul

Prif gyswllt: Miles Parker  
☎ 07984072922  
f [canolfandeuluolllandysulfamilycentre](https://www.facebook.com/canolfandeuluolllandysulfamilycentre)



## Canolfan Deuluoedd Ray, Aberaeron

Prif gyswllt: Megan Tomlins  
☎ 01545570686  
f [rayfamilycentre](https://www.facebook.com/rayfamilycentre)

## CYNNYRCH MISLIF I'R GYMUNED

Mae Cyngor Ieuencid Ceredigion yn meddwl ei fod yn bwysig bod pobl yn gallu gwneud dewisiadau deallus am yr hyn sydd fwyaf addas i'w cyrff o ran eu mislif.

Mae'r cynllun cynnyrch mislif i'r gymuned yn rhoi'r cyfle i chi roi cynnig ar amrywiaeth o gynhyrchion mislif **am ddim**, gan eich galluogi chi ddewis y cynhyrchion sy'n gweithio orau i chi.

Bwriad y cynllun hwn yw i hybu urddas mislif a mynd i'r afael â thlodi mislif. Mae llawer o'r opsiynau yn eco-gyfeillgar, ddim yn cynnwys plastig neu'n ail-ddefnyddiadwy. Cymerwch yr hyn sydd ei angen arnoch, pryd bynnag sydd ei angen. Mae digon o bethau i boeni am mewn bywyd, ni ddylai'r mislif fod yn un ohonyn nhw.

Diwedd i Dlodi Mislif

Dewch o hyd i'ch cynhyrchion mislif rhad ac am ddim agosaf:



🌐 [bit.ly/4cNWjWX](https://bit.ly/4cNWjWX)

☎ 01545 570881



# Gwefan Taliad Uniongyrchol

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 Cynorthwywyr 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



## Sut allaf i wneud cais?

Os yw'r Gwasanaeth Gofal Cymdeithasol wrthi'n asesu eich anghenion, gofynnwch i'r asesydd ynghylch Taliadau Uniongyrchol. Fel arall, bydd angen i chi gysylltu â'r Porth Gofal i ofyn i gael Asesiad o Anghenion Gofalwr neu asesiad o anghenion.

## Porth Gofal:

☎ 01545 574000

bit.ly/TUCere



# Catalyddion Gofal

**Chwilio am help? Angen gofalwr?** Mae'r prosiect Catalyddion ar gyfer Gofal yng Ngheredigion yn cynnig cyfeirlyfr ar-lein o dros 20 o fusnesau gofalwyr bach yn y sir.

Gallwch wneud ymholiadau yn hawdd trwy fotwm ar-lein ac mae gan bob gofalwr ar y cyfeiriadur DBS, mae wedi'i yswirio ac mae'n hunangyflogedig.

Wedi'i ariannu gan Gronfa Ffyniant Gyffredin y DU, mae'r prosiect hwn yn helpu pobl i ddechrau eu busnes gofal neu gymorth eu hunain. Ei nod yw darparu opsiynau gofal mwy lleol wedi'u teilwra i bobl ddewis ohonynt.

Os ydych chi'n ofalwr a bod gennych ddi-ddordeb mewn sefydlu eich busnes eich hun, mae cydlynnydd y prosiect, Sue Lewis, yn cynnig cyngor a chefnogaeth am ddim i'ch rhoi ar ben ffordd.

☎ 01545 574000

✉ sue.lewis@planed.org.uk



**Catalyddion Gofal**  
MICRO FENTRAU GORLLEWIN CYMRU



Mae'r prosiect hefyd yn cynnwys help i fentrau cymdeithasol yn y sir. Cysylltwch â Chesca Ross yn CAVO i gael cefnogaeth am ddim ynghylch y canlynol:

- Archwilio eich syniad busnes a'ch amcanion cymdeithasol
- Dod o hyd i help gydag astudiaethau dichonoldeb a chynllunio busnes
- Canfod y strwythur cyfreithiol gorau ar gyfer eich busnes
- Dod o hyd i gyfleoedd i gael mynediad at gyllid er mwyn cychwyn busnes

✉ chesca.ross@cavo.org.uk










WARM WALES  
CYMRU GYNNES

# CYMRU GYNNES

CYMRU GYNNES YW CIC HYNAF CYMRU SY'N GWEITHIO I  
FYND I'R **AFAEL Â THLODI TANWYDD** DRWY GYNNIG  
CYNGOR A CHYMORTH AM DDIM I SICRHAU BOD GAN  
BOBL LEDLED CYMRU GARTREFI CYNNES A CHLYD.

