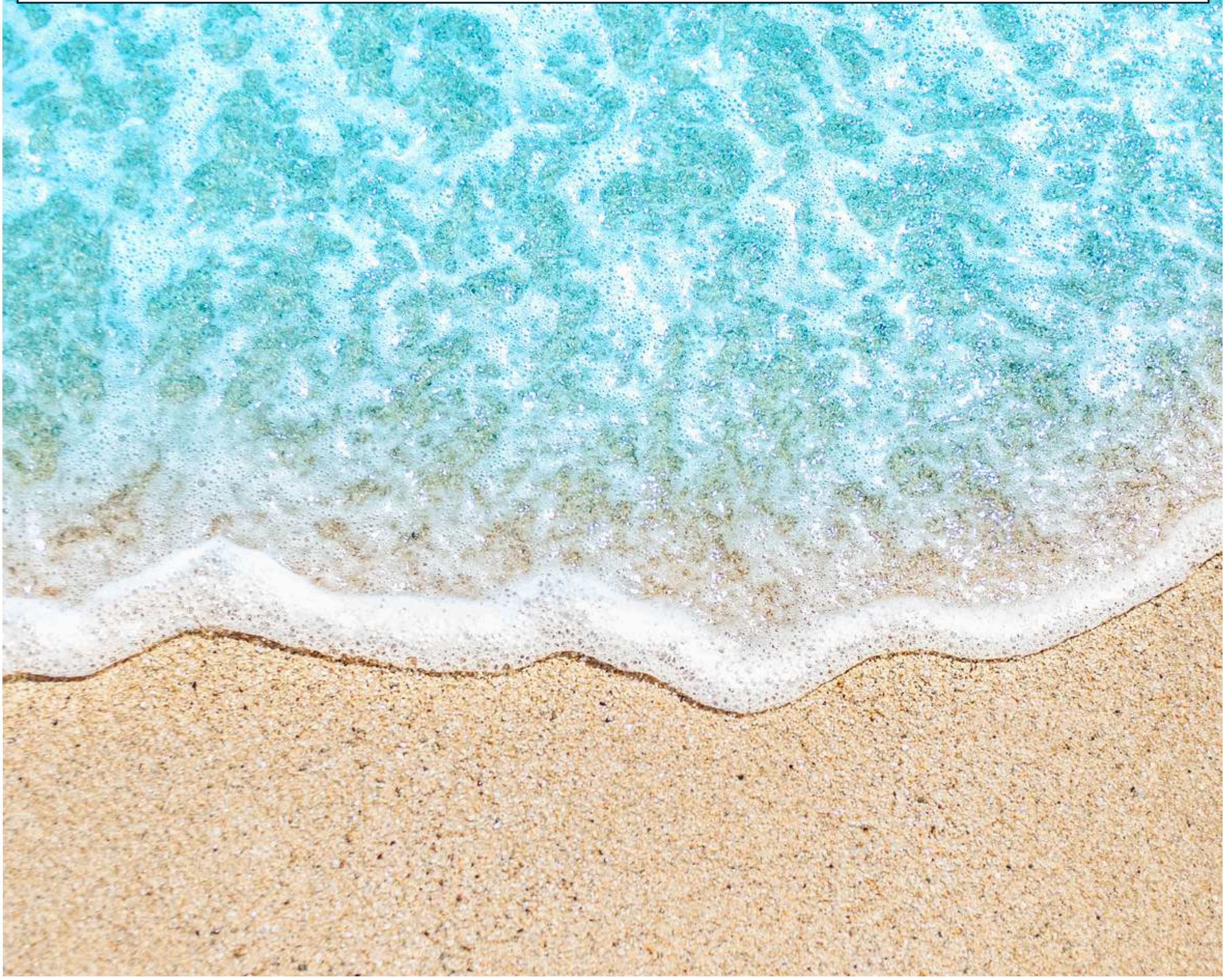
Cylchgrawn y Gofalwyr

Ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion

Cysylltu Gofalwyr Connecting Carers CEREDIGION

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 rhywbeth.



Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Digwyddiadau a Chyrsiau – tud. 2 – 6
Cysylltwyr Cymunedol – tud. 11 – 15
Gofalwyr Ifanc – tud. 16 – 20
Gofalwyr Ceredigion Carers - pg. 21 – 24
Cymorth i Ofalwyr (gan gynnwys Teleofal) – tud. 25 – 28

Paratowyd gan Dîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol Ceredigion

Neges oddi wrth y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

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

Croeso i rifyn yr Haf 2026 o Gylchgrawn y Gofalwyr, unig gylchgrawn Ceredigion ar gyfer gofalwyr di-dâl.

Gall yr haf fod yn gyfnod prysur, gyda nifer fawr o bethau yn digwydd ar draws ein cymunedau. Mae'r rhifyn hwn yn llawn gwybodaeth a chyfleoedd er mwyn eich helpu i gadw mewn cysylltiad, a chael cymorth a gwybodaeth yn eich rôl gofalu.

Byddwn hefyd yn neilltuo amser yn y rhifyn hwn i fyfyrio am Wythnos Gofalwyr 2026, gan gydnabod y cyfraniad hanfodol a wneir gan ofalwyr di-dâl bob dydd, a phwysigrwydd sicrhau bod gofalwyr yn cael eu gweld, eu gwerthfawrogi a'u cefnogi.

Yn y rhifyn hwn, byddwch hefyd yn gweld amrywiad o ddigwyddiadau a gweithgareddau a gynhelir cyn bo hir, yn ogystal â ffocws ar ein Cysylltwyr Cymunedol, sy'n gallu eich helpu i ddod o hyd i gymorth, gwasanaethau a chyfleoedd lleol.

Rydym hefyd yn parhau i amlygu'r cymorth ar gyfer gofalwyr ifanc, law yn llaw â chyngor ymarferol, gan gynnwys sut y gall technoleg a theleofal gynorthwyo annibyniaeth a chynnig sicrwydd. Byddwch hefyd yn gweld astudiaeth achos am Daliadau Uniongyrchol, sy'n esiampl go iawn ac sy'n dangos sut y gall y cymorth cywir wneud gwahaniaeth ystyrlon i annibyniaeth a lles rhywun.

Mawr obeithiwn y bydd y rhifyn hwn yn cynnig gwybodaeth ddefnyddiol, anogaeth a nodyn i'ch atgoffa nad ydych chi ar eich pen eich hun. Diolch i chi, fel erioed, am bopeth yr ydych yn ei wneud.

Cofion gorau,
Sarah Griffiths - Rheolwr Tîm
Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

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 ymgyngoriadau 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
01545 574200
cysylltu@ceredigion.gov.uk
@Cysylltu_Ceredigion_Connecting
www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr

Digwyddiadau i ddod

Gweler isod am y digwyddiadau sydd ar gael i ofalwyr di-dâl, boed hynny wyneb yn wyneb neu ar-lein. Am ragor o wybodaeth, defnyddiwch y manylion cyswllt a restrir isod.

Gŵyl Afon a Bwyd Aberteifi

Cynhelir Gŵyl Afon a Bwyd Aberteifi ar lan y cei yn Aberteifi, ac mae'n cyfuno gweithgareddau a hwyl ar yr afon Teifi gyda rhaglen lawn o gerddoriaeth fyw, arddangosiadau coginio, gweithgareddau i blant a llu o stondinau bwyd a chrefftau.

Mae'r ŵyl yn berffaith er mwyn gweld cwryglau yr afon Teifi a chefnogi'r cystadleuwyr yn y rasys ar yr afon.Gallwch fynd ar y dŵr eich hun hefyd, trwy fynd ar gwch.

Dydd Sadwrn, 15 Awst

facebook.com/CardiganFoodFestival

Gŵyl Grefftau Gorllewin Cymru

11 - 13 Medi

Cyfle i gwrdd â 100 o'r gwneuthurwyr gorau yn lleoliad ysblennydd Castell Aberteifi. Ddathliad bywiog o wneud a gefnogir gan Groeso Cymru, Cyngor Celfyddydau Cymru, busnesau a sefydliadau celfyddydau blaenllaw o Gymru a thu hwnt.

Caiff ymwelwyr fwynhau The Capital of Craft YN FYW, arddangosiadau, arddangosfeydd, gweithdai, gweithgareddau i'r plant, bwyd bendigedig, cerddoriaeth fyw, theatr, dweud storïau a llond tref o ddigwyddiadau ategol.

Am fwy o wybodaeth - www.bit.ly/CraftFestivalWales2026

Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2026

Byddwn allan mewn cymunedau lleol trwy gydol yr wythnos, gan sgwrsio â gofalwyr di-dâl am eu hawliau ac yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth.

Am ragor o wybodaeth a diweddariadau, trowch at ein tudalen ar Facebook.

19 Tachwedd

facebook.com/CysylltuCeredigionConnecting

Rydym yn rhoi 50 o docynnau i ffwrdd i Ŵyl Grefftau Cymru 2026.

Ar agor i bob gofalwr di-dâl cofrestredig yng Ngheredigion.

Anfonwch e-bost at cysylltu@ceredigion.gov.uk neu **ffoniwch 01545 574200** am gyfle i gael eich un chi.

Trowch at **bit.ly/CraftFestivalWales2026** am ragor o wybodaeth am yr ŵyl.

