

# 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.

## CERDYN GOFALWYR CEREDIGION

Buddion a gostyngiadau  
tudalennau 3 a 4



Canllaw i ofalwyr i daliadau uniongyrchol - tud. 9 - 11  
Cysylltwyr Cymunedol - tud. 13 - 14  
Help gyda chostau gofal plant - tud. 23  
Gofalwyr Ceredigion Carers - tud. 31 - 32  
a llawer mwy...



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council

# Neges gan Sara Humphreys

Rheolwr Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol



**Croeso i rifyn yr haf 2023 o'r Cylchgrawn i Ofalwyr.** Mae'r rhifyn hwn yn llawn gwybodaeth y gobeithiwn y byddwch yn ei ddarganfod yn ddefnyddiol naill ai nawr neu yn y dyfodol ar eich taith fel gofalwr di-dâl.

Ar dudalen 9 o'r cylchgrawn hwn, mae yna ganllaw cynhwysfawr ar daliadau uniongyrchol sydd, gobeithio, yn ateb eich cwestiwnau am yr hyn ydyn nhw a sut maen nhw'n gweithio.

Mae gofalwyr sydd â Cherdyn Gofalwyr wedi bod yn mwynhau'r cyfleusterau hamdden am ddim a weithredir gan Gyngor Sir Ceredigion. Mae tudalennau 3 a 4 yn cynnwys manylion am sut i wneud cais am ddim am Gerdyn Gofalwyr a pha gynigion a gostyngiadau sy'n gysylltiedig â nhw.

Mae gan dudalen 21 fanylion am waith rhagorol sy'n digwydd yn Nyffryn Aeron gyda gofalwyr a phobl â dementia. Os ydych chi'n gwybod am unrhywbeth sy'n digwydd yn eich ardal ac fe hoffech ei rannu neu os oes angen cymorth i sefydlu rhywbeth yn eich cymuned i ofalwyr, rhowch wybod i ni. Byddem yn hapus i rannu eich stori yn y cylchgrawn ac/ neu weithio gyda chi i gyflawni eich nodau.

Roedd yn hyfryd gweld cymaint ohonoch yn y digwyddiad Wythnos Gofalwyr ym mis Mehefin, ac mae rhai ohonoch hefyd wedi manteisio ar y cyfle i ddod i'r digwyddiadau galw heibio i ddweud eich dweud ar draws y sir. Isod mae mwy o ddyddiadau rydym wedi'u trefnu; bydd dyddiadau pellach yn cael eu cyhoeddi yn fuan.

Am y wybodaeth ddiweddaraf gweler ein tudalen Facebook [f cysylltuceredigionconnecting](https://www.facebook.com/cysylltuceredigionconnecting)

Diolch i chi am yr holl waith gwerthfawr rydych chi'n ei wneud, ac rydyn ni yma i'ch cefnogi chi mewn unrhyw ffordd y gallwn ni.

Diolch yn fawr

*Sara Humphreys*

## Gofalwyr Di-dâl yng Ngheredigion: *Dweud eich Dweud!*

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

<b>03 Hydref</b>	<b>2pm - 4pm</b>	<b>Gwesty'r Porth, Llandysul, SA44 4QS</b>
<b>12 Rhagfyr</b>	<b>1.30pm - 3.30pm</b>	<b>Cyngor Sir Ceredigion, Canolfan Rheidol, Aberystwyth, SY23 3UE</b>
<b>06 Chwefror</b>	<b>2.30pm - 4.30pm</b>	<b>Caffi Emlyn, Tanygroes, SA43 2JE</b>
<b>07 Mawrth</b>	<b>1.30pm - 3.30pm</b>	<b>Caffi Cletwr, Tre'r-ddol, SY20 8PN</b>



# Wythnos y Gofalwyr 2023 – ‘Noson i’r Gofalwyr ar Consti’

Ymgyrch genedlaethol sy'n digwydd yn flynyddol yw Wythnos y Gofalwyr, i godi ymwybyddiaeth o ofalu a'r heriau y mae gofalwyr yn eu hwynebu, ac i gydnabod y cyfraniad maen nhw'n ei wneud i deuluoedd a chymunedau. Eleni cynhaliwyd Wythnos y Gofalwyr rhwng y 5 a'r 11 o Fehefin.

Cynhaliodd Tîm Cymorth Gofalwyr a'r Gymuned, Cyngor Sir Ceredigion, ddigwyddiad o gerddoriaeth fyw ar gyfer gofalwyr di-dâl ar Graig Glais yn Aberystwyth ar ddydd Gwener, 9 Mehefin, i gynnig hwyl ac adloniant iddynt.

Cafodd dros 70 o ofalwyr a'u gwesteion eu cludo i'r safle ar y trên bach sy'n dringo'r llethr. I'w croesawu roedd gwydryn o ffiz di-alcohol a chawsant bryd o fwyd bys a bawd a baratowyd gan fwyty Y Consti.

I gychwyn adloniant y noson roedd grŵp o ofalwyr lleol – sy'n canu gyda'i gilydd er mwyn yr hwyl – wedi gwahodd pawb i ymuno gyda nhw i ganu detholiad o ganeuon o bob cwr o'r byd. Yna aeth band The Hornettes: Take Two i'r llwyfan i ddiddanu'r gynulleidfa gyda medli o ganeuon o'r 1960au hyd yr 80au.

Dywedodd Susan Kidd, Swyddog Datblygu Gofalwyr Ceredigion, fod "pawb wrth eu boddau. Dywedodd sawl gofalwr ei bod hi'n hyfryd eu bod nhw'n cael eu gwerthfawrogi a'i bod yn braf cael noson heb ofalon. Clywyd un gofalwr yn gweiddi, "mae 'nhraed i'n brifo!" ar ôl yr holl ddawnsio. Gobeithio fod pawb wedi mynd adre ar ddiwedd y noson yn teimlo fel eu bod wedi cael noson dda a saib o'u rôl ofalu."

Dywedodd Greg Jones, Swyddog Arweiniol Corfforaethol Cyngor Sir Ceredigion ar gyfer Porth Cymorth Cynnar: "Roedd yn ffrainc cael fy ngwahodd i Noson y Gofalwyr yn Consti a hynny yn ystod fy wythnos gyntaf yn fy rôl newydd. Roedd modd gweld fod y noson wedi dod â boddhad i lawer a bod digwyddiadau fel hyn mor bwysig i'n gofalwyr, i roi seibiant o'u rôl ofalu a seibiant i'r rhai sy'n cael gofal. Roedd hefyd yn hyfryd gweld grŵp canu'r gofalwyr yn cychwyn adloniant y noson. Gwnaeth Sara a'r tîm waith rhagorol yn trefnu digwyddiad hyfryd iawn ac edrychaf ymlaen at fynychu rhagor ohonynt yn y dyfodol."



**Er mwyn gwneud yn siŵr nad ydych yn colli gweithgareddau a digwyddiadau ar gyfer gofalwyr di-dâl yn y dyfodol, ymunwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr AM DDIM.**

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

☎ 01545 574200

Os ydych chi'n ofalwr sy'n mwynhau canu ac yr hoffech ymuno â grŵp canu'r gofalwyr sy'n cwrdd bob pythefnos yn Aberystwyth, cysylltwch ag Iona Sawtell:

✉ [ionasawtell@yahoo.co.uk](mailto:ionasawtell@yahoo.co.uk)



Cerdyn Gofalwyr Ceredigion  
Ceredigion Carer Card



Mae rhywun yn  
dibynnu arnaf  
Someone depends  
on me



SGANIWCH  
FI

Enw Gofalwyr

GOFALWR IFANC  
YOUNG CARER



SGANIWCH  
FI

Gofalwr Ifanc

# Cerdyn Gofalwr a cherdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion

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

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

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

**Cerdyn i oedolion sy'n ofalwyr:**

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

**Cerdyn i ofalwyr ifanc:**

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

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

## Buddion a gostyngiadau

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

### Eco Hub Aber - Gwasanaethau am hanner pris

Er eich lles chi, beth am roi cynnig ar un o'n e-feiciau hybrid – y ffordd ddelfrydol  
o fwynhau'r awyr agored, gyda rhywfaint o hwb i'ch helpu i ddringo'r brynau?  
Ewch am daith fer o amgylch eich bro, neu ewch am daith hirach i fwynhau byd  
natur ar hyd llwybr beicio cenedlaethol [Llwybr Ystwyth](#).