MEYSYDD Y GALLWN EU CYNNIG

## CYMORTH


-  **Cyngor ar Ynni, Cefnogaeth, Addysg a Chynhesrwydd Fforddiadwy:** cymorth a chyngor i rymuso deiliaid tai i ddeall biliau ynni a chynnal cartref cynnes a diogel
-  **Mwyhau Arian:** mcymorth gyda, a chael eich cyfeirio at, y budd-daliadau sydd ar gael a gwneud ceisiadau am ostyngiad yn nhreth y cyngor.
-  **Mesurau Diogelu'r Cartref:** byddwch yn ymwybodol o garbon monocsid, larymau mwg a Llithro, baglu a chwympo.
-  **Iechyd a Lles Personol:** gwella iechyd meddwl, iechyd corfforol, lles, a lleihau unigedd trwy bresgripsiynu cymdeithasol.
-  **Anghenion Sylfaenol:** yn dibynnu ar ble rydych yn byw, efallai y gallwn eich helpu i gael mynediad at gymorth brys ar ffurf talebau ychwanegol brys ar gyfer mesurydd rhagdalau a pheccynnau bwyd.

**Sganiwch Fi!**



**CYSYLLTWCH Â NI:**

Os ydych chi, neu rywun rydych chi'n ei adnabod, yn ei chael hi'n anodd cynhesu eich/eu cartref, cysylltwch â ni.

 **01352 711751**

 **Nwreferrals@warmwales.org.uk**

Neu llenwch ein ffurflen atgyfeirio ar-lein trwy ein gwefan.



# Ydych chi wedi cofrestru fel gofalwr yn eich meddygfa?

## Pam ddylwn i?

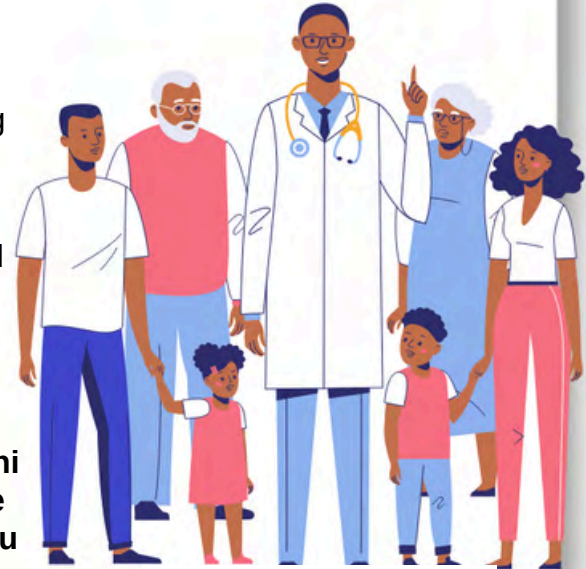
Bydd cofrestru fel gofalwr yn helpu'ch tîm gofal i ddeall eich cyfrifoldebau gofalu, eich cyfeirio at help a chefnogaeth, cynnig pigiad ffliw am ddim, a llawer mwy.

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 wefannau'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 gael eich brechlyn ffliw AM DDIM yr hydref hwn

Wrth i'r hydref gyrraedd, mae'n bwysig cael eich pigiad ffliw AM DDIM gan eich meddyg neu fferylllydd.

Bob blwyddyn, mae llawer o ofalwyr di-dâl yn cael brechlyn ffliw am ddim gan y GIG. Gall y ffliw fod yn ddifrifol, yn enwedig gyda Covid-19 o gwmpas. Mae cael brechlyn ffliw bob blwyddyn yn helpu i'ch amddiffyn rhag y ffliw.

