Mae Sir Benfro yn ‘**Gofalu am Gydraddoldeb**’ yn ystod Wythnos Gofalwyr eleni (9-15 Mehefin 2025)

Mae Wythnos Gofalwyr yn ymgyrch flynyddol i godi ymwybyddiaeth o ofalu, pwysleisio’r heriau y mae gofalwyr di-dâl yn eu hwynebu, a chydnabod y cyfraniadau gwerthfawr y maent yn eu gwneud i deuluoedd a chymunedau ledled y DU. Mae’r ymgyrch hefyd yn annog unigolion nad ydynt efallai’n ystyried eu hunain fel rhai sydd â chyfrifoldebau gofalu i nodi eu bod yn ofalwyr a chael mynediad at gymorth hanfodol sydd ei hangen arnynt.

Daw’r fenter yn fyw diolch i filoedd o unigolion a sefydliadau sy’n uno i gynnig cymorth i ofalwyr, i drefnu gweithgareddau, i bwysleisio’r rôl hanfodol y mae gofalwyr yn ei chwarae yn ein cymunedau, ac i dynnu sylw at bwysigrwydd gofalu.

Bydd ymgyrch eleni, o’r enw "**Gofalu am Gydraddoldeb**," yn canolbwyntio ar dynnu sylw at yr anghydraddoldebau a’r anfanteision y mae gofalwyr di-dâl ledled y DU yn eu hwynebu, megis risg uwch o dlodi, ynysu cymdeithasol, ac anawsterau ag iechyd meddwl ac iechyd corfforol. Mae’n dorcalonnus gweld gofalwyr o bob oed yn colli cyfleoedd pwysig yn eu haddysg, eu gyrfaoedd a’u bywydau personol oherwydd eu cyfrifoldebau yn gofalu am eraill. Dewch i ni ddod at ein gilydd ar gyfer Wythnos Gofalwyr 2025 i gefnogi ein gilydd ac eirioli dros gymdeithas decach. Gyda’n gilydd, gallwn sicrhau bod gofalwyr yn cael eu gwerthfawrogi, eu cydnabod a’u cefnogi’n wirioneddol yn y rolau hanfodol y maen nhw’n eu chwarae.

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am Wythnos Gofalwyr a sut i gymryd rhan yn www.carersweek.org

Os ydych chi’n byw yn Sir Benfro ac yn credu eich bod yn ofalwr di-dâl, neu’n adnabod rhywun sy’n ystyried ei fod yn ofalwr di-dâl, mae cymorth ar gael:

- Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc a gyflwynir gan **Gweithredu dros Blant** – 01437 633488. Gwasanaethau Cymorth Gorllewin Cymru | Gwasanaethau | Gweithredu dros Blant

- Cymorth i Ofalwyr Sir Benfro a ddarperir gan **Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru** – 0300 0200 002 neu carerssupportpembs@ctcww.org.uk

Beth sy'n digwydd yn Sir Benfro i ofalwyr?

Er mwyn cydnabod cyfraniadau pwysig a gwerth gofalwyr di-dâl, mae amrediad o sefydliadau yn Sir Benfro yn dathlu Wythnos Gofalwyr:

Mae Cymorth i Ofalwyr Sir Benfro, Gweithredu dros Blant, Cymdeithas Gwasanaethau Gwirfoddol Sir Benfro, Cyngor Sir Penfro, Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, a sawl grŵp gwirfoddol a chymunedol yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau am ddim ledled y sir i ofalwyr di-dâl, sy'n cynnwys:

I wneud cais am **gerdyn adnabod gofalwyr**, cysylltwch â:

Cerdyn Gofalwyr Ifanc – Cysylltwch â Gweithredu dros Blant drwy ffonio 01437 633488 neu anfonwch e-bost at Anne.Manning@actionforchildren.org.uk.