**Dewch i weithio** mewn man gweithio naturiol, cyfeillgar a phroffesiynol gyda golygfa  
o'r môr. Archebwch ddesg neu archebwch y man gweithio cyfan ar gyfer cyfarfodydd.  
Mae'r man gweithio wedi'i leoli yng nghanol y dref, ac mae Wi-Fi cyflym ar gael.

Os byddwch chi'n dewis ymaelodi, bydd hyn yn cynnwys e-feic am ddim am ddau hanner diwrnod,  
a desg boeth am ddim am ddau hanner diwrnod.



**I archebu**, llenwch y ffurflen  
"cysylltwch â ni" ar-lein gan  
ddefnyddio'r cod QR neu anfonwch  
e-bost [ecohubaber@gmail.com](mailto:ecohubaber@gmail.com),  
gan roi "Cysylltu Gofalwyr"



Menter gymdeithasol leol sydd wedi'i lleoli yn yr Arcêd, 5 Stryd y Baddon, Aberystwyth, Ceredigion,  
SY23 2DN yw **Eco Hub Aber**. Rydym yn lle sy'n darparu syniadau, cymhelliad a chymorth ar gyfer  
eco-weithredoedd lleol. "Gweithredu heddiw i ffrwyno'r newid yn yr hinsawdd."



## Gostyngiad o 10% oddi ar bris mynediad, Cadw

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



## Teithio am ddim Rheilffordd y Graig, Aberystwyth

Gall deiliaid Cerdyn Gofalwr a Cherdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion deithio am ddim ar y rheilffordd.

I gael mwy o wybodaeth, gan gynnwys oriau agor Rheilffordd y Graig, ewch i'r wefan: [www.aberystwythcliff railway.co.uk](http://www.aberystwythcliff railway.co.uk)



Ymddiriedolaeth  
Genedlaethol  
National Trust

## Mynediad AM DDIM , Llanerchaeron (£9 i oedolion a £4.50 i blant fel arfer)

Dangoswch Gerdyn Gofalwr neu Gerdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion i gael mynediad am ddim i Lanerchaeron.

I gael mwy o wybodaeth am Lanerchaeron, gan gynnwys yr oriau agor, ewch i: [bit.ly/3ZQuzL7](http://bit.ly/3ZQuzL7)



## Aelodaeth campfa AM DDIM

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

**Sylwch:** gall fod cyfyngiadau oedran ar waith ar gyfer rhai mathau o gyfarpar, dosbarthiadau a chyfleusterau, felly byddai'n ddoeth siarad â staff y ganolfan hamdden i gael mwy o fanylion.



## Sesiwn hyfforddi AM DDIM gyda Dysgu Bro

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



## Profi eich bod yn ofalwr i gael brechiad AM DDIM rhag y fflw

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



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

NEWYDD

Cydnerthedd a llesiant:

# Cwrs hunangymorth i ofalwyr di-dâl

Mae'r cwrs ar  
gael yn  
Gymraeg ac  
yn Saesneg



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

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

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

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

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

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



SGANIWCH FI



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



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



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

# Teimlo dan straen? – Beth am roi cynnig ar ioga?

Mae ioga fel hud a lledrith i leddfu straen. Pan fyddwch chi'n ymarfer ioga, byddwch chi'n anadlu'n ddwfn, yn symud eich corff yn dyner, ac yn canolbwyntio ar y foment bresennol. Mae'r holl bethau hyn yn dod ynghyd i greu ymdeimlad o lonyddwch i'ch helpu chi i ymlacio. Mae fel defnyddio swits i ddiffodd straen a chael hyd i fyd o lonyddwch yn ei le.

Mae ioga yn effeithio ar bethau tu mewn i'r corff i wneud i chi deimlo'n well. Mae'n tawelu'r system nerfol, yn gostwng lefelau'r hormonau straen, ac yn cynyddu'r cemegion hapus yn yr ymennydd. A phan fyddwch chi'n estyn y corff, byddwch chi'n rhyddhau tensiwn ac yn lleddfu'r manau hynny o'r corff lle mae straen yn llechu, fel eich gwddf a'ch ysgwyddau.

Y peth gorau am ioga yw ei fod yn creu ymdeimlad o heddwch sy'n ymdebygu i Zen. Mae ioga fel gwyliau byr i'ch meddwl a'ch corff. Gallwch chi anghofio am eich pryderon a byw yn y foment bresennol. Mae'n gyfle i gael gwared ar straen ac adfywio'r corff a'r meddwl er mwyn i chi fod yn barod i wynebu'r byd eto!

## CYFLE I ENNILL MAT IOGA

I'ch helpu chi i ddechrau ymarfer ioga, mae gennym ni ddeg mat ioga i'w hennill.

I gael cyfle i ennill un o'r matiau hyn, y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw dweud wrthym ni beth yw enw'r ystum ioga hwn.



Ydy e?

- A. Ci â'i ben i lawr
- B. Cath â'i phen i lawr
- C. Bochdew â'i ben i lawr

Gallwch chi gyflwyno eich ateb gan ddefnyddio ein ffurflen ar-lein:



[bit.ly/44AnwbZ](https://bit.ly/44AnwbZ)



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



01545 54200

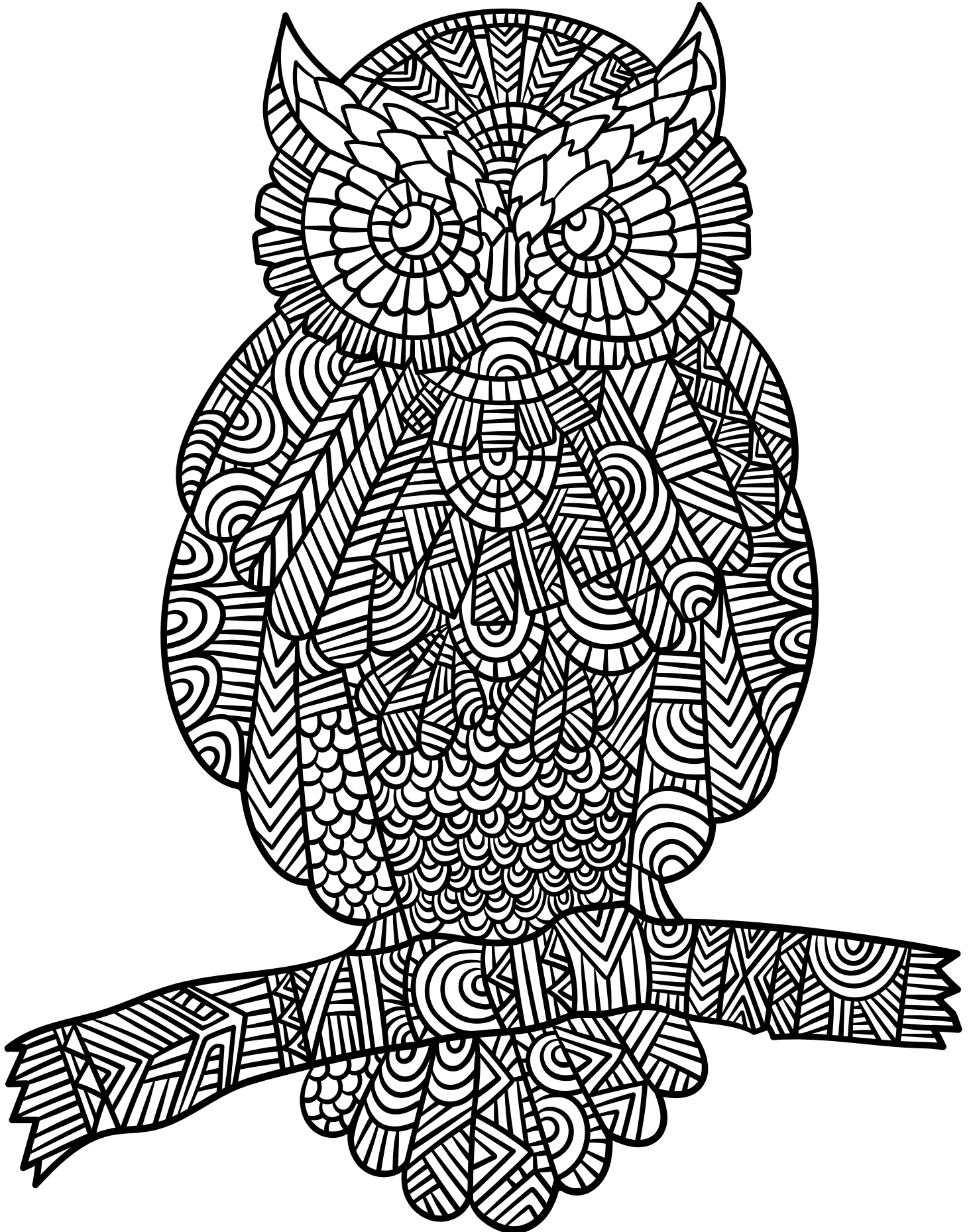
### Amodau a Thelerau:

- Bydd y gystadleuaeth yn cau am 11pm ar 31 Awst 2023.
- Bydd deg ateb cywir yn cael eu dewis ar hap a bydd y matiau'n cael eu hanfon i gyfeiriad cartref yr enillwyr.
- Sylwch mai dim ond unwaith y caiff pob unigolyn ymgeisio.