Fforwm Ceredigion Oed Gyfeillgar

Beth yw pwrpas y fforwm?
Lle cyfeillgar i bobl hŷn, grwpiau cymunedol a sefydliadau ddod at eu gilydd, rhannu syniadau a helpu i lunio Ceredigion sy'n lle gwell i dyfu'n hen.

Ymunwch â ni **ar lein** ar https://bit.ly/FforwmCeredOG neu **mewn person** yma:

26.8.2026	1.30pm - 4.30pm	Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa, Aberaeron Aberteifi (Lleoliad i'w gadarnhau)
25.11.2026	1.30pm - 4.30pm	Ystafell CR-312, Canolfan Rheidol, Aberystwyth Llanbed (Lleoliad i'w gadarnhau)
24.2.2027	1.30pm - 4.30pm	Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa, Aberaeron Aberteifi (Lleoliad i'w gadarnhau)

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Ariennir gan Lywodraeth Cymru
Funded by Welsh Government

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

CYFLE I ROI'CH BARN

Rhannwch eich profiadau a helpu i siapio dyfodol gwell i bobl hŷn yng nghefn gwlad Cymru.

Hoffem glywed gan bobl hŷn sy'n byw mewn cymunedau gwledig er mwyn deall yr heriau rydych chi'n eu hwynebu, a beth sydd angen newid.

Drwy rannu eich profiadau byddwch yn helpu i ddylanwadu ar bolisïau a chefnogi newid cadarnhaol.

Eich llais chi
Eich profiadau chi
Yn sbarduno newid

CYSYLLTU Â NI
Sganiwch y Cod QR i lenwi holiadur byr y Comisiynydd:

Neu ffoniwch ni ar:
03442 640670

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Mynediad at iechyd a gofal cymdeithasol
Trafnidiaeth a chrwydro o le i le
Cysylltedd a mynediad digidol
Unigrwydd a theimlo'n ynysig
Tai a chostau byw
Mynediad at wybodaeth a gwasanaethau

Cerdded er Budd Lles

Aberystwyth	Dydd Mawrth	10am
Aberteifi	Dydd Mawrth	10am
Llambed	Dydd Mawrth	10am
Aberporth	Dydd Mercher	10am
Aberaeron	Dydd Mercher	1.30pm
Borth	Dydd Gwener	10.30am
Tregaron	Dydd Gwener	11.15am

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â
Dawn Forster: **07866 985 753**
dawn.forster@ceredigion.gov.uk

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

CEREDIGION ACTIF

Cyrsiau rhan-amser am ddim i ofalwyr

Mae dysgu gydol oes yn cynnig Cynllun Hepgor Ffioedd i gefnogi pobl sy'n byw yng Nghymru i gael mynediad at addysg uwch.

- Mae gofalwyr yn gymwys i ymgeisio.
- Caiff unigolion cymwys astudio'n rhad ac am ddim!
- Dewiswch o blith ein cyrsiau niferus - nifer ohonynt yn gyrsiau ar-lein.

aber.ac.uk/dysgu

01970 621580

dysgu@aber.ac.uk

Medr
Y Comisiwn Addysg Drydyddol ac Ymchwil
Commission for Tertiary Education and Research

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

Hyfforddiant Codi a Chario ar gyfer Gofalwyr Di-dâl

Cyngor a chefnogaeth

Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa
Aberaeron
SA46 0PA

Sesiynau ar gael bob mis – archebwch eich sesiwn chi nawr!

3ydd dydd Mercher y mis

- **Angen help wrth symud eich anwyliaid neu rywun sy'n derbyn gofal mewn ffordd ddiogel?**
- **Ydych chi'n poeni am beryglon anafiadau?**

Ymunwch â ni am arweiniad arbenigol!
Dewch i Ganolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa i gael arweiniad a chefnogaeth gan Hyfforddwyr Codi a Chario Cyngor Sir Ceredigion.

Cyfle i gwrdd â'n Swyddog Gofalwyr!
Bydd Liz yno i drafod eich rôl gofalu, yn enwedig yr agwedd sy'n ymwneud â gadael yr ysbyty. Gall hefyd eich cyfeirio at wasanaethau defnyddiol eraill.

Archwilio adnoddau a chyfarpar!
Cyfle i weld yr holl offer gofal, cymorth symudedd a thechnoleg gofal sydd ar gael ym Mhenmorfa.

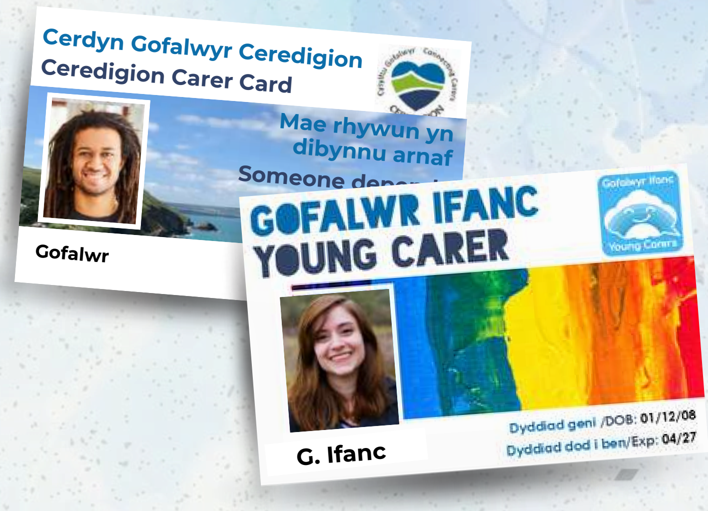
I archebu ac i gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Liz ar:
📞 07498 965279
📧 liz@credu.cymru

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Gofalwyr Ceredigion Carers

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

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.

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.

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

Cerdyn i Oedolion sy'n Ofalwyr:
ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwyr

Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc:
ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwrifanc

Mynediad am ddim i Ganolfannau Hamdden a Phyllau Nofio'r Cyngor

Fel gofalwr, gallwch fwynhau **mynediad am ddim i gyfleusterau Ceredigion Actif a phyllau nofio cymunedol** ar draws y sir.

Y cyfan sydd angen yw cyflwyno Cerdyn Gofalwyr Ceredigion dilys wrth gofrestru.

Gymryd amser i chi'ch hun, cadw'n actif, a chefnogi eich lles. Gall rhai cyfyngiadau oedran neu weithgaredd fod yn berthnasol, bydd staff y ganolfan hamdden yn hapus i'ch cynghori.

A ydych chi'n ymboeni am Ofalwyr?

A ydych chi'n berchen ar fusnes yng Ngheredigion? A hoffech chi helpu gofalwyr di-dâl i gael seibiant?

Siaradwch â Marie, ein Cysylltydd Seibiant i Ofalwyr newydd, a fyddai'n hapus i helpu trwy eich cysylltu gyda gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion.

Mae cynigion ein Cerdyn Gofalwr yn cynyddu drwy'r amser, wrth i nifer o fusnesau lleol fwynhau manteision cael eu hyrwyddo am ddim yn ein Cylchgrawn i Ofalwyr ac ar ein gwefan - **www.ceredigion.gov.uk**

Os hoffech chi, neu rywun yr ydych yn eu hadnabod, helpu i gynorthwyo gofalwyr di-dâl, a chyrraedd cwsmeriaid newydd posibl, cysylltwch â Marie heddiw, gan ddefnyddio'r manylion cyswllt a nodir isod.

📞 01545 574200

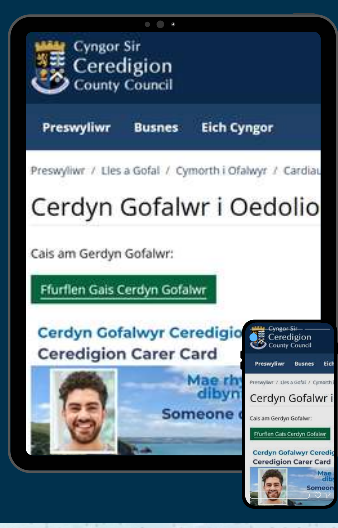
✉ cysylltu@ceredigion.gov.uk

Buddion a Gostyngiadau

Am restr lawn o'r manteision a'r gostyngiadau Cerdyn Gofalwr, trowch at ein gwefan - www.ceredigion.gov.uk a chwiliwch am y 'Cerdyn Gofalwr'

Ymwadiad: Pennir yr holl gynigion a restrir gan y busnesau eu hunain, ac fe allant newid. Nid yw Cyngor Sir Ceredigion yn gyfrifol am unrhyw newidiadau nac am argaeledd. Cysylltwch â'r busnesau'n uniongyrchol i gael y manylion diweddaraf. Mae copïau papur ar gael ar gais a gellir eu hanfon drwy'r post at ofalwyr sydd eu hangen.

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



Digwyddiadau
Wythnos Gofalwyr 2026

Dathlu a chefnogi ein gofalwyr

Bu Wythnos Gofalwyr 2026 yn gyfle gwerthfawr i **gydnabod, dathlu a chefnogi** cyfraniad hanfodol gofalwyr di-dâl ar draws y DU. Roedd thema eleni yn amlygu pwysigrwydd sicrhau bod gofalwyr yn cael eu gweld, eu gwerthfawrogi a'u cynorthwyo, gan godi ymwybyddiaeth o'r heriau y mae nifer yn parhau i'w hwynebu wrth sicrhau cydbwysedd rhwng eu cyfrifoldebau gofalu a'u lles eu hunain, eu cyflogaeth a'u bywydau cymdeithasol.