Cerdyn Adnabod Gofalwyr Ifanc | Gwasanaethau | Gweithredu dros Blant

Cerdyn Cydnabod Gofalwr sy'n Oedolyn – Cysylltwch â Chymorth i Ofalwyr Sir Benfro – 0300 0200 002 neu carerssupportpembs@ctcww.org.uk

- Bydd Rhaglen Cyflogaeth â Chymorth Sir Benfro yn cynnig diod boeth a chacen am ddim i ofalwyr di-dâl yn eu caffis ledled Sir Benfro **pan fyddant yn cyflwyno eu cerdyn adnabod gofalwr** – Rhestrir y caffis isod.
  - Maenordy Scolton (Ystafell De Edie a Siop yr Orsaf) a Caffi Cyfle, Glan-yr-afon, Hwlffordd.
- Mae Cyngor Sir Penfro yn hyrwyddo ei gynnig o barcio am ddim trwy gydol y flwyddyn ym Maenordy Scolton i ofalwyr, pan fydd gofalwyr a gofalwyr ifanc yn cyflwyno'u **cerdyn adnabod gofalwyr** yn Siop yr Orsaf.

Mae'r wybodaeth hon hefyd ar gael ar-lein yn www.carerssupportwestwales.org

- Bydd gan gysylltwyr cymunedol Sir Benfro wybodaeth am yr hyn sy'n digwydd yn y gymuned mewn gwahanol leoliadau ledled y sir.
- Mae tîm Buddsoddwyr mewn Gofalwyr Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda yn trefnu stondin wybodaeth yng nghyntedd Ysbyty Cyffredinol Llwynhelyg ac Ysbyty De Sir Benfro.
- Bydd rhaglen Radio Pure West "Community Hour" a ddarlledir ar 25 Mai yn ymdrin â Wythnos Gofalwyr.
- Mae Cyngor Sir Penfro wedi ariannu Cymdeithas Mudiadau Cludiant Cymunedol Sir Benfro i wella cludiant cymunedol ar gyfer gofalwyr di-dâl. Mae Ceir Cefn Gwlad Sir Benfro bellach yn cynnig dwy daith yr wythnos i ofalwyr di-dâl, yn amodol ar argaeledd gyrrwr gwirfoddol a cherdyn gofalwr dilys. Gall gofalwyr di-dâl deithio am ddim wrth fynd gyda'r person maen nhw'n gofalu amdano, a gall gofalwyr ifanc ymuno â'r oedolyn maen nhw'n ei gefnogi. Am fanylion, cysylltwch â Simon Rickard ar 07585 997091 neu pembshub@royalvoluntaryservice.org.uk.

Dyma fanylion rhai o'r gweithgareddau sy'n cael eu cynnal

Dydd Llun, 9 Mehefin	Dydd Mawrth, 10 Mehefin	Dydd Mercher, 11 Mehefin	Dydd Iau, 12 Mehefin	Dydd Gwener, 13 Mehefin
Grŵp cymdeithasol rhiant/gofalwr **Cymorth i deuluoedd lle mae unigolyn ag anhwylderau yn y sbectrwm awtistig** 10am i 11.30am Yr Hen Gapel, Lower Frog Street, **Dinbych-y-pysgod**	**Sioe deithiol Cadw'n Iach** 10am i 3pm **Oriel VC, Doc Penfro** • Gwasanaethau gofal iechyd • Hyb cymunedol • Therapïau galwedigaethol • Larymau cymunedol a thechnoleg • Profi pwysedd gwaed • Gwybodaeth i ofalwyr	**Grŵp cymdeithasol rhieni/gofalwyr Cymorth i deuluoedd lle mae unigolyn ag anhwylderau yn y sbectrwm awtistig** 10am i 11.30am **Gwesty Lord Nelson Aberdaugleddau**	**Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro** Taith gerdded hygyrchedd cymdeithasol am ddim 11am i 1pm Archwiliwch Barc Cenedlaethol Arfordir Penfro gyda'n teithiau cerdded sy'n addas i gadeiriau olwyn, sy'n agored i bawb mewn lleoliad hamddenol a chymdeithasol. I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â: Amber Manning 07931 612351 Bydd y daith gerdded yn cyfarfod am 11am yn maes parcio Cwm-yr-Eglwys. Toiledau Cyhoeddus Traeth Cwm-yr-Eglwys - Google Maps	**Cymorth i ofalwyr Sir Benfro** **Diwrnod llesiant a gwybodaeth** 11am i 3pm **Haverhub, Hwlffordd** • 11.30am Materion ariannol • 12.30pm i 3pm Sesiynau rhagflas therapi cyflenwol • Sesiynau codi a chario realiti rhithwir • Lluniaeth am ddim
Coginio ar gyllideb 10am i 11am **Oriel VC, Doc Penfro** Prydau ymarferol, blasus a chosteffeithiol gyda Kate Smith, Ymarferydd Maeth Cymunedol Hywel Dda	**Abergwaun** **Sesiwn galw heibio gyda chysylltwr cymunedol** 12pm i 3.30pm **Neuadd y Dref** Ymunwch â Julie i ddarganfod yr amrywiol weithgareddau,	**Dydd Mercher Llesiant** 10am i 4pm **Oriel VC, Doc Penfro** Ymunwch â thaith gerdded llesiant leol, grŵp ymarfer corff ar eich eistedd neu sesiwn gelf ar gyfer gofalwyr di-dâl	**Ar-lein: Sesiwn Gweminar Cynhwysiant Digidol Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda: Hygyrchedd Digidol** 10am i 11.30am Archwiliwch yr adnoddau a'r offer hygyrchedd anhygoel sydd wedi'u hymgorffori i mewn i ddyfeisiau ynghyd ag apiau a all rymuso unigolion sydd â	**Sesiwn ioga i ddechreuwyr** gyda Pembroke Yoga a choffi, a byrbryd ysgafn wedyn yng Nghaffi Westgate Yn dechrau am 10am am tua dwy awr **87, Stryd Fawr, Penfro** Ffoniwch Louise i gofrestru ar 07990 678219