## Seibiant ar dudalen!

Mae lliwio ystyriol yn cefnogi ymlacio a gall leihau straen. Mae lliwio dyluniadau cymhleth yn cynnig dihangfa heddychlon rhag pryderon bob dydd, gan ganiatáu i chi ymlacio a dod o hyd i gydbwysedd yn y profiad presennol.





## About Nest

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

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

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

## Gweithio mewn partneriaeth

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

## Cyngor i bawb

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

Mae'r tîm ar gael ar radffôn  
**0808 808 2244**

neu gallwch lenwi ffurflen gais i ofyn am alwad yn ôl yn [bit.ly/44cROBI](http://bit.ly/44cROBI)

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



# 0808 808 2244

Mae ein swyddfa yn Stryd Napier bellach ar gau ond rydym yn dal ar agor.

Ac mae yna lawer o ffyrdd i gysylltu.

Ceredigion

cyngor ar bopeth

citizens advice



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



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



Os ydych chi ar facebook, gallwch anfon neges atom o'n tudalen facebook – chwiliwch amdano **@cabceredigion**



Rydym hefyd yn cynnig **apwyntiadau wyneb yn wyneb mewn lleoliadau cymunedol** dros y sir.

# Canllaw i ofalwyr i daliadau uniongyrchol

Gall taliadau uniongyrchol fod yn adnodd defnyddiol i bobl y mae angen mwy o gymorth arnynt yn y cartref neu yn y gymuned. Serch hynny, nid yw llawer o bobl yn sicr sut y gallant ddefnyddio taliadau uniongyrchol na sut y gall gofalwyr eu defnyddio i gefnogi eu hanghenion nhw.

I helpu i egluro beth yw taliadau uniongyrchol, a sut y gallent weithio i chi, rydym wedi ceisio ateb y cwestiynau mwyaf cyffredin sy'n dod i law'r Cyngor.

## Beth yw taliadau uniongyrchol?

### Mae Llywodraeth Cymru'n dweud hyn:

"Mae taliadau uniongyrchol yn ffordd y gall awdurdodau lleol helpu i ddiwallu angen cymwys penodol sydd gan unigolion am ofal a chymorth, neu angen sydd gan ofalwr am gymorth. Maen nhw'n ffordd o alluogi pobl i drefnu eu gofal a'u cymorth eu hunain.

Nid yw taliadau uniongyrchol yn fath o incwm ond fe'u telir yn benodol ar gyfer prynu gwasanaethau neu offer. Mae hyn yn golygu nad ydyn nhw'n effeithio ar dreth incwm na hawl i fudd-dal.

Nod taliadau uniongyrchol yw rhoi rhagor o ddewis, rheolaeth ac annibyniaeth i bobl. Gall unigolion weithio gyda'r awdurdod lleol i benderfynu sut y bydd eu hanghenion gofal a chymorth yn cael eu diwallu gan ddefnyddio taliadau uniongyrchol. Gallan nhw benderfynu pwy sy'n darparu'r cymorth hwnnw a sut, ble a phryd y caiff ei gyflenwi."

(Daw'r testun hwn o [Siarter Llywodraeth Cymru ar gyfer gofalwyr di-dâl](#))

## Pwy sy'n gallu cael taliadau uniongyrchol?

Mae taliadau uniongyrchol yn addas ar gyfer bron i bawb yr aseswyd eu bod yn gymwys i dderbyn gwasanaethau gofal cymunedol, gan gynnwys:

- Gofalwyr sy'n 16 oed neu'n hŷn sydd angen cymorth
- Pobl sydd â chyfrifoldeb rhiant dros blentyn anabl
- Oedolion o unrhyw oedran sydd ag angen cymwys am ofal a chymorth

Mae hyn yn golygu y gall pobl ag anghenion gofal a chymorth a gofalwyr di-dâl fod yn gymwys i gael taliadau uniongyrchol.

I fod yn gymwys i gael taliadau uniongyrchol, bydd angen i chi gael eich asesu. Mae hyn yn golygu y bydd rhaid i Dîm Gofal Cymdeithasol y Cyngor asesu eich anghenion.

Rhaid i ofalwyr di-dâl gael Asesiad o Anghenion Gofalwr i gadarnhau eu bod yn gymwys. Gallwch chi ddarllen mwy am yr Asesiad o Anghenion Gofalwr a sut i baratoi ar ei gyfer ar dudalen 37.

## At ba ddibenion y gallwch chi ddefnyddio taliadau uniongyrchol?

Gallwch chi ddefnyddio taliadau uniongyrchol ar gyfer gwahanol fathau o gymorth sy'n diwallu eich anghenion chi. Dyma restr o'r pethau y gallwch chi ddefnyddio taliadau uniongyrchol ar eu cyfer:

- Cymorth â bywyd a gweithgareddau bob dydd
- Cymorth i fynd allan (gan gynnwys mynediad at weithgareddau cymdeithasol sy'n hybu iechyd a lles)
- Cymorth â gofal personol
- Cymorth sy'n helpu pobl i gyflawni nodau personol
- Cyfarpar sy'n helpu pobl i fod yn annibynnol

## Beth mae hyn yn ei olygu i ofalwyr?

Fel arfer, defnyddir taliadau uniongyrchol i ofalwyr i gefnogi gweithgareddau sy'n rhoi cyfle i ofalwyr ofalu am eu lles eu hunain. Gellir defnyddio taliadau mewn gwahanol ffyrdd, fel talu am eitem untro neu dalu am wasanaeth neu weithgaredd rheolaidd.

Y peth gwyh yw nad yw'r taliad hwn yn cyfrif fel incwm, felly ni fydd yn effeithio ar unrhyw fudd-daliadau eraill y gallech chi fod yn eu cael.

## Beth mae hyn yn ei olygu i'r sawl sy'n cael gofal?

Fel arfer, bydd taliadau uniongyrchol ar gyfer rhywun sy'n cael gofal yn daliadau parhaus. Bwriedir i'r taliadau hyn helpu'r unigolyn i gyflogi gweithiwr gofal neu gynorthwydd personol i'w gynorthwyo â'i anghenion o ddydd i ddydd.

Gellir eu defnyddio hefyd i dalu am ofal seibiant er mwyn i'r gofalwr gael seibiant rhag y drefn ofalu arferol. Yn hytrach na chael gwasanaethau a ddarperir yn uniongyrchol gan y Cyngor, mae taliadau uniongyrchol yn rhoi mwy o reolaeth a hyblygrwydd i'r unigolyn ddewis ei ofalwr neu'i gynorthwydd ei hun.

Gall hefyd ddefnyddio taliadau uniongyrchol i gyflogi aelod o'i deulu ei hun neu ffrind, ar yr amod ei fod yn bodloni'r safonau a bennir gan yr awdurdod lleol.

Os nad yw'r sawl sy'n cael gofal yn gallu rheoli taliadau uniongyrchol ar ei ben ei hun, gall gofalwr neu unigolyn y cytunir arno wneud hyn ar ei ran.



## Faint o arian byddwch chi'n ei gael?

Bydd swm yr arian y byddwch chi'n ei gael yn dibynnu ar faint o gymorth a pha fath o gymorth y bydd ei angen arnoch chi. Bydd eich Cynllun Gofal a Chymorth yn nodi faint o arian y byddwch chi'n ei gael ac at ba ddiben y dylech chi ddefnyddio'r arian.