Trwy gydol yr wythnos, daeth cymunedau, sefydliadau a gwasanaethau ynghyd i gydnabod **ymrwymiad, gwydnwch a thosturi** gofalwyr di-dâl bob dydd.
Dyma grynodeb byr o'r hyn a ddigwyddodd yn ystod yr wythnos.

Digwyddiad Materion Ariannol

"Gwasanaeth a chymorth rhagorol i ofalwyr a'u teuluoedd – diolch!"

Cynhaliwyd sesiwn galw heibio Materion Ariannol yng Nghanolfan Byw'n Annibynnol Mhenmorfa ar 8 Mehefin.

Bu modd i gyfranogwyr gael cyngor am yr hawl i gael budd-daliadau, cyngor ynghylch cyllidebu a'r grantiau sydd ar gael. Roedd Cysylltwyr Dementia Age Dyfed Cymru yn bresennol, a fu'n rhoi cymorth i bobl sydd wedi cael diagnosis dementia.

Yn ogystal â hyn, bu cyfle i fynd am daith o gwmpas y Ganolfan Byw'n Annibynnol. Mae'r Ganolfan yn cynnwys detholiad o offer er mwyn cynorthwyo pobl i fyw bywyd annibynnol, sy'n amrywio o lwyau hawdd i'w dal i gadeiriau codi a baths â mynediad gwastad. Mae staff wrth law i'ch cynghori fel y gallwch roi cynnig arnynt cyn i chi eu prynu.

Materion Ariannol - Cymorth Ariannol
Mae eu tîm arbenigol yn cynnig amrediad o wybodaeth un-i-un, arweiniad a chymorth er mwyn helpu i'ch cadw chi a'ch teulu ar eich traed. **Ffoniwch:0300 020 0002 neu anfonwch e-bost at: info@ctcww.org.uk**

Y Festri – Caffi Cof Cardi

Yn aml, bydd hi'n anodd cael gafael ar wasanaethau dementia, a hyd yn oed ar ôl eu sicrhau, bydd gofyn gwneud rhywfaint o deithio fel arfer. Roedd hwn yn un o'r rhesymau niferus pam yr oeddem wrth ein bodd i allu cefnogi 'Y Festri' yn ystod yr Wythnos Gofalwyr eleni.

Grŵp cymorth Dementia newydd yn Aberteifi, a gynhelir bob wythnos rhwng 10am a 2pm. Mae Clive a'r gwirfoddolwyr yn cynnig gweithgareddau, cerddoriaeth, lluniaeth a hefyd, rhywle tawel i bobl sydd â Dementia a'u gofalwyr.

Llwyddom i gynnig amrywiaeth o offerynnau, gweithgareddau a bwrdd tenis newydd sbon, ac edrychwn ymlaen at weld y grŵp yn mynd o nerth i nerth.

> "Am le gwych a phobl hyfryd – byddaf yn bendant yn dod yma eto!"

Hwb Borth Te Hufen a Chrefftau

Cynhaliwyd gweithgarwch creadigol hyfryd yn Hwb Cymunedol Borth ddydd Mercher 10 Mehefin gydag artist lleol, Martine Ormerod.

Bu'r cyfranogwyr yn cynllunio ac yn argraffu cardiau plygu prydferth, gan fynd â nhw gartref gyda nhw.

Dilynwyd hyn gyda chinio a the hufen blasus, a werthfawrogwyd yn fawr gan bawb.

Bu'r cyfle i sgwrsio a dod ynghyd gydag eraill yn rhan bwysig o'r digwyddiad wrth gwrs. Nododd pawb y byddent yn dymuno cael gwneud mwy o hyn yn y dyfodol!

> "Gweithgarwch celf, byrbrydau a sgwrs – Popeth yn hyfryd. Bu'r ychydig oriau a gawsom yn Borth yn berffaith!"

Cysylltwyr

Gall ymuno â grŵp, cwrdd â phobl newydd, neu roi cynnig ar rywbeth newydd godi'ch calon a gwella'ch llesiant. Gall eich helpu i deimlo'n fwy hyderus, lleihau straen, a gwneud eich bywyd yn fwy pleserus.

Gall Cysylltwyr Cymunedol Ceredigion eich helpu i gael hyd i weithgareddau a grwpiau cymdeithasol lleol sy'n gweddu i'ch diddordebau chi, p'un a ydych yn hoff o gelf a chrefft, cerdded, canu, neu gael coffi a chlonc.

CANOLFAN FETHODISTAIDD SANT PAUL, ABERYSTWYTH, SY23 7BX

Dewch i gwrdd â Sam a Sarah rhwng **11.30am – 1.30pm** ar **ddydd Iau cyntaf y mis**.

NEUADD BENTREF ABERPORTH, SA43 2EN

Dewch i gwrdd â Carys rhwng **10am – 12pm** ar **dydd Gwener cyntaf y mis**.

CANOLFAN GYMUNEDOL BORTH, SY24 5LW

Dewch i gwrdd â Sarah rhwng **11am – 1pm** ar **ddydd Gwener cyntaf y mis**.

MAES MWLDAN, ABERTEIFI, SA43 1JZ

Dewch i gwrdd â Carys rhwng **10am – 1pm** ar **drydydd dydd Gwener y mis**.

I gael mwy o wybodaeth neu sgwrs,

Cymunedol

Maent yn gweithio ledled y sir a gallant siarad â chi dros y ffôn neu gwrdd â chi wyneb yn wyneb i weld sut y gallant eich cynorthwyo chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano.
Beth am gael cipolwg ar yr hyn sy'n digwydd?

Cysylltwch â'ch Cysylltydd Cymunedol lleol heddiw a gwelwch beth arall y gall Ceredigion ei gynnig i chi, ffoniwch CLIC ar 01545 574200.

NEUADD GOFFA CEI NEWYDD, SA45 9RE

Dewch i gwrdd ag Enfys rhwng
9am – 12pm ar **ddydd Gwener cyntaf y mis.**

CANOLFAN LESIANT LLANBEDR PONT STEFFAN, SA48 7BX

Dewch i gwrdd â Sian rhwng
9.30am – 12pm ar **ail ddydd Llun y mis.**

LLYFRGELL ABERAERON, SA46 0PA

Dewch i gwrdd ag Enfys rhwng
2.30pm – 4.30pm ar **drydydd dydd Iau y mis.**

CARNIFAL BORTH, SY24 5NJ

Dewch i gyfarfod Diane yn ystod Diwrnod Hwyl yr Haf Borth, a gynhelir yn **Ysgol Craig yr Wylfa,** ar **4 Awst.**

DIGWYDDIAD UNIGRYW

dewch i un o'n sessiynau galw heibio a'r gael bob mis.

Rhoi sylw i Gysylltydd Cymunedol

Dewch i gyfarfod Sarah, Cysylltydd Cymunedol.

Mae Sarah yn gweithio yn ardal **Gogledd Ceredigion** yn bennaf, gan gynnwys Aberystwyth, Borth, Eglwys Fach, Llanfarian a Phont-rhyd-y-groes.

Un lle yn y gymuned leol y byddech ei argymell i eraill?
Ceinewydd. Cael pysgod a sglodion wrth eistedd yn edrych allan dros yr Harbwr, yn y gobaith o weld ychydig ddolffiniaid yn y pellter. Gwynfyd.

Beth yw'r un peth y byddai pobl yn synnu ei ddysgu am eich rôl?
Mae'r rôl mor amrywiol, mae angen i ni feddu ar wybodaeth sylweddol am ein cymunedau. Nid oedd nifer o gleientiaid yr oeddwn yn gweithio gyda nhw yn gwybod ein bod yn cynnig cymorth gyda cheisiadau am y Bathodyn Glas, ac mae'r ffurflenni yn gallu bod yn heriol i rai eu llenwi.

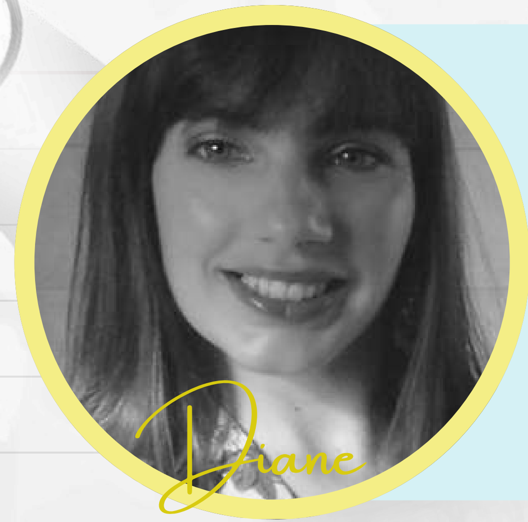
Pa dri gair y byddai eich cydweithwyr yn eu defnyddio i'ch disgrifio?
Angerddol, trefnus a gofalgar.

Y cyngor gorau yr ydych chi erioed wedi ei gael?
Byddwch yn gadarnhaol. Mae'n anhygoel yr hyn y gallwch ei gyflawni gydag ymagwedd gadarnhaol.

Sesiynau galw heibio

HWB CYMUNEDOL BORTH, SY24 5LW

Dewch i gyfarfod Sarah o **11am - 1pm** ar **ddydd Gwener cyntaf y mis.** Dewch i fwynhau golygfeydd prydferth dros baned, a chael gwybod mwy am gymorth yn ardal Borth.