Mae'r ffliw yn heintus iawn a gall ledaenu'n hawdd. Gall effeithio ar unrhyw un, ond mae'n arbennig o beryglus i fabanod newydd-anedig, menywod beichiog, cleifion canser, a'r rhai sydd â phroblemau iechyd hirdymor. Gall y bobl hyn fynd yn sâl iawn os ydyn nhw'n dal y ffliw, felly mae'n hollbwysig eu bod yn cael y brechlyn rhag y ffliw.

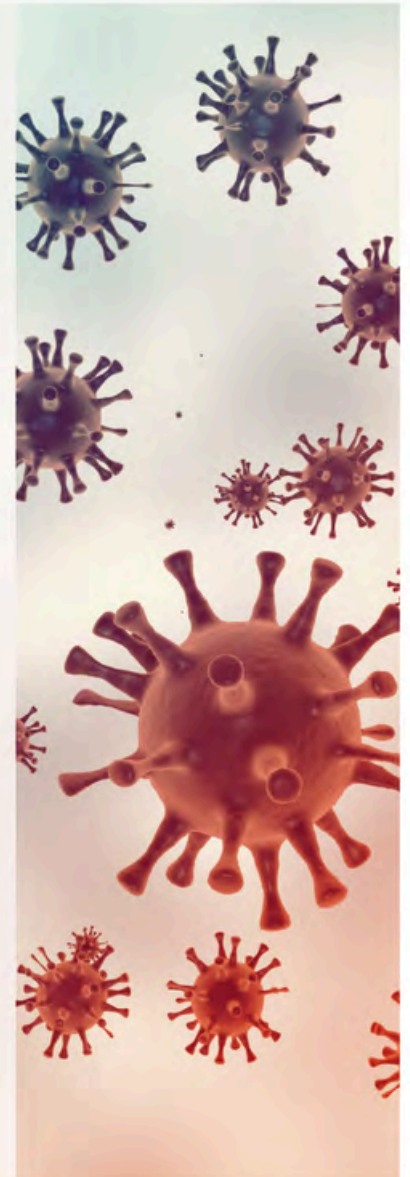
### Pwy all gael brechlyn ffliw am ddim?

Os ydych yn gofalu am rywun y gallai ei iechyd fod mewn perygl os byddwch yn mynd yn sâl, gallwch gael brechlyn ffliw AM DDIM gan eich meddyg neu fferylllydd.

- Nid oes angen i chi fod yn byw gyda'r person yr ydych yn u gofalamdano neu fod yn perthyn iddo.
- Nid yw'n ofynnol eich bod yn derbyn Lwfans Gofalwyr.
- Nid oes angen i chi ddangos tystiolaeth eich bod yn ofalwr.

Mynnwch eich pigiad rhag y ffliw er mwyn amddiffyn eich hun a'r rhai yr ydych yn gofalu amdanynt.

**Nodwch nad yw pob fferyllfa yn cynnig brechlynnau rhag y ffliw am ddim.**



# Pwysigrwydd ymarfer corff



Wrth i ni fynd yn hŷn, byddwn yn wynebu nifer o sialensiau, yn enwedig gyda'n hiechyd, ein diet a'n lles meddyliol. Mae'n hanfodol ein bod yn gofalu am cyrff a'n hunain er mwyn byw bywydau hirach ac iachach.

Gall newidiadau syml i'n harferion bwyta, ychwanegu neu gynyddu ymarfer corff, a chanolbwyntio ar ein hiechyd meddwl wneud gwahaniaeth mawr. Nid oes yn rhaid i'r newidiadau hyn gymryd llawer o amser, a gallant fod yn hawdd i'w gweithredu. Mae'n hawdd gwneud esgusodion, ond mae hi'n werth cymryd camau bychain tuag at iechyd gwell.

Mae gwasanaethau lleol a chenedlaethol ar gael yn eang, trwy glacio neu wneud galwad ffôn. Un

gwasanaeth o'r fath yw'r Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS). Mae'r rhaglen hon yn helpu i atal a rheoli cyflyrau cronig trwy gyfrwng cynllun gweithgarwch corfforol 16 wythnos ar gyfer unigolion sy'n cael eu hatgyfeirio gan weithwyr iechyd proffesiynol.