## Allaf i gael cymorth i reoli taliadau uniongyrchol?

Pan fyddwch chi wedi cael asesiad a chadarnhad eich bod yn gymwys i gael taliadau uniongyrchol, byddwch chi'n cael cymorth i lenwi'r holl waith papur.

Gall y Gwasanaeth Cymorth Taliadau Uniongyrchol roi gwybodaeth a chymorth i chi. Mae hyn yn cynnwys cymorth ymarferol i recriwtio a chyflogi staff, i dalu cyflogau, ac i helpu â thaliadau treth ac Yswiriant Gwladol.

Gallwch chi hefyd gael cymorth teulu a ffrindiau i reoli'ch taliadau uniongyrchol.

Os byddwch chi'n dewis cyflogi cynorthwydd personol, mae Cyngor Gofal Cymru wedi paratoi pecyn cymorth ar-lein sy'n darparu canllawiau, enghreifftiau ymarferol, ac adnoddau ymarferol. Bydd hyn yn sicrhau bod modd i chi helpu'ch cynorthwydd personol i feithrin y sgiliau y bydd eu hangen arno/arni i gyflawni ei swydd yn hyderus ac yn gymwys. Gallwch chi weld y pecyn cymorth drwy fynd i: [Individual\\_employer\(skillsforcare.org.uk\)](http://Individual_employer(skillsforcare.org.uk)).

## Sut ydw i'n gwybod a yw taliadau uniongyrchol yn addas i mi?

Nid yw taliadau uniongyrchol yn addas i bawb. Mater i chi yw penderfynu a ydych chi am eu defnyddio ai peidio.

Mae croeso i chi roi cynnig ar ddefnyddio taliadau uniongyrchol ac ailystyried yn ddiweddarach. Os felly, gallwch chi roi gwybod i'r Cyngor fod arnoch chi eisiau i'r taliadau uniongyrchol ddod i ben, a gallwch chi ofyn iddo drefnu gwasanaethau yn lle hynny.

## 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.

☎ **01545 574000**

✉ **contact-socservs@ceredigion.gov.uk**

Rydym yn mawr obeithio bod yr wybodaeth hon yn ateb rhai o'ch cwestiynau chi, neu'r sawl rydych chi'n gofalu amdano/amdani, am daliadau uniongyrchol. Os hoffech chi wybod mwy, gallwch chi gael gafael ar lawer o wybodaeth ar wefan newydd y Cyngor ynghylch taliadau uniongyrchol:

🌐 **bit.ly/43qA11T**

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu os oes angen cymorth arnoch chi o ran y taliadau uniongyrchol rydych chi eisoes yn eu cael, gallwch chi gysylltu â'r Tîm Cymorth Taliadau Uniongyrchol

☎ **01545 572289**

✉ **tu\_dp@cerdigion.gov.uk**



**SGANIWCH  
FI**



Gwasanaeth Cymorth  
Taliadau Uniongyrchol  
**Ceredigion**  
Direct Payments  
Support Service





Rhif Elusen Gofrestredig: 1111040

## CYNGOR·CEFNOGAETH

### CYNGOR AM DDIM, DI-DUEDD A CHYFRINACHOL

Gyda 40 mlynedd o brofiad, mae Cyngor Canolbarth Cymru yma i roi help llaw i chi gyda phroblemau a chymhlethdodau bywyd bob dydd. Gall ein tîm o gynghorwyr hyfforddedig eich helpu gydag ystod eang o faterion, gan gynnwys:

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

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



## Cyngor Canolbarth Cymru

Y Ganolfan Gofal  
Forge Road  
Machynlleth  
Powys  
SY20 8EQ

01654 700192

[enquiries@advicemidwales.org.uk](mailto:enquiries@advicemidwales.org.uk)

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

### Oriau Agor\*

Dydd Llun: 10:30am – 2:30pm

Dydd Mawrth: By Appointment

Dydd Mercher: 10:30am - 2:30pm

Dydd Iau: Closed

Dydd Gwener: 10:30am – 2:30pm

\* Os na allwch ddod i'n gweld ar yr adegau hyn, cysylltwch â ni a byddwn yn gwneud ein gorau i drefnu apwyntiad sy'n gweithio i chi.



# Newyddion y Cysylltwyr Cymunedol

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

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

## Cymorth dementia yn eich llyfrgell leol

Rydym wedi gosod blychau dementia-gyfeillgar ym mhob llyfrgell yng Ngheredigion. Fe welwch lawer o offer defnyddiol ac eitemau cysur i bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofawyr. Gall y samplau hyn wneud tasgau dyddiol yn haws eu rheoli a darparu ffordd gost-effeithiol o weld pa mor ddefnyddiol ydyn nhw cyn i chi benderfynu gwario unrhyw arian.



Ymhlith yr eitemau sydd ar gael i'w gweld mae:

- Ffôn â botymau mawr a botymau deialu â lluniau arnyn nhw
- Cloc larwm â golau i'ch deffro
- Peiriant taflu golau
- Blanced synhwyrdd
- Jig-sos â darnau mawr
- Peintio dŵr
- Cloc mawr

Mae pob blwch hefyd yn cynnwys disgrifiad o nodweddion pob eitem a'r hyn y gellir ei defnyddio ar ei gyfer. Ewch i'ch llyfrgell leol a gofynnwch i gael mwy o wybodaeth am y 'Blwch Dementia'.



## Cysylltwyr Cymunedol sesiwn galw heibio gyda Enfys James

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

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

## Cysylltwyr Cymunedol sesiwn galw heibio gyda Carys Owens

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

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

Aberteifi

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

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

### Cysylltwyr Cymunedol sesiwn galw heibio gyda Sam Henly

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

### Cysylltwyr Cymunedol sesiwn galw heibio gyda Sara Kendall

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

*\*Dechrau 14 Medi*

### Tre'r Ddol

### Cysylltwyr Cymunedol sesiwn galw heibio gyda Diane Williams

Dewch i gwrdd â  
Diane yn sioe  
Tregaron ddydd  
Llun, 28 Awst.

### Cysylltwyr Cymunedol sesiwn galw heibio gyda Sian Salcombe

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

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

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

Borth

Aberystwyth

Llanon

Tregaron

Aberaeron

New Quay

Llanbedr pont  
steffan

Llandysul

01545 574200

neu e-bost

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

# Mae'r dyfeisiau yn ein cartrefi yn dod yn fwy deallus drwy'r amser.



## Pa mor graff rydych chi am gadw'ch rhai chi'n ddiogel?

O'ch system ddiogelwch gysylltiedig i deganau clyfar eich plant, dilynwch ein cyngor ymarferol syml i wneud yn siwr bod popeth wedi'i gysylltu'n ddiogel.

[www.getsafeonline.org/smartdevices](http://www.getsafeonline.org/smartdevices)

#SmartDevices @getsafeonline

  @getsafeonline



[www.getsafeonline.org](http://www.getsafeonline.org)

OFFICIAL PARTNERS



first direct

TESCO



HALIFAX

BANK OF SCOTLAND

M&S BANK

NatWest

Royal Bank of Scotland

creativevirtual  
The science of conversation™

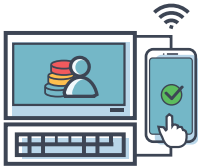




# Awgrymiadau defnyddiol ar gyfer eich dyfeisiau clyfar



• Mae prynu brandiau adnabyddus, sydd ag enw da yn golygu ei bod yn debygol bod mwy o ofal wedi'i gymryd wrth wneud y cynhyrchion yn ddiogel – er budd eich diogelwch chi a'ch teulu.



• Oran dyfeisiau clyfar sy'n gofyn i chi fewngofnodi er mwyn cysylltu, dylech ddisodli cyfrineiriau a osodwyd yn y ffatri â rhai rydych chi wedi'u creu. Mae'n bwysig gwneud hyn gan y gall cyfrineiriau a osodwyd gan wneuthurwyr fod yn gyffredin i bob dyfais, ac felly yn annogel o bosib. Os oes gennych amheuan, darllenwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwyr ar sut i newid cyfrineiriau.