Rhoi sylw i Gysylltydd Cymunedol

Dewch i gyfarfod Diane, Cysylltydd Cymunedol.

Mae Diane yn gweithio yn ardal **Canol a Gogledd Ceredigion** yn bennaf, gan gynnwys Tregaron, Llanon, Llanddewi Brefi a Llanrhystud.

Beth ydych chi'n ei fwynhau fwyaf am fod yn Gysylltydd Cymunedol?
Cael mynd allan i'r gymuned ac ymweld â chleientiaid yn eu cartrefi i gael sgwrs a gweld sut y gallaf eu helpu.

Un lle yn y gymuned leol y byddech yn ei argymell i eraill?
Gardd Ymddiriedolaeth Tŷ Glyn Davis yng Nghiliau Aeron. Lle hyfryd i fwynhau picnic a dianc rhag gweddill y byd.

Pa dri gair y byddai eich cydweithwyr yn eu defnyddio i'ch disgrifio?
Caredig, byrlymus a dibynadwy.

Pa beth bach sydd wastad yn gwneud eich diwrnod yn well?
Bod gyda fy mhlant a chael paned dda o de.

Sut ydych chi'n hoffi treulio eich amser rhydd?
Rydw i'n hoffi coginio, pobi, glanhau a ffermio.

Cwrdd a Diane yma

CARNIFAL BORTH

Dewch i gyfarfod Diane yn ystod Diwrnod Hwyl yr Haf Borth, a gynhelir yn **Ysgol Craig yr Wylfa, 4 Awst**. Ewch i Facebook a chwiliwch am 'Borth Carnival' am ragor o wybodaeth.

3YDD DYDD MERCHER BOB MIS

CAFFI COF

10AM – 12PM

NEUADD EGLWYS TYSUL (DRWS NESAF I'R LLYFRGELL), STRYD YR EGLWYS, LLANDYSUL

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

Mae'r Caffi Cof yn Neuadd Eglwys Tysul yn **ofod anffurfiol gyda'r nod o roi ychydig oriau i ymlacio i bobl** sy'n gwybod sut mae i **fyw gyda dementia.**

Nod y Caffi Cof yw **gwella lles, rhoi cyfleoedd i bobl gymdeithasu, gwneud ffrindiau newydd ac adeiladu cysylltiadau cymdeithasol.**

Mae hwn ar gyfer pobl sydd a **thrafferthion gyda'r cof, wedi derbyn diagnosis o ddementia neu sydd â nam** gwybyddol bras. Mae hefyd croeso i ofalwyr di-dâl sy'n gofalu am bobl sydd â phroblemau'r cof.

Mae llawer o bobl yn profi ynysu ac unigrwydd unwaith y bydd eu cof yn dechrau dirywio. Gall eu bywyd cymdeithasol grebachu, ac efallai y byddant yn teimlo eu bod wedi'u gwahanu oddi wrth deulu, cyfeillgarwch a chymuned. I rai pobl â dementia, gallai mynychu caffi cof fod y tro cyntaf iddynt gwrdd â phobl eraill sydd â dementia.

Gall gofalwyr di-dâl yn aml brofi teimladau o ynysu a datgysylltiad wrth i fwy o'u hamser gael ei neilltuo i'w rôl gofalu. Gall cael cyfle rheolaidd i gwrdd â phobl eraill sy'n mynd trwy brofiadau tebyg helpu llawer.

Mae hefyd y cynnig cyfle i **gyfarfod pobl gofal dementia broffesiynol** sy'n medru darparu gwybodaeth a chynnig cyngor am y gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer gofalwyr di-dâl. Mae croeso i un rhywun un sydd a phroblemau'r cof.

Does dim angen archebu lle o flaen llaw ac nid oes angen i chi fod yn breswylydd yn nhref Llandysul. Nododd un o'r mynychwyr, "Cawsom amser mor braf gyda chi, diolch. Gwnaeth (ef) sôn gymaint yr oedd wedi'i fwynhau a pha mor gyfeillgar oedd yr aelodau. Rydym yn edrych ymlaen at yr un nesaf."

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

GOFALWYR IFANC

Credu
Cefnogi Gofalwyr Ifanc ac Oedolion sy'n Ofalwyr
Supporting Young and Adult Carers

Gofalwyr Ceredigion Carers

Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yn darparu cyngor cyfeillgar, gweithgareddau hwyliog a sgyrsiau un i un i dy helpu di i deimlo'n fwy hyderus ac i gael seibiant.

Drwy fod yn ofalwr, rwyt ti'n dysgu sgiliau gwerthfawr, fel sut i fod yn garedig, sut i fod yn drefnus, a sut i ymdopi â sefyllfaoedd anodd. Ond gall fod yn anodd cadw'r ddysgl yn wastad rhwng gofalu a mynd i'r ysgol, dilyn hobi neu dreulio amser gyda ffrindiau.

Gall Gofalwyr Ceredigion Carers dy helpu di â'r pethau hyn:

- Siarad â rhywun am dy deimladau
- Mynd ar deithiau a mynd i ddigwyddiadau hwyliog i gwrdd â gofalwyr ifanc eraill
- Dy gynorthwyo di i ymdopi â'r ysgol a'r cyfrifoldebau gofalu
- Grwpiau a gweithgareddau lleol i ofalwyr ifanc yn unig
- Cyngor o ran colegau, swyddi a'r dyfodol

SGANIWCH FI

03330 14 33 77

ceredigion@credu.cymru

gofalwyrceredigioncarers.cymru

Oeddet ti'n gwybod bod gofalwyr ifanc yn gallu cael Asesiad o Anghenion Gofalwr hefyd?

CYSYLLTU Â NI

Cysyllta â ni heddiw i drefnu dy asesiad di.

Sut mae gofyn am asesiad?

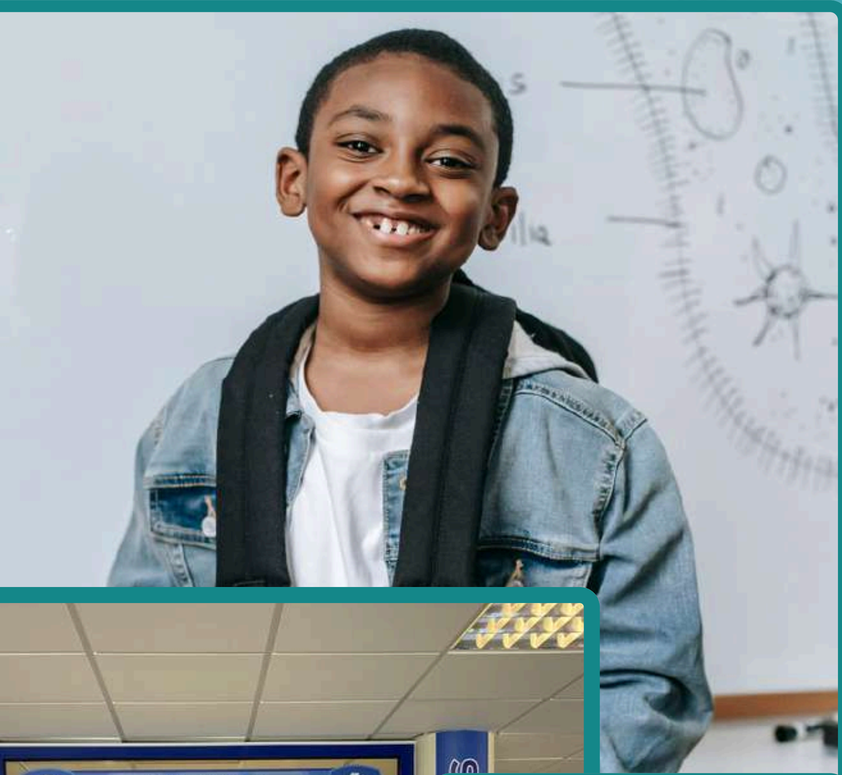
Os hoffet ti gael asesiad, cysyllta â ni heddiw. Gelli di wneud hyn ar-lein neu dros y ffôn.

Os oes angen help arnat ti, gelli di ofyn i ffrind, aelod o'r teulu, neu rywun rwyt ti'n ymddiried ynddo dy helpu di.

DIWRNOD GWEITHREDU GOFALWYR IFANC

Amcangyfrifir bod miliwn o ofalwyr ifanc yn y DU, gan gynnwys rhai sydd mor ifanc â phump oed. Mae nifer yn ymgymryd â chyfrifoldebau difrifol megis:

- Rhaid i un o bob pump godi'n rheolaidd yn ystod y nos er mwyn helpu'r unigolyn y maent yn gofalu amdanynt
- Mae un o bob pump yn rhoi cymorth cyntaf
- Mae bron i hanner yn gyfrifol am roi meddyginiaeth
- Rhaid i un o bob tri helpu'r person y maent yn gofalu amdanynt i ymolchi neu wisgo



Roedd Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc 2026 yn ymwneud â chodi ymwybyddiaeth o ofalwyr ifanc, yr heriau y maent yn eu hwynebu a galw am fwy o gymorth.

Eleni, cydweithiom yn agos gydag ysgolion er mwyn cynnig egwyl byr i ofalwyr ifanc ar draws Ceredigion.

