

YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR

Croesffyrdd
Gorllewin Cymru



CYLCHLYTHYR GOFALWYR

Haf 2025

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Tu fewn i'r rhifyn yma

- 3 Seibiannau byr
- 4 Stori Gofalwr
- 4 Cynlluniau i Ddiwygio Budd-daliadau Lles
- 5 Canolfan Gwlyptiroedd Llanelli!
- 5 Cronfa Cymorth i Ofalwyr / Materion Ariannol
- 6 Wythnos Gofalwyr
- 8 Cynnig Seibiannau AM DDIM i Ofalwyr Di-dâl
- 8 Sesiynau MeTime i ofalwyr
- 9 Casgliadau Gwastraff Hylendid
- 10 Cerdyn Gofalwyr – Sir Gaerfyrddin
- 11 Cardiau Argyfwng Gofalwr – Sir Benfro
- 12 Grwpiau Elevenses People Speak Up
- 13 Cysylltiadau Cymunedol y Gymdeithas MS
- 14 Sesiwn Gweminar Cynhwysiant Digidol HDUHB
- 14 Technoleg Clyfar ar gyfer Dementia
- 16 Asesiad Gofalwr
- 17 Cymorth i Ofalwyr Di-dâl
- 19 Ymdopi'n Well
- 20 Cysylltiadau Defnyddiol

Os oes gennych unrhyw eitemau newyddion, gwybodaeth am grwpiau gofalwyr neu wasanaethau cymorth yr hoffech eu cynnwys yn rhifyn nesaf Newyddion Gofalwyr Sir Gâr, neu os ydych chi'n ofalwr ac yr hoffech chi rannu eich straeon, eich cerddi ac at gyda ni - e-bostiwch ni info@ctcww.org.uk



Ymwadiad:

Cymerwyd pob gofal wrth baratoi'r cylchlythyr hwn i sicrhau ei gywirdeb. Rydym yn cadw'r hawl i olygu erthyglau a dderbynnir. Bwriad yr wybodaeth yn y cylchgrawn hwn yw rhoi arweiniad, ac mae'n bosib na fydd y farn a fynegir yn cyd-fynd â barn Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru. Nid yw'r ffaith bod erthyglau neu gynnyrch wedi'u cynnwys yn arwydd ein bod yn eu hargymhell, ond fe'u hadroddir er mwyn i'r darlennydd eu hystyried a ffurfio barn personol. Caiff pob ffynhonnell / cyfeiriad ei gydnabod lle bynnag y mae wedi'i ddarparu / ar gael. Rhoddir diolch pellach i ffynonellau gwybodaeth sydd, trwy ymddangos yn y cylchgrawn hwn, o fudd i ofalwyr yn Gorllewin Cymru.

Cylchlythyr Gofalwyr Haf 2025

Annwyl Ofalwyr Gwerthfawr,

Diolch

Diolch am y cryfder tawel rydych chi'n ei ddangos bob dydd, am yr oriau di-rif rydych chi'n eu rhoi heb ddisgwyl dim yn ôl. Yn aml, mae eich tosturi, eich amynedd, a'ch anhunanoldeb yn anweledig – ond nid ydynt byth heb effaith.

Chi yw asgwrn cefn gofal yn ein cymunedau, gan gynorthwyo anwyliaid trwy salwch, anabled, a heneiddio gyda chariad diysgog.

Mae eich aberthau – mawr a bach – yn gwneud gwahaniaeth mawr ym mywyd rhywun, hyd yn oed os nad yw bob amser yn cael ei gydnabod.

Cofiwch eich bod chi'n cael eich gwerthfawrogi. Mae eich gofal yn bwysig. Rydych chi'n bwysig.

Yn y rhifyn hwn, fe welwch:

- **Lansio Cerdyn Gofalwyr newydd yn Sir Gaerfyrddin**
- **Newidiadau i'r Cerdyn Cydnabod Gofalwyr yn Sir Benfro**
- **Lansio Cynllun a Cherdyn Argyfwng Gofalwr newydd yn Sir Benfro**
- **Digwyddiadau Gwybodaeth a Lles Wythnos Gofalwyr a llawer mwy...**

Rydym yn deall y gall gofalu fod yn siwrnai heriol, yn llawn eiliadau gwerthfawr a heriol yn aml. Ein nod gyda'r cylchlythyr hwn yw rhoi gwybodaeth werthfawr ac adnoddau defnyddiol i chi, i'ch helpu i lywio eich siwrnai ofalu.



www.ctcww.org.uk



0300 0200 002



info@ctcww.org.uk

**Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd
Gorllewin Cymru, Unit 3, The Palms, 96
Heol Queen Victoria, Llanelli, SA15 2TH**



Seibiannau byr

Beth yw seibiant byr? Mae Llywodraeth Cymru yn dweud mai seibiant byr yw: 'Unrhyw seibiant, sy'n cryfhau a/neu'n cynnal perthnasoedd gofalu anffurfiol ac yn gwella lles gofalwyr a'r bobl maen nhw'n eu cynorthwyo. Gellir cyflawni hyn drwy wasanaeth, gweithgaredd neu eitem. 'Nid oes rhaid i seibiant byr fod yn wyliau. Gall fod yn unrhyw beth sy'n rhoi cyfle i chi fagu nerth newydd – boed yn dilyn diddordeb, mynd am dro, treulio amser gyda ffrindiau, neu dim ond mwynhau dishgled o de boeth mewn heddwch.

Yn ogystal â derbyn cyllid gan gronfa Amser Llywodraeth Cymru, mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru yn falch o fod yn gweithio mewn partneriaeth â Chyngor Sir Penfro a Chyngor Sir Gâr i gyflwyno eu Rhaglen Seibiannau Byr, i gynorthwyo gofalwyr di-dâl i gael mynediad at seibiannau byr hyblyg i gefnogi eu lles.

Dathlu Wythnos Gofalwyr gyda Ffocws ar Seibiannau Byr

Fel rhan o ddathliadau Wythnos Gofalwyr eleni, rydym yn gyffrous i groesawu Caroline, ein Swyddog Gofalwyr Seibiannau Byr newydd, i HaverHub ar ddydd Gwener 13 Mehefin. Bydd Caroline wrth law drwy gydol y digwyddiad i siarad â gofalwyr di-dâl am y cymorth ar gyfer seibiannau byr sydd ar gael trwy wasanaeth Cymorth Gofalwyr Sir Benfro. Bydd rôl Caroline yn canolbwyntio ar ddatblygu rhestr gynhwysfawr o gyfleoedd ar gyfer seibiannau byr ledled y sir, gan gynnwys sicrhau disgowntiau i ofalwyr di-dâl gyda busnesau lleol.