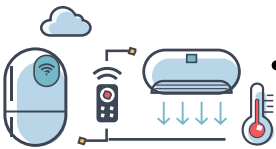
• Peidiwch â defnyddio'r un cyfrinair ar gyfer mwy nag un ddyfais gysylltiedig, na rhannu cyfrineiriau â'r rhai rydych eisoes yn eu defnyddio ar gyfer cyfrifon ar-lein eraill.



• Gwnewch yn siŵr bod eich rhwydwaith Wi-Fi yn ddiogel. Darllenwch ein cyngor ar Rwydweithiau a Llecynnau Di-Wifr ar [www.getsafeonline.org/wales](http://www.getsafeonline.org/wales)



• Gwnewch yn siŵr bod eich holl gyfrifiaduron a'ch dyfeisiau symudol wedi'u diogelu gyda meddalwedd / ap diogelwch ar y rhyngwrdd sydd wedi'i diweddarau, a bod PIN neu god pas i gael mynediad i'r dyfeisiau hyn.



• Gwiriwch apiau eich dyfeisiau cysylltiedig, a'u diweddarau cyn gynted ag y cewch eich hysbysu. Dylech hefyd wirio gwefannau'r gwneuthurwyr yn rheolaidd am ddiweddariadau, gan y gallant fod yn araf i rannu diweddariadau trwy'r ap.



• Cyfyngwch faint o wybodaeth a roddwch wrth sefydlu ap i'r hyn sy'n gwbl angenrheidiol.

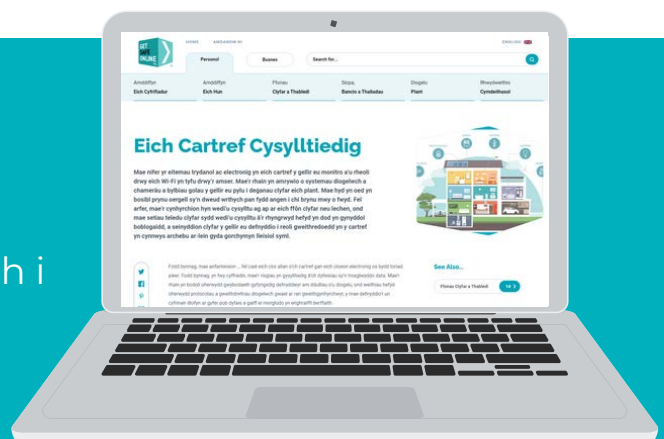


• Byddwch yn ymwybodol bod dyfeisiau fel cynorthwyyr llais, seinyddion clyfar a chamerau bob amser yn weithredol ac o bosibl yn recordio oni fyddwch yn eu diffodd neu'n eu hanalluogi.

## Y stori lawn

Am bopeth sydd angen i chi ei wybod am ddiogelu eich dyfeisiau clyfar, ewch i

[www.getsafeonline.org/wales/](http://www.getsafeonline.org/wales/)  
a chwiliwch am **Eich Cartref Cysylltiedig**



# Teimlo eich bod yn cael eich eithrio?

Ydych chi wedi methu gwneud  
rhywbeth sy'n bwysig i chi am nad  
ydych chi'n defnyddio'r rhyngwrwyd?



**Er enghraifft:**

**Trefnu apwyntiadau gyda'ch meddyg teulu  
Gwasanaethau / ymgynghoriadau iechyd  
Dod o hyd i wybodaeth a chyngor  
Taliadau / arian  
Lleisio eich barn**

**Os felly, hoffem glywed gennych chi.**

**Cysylltwch â ni i rannu eich profiadau, ac i'n  
helpu ni i sicrhau bod pobl hŷn yn lleisio eu barn.**

**Ffoniwch nawr:**

# 03442 640 670



Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru  
Older People's Commissioner for Wales

# THE MARGARET & ALICK POTTER CHARITABLE TRUST



**Mae Ymddiriedolaeth Elusenol Margaret ac Alick Potter yn darparu grantiau i gynorthwyo pobl sy'n byw gyda dementia yng Ngheredigion.**

Yn ddiweddar, rhoddodd yr Ymddiriedolaeth grant i Martin, arlunydd lleol sydd wedi cael diagnosis dementia. Mae'r grant yn talu am sesiynau wythnosol lle ma Martin yn cael cymorth un i un gan weithiwr addysg proffesiynol ym maes y celfyddydau gweledol, gan roi cyfle iddo barhau i greu'r gwaith celf sy'n rhoi cymaint o bleser iddo. Mae gwybod ei fod yn fodlon ei fyd hefyd yn lleddfu pryderon ei deulu a'i ofalwyr.

**Fe ofynnwn ni i ofalwr Martin ddisgrifio sut y mae peintio'n cefnogi ei les:**

"Mae siawns y gallai unrhyw un ohonon ni gael dementia, ac mae'r rhan fwyaf ohonon ni'n meddwl mai rhywbeth sy'n digwydd i bobl hŷn, i'n neiniau a'n teidiau efallai, yw dementia.

Pan fydd yn effeithio ar berson iau, mae'n arbennig o dorcalonnus i'r rheiny sy'n ei garu ac yn gofalu amdano.

Dyn 62 oed yw Martin. Mae e'n dawel, yn annwyl, a bob amser yn gwenu; ond, yn drist iawn, mae e hefyd yn un o ddiodefswyr diniwed y clefyd creulon hwn.

Mae cof Martin yn dirywio'n raddol, ac mae e'n colli rhai o'i sgiliau cyfathrebu. Serch hynny, mae Martin wedi darganfod iaith newydd (peintio), fel modd o fynegi ei deimladau. Mae hyd yn oed yn helpu i danio atgofion o'i orffennol. Mae ei lygaid yn goleuo pan fydd yn creu darn unigryw o waith. Mae peintio yn weithgaredd sy'n rhoi hwb mawr i Martin."

Cafodd darluniau Martin eu harddangos ledled y sir, ac yn fwyaf diweddar yn y Moody Cow yn Llwyncelyn.

**I gael mwy o wybodaeth am y grantiau a ddarperir gan Ymddiriedolaeth Margaret ac Alick Potter a sut i wneud cais, cysylltwch â'r Ysgrifennydd:**



[secretary@pottertrust.org](mailto:secretary@pottertrust.org)



07794 674339



*Rhai o baentiadau Martin*





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

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

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

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

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

### Peidiwch â bod ar eich colled.



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



# GRŴP GARDDIO

## PENPARCAU COMMUNITY HUB

**Pob Dydd Gwener**

**10am - 5pm**

Dewch i ymuno â ni ddatblygu ein gardd gymunedol a dysgu sut i dyfu eich bwyd eich hun.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch a:

 [volunteering@tircoed.org.uk](mailto:volunteering@tircoed.org.uk)

 07376 299354

# CWTCH CYMRU

**Eich cefnogi CHI i fyw'n dda gydag arthrits.**

**CYMRU  
VERSUS  
ARTHRITIS**

## Grŵp Cefnogaeth Penrhiwllan


**Bob 4 wythnos** -cynhelir y cyfarfod nesaf ddydd Gwener, 25 Awst


**1:30pm – 3:30pm**


Ardal cegin,  
Neuadd Penrhiwllan,  
SA44 5NN


Mae'r grŵp hwn yn arbennig ar gyfer pobl gydag unrhyw gyflwr cyhyrysgerbydol sy'n gysylltiedig ag arthrits gan gynnwys Ffibromyalgia, Lwpws, Gowt a mwy.

Dewch draw am sgwrs ac i gwrdd â phobl eraill sy'n deall y profiad o fyw gydag Arthrits

 [www.versusarthritis.org](http://www.versusarthritis.org)

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

 0800 756 3970

 @CymruVArthritis

 @Cymru Versus Arthritis



Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government



## Trawsnewid drwy ddawns a chân: manteision rhestrau chwarae personol a dawns hygyrch i ofalwyr yn Nyffryn Aeron

**Yn Nyffryn Aeron, mae rhywbeth anhygoel ar droed! Mae Alexander Holloway, aelod o Ganolfan Lesiant Dyffryn Aeron, yn gwneud rhywbeth gwirioneddol arbennig i helpu gofalwyr a phobl â dementia. Mae'n defnyddio rhestrau chwarae cerddoriaeth personol a sesiynau dawns hwyliog i ddod â llawenydd a hapusrwydd i'r fro.**

Fe ddechreuodd siwrnai Alexander pan symudodd ef a'i deulu i Geredigion yn 2021. Roedden nhw am fod yn nes at fyd natur a chael hyd i gymuned gyfeillgar. Y Gwyddorau Seicogymdeithasol yw cefndir Alexander ac mae e wrth ei fodd yn dysgu am y ffordd y mae pobl yn ymddwyn. Roedd hefyd yn athro ysgol gynradd gwych am naw mlynedd. Pan welodd fod ar bobl angen gweithgareddau i godi eu calonnau ar ôl y pandemig, fe benderfynodd ddod yn athro dawns, yn hyfforddwr bywyd, ac yn athro ioga i blant. Roedd am wneud yn siŵr bod pobl o bob oed yn gallu cael mynediad at sesiynau hwyliog ac iachus i hybu eu lles.