Yn ystod y dathliad eleni, ymwelom â 4 ysgol ar draws y sir. Hoffem ddiolch i Gofalwyr Ceredigion Carers, yr ysgolion canlynol a'u swyddogion gofalwyr arweiniol am gymryd rhan ac am ein helpu i'w gwneud yn wythnos mor gofiadwy i bawb;

Penglais
Ysgol Gynradd Aberteifi
Bro Teifi (Cynradd ac Uwchradd)

Rhoddwyd y cyfle i ofalwyr ifanc gyfarfod a chymryd rhan mewn gweithgareddau gyda'i gilydd, i ffwrdd o amgylchedd yr ystafell ddosbarth.

Roedd byrbrydau a siocled poeth ar gael, yn ogystal ag amrywiaeth o weithgareddau crefft a gweithgareddau hwyliog i'w mwynhau. Yn ogystal, holom bob gofalwr beth fyddai eu hoe delfrydol, ac er mor unigol oedd yr atebion, yr enillydd clir oedd –
'Mynd allan i chwarae pêl-droed'.

Gofalwyr Ceredigion Carers

BETH SY'N DIGWYDD?

O glybiau ieuenctid i gaffis a gweithgareddau ledled y sir, mae rhywbeth i'w wneud o hyd!

P'un a wyt ti'n cwrdd â ffrindiau neu'n creu ffrindiau newydd, mae'n ffordd wych o gael hwyl a chael seibiant rhag dy gyfrifoldebau gofalu.

Ieuenctid Tysul Youth – Canolfan Ieuenctid Tysul, Lôn Wesley, Llandysul, SA44 4QJ

Dydd Mercher a dydd Iau, rhwng 4pm – 9pm.

01559 362908 / 07765845755 **admin@tysulyouth.org**

Hwb Ieuenctid GOATs – Neuadd Victoria, Rhodfa Bryn, Llanbedr Pont Steffan, SA48 7EE

Dydd Llun, dydd Iau a dydd Gwener - Theatr Ieuenctid Stage GOAT – 4.30pm – 6.30pm
Bob dydd Mercher a dydd Iau - Caffi Ieuenctid Dros Dro – 2.00pm – 6.30pm

facebook.com/GOATs.YouthHub

Clwb Ieuenctid Borth - Hwb Cymunedol Borth, Ffordd Clarach, Borth, SY24 5LW

Dydd Iau rhwng 6pm – 8pm (ystod yr tymor yn unig).

07483356501 **youth@borthcommunityhub.co.uk**

RAY Ceredigion - Pengloyn, Stryd y Tabernacle, Aberaeron, SA46 0BN
ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 3.30pm – 6pm (yn ystod yr tymor). Yn cynnwys pryd bwyd a byrbryd iachus.

01545 570 686 **enquiries@rayceredigion.org.uk** **rayceredigion.org.uk**

Area 43 - Area 43 Depot, 35 Pendre, Aberteifi, SA43 1JS
dydd Llun i ddydd Gwener rhwng 1pm – 7pm, dydd Sadwrn 11yb – 7pm. Rydym yn cynnig diodydd poeth am ddim a cymhorthdal ar fwyd.

01239 614566 **dropin@area43.co.uk** **area43.co.uk/youth-cafe**

Gwasanaeth Ieuenctid Ceredigion - Clybiau Ieuenctid

Mae ein clybiau i gyd yn rhedeg o 4pm - 7pm, yn ystod yr tymor yn unig.

Dydd Mawrth

Ieuenctid Aberteifi - 2/3 Pont-Y-Cleifion, Cardigan, SA43 1DW.

Dydd Mercher

Ieuenctid Aberaeron - Llawr Gwraidd, Portland Place, SA46 0AX.

Dydd Iau

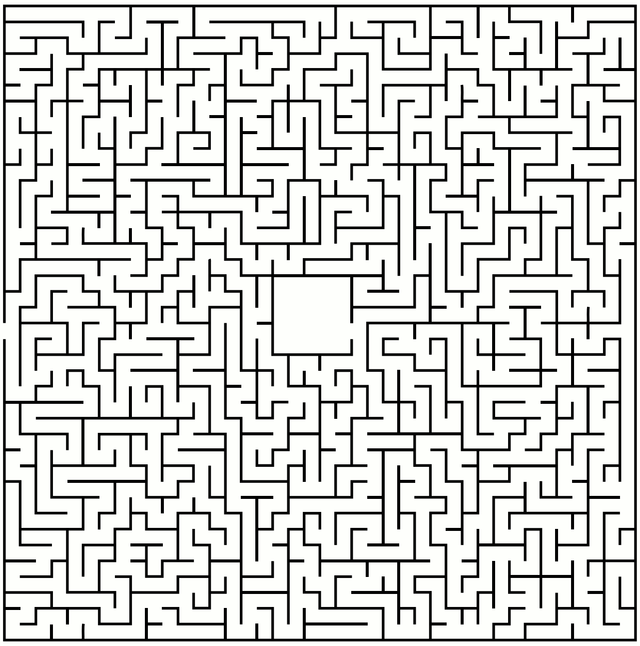
Ieuenctid Aberystwyth - 18 Stryd Chalybeate, Aberystwyth, SY23 1HX.
Ieuenctid Llambed - Canolfan Lles Lampeter, Teras Peterwell, SA48 7BX.

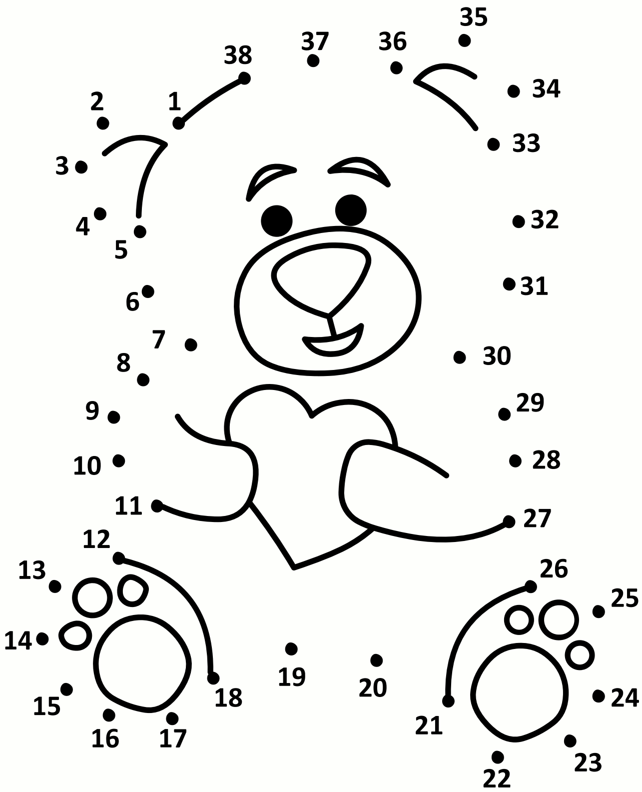
www.giceredigionys.co.uk **youth@ceredigion.gov.uk**

GWASANAETH IEUENCTID CEREDIGION YOUTH SERVICE

CYMERWCH EGWYL

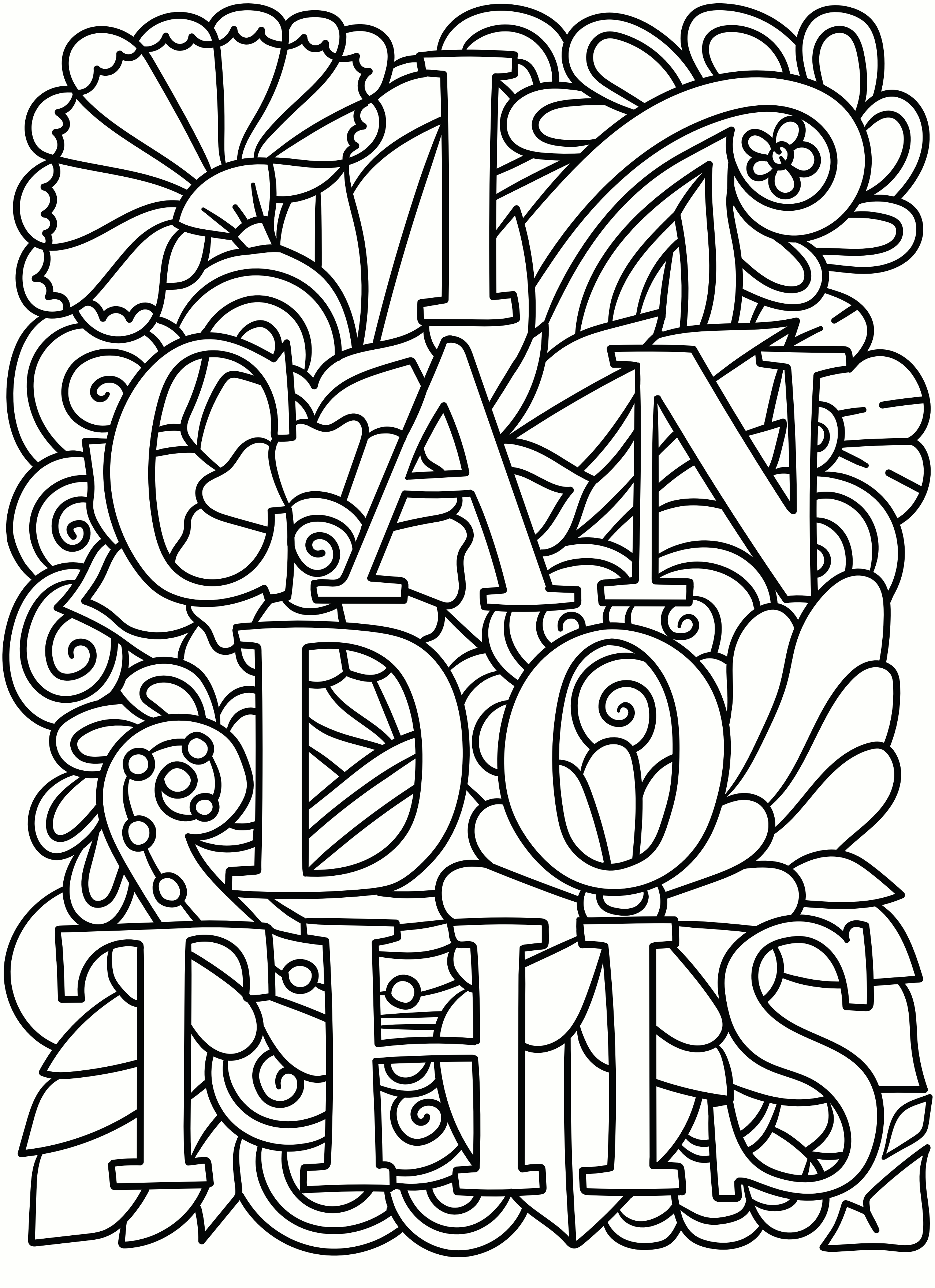
			4		2			
7	1			3			4	6
4		8		7		5		9
2			8		9			5
	8						9	
9			6		3			2
8		7		6		3		4
6	5			9			1	7
				5				