Yn y misoedd nesaf, byddwn hefyd yn lansio ymgynghoriad i ddarganfod pa fathau o seibiannau neu gynigion y byddai gofalwyr yn Sir Benfro yn eu gwerthfawrogi fwyaf. Bydd arolwg yn cael ei anfon at ofalwyr sydd wedi cofrestru gyda'n gwasanaeth, a bydd y canfyddiadau'n helpu i lunio dyfodol seibiannau byr yn Sir Benfro. Byddwn yn dilyn hyn i fyny gyda bore coffi ymgynghori yn Aberdaugleddau, gan roi cyfle i ofalwyr rannu eu barn wyneb yn wyneb. Caroline fydd targedu ardaloedd yn y sir lle nad oedd llawer o bobl wedi manteisio ar grantiau y llynedd, gan sicrhau bod gofalwyr ym mhob rhan o Sir Benfro yn ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael iddynt, ac yn gallu cael mynediad ato.



Gofalwch eich bod yn galw heibio i gwrdd â Caroline, ac i ddweud eich dweud wrth lunio dyfodol seibiannau byr i ofalwyr yn y gymuned! I gael gwybod mwy am seibiannau byr yn Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro, ewch i **Prosiect Amser Gyda'n Gilydd – Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru** neu ffoniwch: **0300 0200 002**



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi cymorth ychwanegol i ofalwyr di-dâl. Mae Llywodraeth Cymru wedi ymestyn cyllid i ofalwyr di-dâl, gan ddarparu £5.25m ar gyfer 2025-2026. Mae hyn yn cynnwys cymorth ar gyfer seibiannau byr drwy'r Cynllun Seibiannau Byr. Mae hefyd yn darparu cymorth ariannol i ofalwyr incwm isel gyda chostau hanfodol fel bwyd a biliau, drwy'r Gronfa Cymorth i yw gwneud bywyd yn haws i ofalwyr, drwy ddarparu cymorth hanfodol a rhoi'r cyfle iddynt gymryd seibiant haeddiannol.

Stori Gofalwr

– Seibiant a Ddaeth â Llawenydd Yn Ôl

Yn 2023, wynebodd mam sengl i ddwy ferch ifanc ddiagnosis a newidiodd ei bywyd, a gyflwynodd heriau annisgwyl i'w theulu. Wrth iddi ddechrau triniaeth am salwch ymosodol, fe wnaeth ei merched, a oedd ond yn 6 ac 8 ar y pryd, gamu'n naturiol i rolau gofalu yn y cartref. Er nad oeddent yn ofalwyr yn yr ystyr draddodiadol, roeddent yn cynorthwyo eu mam yn emosiynol ac yn ymarferol, gan ysgwyddo cyfrifoldebau ymhell y tu hwnt i'w hoedran.

Erbyn 2025, ar ôl cyfnod hir ac anodd, bu modd i'r teulu gymryd seibiant haeddiannol o'r diwedd, diolch i grant gan yr Ymddiriedolaeth Gofalwyr, a ddarparodd daleb trwy lastminute.com. Rhoddodd y daith gyfle prin iddynt dreulio amser o safon gyda'i gilydd, ymhell o ysbytai a bywyd beunyddiol – dim ond mam a'i merched yn mwynhau cwmni ei gilydd, yn chwerthin, yn siopa, ac yn creu atgofion hapus. "Dyma'r tro cyntaf ers amser maith mai'r unig air ar ein meddyliau oedd 'hwyl'," rhannodd y fam. "Fe wnaethon ni chwerthin, bondio, a chreu atgofion a fydd yn para am byth. Roeddwn i'n gallu gweld faint roedd fy merched angen hyn – nid dim ond gwyliau, ond eiliad i deimlo fel plant eto." Teimlwyd effaith y seibiant yn ddwfn, nid yn unig gan y plant, ond gan y teulu cyfan. Mae'r fam yn rhoi clod i'r profiad am godi eu hysbryd a chefnogi eu lles emosiynol. "Rhoddodd y daleb hon obaith i ni," meddai. "Rydyn ni'n wirioneddol ddiolchgar – am yr amser i ffwrdd, y cyfle i wenu eto, ac am ein hatgoffa bod dyddiau mwy disglair o'n blaenau."



Cynlluniau'r Llywodraeth i Ddiwygio Budd-daliadau Lles

Mae Carers UK yn rhannu eu pryderon ynghylch cynlluniau'r Llywodraeth i ddiwygio'r system les, gan ddatgan "Rydym yn bryderus iawn ynghylch y newidiadau arfaethedig a'r effaith ddinistriol y byddant yn ei chael ar ofalwyr di-dâl a'u teuluoedd. Bydd cynlluniau'r Llywodraeth i dynhau'r meini prawf cymhwysedd ar gyfer Taliad Annibyniaeth Personol (PIP) yn golygu y bydd 150,000 o ofalwyr di-dâl yn colli eu hawliau i fudd-daliadau erbyn diwedd y degawd, gan fod PIP yn fudd-dal 'porth' allweddol i lawer sy'n hawlio Lwfans Gofalwyr. Mae teuluoedd nad ydynt bellach yn derbyn y ddau fudd-dal yn wynebu colli dros £8,000 y flwyddyn, o fis Tachwedd 2026". Mae Carers UK yn galw ar y Llywodraeth i ailystyried ar unwaith y cynigion y maent wedi'u nodi, ac yn annog sefydliadau i lofnodi eu **llythyr agored** hefyd ac ymuno â nhw i alw ar y Llywodraeth i ailystyried y cynigion hyn ac amddiffyn incwm gofalwyr! Bydd Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru yn ymuno â Carers UK i lobïo am newid i ddiogelu budd-daliadau i ofalwyr.