Am y rheswm hwnnw, fe gynorthwyodd Alexander i greu Canolfan Lesiant Dyffryn Aeron. Mae'n lle arbennig lle gall pobl fynd i wella'u llesiant ac i gael y cymorth sydd ei angen arnynt. Roedd Alexander am wneud yn siŵr bod pobl y fro yn gallu cael gafael ar wasanaethau i'w helpu i deimlo'n well, hyd yn oed pan fydd gwasanaethau ieched rheolaidd yn brys.

I ddod yn arbenigwr ym maes cerddoriaeth personol a sesiynau dawns, bu Alexander yn hyfforddi gyda Playlist For Life a Dance Your Ability, y Sefydliad Symud Therapiwtig. Mae'n cyfuno grym cerddoriaeth, symud, a symudiadau dawns unigryw unigolion i greu gofod lle gall pawb symud mewn ffordd sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n well, a rhannu eu llawenydd.

Mae Playlist For Life yn helpu i greu rhestrau chwarae arbennig sy'n tanio atgofion hapus. Mae'r sefydliad yn credu y gall cerddoriaeth o'r cyfnod pan oedd rhywun rhwng 10 a 30 oed wneud i'r unigolyn deimlo'n dda iawn. Mae Alexander yn defnyddio'r rhestrau chwarae personol hyn i helpu pobl â dementia i aildarganfod eu hunaniaeth, i sbarduno eiliadau o ymwybyddiaeth, ac i gael ymdeimlad o berthyn.

Mae ymchwil yn dangos y gall rhestrau chwarae personol wneud pethau anhygoel. Maen nhw'n gallu aildanio atgofion a oedd wedi mynd yn angof a gwneud i bobl deimlo'n hapusach. Maen nhw hefyd yn gallu helpu gofalwyr i gysylltu'n well â'u hanwyliaid â dementia.

Drwy gyfuno cerddoriaeth â dawnsio cadair, ceir hyd yn oed mwy o fanteision. Mae Alexander yn tywys grwpiau drwy symudiadau tyner, gan wneud ystumiau argraffiadol a dilyn rhythm y gerddoriaeth. Mae dawnsio cadair fel iaith arbennig sy'n siarad yn uniongyrchol â'r enaid. Gyda chymorth arbenigwyr caredig a deallgar, gall gofalwyr a'u hanwyliaid ddarganfod byd lle maen nhw'n rhydd i fod yn nhw eu hunain. Maen nhw'n creu man diogel a chroesawgar lle gall pawb deimlo'n dda, cael hyd i hapusrwydd mewnol, a theimlo'r llawenydd sy'n dod o ddawnsio.



Y preswylwyr yn mwynhau cerddoriaeth a dawnsio gydag Alexander.

Mae Alexander eisoes wedi cynnal llawer o sesiynau dawns gyda grwpiau gwahanol, fel oedolion ifanc ag anableddau, Sefydliad y Merched, a chartrefi nyrsio. Roedd pawb wrth eu bodd ac yn dweud eu bod yn teimlo'n well ar ddiwedd y sesiwn.



Y staff yn mwynhau sesiwn dawnsio gydag Alexander.

Yn gynharach eleni, rhoddodd Alexander anerchiad a chyflwyniad am fanteision cerddoriaeth a symud i grŵp o bobl sy'n byw gyda dementia a'u gofalwyr. O ganlyniad i'r diddordeb a fynegwyd, cafodd Man Cymorth Playlist For Life ei sefydlu'n lleol gyda'r bwriad o sefydlu rhwydwaith o fannau cymorth ar draws y rhanbarth. Erbyn hyn, mae Alexander yn cynnal sesiynau cymorth yn elusen Noddfa Hafal yn Aberaeron. Mae e hefyd yn dal i gynnal sesiynau Dance Your Ability mewn neuaddau pentref.

Gyda chymorth arian gan CAVO, mae gan Ganolfan Lesiant Dyffryn Aeron beiriannau MP3, clustffonau, a theclynnau hollti sain y gall pobl eu benthg. Gall Alexander ddangos i chi sut i ddefnyddio'r dyfeisiau hyn a chreu eich rhestrau chwarae eich hunan gartref, os oes digon o ddyfeisiau ar gael ganddo.

I ddysgu mwy am greu rhestrau chwarae personol o'ch hoff gerddoriaeth, ymuno â dosbarth dawns cadair, sefydlu man cymorth, neu ymwneud â Chanolfan Lesiant Dyffryn Aeron, ymunwch â Grŵp Facebook Canolfan Lesiant Dyffryn Aeron yn:

 **Aeron Valley Wellbeing Hub**

I gysylltu'n uniongyrchol ag Alexander,

 [\*\*aeronvalleywellbeing@gmail.com\*\*](mailto:aeronvalleywellbeing@gmail.com)

*Darparwyd yr holl ffotograffau at ein defnydd ni gan Alexander Holloway.*

## AWGRYM DA

Mae Alexander yn dweud, 'Dewch o hyd i'ch blwch o atgofion'. Rydym yn gwneud yr atgofion mwyaf rhwng 10 a 30 oed. Os hoffech chi wneud eich rhestr chwarae eich hun neu ar gyfer rhywun arall, chwiliwch am gerddoriaeth o'r cyfnod hwn i gael y canlyniadau gorau.



Mae 'na wastad lot o chwerthin yn sesiynau cerddoriaeth a dawns Alexander.

**Mae Canolfan Lesiant Dyffryn Aeron yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau lles i bobl o bob oed.**

Cofiwch gofrestru i gael cylchlythyr Canolfan Lesiant Dyffryn Aeron, yn ogystal â chyfeiriadur o ddarparwyr gwasanaethau llesiant, yn uniongyrchol i'ch blwch e-bost:



[\*\*subscribepage.io/avwh\*\*](https://www.subscribepage.io/avwh)

### Datblygiadau sydd yn yr arfaeth

Ar y cyd â Joel Parker Henderson, datblygwr meddalwedd ac ymgynghorydd technoleg, mae Alexander yn gweithio ar nodwedd gymorth i'w chynnwys mewn ap newydd, **Bold Contacts**. Bwriedir i'r nodwedd hon sicrhau bod rhestrau chwarae ar-lein digidol o gerddoriaeth yn fwy hygyrch i ofalwyr a phobl sy'n byw gyda dementia.



## Help i dalu am eich costau gofal plant

Gall y Llywodraeth helpu gyda chostau Gofal Plant i rieni - p'un a oes gennych blant bach neu bobl ifanc, fe allech chi gael cefnogaeth.


Ewch i wefan [Dewisiadau Gofal Plant](#) i gael mwy o wybodaeth am yr hyn y gallech fod yn gymwys ar ei gyfer e.e. [Gofal Plant Di-Dreth](#) neu [Credyd Cyffredinol am Ofal Plant](#). Gellir defnyddio'r cymorth yma gyda Gwarchodwyr Plant cofrestredig, Meithrinfeydd Dydd, Cylch Meithrin, Grwpiau chwarae, Clybiau ar ôl ysgol a Chlybiau Gwyliau.

Os oes gennych blant ysgol - efallai yr hoffech wirio a ydych yn gymwys i gael rhywfaint o help trwy ddilyn y ddolen hon:

 [bit.ly/44qQOtr](http://bit.ly/44qQOtr)

mae yna wyth o gymorthdaliadau a chynlluniau addysg y gallech fod yn gymwys ar eu cyfer.