Bydd cyfranogwyr sy'n gymwys ar ôl cael asesiad cychwynnol yn cael rhaglen ymarfer corff bersonoledig ac wedi'i goruchwylio. Nod dosbarthiadau NERS yw gwella iechyd a lles, meithrin hyder, cynorthwyo newidiadau ffordd o fyw, gwella lles meddyliol a lleihau arwahanrwydd cymdeithasol trwy gyfrwng gweithgareddau grŵp.

Mae dewisiadau ymarfer corff llai heriol yn cynnwys sesiynau campfa, hyfforddiant cylchol ac erobeg dŵr. Ar ôl cwblhau'r rhaglen 16 wythnos, gall cyfranogwyr ymuno â chynllun Fit4Life i barhau eu taith iechyd.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'ch Cydlynnydd NERS lleol, Paul Jones:

✉ [paul.jones@ceredigion.gov.uk](mailto:paul.jones@ceredigion.gov.uk)  
☎ 07812 087968



Wales National Exercise Referral Scheme (NERS)  
Cynllun Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff Cymru

## Cerdded er Budd Lles

Aberystwyth	Dydd Mawrth	10am
Aberteifi	Dydd Mawrth	9:30am
Llambod	Dydd Mawrth	10am
Aberporth	Dydd Mercher	10am
Aberteifi	Dydd Gwener	10 am
Borth	Dydd Gwener	10:30am
Tregaron	Dydd Gwener	10:30am

I archebu lle ar daith gerdded, neu am ragor o wybodaeth cysylltwch â Dawn Forster:

✉ [dawn.forster@ceredigion.gov.uk](mailto:dawn.forster@ceredigion.gov.uk)  
☎ 07866 985753



Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU



WEDI'I YRRU GAN  
**FFYNIANT  
— BRO —**



CEREDIGION  
**ACTIF**



# Asesiad o Anghenion Gofalwr

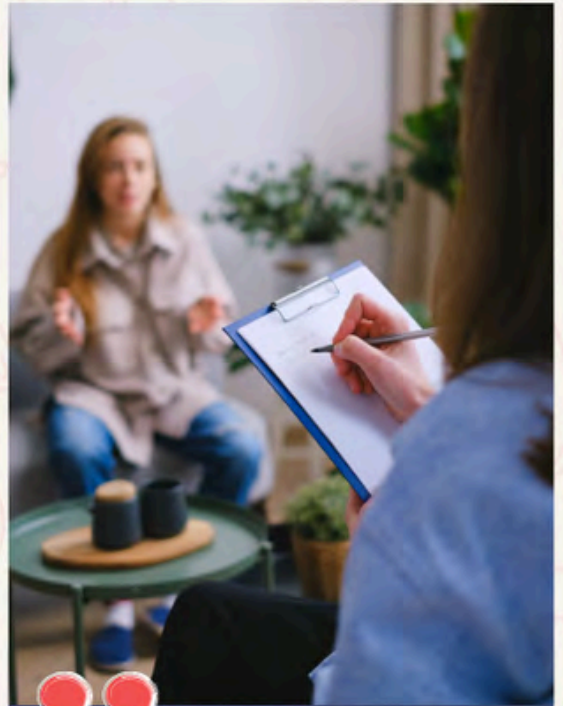
Mae gofalu am rywun yn gyfrifoldeb sylweddol, ac mae'n hanfodol eich bod yn sicrhau bod gennych y cymorth cywir. Os ydych chi'n ofalwr di-dâl, gall deall beth yw Asesiad Anghenion Gofalwr a phryd i ofyn am un wneud gwahaniaeth mawr.