4				9		8		6
					8			
3			7					9
9		4						
				3			1	
5		1			2			3
	1		8					
					7		5	1
2		5		1		3		7

LLIWIWCH FI



YN CEFNOGI GOFALWYR YNG NGHEREDIGION

Gall fod yn werth chweil gofalu am berthynas neu ffrind sydd â salwch neu anabledd, ond gall hefyd fod yn brofiad anodd iawn. Os ydych yn gofalu am rywun, yng Ngheredigion gallwch gael mynediad at amrediad o gymorth, a ddarperir gan Gofalwyr Ceredigion Carers.

Mae'n cynnwys:

- Rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth emosiynol i unigolion
- Gweithgareddau grŵp, megis hyfforddiant a chyfleoedd cymdeithasol
- Helpu cael mynediad at gymorth i gael seibiant o'r rôl gofal, gan gynnwys gofal seibiant

Ffoniwch ni ar **03330 143 377** am ragor o wybodaeth.

gofalwyrceredigioncarers.cymru

ceredigion@credu.cymru

Gofalwyr Ceredigion Carers

Credu
Cefnogi Gofalwyr Ifanc ac Oedolion sy'n Ofalwyr
Supporting Young and Adult Carers

YMUNWCH Â'N GRWPIAU CYMDEITHASOL

CAFFI GOFALWYR

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

Cysylltwch â ni 03330 14 33 77 am ragor o wybodaeth

Galwch heibio pan mae'n addas i chi

NEUADD EGLWYS DRINDOD, CASTELL NEWYDD EMLYN
2il ddydd Llun o'r mis, 10.30am - 12pm

MAES MWLDAN, ABERTEIFI
3ydd dydd Llun o'r mis, 1.30pm - 3pm

CANOLFAN DYFRYN, ABERPORTH
Dydd Mercher 1af o'r mis, 1.30pm - 3.30pm

CAFFI YR HEDYN MWSTARD, LLAMBED
Dydd Iau 1af o'r mis, 2pm - 3.30pm

PLAS ANTARON, ABERYSTWYTH
4ydd Dydd Mercher o'r mis, 1.30pm - 3.30pm

Gwiriwch facebook.com/creducarersceredigion am ddiweddariadau

CYFLWYNO MEG

Helo, fi yw'r gweithiwr allgymorth newydd ar gyfer Credu yng Ngogledd Ceredigion.

Rydw i wedi bod yn cyflawni rolau cymorth ac allgymorth yn ardal Aberystwyth am bron i 10 mlynedd. Mae gen i gryn dipyn o brofiad o weithio gyda phobl sy'n cael trafferthion gyda'u hiechyd meddwl a'r rhai sy'n wynebu digartrefedd, ac rydw i hefyd yn hyfforddi law yn llaw â'm gwaith fel Seicotherapydd. Mae'r cyfuniad o hyn oll yn golygu nifer o flynyddoedd o siarad gyda phobl a gwrando arnynt.

Sut allaf eich cynorthwyo chi?

Siarad gyda phobl a gwrando arnynt yw'r peth mwyaf gwerth chweil a chynhyrchiol i mi pan fyddaf yn gweithio gyda chleientiaid.Caiff y gofod hwn ei werthfawrogi yn fawr yn Credu ac mae wedi bod yn bleser mawr i mi sylweddoli bod cydweithio gyda gofalwyr a rhoi'r **lle a'r amser** iddynt gael eu **clywed a'u gwerthfawrogi** yn aml yn sicrhau'r canlyniadau gorau. Ac ydy, mae Credu yn cynnig pob math o gyngor ymarferol hefyd, ond byddwn yn cychwyn o sefyllfa lle'r ydym yn gwrando cyn i ni gynnig unrhyw ddatrysiadau a chyngor.

Pam bod hyn yn gweithio?

Wel, mae'n gweithio oherwydd nid fi yw'r arbenigwr, ond y gofalwr, a'r hyn y mae ei angen yn aml yw lle penodedig a sympathetig iddynt fyfyrio am eu sefyllfa a'r hyn sydd wir yn bwysig iddynt, ac o'r fan honno, gallwn greu cynllun gyda'n gilydd.Mae cael anogaeth a chymorth i weithio fel hyn o fewn Credu yn bleser pur.

Ble allwch chi ddod o hyd i mi?

Gall fy wythnos waith fod yn amrywiol iawn. Weithiau, byddaf yn rhannu paned ac yn cael hwyl gyda'r gofalwyr anhygoel sy'n rhieni yn y **grŵp Sgwrsio a Chysylltu yn yr Hwb ym Mhenparcau**, ar adegau eraill, byddaf yn cynnal **ymweliadau cartref ar draws Gogledd Ceredigion**. Byddaf yn aml yn cyfarfod pobl yn eu cartrefi, a bydd parodrwydd pobl i rannu'r hyn sydd weithiau yn gyfnod anodd iawn yn eu bywyd gyda rhywun newydd yn gwneud argraff ddofn arnaf. Rydw i'n ofnadwy wrth ddilyn cyfarwyddiadau, ond byddaf wastad yn cyrraedd yn y diwedd, a rhwng cyfarfod y gofalwyr a'r sawl y maent yn gofalu amdanynt, cathod a chŵn preswylwyr, a phaneidiau niferus o de, gallaf gynnig y lle gwrando gwerthfawr hwnnw.

Yr hyn sy'n fy nharo i fwyaf yw'r sgiliau arbennig y byddaf yn dod ar eu traws bob dydd. Yn aml, bydd gofalwyr yn nyrsys arbenigol, yn weinyddwyr, yn eiriolwyr, yn weithwyr cymorth iechyd meddwl ac yn gymaint mwy. Nid oeddwn yn ymwybodol o ehangder cyrhaeddiad gofalwyr nes i mi gychwyn yn y swydd hon. Rydw i'n rhyfeddu o hyd gweld sut y gallant ymdopi â galwadau eu rôl, yn aml gyda chymaint o dosturi a hiwmor da. Rydw i'n edrych ymlaen yn fawr iawn at gyfarfod mwy ohonoch dros y misoedd i ddod.

Cyfarfod Rhieni PDA
(Osgoi Galw
Patholegol)
galwch heibio pan mae'n addas i chi
Ar gyfer unrhyw rieni neu ofalwyr plentyn sydd â phroffil osgoi gofynion o fewn awtistiaeth – gyda neu heb ddiagnosis.
Cyfle i gwrdd â rhieni eraill a chael sgwrs dros baned.
Rydym yn edrych ymlaen at eich croesawu
Pryd:
3ydd Dydd Gwener o bob mis,
12.30 - 2.30yp
Lle: Plas Antaron
Penparcau
Aberystwyth
SY23 1SF
Cyswllt
mandy@credu.cymru
am ragor o wybodaeth
Gofalwyr Ceredigion Carers

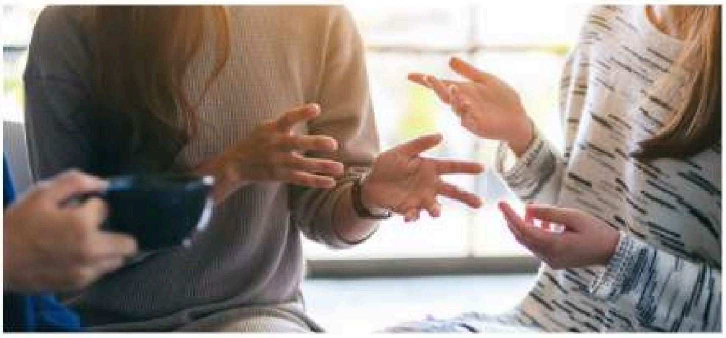
Clwb Cymdeithasol
i Ofalwyr
Credu
Cefnogi Gofalwyr Ifanc ac Oedolion sy'n Ofalwyr
Supporting Young and Adult Carers
Wyt ti'n gofalu am ffrind neu aelod o'r teulu sydd ag anghenion gofal?
Wyt ti yn dy 20au neu 30au?
Ymuna â ni yn Mwldan yn Aberteifi ar gyfer grŵp cymdeithasol newydd
Bydd gemau bwrdd, celf a chrefft ac ati – croeso i ti ddod â'th eitemau dy hunan hefyd!
Y ni fydd yn talu am y ddiod gyntaf!
Cyfarfod yn fisol ar yr 2il ddydd Mercher
18.30-20.00
YMDDIRIEDOLAETH GOFALWYR CYMRU
CARERS TRUST WALES
CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND
Gofalwyr Ceredigion Carers

Sgwrsio a Chysylltu

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

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

Estynnir croeso cynnes i bawb!