I weld pa gefnogaeth sydd ar gael i helpu gyda chostau byw ewch i wefan Cymorth i Gartrefi:

 [helpforhouseholds.campaign.gov.uk](http://helpforhouseholds.campaign.gov.uk)  
(Saesneg yn unig)

## Gofal plant ac anghenion ychwanegol

Os oes gan eich plentyn anghenion ychwanegol, neu os ydych chi'n credu bod angen cymorth ychwanegol ar eich plentyn, gofynnwch i'ch darparwr gofal plant am **Cynllun Cyfeirio** neu Cynllun **Ymuno**.

### Cynllun Cyfeirio

Mae **Cynllun Cyfeirio** yn cefnogi plant 2-4 oed gydag anabledd a/neu anghenion ychwanegol. Mae'n eu cefnogi i gymryd rhan mewn chwarae addysgol a chyfluoedd dysgu yn ystod y tymor mewn lleoliadau cofrestredig cyn-ysgol.

Gwneir atgyfeiriadau gan weithwyr proffesiynol, rhieni neu staff lleoliadau cyn-ysgol i Banel aml asiantaeth i'w gymeradwyo.

Ariennir y cynllun gan Grant Plant a Cymunedau Llywodraeth Cymru a cyllid Cyngor Sir Ceredigion, a'i reolir gan Mudiad Meithrin.

### YMUNO

Mae Cynllun YMUNO yn cefnogi plant 3-14 oed gydag anghenion ychwanegol (hyd at 18 oed os yw'n anabl) sydd angen cymorth ychwanegol i fynychu gofal plant cofrestredig gan cynnwys clwb ar ôl ysgol, cynllun chwarae gwyliau a darpariaeth chwarae agored, er mwyn darparu cyfleon chwarae cynhwysol a gofal plant yn unol â Deddf Cydraddoldeb 2010.

Ariennir y cynllun gan Gyngor Sir Ceredigion a'i reoli'r gan DASH Ceredigion.

Gall rhieni ofyn am fanylion yn eu clwb ar ôl ysgol lleol neu glwb gwyliau neu sesiwn chwarae mynediad agored.

Ewch i wefan DASH Ceredigion i gael y manylion llawn:

 [dashceredigion.org.uk/cy](http://dashceredigion.org.uk/cy)



# Sgwrsio a Chysylltu

**Cyfle i rieni a gofalwyr gwrdd mewn man diogel ac anffurfiol i sgwrsio â rhieni a gofalwyr eraill sy'n cynorthwyo plentyn ag anghenion ychwanegol.**

- Cyfle i weld yr adnoddau a'r gwasanaethau sydd ar gael ac i sgwrsio amdanynt
- Cyfle i weld rhai o'r adnoddau sy'n addas i gynorthwyo plant ag anghenion ychwanegol ac i gael gafael ar daflenni gwybodaeth

**Croeso i bawb – cysylltwch os oes gennych chi unrhyw gwestiynau**



Te, coffi a bisgedi ar gael am ddim

Cefnogir y sesiynau hyn gan Credu – Gofalwyr Ceredigion Carers a'r Tîm Iechyd Anabledd Plant

Fe'u trefnir gan Rieni / Gofalwyr a'r Tîm Iechyd Anabledd Plant

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

## Grwpiau yn ystod tymor yr ysgol

### Aberystwyth

Bob dydd Llun

9:30am – 11:00am

Fforwm Cymunedol Penparcau, Penparcau, Aberystwyth, Ceredigion, SY23 1RU

*Lleoedd parcio ar gael gyferbyn*

### Aberteifi

Bob dydd Gwener

10:00am – 11:30am

Menter Aberteifi,

Neuadd y Dref,

Aberteifi, SA43 1JL



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board

## Archie Boy: gan yr awdur a'r rhiant ofalwr, Olivia Richards



Olivia Richards

Efallai eich bod chi eisoes wedi clywed am Autism Aber sydd wedi cael sylw yn y Cylchgrawn i Ofalwyr o'r blaen. Grŵp Facebook ar-lein sy'n cael ei drefnu a'i redeg gan Olivia Richards yw hwn.

Pan gafodd Olivia a'i gŵr, Chris, ddiagnosis ar gyfer eu mab, Archie, nôl yn 2012, roedden nhw am estyn allan a chyfathrebu â rhieni plant awtistig eraill. Ers hynny, mae'r grŵp wedi bod yn llwyddiannus iawn, gan roi cyfle i Olivia ddefnyddio'i gwybodaeth pan fydd yn ei dysgu ei hunan ac yn helpu eraill. Mae grŵp ar-lein arall ar gael ar lwyfan Instagram erbyn hyn [autism.aberystwyth](https://www.instagram.com/autism.aberystwyth) ac mae Olivia'n paratoi i gyhoeddi ei llyfr cyntaf, Archie Boy, gyda'r cyhoeddwr, L&R Price Publications.

### Pan fuom yn sgwrsio ag Olivia ynghylch ei llyfr, fe ddywedodd hi hyn:

"Mae 'Archie Boy' yn adrodd hanes ein teulu ni, o'r dechrau pan fu i Chris a minnau gwrdd yn Ysgol Gyfun Penglais ddechrau'r 90au, hyd nes i Archie ddechrau mynd i Ganolfan y Môr yn Ysgol Aberaeron. Roedd rhaid i mi fod yn ddewr iawn a chodi cwr y llen ar ein bywydau ni, ond roedd yn brofiad gwych, ac rwy'n falch dros ben o fod wedi cael cyfle i rannu ein stori ni gyda chymorth fy nghyhoeddwr.

Mae Archie Boy yn adrodd hanes fy mrwydr i feichiogi, comesgoriad, iechyd meddwl, genedigaeth gynamserol Archie a darganfod ei ddau ddiagnosis ar gyfer Awtistiaeth ac ADHD. Drwy ddarllen y llyfr, rwy'n gobeithio y bydd pawb yn gallu uniaethu â rhyw ran ohono, gan ei fod yn drych o'u bywydau nhw hefyd. Mae pob un ohonon ni wedi cael ambell eiliad lle ry'n ni wedi edrych i fyny, rhoio ein llygaid, a meddwl – dim ond i fi y gallai hyn ddigwydd. Wel, mae'r llyfr hwn yn adrodd hyn mewn cyfrolau!"

Disgwylir i'r llyfr, Archie Boy (y teitl presennol), gael ei gyhoeddi'n gynnar y flwyddyn nesaf. Yn y cyfamser, mae Olivia'n dechrau ysgrifennu ei hail lyfr ac mae'n dal i addysgu ym maes Awtistiaeth.

## Deddf Absenoldeb i Ofalwyr 2023 hawl gofalwyr i absenoldeb yn dod yn gyfraith

Newyddion gwych! Ym mis Mai, digwyddodd rhywbeth gwirioneddol hanesyddol ar gyfer gofalwyr di-dâl: fe gafodd y Bil Absenoldeb i Ofalwyr y Cydsyniad Brenhinol. Mae hyn yn golygu bod gan ofalwyr sy'n gweithio hawl i absenoldeb di-dâl o'u gwaith i ofalu am eu hanwyliaid oedrannus, anabl, neu ddifrifol sâl.

Enw'r ddeddf newydd yw [Deddf Absenoldeb i Ofalwyr 2023](#). Ei nod yw cynorthwyo'r tair miliwn o bobl yn y Deyrnas Unedig yr amcangyfrifir eu bod yn ysgwyddo cyfrifoldeb dros ofalu am rywun ac yn gweithio ar yr un pryd.

O ganlyniad i'r Ddeddf newydd hon, bydd modd i ofalwyr di-dâl gael hyd at bum diwrnod o absenoldeb gofalwr di-dâl i ddarparu'r cymorth sydd ei angen ar y bobl sy'n cael gofal ganddyn nhw. Mae'r datblygiad hwn yn arbennig o bwysig oherwydd mae 90% o'r gofalwyr sy'n gweithio yn 30 oed a throsodd, sef pobl sydd fel rheol yn anterth eu gyrfaoedd. Mae'n cydnabod yr heriau y mae gofalwyr yn eu hwynebu o ran cadw'r ddysgl yn wastad rhwng eu swyddi a gofalu am aelod o'u teulu neu ffrind.