## Beth yw Asesiad Anghenion Gofalwr?

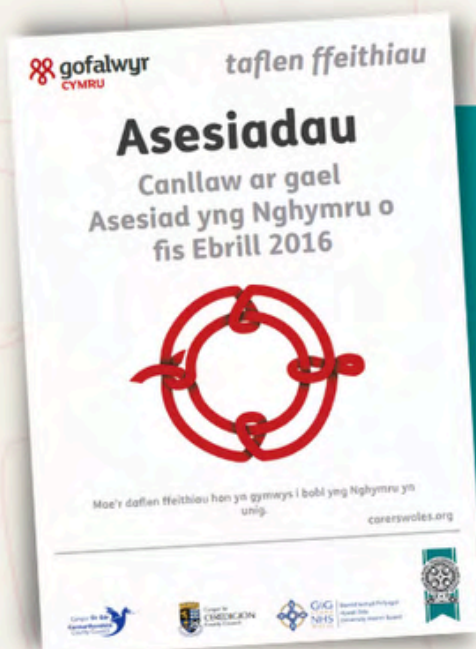
Mae Asesiad Anghenion Gofalwr yn ffordd i'ch cyngor lleol ddeall eich anghenion fel gofalwr di-dâl. Mae'n gyfle i chi sôn am y ffordd y mae'ch rôl ofalu yn effeithio ar eich bywyd a pha gymorth y bydd ei angen arnoch efallai er mwyn parhau i ddarparu gofal. Mae'r asesiad amdanoch chi a'ch lles, nid yr unigolyn yr ydych yn gofalu amdanynt yn unig.

Yn ystod yr asesiad, bydd gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr proffesiynol arall yn trafod agweddau amrywiol ar eich bywyd, megis:

- Eich rôl ofalu:** Pa dasgau yr ydych chi'n eu cyflawni'n ddyddiol neu'n wythnosol?
- Yr effaith ar eich bywyd:** Sut mae gofalu yn effeithio ar eich iechyd corfforol a meddyliol, eich gwaith, eich bywyd cymdeithasol a'ch perthnasoedd personol?
- Rhwydwaith cymorth:** A ydych chi'n cael help gan deulu, ffrindiau neu wasanaethau lleol?
- Nodau a dyheadau:** A ydych chi'n dymuno parhau i weithio, astudio neu gael mwy o amser i'ch hun?



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



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**

Gallwch hefyd weld a lawrlwytho copi ar-lein.

 [bit.ly/3dPQWt8](https://bit.ly/3dPQWt8)



## Pryd ddylwn i ofyn am un?

Gall pob gofalwr di-dâl ofyn am Aseiad o Anghenion Gofalwr pryd bynnag y dymunant. Fodd bynnag, dylech ystyried gofyn am un os:

- Os ydych chi'n teimlo bod pethau'n mynd yn drech na chi:**  
Os yw galwadau gofalu yn effeithio ar eich iechyd neu'ch lles.
- Os oes angen mwy o gymorth arnoch:**  
Boed hwnnw yn help ymarferol, yn gymorth ariannol neu'n gymorth emosiynol.
- Os ydych chi'n ceisio cydbwyso cyfrifoldebau lluosog:**  
Os ydych chi'n ceisio ymdopi gyda dyletswyddau gwaith, teulu a gofalu, ac mae'n mynd yn ormod i chi.
- Os bydd eich sefyllfa yn newid:**  
Os bydd newid yn eich amgylchiadau neu os bydd newid yn anghenion yr unigolyn yr ydych chi'n gofalu amdanynt, fel diagnosis newydd neu os byddant yn cael eu rhyddhau o'r ysbyty.
- Os ydych yn dymuno cynllunio ar gyfer y dyfodol:**  
Os ydych chi'n ystyried dewisiadau gofal hirdymor neu os hoffech archwilio sut y gallwch chi gynnal eich rôl ofalu.



### Sut i ofyn am aseiad

I ofyn am Aseiad Anghenion Gofalwr, cysylltwch â Phorth Gofal, adran gwasanaethau cymdeithasol Cyngor Sir Ceredigion. Gallwch wneud hyn ar-lein neu dros y ffôn. Mae'n broses syml, ac nid oes yn rhaid i chi ei chyflawni ar eich pen eich hun – gall sefydliadau cymorth fel Gofalwyr Ceredigion (gweler tudalen 8) eich tywys trwyddi.