Ymholiadau am fudd-daliadau

- I hawlio Budd-daliadau – 0800 055 6688
- Budd-daliadau Sylfaenol a Chymeradwyo – 0800 169 0310
- Canolfan Gwasanaethau Credyd Cynhwysol – 0800 328 5644
- Benthyciadau Cyllidebu – 0800 169 0104
- Rheoli Dyledion – 0800 916 0647
- Cronfa Cymorth Dewisol – 0800 859 5924
- (Cyfradd rad ar gyfer ffonau symudol) – 0300 101 5000
- Lwfans Mamolaeth – 0800 055 6688
- Llinell Gymorth y Gwasanaeth Profedigaeth – 0800 151 2012
- Lwfans Gofalwr – 0800 731 0297
- Lwfans Byw i'r Anabl – 0800 121 4600
- Lwfans Gweini – 0800 731 0122
- Riportio Twyll Budd-daliadau – 0800 854 440

Gwasanaethau Eraill

- ACAS – 0300 123 1100
- (Llinell gymorth a chwynion hawliau cyflog a gwaith)
- Credydau Treth – 0345 300 3900
- Budd-dal Plant – 0300 200 3100
- Gwasanaeth Pensiwn – 0800 731 0469
- Cychwyn Iach – 0345 607 6823
- Ymholiadau Yswiriant Gwladol – 0300 200 3500
- Llinell Gymorth Cerdyn Swyddfa'r Post – 0345 722 3344
- Y Dreth Gyngor / Budd-dal Tai – 01970 633 253
- Costau Iechyd GIG (HC1) Cymru – 0345 603 1108

Cymru

- Costau Iechyd GIG (HC1) Cymru – 0800 917 2222
- Costau Iechyd GIG (HC1) Cymru – 0800 121 4433



'DIOLCH YN FAWR' i Ganolfan Gwlyptiroedd Llanelli!

Grymuso Meddyliau Ifanc:



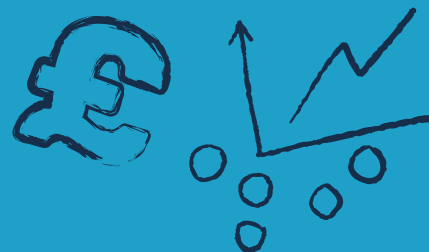
Mae Grymuso Meddyliau Ifanc: Pŵer Trawsnewidiol Natur a Ffotograffiaeth yn adrodd stori ysbrydoledig gofalwr ifanc a oedd, wrth chwilio am ddihangfa greadigol a heddychlon o'u cyfrifoldebau, yn cynnig ymweld â gwlyptir bywyd gwyllt lleol i ddilyn eu hangerdd am ffotograffiaeth. Gan gydnabod gwerth y syniad hwn, rhoddodd y Ganolfan Gwlyptir docyn blwyddyn i Wasanaeth Gofalwyr Ifanc Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd, er mwyn i grwpiau o ofalwyr ifanc ymweld â'r ganolfan, yn cynnwys mynediad i safaris canŵ, gan alluogi gweithgareddau natur parhaus.

Mae'r fenter hon nid yn unig yn cynnig hwyl, ond mae hefyd yn cefnogi lles meddyliol ac emosiynol y gofalwyr, gan hyrwyddo creadigrwydd, lleddfu straen, a thwff personol. Mae wedi ailgynnu angerdd y gofalwyr ifanc at ffotograffiaeth wrth ddangos effaith ddofn cymorth yn y gymuned.

Mae'r stori'n dathlu gwydnwch, dylanwad iachaol byd natur, a sut y gall syniadau syml arwain at newid trawsnewidiol i bobl ifanc. Os ydych yn Ofalwr Ifanc neu'n Ofalwr sy'n Oedolyn Ifanc (5-25 oed) ac yr hoffech gael cymorth, gan gynnwys cymorth cymheiriaid a gweithgareddau, beth am gofrestru gyda'r Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc heddiw.

- **Sir Gaerfyrddin:** ctcww.org.uk/services/young-carers
- **Sir Benfro:** service.actionforchildren.org.uk/west-wales-support-services/our-projects/pembrokeshire-young-carers

Cronfa Cymorth i Ofalwyr / Materion Ariannol



Ofalwyr? Mae'r gronfa hon, drwy Materion Ariannol, yn cael ei rhedeg gan Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru, ac mae'n cynnig cymorth ariannol brys i ofalwyr incwm isel, gan gynnwys hanfodion fel bwyd, biliau, ac eitemau cartref.

Mae'r gwasanaeth hefyd yn cynnig cymorth gyda chyngor ar arbed arian, cynllunio cyllideb, grantiau, disgowntiau a chonsesiynau, yn ogystal â rhoi cyngor ar fudd-daliadau a chymorth ymarferol i gael mynediad at fudd-daliadau. I gael rhagor o wybodaeth am Materion Ariannol yn Sir Gaerfyrddin, Sir Benfro a Cheredigion, ewch i **Materion Ariannol - Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru** neu ffoniwch **0300 0200 002**

Carers Week™

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR**

Croesffyrdd
Gorllewin Cymru

**CARERS
TRUST**

Crossroads
West Wales

**connecting
carmarthenshire**

DIWRNOD GWYBODAETH A LLESIANT WYTHNOS GOFALWYR

Canolfan Lles Byw, Caerfyrddin, SA31 3HB

Wythnos Gofalwyr



Bydd y digwyddiad yn cynnwys stondinau
gwybodaeth gan sefydliadau lleol o 10yb yn y capel

**CROESO
I BAWB!**
Nid oes angen
bwcio



**Lluniaeth
Am Ddim**



11yb
Côr PSU yn
y capel



12:15 - 1yh
Cerdded ar
gyfer Lles
gyda NACRO



1 - 2yh
Celf a
Chrefft gyda
PSU
yn y Ganolfan Lles Byw



2yh-3yh
Sesiwn
Ddawns
Lindy Hop

Sir Gaerfyrddin:

Dydd Mawrth 10 Mehefin 2025 10yb – 3yh

Y Capel a'r Ganolfan Byw'n Dda, Parc Dewi Sant, Caerfyrddin, SA31 3HB

Gwybodaeth bellach 0300 0200 002 e-bost: info@ctcww.org.uk

Wythnos Gofalwyr, 9 – 16 Mehefin

Ymgyrch flynyddol i godi ymwybyddiaeth o ofalu, sy'n tynnu sylw at yr heriau y mae gofalwyr di-dâl yn eu hwynebu ac yn cydnabod y cyfraniad maen nhw'n ei wneud i deuluoedd a chymunedau ledled y DU. Mae hefyd yn helpu pobl nad ydyn nhw'n ystyried eu hunain fel rhai sydd â chyfrifoldebau gofalu i adnabod eu hunain fel gofalwyr, a chael mynediad at gymorth sydd ei angen yn fawr.