	gwasanaethau a chymorth sydd ar gael yn yr ardal.		cholled clyw, unigolion sy'n colli eu golwg a phobl â heriau lleferydd	
Ar-lein: Gweithdy paentio pastel olew 11am i 12pm I gofrestru: https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/me-time-sessions/	**Ar-lein:** Atwrneiaeth gyda Damian Lines 11am i 12.30pm I gofrestru: https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/me-time-sessions/	**Gweithdy lliwio botanegol** Wedi'i gynllunio i gefnogi llesiant a hunanofal gofalwyr di-dâl 10.30am i 3pm Ystâd Ystagbwll Anfonwch e-bost at abi.makepeace@gmail.com i archebu lle (o leiaf chwech o gyfranogwyr)	**Ar-lein:** **1pm i 2pm: Dŵr Cymru** Ydych chi'n ofalwr neu'n cael gofal gan rywun? Efallai eich bod yn gymwys i gael bil dŵr rhatach a gwasanaethau cymorth am ddim gan Ddŵr Cymru? I gofrestru: https://www.carersuk.org/wales/help-and-advice/your-health-and-wellbeing/me-time-sessions/	**Bore coffi** Fferm Clynfyw Cymdeithas Budd Cymunedol Clynfyw, Aber-cuch, SA37 0HF. **www.clynfyw.co.uk** 10.30am i 12.30pm
		Parti te gwau a sgwrsio Ymunwch â'r cysylltydd cymunedol Mia Llyfrgell Doc Penfro 1.30 i 3.30pm	**Bongo Clive** 12.30pm i 4pm Oriel VC, Doc Penfro HWYL gyda DRYMIAU a sesiwn ganu hwyliog ac yna Te hufen	**Ar-lein:** **Grŵp crefftau** Ymunwch â'r cysylltydd cymunedol Jo ar Zoom 3pm i 4.45pm I gofrestru, e-bostiwch Jo.brookman-lloyd@pavs.org.uk
		Clwb Camomil **Cerddoriaeth fyw gyda Jade Hughes gyda chaneuon o'r 60au, 70au a'r 80au** **Te a lluniaeth** 2pm i 4pm Gwesty Gwledig Crug Glas, SA62 6XX Cysylltwch â Gill ar 07349 983324 i gael tocynnau am £10		

- I gael rhagor o wybodaeth, neu i hysbysebu digwyddiadau gofalwyr drwy gydol y flwyddyn yn Sir Benfro, ymunwch â grŵp WhatsApp Gofalwyr (cysylltwch â Joey.ayris@mencap.org.uk) ac ymunwch â'r cylchlythyr "digwyddiadur" (cysylltwch ag angela.reid@pavs.org.uk)

- Hefyd, mae gweithgareddau yn cael eu cynnal ar draws Ceredigion a Sir Gaerfyrddin ar gyfer gofalwyr sy'n byw ger ffiniau'r sir. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan Cymorth i Ofalwyr Gorllewin Cymru www.carerssupportwestwales.org