Amser tymor yn unig

Aberystwyth

- **Pryd:** Bob dydd Llun, 9.30am - 11am
- **Ble:** Fforwm Cymunedol Penparcau, Penparcau, Aberystwyth, Ceredigion, SY23 1RU
- Mae lleoedd parcio ar gael ar draws y stryd

Aberteifi

- **Pryd:** 1af a'r 3ydd Dydd Gwener y mis, 10am - 11.30am
- **Ble:** Menter Aberteifi, Neuadd y Dref, Aberteifi, SA43 1JL

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

credu Ceredigion

Gwasanaeth Cymorth Rhyddhau o'r Ysbyty i Ofalwyr

Cwrdd â Liz a Ruth, Swyddog Gofalwyr sy'n gweithio yn y Gwasanaeth Cymorth Rhyddhau o'r Ysbyty.

Pan fydd rhywun rydych chi'n gofalu amdano yn mynd i'r ysbyty neu'n gadael yr ysbyty, gall fod yn gyfnod anodd i deuluoedd. Gallech chi ddod yn ofalwr yn sydyn, neu wynebu heriau newydd pan fydd yr unigolyn yn dychwelyd adref. Ein bwriad ni yw ysgafnhau'r baich mewn ffordd sydd o bwys i chi, eich helpu chi i drafod eich sefyllfa, a chynllunio'r gofal sydd ei angen arnoch chi.

Get in touch, even if you don't live in Ceredigion, we can sgheredigion. Gallwn ni eich cynorthwyo chi o hyd!

Ruth 📞 **07976 877758** 📧 **ruth@credu.cymru**

Liz 📞 **07498 965279** 📧 **liz@credu.cymru**

Galwch heibio i weld nhw yn eu stondinau gwybodaeth rheolaidd:

Ysbyty Cyffredinol Bronglais
Mynedfa maes parcio
2pm – 4pm
Pob dydd Mawrth a dydd Iau

Canolfan Gofal Integredig Aberteifi
Y brif fynedfa
10am – 3pm
Dydd Mawrth cyntaf pob mis

Canolfan Gofal Integredig Aberaeron
Y brif fynedfa
9am – 12pm
Dydd Mercher cyntaf pob mis

TAWELWCH MEDDWL AR FLAEN EICH BYSEDD

O larymau a phromptiau meddyginiaeth i arddangosiadau ymarferol yng **Nghanolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa yn Aberaeron**, gall technoleg syml helpu gofalwyr i gael mwy o dawelwch meddwl wrth gynorthwyo pobl i aros yn annibynnol am gyfnod hwy. Gall gofalu am rywun yr ydych chi'n eu caru fod yn brofiad gwerth chweil iawn, ond gall ddwyn ymdeimlad o ofid cyson hefyd.

"A ddylwn i fod yn cysylltu eto?"

"A ydyn nhw wedi cofio cymryd eu meddyginiaeth?"

"A ydyn nhw'n iawn dros nos?"

"Beth os byddant yn cwympo pan na fyddaf i yno?"

Dyma bum ffordd y gall technoleg helpu gofalwyr i deimlo ychydig yn llai gofidus.

1 Help ar flaen eich bysedd

Mae'r rhan fwyaf o bobl wedi clywed am larwm gwddf traddodiadol, ond gall systemau heddiw gynnig llawer mwy na galwad syml am help. Mae larwm gwddf neu larwm arddwrn yn caniatáu i rywun anfon neges yn gyflym os byddant yn teimlo'n anhwylus, os byddant wedi cwympo neu os bydd angen cymorth arnynt.

2 Cymorth ysgafn gyda'r cof a chymryd meddyginiaeth

Yn aml bydd gofalwyr yn gofidio am rywun yn anghofio cymryd meddyginiaeth neu'n anghofio patrymau arferol. Mae dyfeisiau atgoffa yn rhoi negeseuon atgoffa neu rybuddion, ac mae rhai yn gallu rhoi meddyginiaeth ar yr amser cywir, gan leihau achosion o golli dosau.

3 Ychydig sicrwydd yn ystod y nos

Mae nifer o ofalwyr yn dweud wrthym bod gyda'r nos yn gallu bod yn un o'r adegau mwyaf gofidus. Mae ffonau, llechi neu'r rhyngrwyd yn helpu pobl i gadw mewn cysylltiad, ymuno ag apwyntiadau ar-lein a manteisio ar gymorth. Mae Canolfan Penmorfa yn cynnig cyngor ac yn helpu pobl cymwys i fanteisio ar ddata symudol am ddim.

4 Mae cadw mewn cysylltiad yn bwysig

Mae unigrwydd yn effeithio ar ofalwyr a'r rhai y maent yn eu cynorthwyo. Mae ffonau, llechi neu'r rhyngrwyd yn helpu pobl i gadw mewn cysylltiad, ymuno ag apwyntiadau ar-lein a manteisio ar gymorth. Mae Canolfan Penmorfa yn cynnig cyngor ac yn helpu pobl cymwys i fanteisio ar ddata symudol am ddim.

5 Rhoi cynnig cyn i chi benderfynu

Nid oes unrhyw ddatrysiad technoleg yr un peth i bob person neu deulu. Efallai na fydd yr hyn sy'n gweithio i un person yn addas i un arall, a dyna pam bod gweld offer dros eich hun yn gallu bod mor ddefnyddiol.

Yng Nghanolfan Penmorfa, gall ymwelwyr archwilio offer sy'n cynorthwyo byw bywyd annibynnol, gan gynnwys technoleg, cymhorthion bob dydd a'r Gornel Dementia er mwyn deall dementia. Mae gweld eitemau fel clociau dementia, dyfeisiau atgoffa, larymau a synwyryddion yn helpu pobl i ddewis yr hyn sydd fwyaf addas i'w hanghenion.

TELECARE@CEREDIGION.GOV.UK

CLIC: 01545 570 881

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Heneiddio'n Iach

SESIWN GALW HEIBIO FISOL

Cadwch yn Egnïol • Cadwch yn Annibynnol • Cadwch yn Hyderus

Sesiwn galw heibio gyfeillgar bob mis sy'n cynnig cyngor, gwybodaeth a chymorth ymarferol i'ch helpu i fyw'n dda ac aros yn annibynnol.

CYFARFOD Â'R TÎM

- Tîm Ffisiotherapi Cwympiadau
- Cryfder a Chydbwysedd
- Ffisiotherapydd Podiatreg
- Therapydd Galwedigaethol / Asesydd Dibynadwy
- Tîm Gofal a Thechnoleg a Alluogir gan Dechnoleg (TEC)
- Swyddog Amhariad ar y Golwg

DARGANFYDDWCH FWY AM

- Gwella cydbwysedd a hyder
- Cadw'n egnïol ac yn symudol
- Atal baglu a pheryglon yn y cartref
- Cymhorthion ac offer byw bob dydd
- Technoleg sy'n cefnogi byw'n annibynnol
- Arddangosiadau Teleofal a dyfeisiau clyfar
- Gwybodaeth a chyngor ar atal cwympiadau
- Gwybodaeth a chyngor ar ddiogelwch ac addasiadau i'r cartref
- Cymorth sydd ar gael yn eich cymuned leol

DYDD LLUN CYNTAF POB MIS
Galwch heibio unrhyw bryd rhwng 10yb a 3yp

LLEOLIAD
Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa (PenCIL)
Swyddfeydd y Cyngor
Aberaeron
SA46 0PA

DIM ANGEN APWYNTIAD
Te, coffi a chroeso cynnes!

telecare@ceredigion.gov.uk

www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/lles-a-gofal/cymorth-i-oedolion/canolfan-bywn-annibynnol-penmorfa/

Sganiwch fi i ddarganfod mwy

GALLUOGI GOFAL DRWY DECHNOLEG

YW'R DEFNYDD A WNEIR O DECHNOLEG ER MWYN DARPARU GWASANAETHAU IECHYD A GOFAL I BOBL YN EU CARTREFI EU HUN

Sut mae hyn yn gweithio?

Bydd Telegofal yn eich cysylltu â chanolfan fonitro os bydd unrhyw beth yn mynd o chwith. Yn syml iawn bydd gwasgu'r botwm ar eich pendant neu'r uned ymateb yn eich cysylltu yn uniongyrchol â'n tîm cyfeillgar. Byddant yn medru siarad â chi drwy'r uchelseinydd ar yr uned. Mae'n bosib i chi hefyd gael cyfarpar sy'n gweithredu'r larwm yn awtomatig os nad yw'n bosib i chi wneud hynny eich hun.