Eleni, rydym yn gyffrous i'ch gwahodd i un (neu'r ddau!) o'n Diwrnodau Gwybodaeth a Lles Gofalwyr, sy'n cynnig lle croesawgar a chynhwysol i ofalwyr ddod at ei gilydd, cael mynediad at wybodaeth a chymorth, a mwynhau gweithdai a gweithgareddau lles.

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR**
Croesffyrdd
Gorllewin Cymru

**CARERS
TRUST**
Crossroads
West Wales

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR**
CYMRU

**CARERS
TRUST**
WALES

DIWRNOD GWYBODAETH A LLESIANT WYTHNOS GOFALWYR WYTHNOS GOFALWYR

HaverHUB: Yr Hen Swyddfa Bost, SA61 1BG



Bydd y digwyddiad yn cynnwys stondinau gwybodaeth gan sefydliadau lleol o 11yb a

 Lluniaeth am ddim	 11:30yb Sgwrs Materion Ariannol	 12:30 - 3:00yh Blas ar Therapiau Cyflenwol	 Yn ogystal â Sesiynau Codi a Chario Realiti Rhithwir
---	---	--	---

CROESO I BAWB!
Nid oes angen bwcio

Sir Benfro:

Dydd Gwener 13 Mehefin 2025 11yb – 3yh
Yr Haverhub, Stryd y Cei, Hwlfordd, SA61 1BG

Gwybodaeth bellach 0300 0200 002 e-bost: carerssupportpembs@ctcww.org.uk

Caban

Traeth Pentywyn
Pendine Sands

Cynnig Seibiannau AM DDIM i Ofalwyr Di-dâl

Yn Galw Pob Gofalwr Di-dâl
yn Sir Gâr!

Rydym yn gweld yr ymroddiad, y cariad a'r ymdrech rydych chi'n eu rhoi i'ch rôl bob dydd. Nawr mae'n bryd canolbwyntio arnoch CHI a'r sawl sy'n derbyn gofal / unigolyn a gynorthwyr.

Mae Cyngor Sir Gâr, mewn partneriaeth â'r Caban, yn cynnig arhosiad un noson AM DDIM yn Y Caban, Pentywyn, ynghyd â Swper a Brecwast – ein ffordd o ddiolch o galon i chi am bopeth rydych chi'n ei wneud.

Ystafelloedd hygyrch ar gael | Ystafelloedd sy'n croesawu cŵn | Ystafelloedd teulu

Ffoniwch heddiw ar **01267 224622** a dyfynnwch **ARHOSIAD GOFALWYR AM DDIM** i wirio argaeledd a sicrhau eich seibiant haeddiannol.

Brysiwch – mae lleoedd yn gyfyngedig,
felly peidiwch â cholli'r cyfle hwn i fagu nerth newydd ac ymlacio!



Sesiynau MeTime i ofalwyr

Rhowch flaenoriaeth i'ch lles gyda
gweithgareddau ar-lein AM DDIM
wedi'u cynllunio ar eich cyfer chi yn unig.

Bob mis, mae Gofalwyr Cymru yn cynnig amrywiaeth o sesiynau i'ch helpu i ymlacio, dysgu a chysylltu ag eraill. Cewch fwynhau sesiynau ar: Hawliau gofalwyr a chynghor ymarferol, ymwybyddiaeth ofalgar, a ffyrdd ymlaciol eraill o gymryd seibiant, gweithgareddau creadigol fel celf a chrefft a choginio. Gweithgareddau newydd bob wythnos – i gyd heb unrhyw gost i chi!

Dewch i wybod beth sydd ymlaen a chofrestrwch heddiw: bit.ly/MeTimecw





Casgliadau Gwastraff Hylendid

****GWYBODAETH BWYSIG****

Os ydych yn gofalu am rywun sy'n cael casgliadau gwastraff hylendid, helpwch ni i sicrhau mai dim ond gwastraff hylendid sy'n mynd i'r bagiau porffor. Mae'n bwysig nad oes unrhyw wastraff arall yn cael ei gynnwys, gan fod yr eitemau'n cael eu prosesu a'u hailgylchu i mewn i ystod o gynhyrchion, o hysbysfyddau i ddeunydd ar gyfer palmantu ffyrdd mwy gwydn!

Dylid defnyddio'r bagiau ar gyfer yr eitemau canlynol yn unig:

- **Padelli gwelyau tafladwy a leininau, padiau anymatal, padiau cadair a gwely.**
- **Bagiau stoma / colostomi, bagiau cathetr a photeli wrin.**
- **Menig plastig a ffedogau tafladwy.**
- **Cewynnau gan gynnwys unrhyw sachau a weips.**

Lle bo'n bosib, dylid gwagio unrhyw eitemau, cyn eu rhoi yn y bag. Ni ddylid cynnwys gwastraff clinigol, mae hyn yn cynnwys eitemau fel rhwymynnau neu swabiau brwnt. Mae'r GIG yn casglu'r math hwn o wastraff trwy eu contractwr Natural UK.

Mae ein casgliadau hylendid yn digwydd bob pythefnos, a gall trigolion gofrestru ar gyfer y gwasanaeth neu archebu mwy o fagiau ar ein gwefan:

www.carmarthenshire.gov.wales/assisted-waste-collection



Cerdyn Gofalwyr

Sir Gaerfyrddin

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru, mewn partneriaeth â Chyngor Sir Gâr, yn lansio Cerdyn Gofalwyr a Chynllun Disgownt Gofalwyr newydd ar ddydd Llun 9 Mehefin 2025, i gyd-fynd ag Wythnos Genedlaethol y Gofalwyr.

Gall gofalwyr di-dâl yn Sir Gaerfyrddin wneud cais am y cerdyn newydd, sy'n cynnig dau opsiwn:



Opsiwn A:

Cerdyn Adnabod Gofalwr

Yn rhoi mynediad at ddisgowntiau a chonsesiynau gyda busnesau lleol sy'n cyfranogi.



Opsiwn B:

Cerdyn Adnabod + Argyfwng Gofalwr

Yn cynnwys yr un disgowntiau, ynghyd â nodwedd ymateb brys sy'n actifadu cynllun wrth gefn trwy'r Gwasanaethau Cymdeithasol os yw'r gofalwr yn sydyn yn methu â darparu gofal.