[bit.ly/4cfeo0k](https://bit.ly/4cfeo0k)



01545 574000

## Beth fydd yn digwydd ar ôl yr aseiad?

Ar ôl yr aseiad, bydd y cyngor yn penderfynu pa gymorth y gallant ei gynnig. Gallai hyn gynnwys:

**Help ymarferol:** Offer neu addasiadau er mwyn hwyluso'r broses ofalu.

**Gofal seibiant:** Cyfleoedd i chi gymryd seibiant.

**Cymorth emosiynol:** Mynediad i gwrsela neu grwpiau cymorth.

**Cymorth ariannol:** Gwybodaeth am fudd-daliadau neu grantiau y gallech fod yn gymwys i'w cael.

**Mae Aseiad Anghenion Gofalwr yn offeryn gwerthfawr i'ch helpu i reoli eich rôl ofalu a sicrhau eich bod yn cael y cymorth y mae angen i chi ei gael. Mae croeso i chi estyn allan a gofyn am un – mae'n ymwneud â sicrhau eich bod yn gallu cynnig y gofal gorau ag y bo modd, gan ofalu am eich hun hefyd.**



# Gwenwch 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>

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.

SGANIWCH FI



*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.*

# 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

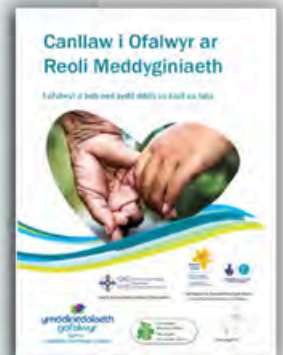
Mae'r llyfryn hwn yn egluro nodau'r asesiad o anghenion gofalwr a'r hyn sy'n digwydd yn ystod yr asesiad.



[bit.ly/3dPQWt8](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://bit.ly/3cnXLSE)

## Cyfeiriadur Oed Cyfeillgar

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyfeiriadur o wasanaethau defnyddiol a gwybodaeth gyffredinol i drigolion Ceredigion.




[bit.ly/3Y0nM3C](http://bit.ly/3Y0nM3C)



# 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](mailto:ask@cabceredigion.org)

 [www.cabceredigion.org](http://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](mailto:reception@agecymrudyfed.org.uk)

 [www.ageuk.org.uk/cymru/dyfed](http://www.ageuk.org.uk/cymru/dyfed)



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



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council

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


 [www.ceredigion.gov.uk](http://www.ceredigion.gov.uk)



**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](mailto:pobl.hyn@castellventures.wales)

 [www.castellventures.wales](http://www.castellventures.wales)

## 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
<b>Lwfans Gofalwr</b>	<b>0800 731 0297</b>	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](mailto: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 **£20.35/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](mailto:bywadref@agecymrudyfed.org.uk)

 [bit.ly/Bywadrefcym](http://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.

**CYMRU  
VERSUS  
ARTHRITIS**

 0800 756 3970

 [walessupport@versusarthritis.org](mailto:walessupport@versusarthritis.org)

 [versusarthritis.org](http://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](mailto:info@westwalesdas.org.uk)

[www.westwalesdas.org.uk](http://www.westwalesdas.org.uk)





# DILYNWCH NI AR 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.

- Digwyddiadau
- Grwpiau
- Arolygon
- Gweithgareddau
- Hyfforddiant
- A mwy



cysylltuceredigionconnecting 

Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
Ceredigion Carers and Community  
Support

Mae Arolwg Cyflwr Gofal 2024 bellach yn fyw!

Yr arolwg Cyflwr Gofalu blynyddol yw'r a...see more  
See translation

**AROLWG  
CYFLWR GOFAL  
2024**  
www.surveymonkey.com  
/r/JL65YBP

Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
Ceredigion Carers and Community  
Support

Profiad Realiti Rhithiol Llesiant

Gweithgaredd AM DDM i gefnogi go...see more  
See translation

**PROFIAD  
REALITI  
RHITHIOL  
LLESIANT**

Gweithgaredd AM DDM i gefnogi ofalwyr di-dâl  
y rhyw ymestyn ym mhob rhan o'r ddiwrnod yn y  
gymuned leol.

Hwb Gymunedol y Borth ar 19fed  
Awst o'r 10.30yb tan 11.30yb

Gofalwyr a Chymorth Cymunedol  
Ceredigion Carers and Community  
Support

10 Jul 2024 · G



**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/gofalwyr](http://www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr)

**Cyhoeddir rhifyn yr haf ym mis Tachwedd 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



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



**GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES**

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board