Manteision

- Cynyddu annibyniaeth a hyder
- Rheoli / lleihau risg
- Tawelu meddwl aelodau'r teulu sy'n ofalwyr
- Lleihau'r angen am becyn gofal
- Arbed mynediad i'r ysbyty
- Cefnogi'r gallu i gleifion gael eu rhyddhau o'r ysbyty'n gynnar
- Oedi neu atal yr angen am ofal preswyl

Gwybodaeth defnyddiol

TELECARE@CEREDIGION.GOV.UK

CLIC: 01545 570 881

Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa

Eich helpu i fyw'n annibynnol yng Ngheredigion

Mae Canolfan Byw'n Annibynnol newydd Penmorfa, sy'n hybu annibyniaeth a chymorth cymunedol, ar fin trawsnewid y ffordd y mae unigolion yn dod o hyd i atebion a gwybodaeth i helpu eu hunain.

AGOR
Dydd Llun i ddydd Gwener 10.30am -3.30pm

Ar lawr gwaelod swyddfeydd y Cyngor Sir ym Penmorfa, Aberaeron, SA46 0PA

Mae'r Ganolfan wedi'i rhannu i mewn i sawl maes arbenigol:

- Ystafell bwrpasol AskSara
- Gofal wedi'i alluogi drwy Dechnoleg
- Cyfarpar gofal a symudedd
- Cymorth o ran nam ar y golwg
- Addasiadau tai
- Ymwybyddiaeth o ddiogelwch tân
- Arweiniad ar daliadau uniongyrchol
- Cymorth i ofalwyr a'r rhai sy'n derbyn gofal

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Caru·Love Ceredigion

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Gyswllt Clic ar:
📞 01545 570 881
📧 clic@ceredigion.gov.uk

Gwefan Taliadiau 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

Sut all Taliadau Uniongyrchol fy nghynorthwyo?

Os oes gennych chi anghenion gofal, mae Taliadau Uniongyrchol yn ddewis a gynigir i chi. Er ei fod yn dwyn ei gyfrifoldebau ei hun, mae'n cynnig mwy o reolaeth i chi dros eich anghenion gofal cytunedig. Dyma enghraifft o sut y gall newid eich bywyd.

Cafwyd atgyfeiriad ym mis Mehefin 25 ar gyfer cyn-filwr.
Roedd yn defnyddio cadair olwyn nad oedd yn addas i'w anghenion ac roedd yn teimlo'n hynod o isel ac yn ystyried cyflawni hunanladdiad. Roedd yn teimlo fel baich ar ei deulu ac nid oedd yn gallu gweld ffordd arall allan.Gyda chymorth ei Swyddog Cymorth Taliadau Uniongyrchol, cafodd gymorth i sicrhau cadair olwyn addas a chyflogi ffrind i fod yn Gynorthwyydd Personol (CP) iddo. Roedd hyn wedi ei alluogi i fynd allan yn y gymuned. Cafodd gymorth hefyd i sicrhau llety hygyrch a chael cymorth yn ei fywyd bob dydd. Mae bellach yn hapus ac yn teimlo'n obeithiol am y dyfodol ac am allu ymuno â chlybiau newydd gyda chymorth ei CP ac mae wedi diolch i'w Swyddog Cymorth, Judy.

Caiff ein gwasanaeth ei deilwra i'ch anghenion, waeth pa mor gymhleth ydynt. Rydym yma er mwyn helpu i wella eich bywyd o ddydd i ddydd, gan sicrhau bod eich anghenion gofal yn cael sylw yn y ffordd fwyaf addas i chi.

Nyth Nest

Biliau Rhatach, Cartrefi Gwyrddach

Lower Bills, Greener Homes

Help er mwyn helpu eich cartref i ddefnyddio ynni mewn ffordd fwy effeithlon

Mae cynllun Nest Cartrefi Cynnes Llywodraeth Cymru yn gwneud cartrefi yng Nghymru yn fannau cynhesach i fyw, gan ddefnyddio ynni mewn ffordd fwy effeithlon.

Mae Nest yn cynnig cyngor diduedd ac am ddim i'r holl aelwydydd yng Nghymru, er mwyn eich helpu i leihau eich biliau ynni, manteisio'n llawn ar eich incwm a lleihau eich ôl troed carbon.

Gallech hefyd fod yn gymwys i gael gwelliannau am ddim yn eich cartref er mwyn defnyddio ynni mewn ffordd fwy effeithlon, fel gwresogi, inswleiddio neu baneli solar. Ers 2011, mae Nest wedi darparu dro 60,000 o welliannau ynni am ddim i aelwydydd.

Ffoniwch eu tîm ar y rhif rhadffôn 0808 808 2244, o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am–6pm neu trowch at **www.llyw.cymru** i gael gwybod mwy.

www.llyw.cymru

0808 808 2244

Ymholiadau Budd-daliadau

I wneud cais am Fudd-daliadau	0800 055 6688
Ymholiadau - Prif Budd-daliadau	0800 169 0310
Credyd Cynhwysol	0800 328 5644
Cyllido Benthyciadau	0800 169 0104
Rheoli Dyled	0800 916 0647
Cronfa Cymorth Ddewisol	0800 859 5924
Budd-dal Mamolaeth	0800 055 6688
Llinell Cymorth Profedigaeth	0800 151 2012
Lwfans Gofalwr	**0800 731 0297**
Lwfans Byw i'r Anabl	0800 121 4600
Lwfans Gweini	0800 731 0122
Hysbysu twyll budd-daliadau	0800 854 440

ACAS (Llinell gymorth a chwynion hawliau cyflog a gwaith)	0300 123 1100
Credydau Treth	0345 300 3900
Budd-dal Plant	0300 200 3100
Opsiynau Cynhaliaeth Plant	0800 731 0469
Gwasanaeth Pensiwn	0345 607 6823
Dechrau Iachus	0300 200 3500
NINO Ymholiadau	0345 722 3344
Treth Cyngor / Budd-dâl Tai	01970 633 253
Costau Iechyd y GIG (HC1) Cymru	0345 603 1108
PIP – Ceisiadau Newydd	0800 917 2222
PIP – Rhif Ymholiadau	0800 121 4433

Cysylltiadau defnyddiol

Mae **Gofalwyr Cymru** yn rhoi cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth i sicrhau bod gofalwyr yn cael yr help sydd ei angen arnynt.

www.carersuk.org/cy/wales

Llinell gymorth Gofalwyr DU:
0808 808 7777
Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am – 6pm

Gofalwr Ceredigion Carers (Credu)
I'r holl ofalwyr ifanc ac sy'n oedolion i fwynhau lles fel y maent yn ei ddiffinio, cael eu cydnabod, eu gwerthfawrogi a chael dewisiadau. Cymorth ar ffurf allgymorth, cymorth ariannol a chyfleoedd seibiant.

03330 143 377

www.gofalwyrceredigioncarers.cymru

ceredigion@credu.cymru

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

www.cabceredigion.org

ask@cabceredigion.org

Mae **HAHAV**, elusen hosbis yng Ngheredigion, yn deall y pwysau y mae gofalwyr di-dâl yn ei wynebu. Dyna pam ein bod yn cynnig mynediad hawdd i wasanaethau sy'n cynnig cymorth emosiynol i gleientiaid a gofalwyr, ynghyd ag amser i ffwrdd i ofalwyr orffwys ac ymatgyfnerthu.

01970 611550

www.hahav.org.uk

Cledu
Cefnogi Gofalwyr Ifanc ac Oedolion sy'n Ofalwyr
Supporting Young and Adult Carers

Am ragor o wybodaeth am amseroedd a dyddiadau, gweler ein tudalen Facebook -
/CysylltuCeredigionConnecting

Fforwm Gofalwyr

Cefnogaeth • Gwybodaeth • Cyfeillgarwch

Ffordd newydd o gysylltu

Gwyddom fod gofalwyr di-dâl yn aml yn jyglo cyfrifoldebau di-ri, ac nid yw dod o hyd i amser i fynychu cyfarfodydd ffurfiol bob amser yn hawdd.

Byddwn yn ymuno â Gofalwyr Ceredigion Carers yn eu sesiynau galw heibio Caffi Gofalwyr. Mae'r mannau hamddenol, croesawgar hyn yn rhoi cyfle i chi sgwrsio, cael gafael ar wybodaeth a chyngor, a rhannu eich meddyliau am y gefnogaeth, y gwasanaethau a'r digwyddiadau sy'n bwysig i chi.

Mae eich llais yn parhau i fod wrth wraidd yr hyn rydyn ni'n ei wneud - rydyn ni'n ceisio ei gwneud hi'n haws i ofalwyr di-dâl gael eu clywed.

Dyddiadau i ddod

Plas Antaron, Aberystwyth
23/09/26 | 1.30pm - 3.30pm

Neuadd Y Bentref Aberporth, Aberporth
07/10/26 | 1.30pm - 3.30pm

Maes Mwldan, Aberteifi
16/11/26 | 1.30pm - 3pm

Neuadd Eglwys Drindod, Castell Newydd Emlyn
14/12/26 | 10.30am - 12pm

Caffi Yr Hedyn Mwstard, Llanbedr Pont Steffan
07/01/27 | 2.00pm - 3.30pm

Paratowyd Cylchgrawn y Gofalwyr gan:

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
Cynhyrchwyd gan: Robin Stanley, Lucy Steere, Lindsay Harkett

Mae Cylchgrawn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr hefyd ar gael ar-lein:
www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr

Cyhoeddir rhifyn nesaf yn Gaeaf 2026.

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 bersonol 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