Bydd busnesau sy'n cyfranogi yn arddangos sticer "Derbynnir Cerdyn Adnabod Gofalwr Yma", a gellir dod o hyd i fanylion am ddisgowntiau trwy gôd QR ar y cerdyn.

I wneud cais, cysylltwch â Llesiant Delta ar **0300 333 2222** neu dewch i ddigwyddiad Wythnos Gofalwyr yn Y Ganolfan Byw'n Dda, Caerfyrddin ar ddydd Llun 10 Mehefin 2025, rhwng 10yb a 3yh. **Sylwer: Mae Cardiau Gofalwyr presennol yn parhau i fod yn ddilys nes eu dyddiad dod i ben.**

Cardiau Argyfwng Gofalwr

Sir Benfro



Mae Cymorth Gofalwyr Sir Benfro yn falch o lansio Cerdyn Argyfwng Gofalwr a Chynllun Argyfwng Gofalwr Wrth Gefn NEWYDD.



Mae Cerdyn Argyfwng Gofalwr yn gerdyn sy'n eich adnabod chi fel gofalwr ac yn darparu gwybodaeth gyswllt mewn argyfwng. Mae'n helpu i sicrhau bod y person rydych chi'n gofalu amdano yn derbyn cymorth os na allwch chi ofalu amdano os oes damwain, digwyddiad heb ei drefnu, neu argyfwng teuluol wedi bod.

Os hoffech wneud cais am Gerdyn Argyfwng, cysylltwch â Chymorth Gofalwyr Sir Benfro ar **0300 0200 002** neu e-bostiwch **carerssupportpembs@ctcww.org.uk**

****PWYSIG**** Sylwch nad yw'r hen Gardiau Argyfwng Gofalwr (a gyhoeddwyd cyn Mehefin 2025) yn ddilys bellach. Cysylltwch â Chymorth Gofalwyr Sir Benfro ar **0300 0200 002 (opsiwn 3)** neu e-bostiwch **carerssupportpembs@ctcww.org.uk** i adnewyddu eich manylion a derbyn eich Cerdyn Argyfwng Gofalwr newydd.

Cardiau Cydnabod Gofalwyr

Sir Benfro



Mae Cerdyn Cydnabod Gofalwyr yn gerdyn adnabod a roddir i ofalwyr di-dâl i gydnabod eich rôl ofalu a'ch helpu i gael mynediad at gymorth a gwasanaethau yn haws.

Mae'n cadarnhau bod deiliad y cerdyn yn ofalwr ac yn rhoi mynediad at fuddion lleol fel; mynediad â blaenoriaeth ar adegau penodol (e.e., brechiadau, gofal iechyd), disgowntiau a chonsesiynau gyda nifer o fusnesau lleol, yn ogystal â **thocyn Hamdden Sir Benfro AM DDIM**.

I wneud cais am eich Cerdyn Cydnabod Gofalwyr, cysylltwch â Chymorth Gofalwyr Sir Benfro ar **0300 0200 002 (opsiwn 3)** neu e-bostiwch **carerssupportpembs@ctcww.org.uk**



Grwpiau Elevenses People Speak Up

Ydych chi'n gofalu am rywun ar ei siwrnai dementia?

Mewn partneriaeth â Chymunedau sy'n Deall Dementia, mae Elevenses yn cynnig amser creadigol i gwrdd â ffrindiau newydd, rhannu straeon, gwenu a chofio. Mae ar gyfer y rhai sy'n byw gyda Dementia, yn ogystal â gofalwyr / aelodau'r teulu, i ddod at ei gilydd a chysylltu drwy rannu straeon, celf, cerddoriaeth, symud, sgwrsio a dishgled!



Elevenses yn Llanelli

People Speak Up,
Stryd Y Parc,
Llanelli,
SA15 3YE
Bob dydd Gwener, 11yb-1yh

Elevenses yng Nghaerfyrddin

Canolfan Byw'n Dda Sir Gaerfyrddin,
Parc Dewi Sant,
Caerfyrddin,
SA31 3HB
Bob dydd Iau - 1yh-2.30yh

Galwch heibio neu e-bostiwch am ragor o wybodaeth:
info@peoplespeakup.com | Ffôn: 01554 292393

cymdeithas

Strôc | Stroke
association

- Ydych chi'n ofalwr di-dâl i oroeswr strôc?
- Hoffech chi gwrdd ag eraill sydd hefyd yn gofalu am eu hanwylyn sydd wedi'i effeithio gan strôc?

Ar hyn o bryd, rydym yn cefnogi dau grŵp, un yng Nghaerfyrddin ac un yn Llanelli. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â **Carla Williams ar 0754055593** neu e-bostiwch **Carla.Williams@stroke.org.uk**

"Mae cwrdd ag eraill yn gwneud i chi sylweddoli nad ydych chi ar eich pen eich hun, ac mae clywed rhywun arall yn dweud yr hyn y gallech fod yn ei feddwl fel pwysau'n cael ei godi oddi ar eich ysgwyddau"

"Dim ond cyfnod byr i ffwrdd ydyw i deimlo'n normal gyda phobl sydd wedi cael profiadau tebyg ac sy'n dal i gael profiadau tebyg"



Cymdeithas MS

Prosiect Cysylltiadau Cymunedol

Nod y fenter newydd hon yw gwneud bywyd yn haws i'r rhai sydd ag MS, eu teuluoedd, ffrindiau, a gofalwyr di-dâl.

Sut allwn ni helpu

- Canllawiau ymarferol ar gyllid, costau byw, effeithlonrwydd ynni, a mwy
- Cymorth gydag atgyfeiriadau at wasanaethau'r Gymdeithas MS, Cyngor ar Bopeth, a darparwyr iechyd neu ofal lleol
- Cyngor ar les trwy gysylltiadau â budd-daliadau, gweithgareddau, a sefydliadau arbenigol eraill
- Sesiynau gwybodaeth ymwybyddiaeth o Garbon Monocsid a PSR (Cofrestr Gwasanaethau Blaenoriaeth) am ddim
- Cymorth wedi'i bersonoli gan ein tîm, a fydd yn cymryd yr amser i ddeall eich anghenion a'ch paru â'r adnoddau cywir



Sut i gael mynediad at ein gwasanaethau

Anfonwch e-bost atom ar MSconnections@mssociety.org.uk neu ffoniwch ein Llinell Gymorth MS ar 0808 800 8000

CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

Versus Arthritis Grŵp Cymorth

Grŵp Haverfordwest (1.15yp–3.15yp)
Merlin's Bridge Village Hall, Pembroke Road,
Haverfordwest SA61 1JW
Dydd Gwener Diwethaf bob mis

Mae ein cyfarfodydd grŵp cymorth yn rhad ac am ddim ac yn agored i bob oedolyn sydd ag arthritis neu gyflwr MSK. Rhannu profiadau ac awgrymiadau, gwneud ffrindiau newydd a rhoi cynnig ar weithgareddau. Croeso i bawb!

Cysylltwch: walessupport@versusarthritis.org



Sesiwn Gweminar Cynhwysiant Digidol HDUHB: Hygyrchedd Digidol

Dylai technoleg ddigidol fod yn ddefnyddiol i bawb.

Ni ddylai colled synhwyraidd na phobl ag anableddau gael eu hatal rhag defnyddio technoleg ddigidol na mwynhau rhywbeth ar-lein. Yn anffodus, nid dyma'r realiti i lot o bobl. **Mae 7% o oedolion yng Nghymru wedi'u hallgáu'n ddigidol**, ac mae cyfran o'r 220,000 o bobl hyn yn cael eu hallgáu oherwydd diffyg hygyrchedd.

Rydym am sicrhau bod cynnwys a adnoddau digidol mor hygyrch â phosibl i bawb, a bod systemau'n cael eu dylunio gyda hygyrchedd mewn golwg o'r cychwyn cyntaf. Ymunwch â ni ar gyfer sesiwn gyda **Chymunedau Digidol Cymru** i archwilio adnoddau a'r offer hygyrchedd anhygoel sydd wedi'u hadeiladu i mewn i ddyfeisiau, yn ogystal ag apiau sy'n gallu grymuso unigolion gyda:

- **Nam ar y clyw**
- **Nam ar y golwg**
- **Heriau lleferydd**

Gadewch i ni wneud profiad ar-lein yn well i bawb, yn gyfartal.

Cofrestrwch

i ymuno â ni rhwng 10-11:30yb ar 12 Mehefin 2025



Technoleg Clyfar ar gyfer Dementia: Offer Syml, Effaith Barhaol!

Ymunwch â **Thîm Cynhwysiant Digidol HDUHB** ar gyfer sesiwn arall werthfawr mewn cydweithrediad â **Chymunedau Digidol Cymru**, lle byddwn yn archwilio rôl drawsnewidiol technoleg ddigidol wrth gefnogi pobl sy'n byw gyda dementia.

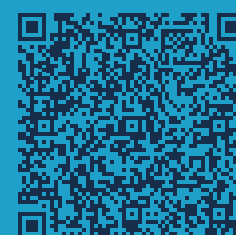
O siaradwyr clyfar sy'n cynnig atgofion a chwmnïaeth, i nodweddion hygyrchedd wedi'u cynllunio i wneud tasgau bob dydd yn haws, byddwn yn arddangos offer digidol ymarferol a hawdd eu defnyddio i feithrin annibyniaeth, gwella cyfathrebu, a chynyddu ansawdd bywyd.

P'un a ydych chi'n ofalwr, aelod o'r teulu, neu rywun sydd â diddordeb mewn sut y gall technoleg rymuso'r rhai sydd â dementia, mae'r sesiwn hon yn gyfle gwerthfawr i ddarganfod atebion arloesol a dysgu sut y gall newidiadau digidol bach wneud gwahaniaeth mawr.

Ymunwch â ni i fod yn rhan o'r sgwrs - a **helpu i adeiladu byd mwy cysylltiedig ac yn hygyrch** trwy dechnoleg clyfar.

Cofrestrwch

i ymuno â ni rhwng 10-11:30yb ar 19 Mehefin 2025





Ydydych chi'n 18+ oed ac yn ofalwr di-dâl?

- Wedi cofrestru fel gofalwr di-dâl?
- Oes gennych chi eich cerdyn adnabod gofalwr?

Fel gofalwr di-dâl, gallech fod yn gymwys i gael aelodaeth 3 mis AM DDIM. Byddai hyn yn rhoi'r hawl i chi ddefnyddio holl gyfleusterau Chwaraeon a Hamdden Actif.

Peidiwch â cholli allan - nifer gyfyngedig o aelodaethau ar gael!

Mae'r aelodaeth yn cynnwys defnydd unigol o'r canlynol:	• Y Gampfa • Dosbarthiadau ffitrwydd • Nofio (yn ystod sesiynau cyhoeddus/lonydd)	• Ystafell Iechyd • Gwiriadau iechyd • Rhaglenni ymarfer corff
--	---	--

I fod yn gymwys am aelodaeth 3 mis am ddim, dyma'r hyn y mae angen i chi ei wneud;

- Meddu ar 'gerdyn adnabod gofalwyr'. E-bostiwch lun o'ch cerdyn at actif@sirgar.gov.uk
- Heb gael cerdyn adnabod gofalwr? Gallwch gofrestru i gael cerdyn gan dîm Llesiant Delta drwy gysylltu â 0300 333 2222 neu anfon neges e-bost at info@llesiantdelta.org.uk

actif.cymru



Cyfeiriadur Sir Benfro o Gwasanaethau Gofal a Chymorth Micro



Dewch o hyd i gefnogaeth gan gynnwys:
Help Cartref Cwmnïaeth Gofal personol

Cyfeiriadur ar-lein o 'wasanaethau gofal a chymorth micro' - gwasanaethau bach, annibynnol (mae'r rhan fwyaf yn hunangyflogedig) sy'n cefnogi pobl i fyw'n annibynnol a mwynhau bywyd. Mae'r gwasanaethau yma wedi cael eu cefnogi gan 'Catalysts for Care' - prosiect nid-am-elw - i sefydlu'n gyfreithiol ac yn broffesiynol.

Porwch trwy'r cyfeiriadur, gwnewch ymholiad, a darganfod mwy:



planed.org.uk/projects/catalysts-for-care/



Cyswllt Lee James:

lee.james@planed.org.uk / 07535 810003



Catalyddion Gofal
MICRO FENTRAU GOILLEWIN CYMRU



Nacro

Ccysylltu | sir gar

Eich lleoedd i gael yr holl help a chefnogaeth sydd eu hangen arnoch:

- **Llandysul - Neuadd Tysul Hall:**
Dydd lau cyntaf y mis
- **Pencader - Pencader Family Centre:**
Eileddu trydydd Dydd lau y mis
- **Newcastle Emlyn - Our Lady Queen of Peace RC Church Hall:**
Ail Ddydd Mercher y mis
- **Llandovery - Llandovery Youth & Community Centre:**
Trydydd dydd Llun y mis
- **St Clears - Y Gat & Whitland Memorial Hall:**
Eileddu Dydd Gwener olaf y mis
- **Llandeilo - Civic Hall:**
Trydydd dydd Mawrth y mis

**Cymorth
am ddim**

Cyngor am ddim

**Cefnogaeth
am ddim**

Nid oes angen apwyntiad: 11yb - 1yp

E-bost: communityhub@nacro.org.uk | Ffôn: 0800 917 6255





Asesiad Gofalwr

Yng Nghymru, mae asesiad gofalwr di-dâl yn hawl gyfreithiol o dan Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014. Mae'n rhoi cyfle i ofalwyr drafod eu hanghenion a chael mynediad at gymorth i'w helpu yn eu rôl ofalu.

Beth yw Asesiad Gofalwr?

Sgwrs gyda'ch awdurdod lleol yw Asesiad Gofalwr i ddeall:

- **Effaith eich cyfrifoldebau gofalu ar eich bywyd.**
- **Y cymorth sydd ei angen arnoch i gynnal eich lles eich hun.**
- **Eich nodau o ran gwaith, addysg, a gweithgareddau hamdden.**
- **Unrhyw gymorth sydd ei angen i barhau i ofalu neu i gymryd seibiant o ofalu.**

Mae'r asesiad hwn ar wahân i'r asesiad anghenion ar gyfer y person rydych chi'n gofalu amdano, a gellir ei gynnal yn annibynnol neu ar yr un pryd, yn dibynnu ar eich dymuniad chi.

Pwy sy'n Gymwys?

Mae gan unrhyw ofalwr di-dâl yng Nghymru sy'n ymddangos bod ganddo anghenion am gymorth hawl i asesiad. Mae hyn yn cynnwys gofalwyr o unrhyw oed, ni waeth beth fo math neu faint y gofal a ddarperir.

Sut i Ofyn am Asesiad

I ofyn am Asesiad Gofalwr, cysylltwch ag adran gwasanaethau cymdeithasol oedolion eich cyngor lleol.

- **Sir Gaerfyrddin - Cyngor Sir Gâr | Ffôn: 0300 0200 002**
- **Sir Benfro - Ffôn: 0300 0200 002 | E-bost: carerssupportpembs@ctcww.org.uk**

Pa Gymorth Allai Gael Ei Gynnig?

Yn dibynnu ar yr asesiad, mae'n bosib y cewch gynnig:

- **Gwybodaeth a chyngor ar wasanaethau cymorth lleol.**
- **Mynediad at ofal seibiant i roi seibiant i chi o ddyletswyddau gofalu.**
- **Cymorth i'ch helpu i gyfranogi mewn gwaith, addysg neu weithgareddau hamdden.**
- **Cymorth ariannol neu gymorth gyda budd-daliadau.**

Y nod yw sicrhau bod gennych y cymorth angenrheidiol i gynnal eich lles wrth gyflawni eich cyfrifoldebau gofalu.



Os oes angen cymorth arnoch i gysylltu â'ch awdurdod lleol, neu os oes gennych gwestiynau pellach am y broses asesu, mae croeso i chi ofyn i Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru ar **0300 0200 002** neu e-bostio **info@ctcww.org.uk**



Cymorth i Ofalwyr Di-dâl

Sut gall Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru gynorthwyo gofalwyr di-dâl?

- **Fflach Newyddion Gofalwyr** – diweddariadau e-fwletin chwarterol
- **Gofal Croesffyrdd** – Gofal Amgen a Gofal a Reoleiddir – rhoi seibiant i ofalwyr o'u rôl ofalu (Sir Gaerfyrddin a Cheredigion).
- **Gwasanaeth Cymorth i Ofalwyr Ifanc** – cymorth un-i-un, gweithdai, hyfforddiant, grŵp cymorth cymheiriaid, clybiau, a gweithgareddau i ofalwyr 5 – 25 oed (Sir Gaerfyrddin).
- **Gwasanaeth Cymorth Llesiant Ariannol** – Gwasanaeth Cynghori ar Fudd-daliadau Lles, gwiriadau, llenwi ffurflenni a Chynrychiolaeth Tribiwnlys Apêl a ffyrdd o fanteisio i'r eithaf ar incwm (Sir Gaerfyrddin)".
- **Cymorth Gofalwyr Sir Benfro** – gwybodaeth, cyngor a chymorth un-i-un i'ch helpu i reoli eich rôl ofalu a gweithio tuag at well lles, gan gynnwys Cardiau Cydnabod Gofalwyr a Chardiau Argyfwng Gofalwr.
- **Gwasanaeth Cymorth Rhyddhau o'r Ysbyty** – cymorth gyda chyfathrebu â staff meddygol pan fydd y person rydych chi'n gofalu amdano yn yr ysbyty, a chymorth i helpu gofalwyr i ddeall eu hawliau ac i fod yn rhan o gynllunio i ryddhau o'r ysbyty (Sir Gaerfyrddin).
- **Gwasanaeth Cymorth Rhyddhau o Ysbyty Cymunedol** – cymorth gyda chyfathrebu â staff pan fydd y person rydych chi'n gofalu amdano mewn ysbyty cymunedol neu gyfleuster gofal dros dro, a chymorth dilynol i ofalwyr ac aelodau'r teulu ar ôl rhyddhau, i sicrhau trosglwyddiad llyfn o'r ysbyty i'r cartref (Sir Gaerfyrddin).
- **Gwasanaeth Materion Ariannol** – cymorth i uchafu incwm, gwella sgiliau cyllidebu, mynediad at weithdai, mynediad at grantiau, disgowntiau, a chonsesiynau gofalwyr (Sir Gaerfyrddin, Sir Benfro a Cheredigion).
- **Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol fel rhan o'r Gwasanaeth 3CIPA** – cynghori gofalwyr ar eu hawliau, cymorth yn ystod asesiadau a/neu adolygiadau cynllunio gofal, cwynion, a phryderon diogelu (Sir Gaerfyrddin, Sir Benfro a Cheredigion).
- **Prosiect Amser Gyda'n Gilydd** – yn cynnig amrywiaeth o opsiynau seibiant byr i ofalwyr, ynghyd â gweithgareddau lles i ofalwyr a'r person maen nhw'n gofalu amdano (Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro).
- **Cymorthfeydd Cyngor Cyfreithiol AM DDIM** – mewn partneriaeth â Chyfreithwyr NewLaw, sy'n cynnig cyngor cyfrinachol am ddim ar faterion fel Atwrneiaeth Arhosol, Llys Gwarchod a Dirprwyaeth, Ewyllysiau a Chronfeydd Ymddiriedolaeth, Diogelu Asedau, ac ati (Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro).

I gofrestru ar gyfer diweddariad e-fwletin chwarterol neu am ragor o wybodaeth am unrhyw un o'r gwasanaethau uchod, cysylltwch â ni ar **0300 0200 002** neu e-bostiwrch: **info@ctcww.org.uk**
gwefan: **www.ctcww.org.uk**



Carers Week

Digwyddiad
Wythnos Gofalwyr
Cefnogir gan
The Camomile Club

Dydd Mercher 11 Mehefin 2025
2-4yh ym
Mhlasy Crug Glas SA62 6XX

Te a Lluniaeth, yn ogystal â Cherddoriaeth
Fyw gan Jade Hughes gyda chaneuon o'r
60au, 70au a'r 80au!

Tocynnau'n £10 y Pen
Cysylltwch â Gill ar 07497182280



Ymunwch â Nyrsys y Clinig Cymunedol i
ddathlu Wythnos flynyddol Ymwybyddiaeth o
Bwysigrwydd y Coesau a'n pen-blwydd 1af yn
Uned Clinigau Cymunedol Cleddau

Galwch heibio am gacen, coffi a sgwrs, a chyfle
i gwrdd â chlinigwyr a sefydliadau all eich
helpu i gadw'n iach, a gwella'ch iechyd a'ch lles.
Byddem wrth ein bodd yn eich gweld chi

CROESO I BAWB
Digonedd o wobrau i'w hennill!

Ar ddydd Mercher 11 Mehefin 2025
Nghlinigau Cymunedol Cleddau,
Ysbyty De Sir Benfro
Galwch heibio unrhyw bryd rhwng
10yb - 3yh



Cymorth Gofalwyr
Gorllewin Cymru
GOFALU AM OFALWYR



Gwybodaeth i
ofalwyr di-dâl



@carerssupportww



carerssupportwestwales.org



Ymdopi'n Well

Os ydych yn byw gyda dementia, nam synhwyraidd neu os cawsoch strôc, gallwn helpu.

Care & Repair
Gofal a Thrwsio

Gall ein gweithwyr achos ymroddedig a dibynadwy ymweld â chi a rhoi cyngor a chefnogaeth ymarferol am ddim i'ch helpu i fyw mor annibynnol ag sydd modd. Mae Ymdopi'n Well yn wasanaeth rhad ac am ddim sy'n ymweld â chartrefi i gynnig cyngor a help ymarferol ar gyfer pobl dros 50 oed. Mae ar gyfer rhai sydd wedi colli eu golwg neu glyw, ar gyfer pobl Fyddar, pobl sy'n byw gyda dementia a phobl sydd wedi goroesi strôc.



Sut y gallwn eich helpu:

- Gwiriad Cartref lach am ddim i'ch cartref
- Eich helpu i ostwng risg syrthio ac anaf yn eich cartref
- Eich cynorthwyo i fyw'n annibynnol a diogel
- Gwirio pa fudd-daliadau mae gennych hawl iddynt a'ch helpu i wneud cais amdanynt
- Eich helpu i gael mynediad i wasanaethau defnyddiol a'ch cysylltu gyda'n hasiantaethau partner
- Rhoi cyngor ar dechnoleg i gynyddu eich annibyniaeth, gostwng unigrwydd a rhoi hwb i'ch hyder

Rydym yma i'ch helpu i Ymdopi'n Well.

Ffoniwch 0300 111 3333 neu e-bost managingbetter@careandrepair.org.uk

Mae Ymdopi'n Well yn gynllun ar y cyd rhwng Care & Repair Cymru, RNIB Cymru, RNID, Cymdeithas Alzheimer Cymru a'r Gymdeithas Strôc.

www.careandrepair.org.uk

Hoffech chi gymorth i chwilio am waith?

Os oes gennych chi Awtistiaeth neu anghenion dysgu, gall Cyflogaeth Dan Gymorth Leol eich helpu dod o hyd i'r swydd sy'n eich siwto chi, a chynnig cymorth wrth i chi ddechrau'r gwaith.

Cysylltwch â ni:

getinvolved@pembrokeshire.gov.uk | 01437 776609



Department
for Work &
Pensions



Cysylltiadau Defnyddiol

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru	0300 0200 002
Gweithredu dros lechyd Meddwl Gorllewin Cymru	01267 245572
Y Gymdeithas Strôc	0303 3033 100
Age Cymru Dyfed	03333 447 874
Y Gymdeithas Alzheimer	0333 150 3456
Gofal a Thrwsio	01554 744300 / 01437 766 717
Mencap	community.partners@mencap.org.uk
Adferiad Recovery – Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr	0333 1211 332
Llesiant Delta	0300 333 2222
Cymorth Gofalwyr Gorllewin Cymru	carerssupportwestwales.org
Eiriolaeth Gorllewin Cymru	01267 223197
Cysylltu Sir Gâr	0800 917 6255
Llinell Gymorth Carers UK	0808 808 7777
Y Ganolfan Cyngor ar Bopeth	Sir Benfro - 01437 806070 Caerfyrddin - 01267 234488 Caerfyrddin - 01269 569267 Llanelli - 01554 759 626

Llinellau Cymorth lechyd Meddwl a Lles Emosiynol

- CALL - Llinell Gymorth lechyd Meddwl ar gyfer Cymru
- llinell gymorth 24-awr 0800 132 737 neu tecstiwch help i 81066
- Cymorth lechyd Meddwl Age Cymru - Ffoniwch: 08000 223444
 - Llinell Wybodaeth Mind 0300 123 3393
 - Samariaid 116 123
 - lawn - www.iawn.wales.nhs.uk

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR**

Croesffyrdd
Gorllewin Cymru

**CARERS
TRUST**

Crossroads
West Wales

Tel: 0300 0200 002

Email: info@ctcww.org.uk