### Mae disgwyl i'r Ddeddf newydd ddod i rym ym mis Ebrill 2024.



Mae Carers UK wedi cyhoeddi gwybodaeth am yr hyn y mae'r Ddeddf newydd yn ei olygu i gyflogwyr, a phwysigrwydd cynorthwyo gofalwyr yn y gweithle (*Saesneg yn unig*):

 [bit.ly/3D1szG7](https://bit.ly/3D1szG7)

 [legislation.gov.uk](https://legislation.gov.uk)



## Mynediad at Waith, cymorth ymarferol ar gyfer pobl ag anableddau



### Beth ydyw?

Mae **Mynediad at Waith** yn wasanaeth arbenigol a ddarperir gan y Ganolfan Byd Gwaith. Mae'n darparu cyngor ymarferol a chefnogaeth i bobl ag anableddau a'u cyflogwyr i'w helpu i oroesi rhwystrau sy'n ymwneud â gwaith o ganlyniad i'w hanabledd neu gyflyrau iechyd hir-dymor. Gallai'r rhain fod yn gyflyrau sy'n ymwneud ag iechyd meddwl, corfforol, gwybyddol neu synhwyraidd.

Caiff ei ddarparu pan fo angen cefnogaeth neu addasiadau ar y gweithiwr sydd y tu hwnt i'r "addasiadau rhesymol" hynny y mae rhwymedigaeth gyfreithiol ar y cyflogwr i'w darparu o dan 'Ddeddf Cydraddoldeb 2010'.

Nid yw ar gael i ddyblu'r cyllid sydd ar gael gan ffynonellau eraill.



**Mynediad at Waith**  
Yn gwneud gwaith yn bosibl

## Pwy all gael Mynediad at Waith – pwy sy'n gymwys?

I fod yn gymwys ar gyfer Mynediad at Waith, rhaid i'r cwsmer:

- Gael anabledd neu gyflwr iechyd a gaiff ei gynnwys yn y Ddeddf Cydraddoldeb sy'n effeithio ar eu gallu i wneud gwaith sy'n cael ei dalu, naill ai'n gyflogedig neu'n hunan-gyflogedig.
- Bod yn 16 oed neu'n hŷn, nid oes terfyn oed uchaf.
- Byw a gweithio ym Mhrydain Fawr.
- Cael gwaith sy'n cael ei dalu yn barod neu fod wedi cael dyddiad cychwyn wedi'i gadarnhau neu ddyddiad cyfweliad.
- Peidio â derbyn Budd-dâl Analluogrwydd, Lwfans Cyflogaeth a Chymorth neu Lwfans Anabledd Difrifol. (Gallech gael cymorth os ydych yn gweithio o dan rai rheolau Gwaith a Ganiateir.)



## Y gost

Mae faint o gymorth a gaiff cwsmer gan Fynediad at Waith yn dibynnu ar a ydynt yn hunan-gyflogedig neu wedi bod yn gyflogedig ers dros 6 wythnos pan eu bod yn gwneud cais, a pha gefnogaeth sydd ei hangen arnynt.



## Pa fath o gymorth sy'n cael ei ddarparu gan Mynediad at Waith?

Gall Mynediad at Waith gefnogi cwsmeriaid mewn nifer o ffyrdd. Er enghraifft, gall ddarparu grantiau tuag at:

- **Cymhorthion ac offer arbennig.** Mae'r math o gefnogaeth yn cynnwys Technoleg Cyfathrebu.
- **Gweithiwr cefnogi.** Mae'r math o gefnogaeth yn cynnwys anogwr gwaith a chefnogaeth i bobl gael mynediad at y gweithle.
- **Grantiau teithio i'r gwaith** sydd ar gael i gwrdd â'r costau ychwanegol yn y gwaith ac i fynd i'r gwaith ar gyfer pobl nad ydynt yn gallu defnyddio trafndiaeth gyhoeddus.
- **Grantiau cyfathrebu mewn cyfweliad** sydd ar gael i sicrhau bod rhywun sydd wedi colli clyw yn gallu goroesi'r anawsterau y maent yn eu dioddef yn ystod y broses gyfweld wrth wneud cais am swydd.
- **Gwasanaeth cefnogi iechyd meddwl** sydd ar gael i'w ddefnyddio'n gyfrinachol i unigolion mewn gwaith ac sy'n ei chael hi'n anodd oherwydd eu cyflwr i aros yn y gweithle
- Rydym hefyd yn cefnogi pobl sy'n ymgymryd ag interniaeth sy'n cael eu talu, gwaith prawf, profiad gwaith y maent wedi dod o hyd iddo eu hunain a phrentisiaethau.

## Sut i wneud cais

Mae'r broses ymgeisio yn syml, chwiliwch am "[GOV.UK – cais am Fynediad at Waith](https://www.gov.uk)" ar-lein neu ffoniwch: **0800 121 7479**

Ffôn testun: **0800 121 7579**

Relay UK (os na allwch glywed neu siarad dros y ffôn): **18001** yna **0800 121 7479**

**Gallwn eich helpu hefyd yn eich Canolfan Gwaith Lleol.**

 **0800 169 0190**

# Gwerth therapiwtig gweithio



Gall byw gydag anhwylder deubegynol fod yn her, ond mae siwrnai Terry Davies yn dangos sut y gall cyflogaeth newid eich bywyd. Mae Terry yn gweithio i Gweithredu dros lechyd Meddwl Gorllewin Cymru, ac mae e wedi bod yn ddigon caredig i rannu ei stori am yr anhawster o gadw'ch swydd pan fyddwch chi wedi cael diagnosis salwch meddwl. Mae Terry hefyd yn disgrifio sut mae e wedi cael cymorth gan y rhaglen Mynediad i Waith, ac wedi elwa arni.



Terry Davies

Ym mis Awst 1987, ar ôl treulio tair wythnos ar ddeg yn yr ysbyty, fe gefais i ddiagnosis o iselder manig, sydd bellach yn cael ei alw'n anhwylder deubegynol. Bu i'r meddyg ymgynghorol egluro'r diagnosis drwy dynnu llinell igam-ogam ar bapur a'm rhybuddio y byddai fy hwyliau fel chwyrligwgan am weddill fy mywyd, gan bwysleisio pa mor bwysig fyddai cymryd meddyginiaeth o hyd. Ar ôl fy rhyddhau o'r ysbyty, fe ddywedodd meddyg wrthyf i na fyddai angen i mi boeni am weithio eto, oherwydd fy anabledd, ac fe awgrymodd y dylwn i hawlio Lwfans Anabledd Difrifol. Erbyn hyn, roeddwn i eisoes wedi rhoi'r gorau i fod yn fyfyrwr prifysgol oherwydd pwl o salwch, ac roeddwn i'n llawn anobaith ynghylch fy nyfodol.

Serch hynny, fe ddewisais i beidio â gwrando ar gyngor y meddyg, ac fe benderfynais i y byddwn i'n cael hyd i waith pan fyddwn i'n teimlo ychydig yn well. Fe wnes i gais am swydd cynorthwydd gofal rhan-amser yn y Ganolfan Byd Gwaith, ac fe es i i weithio mewn cartref gofal i'r henoed. Yn y pen draw, fe wnes i ddychwelyd i astudio ar sail amser llawn yn y brifysgol. O fwrw golwg nôl dros fy mywyd, dyw pethau ddim wedi bod yn syml o bell ffordd. Mae cyflogaeth â thâl wedi chwarae rôl hollbwysig yn fy mywyd, er gwaethaf heriau'r iechyd anwadal a'r hwyliau ansad sy'n gysylltiedig ag anhwylder deubegynol. Roedd hi'n anodd cael hyd i waith ystyrion, ac roedd fy anabledd yn peri iddi fod yn amhosibl gweithio'n effeithiol weithiau.

Roeddwn i bob amser yn agored ynghylch fy niagnosis, ond doedd rhai cyflogwyr ddim yn barod iawn i ddeall yr heriau roeddwn i'n eu hwynebu. Fe roddodd un cyflogwr sawl rhybudd i mi ar lafar ac yn ysgrifenedig oherwydd roeddwn i'n ei chael yn anodd cyrraedd y safonau disgwylidig. Gallai amgylchedd prysur a dwys fod yn her, yn enwedig o ystyried y ffaith bod fy meddyginiaeth yn effeithio ar fy ngallu i feddwl ac i ganolbwyntio.

Yn y pen draw, fe wnes i ymddiswyddo o'r swydd honno a chofrestru fel unigolyn hunangyflogedig, gan weithio fel hyfforddwr a darlithydd ar gyfer sefydliadau fel y Sefydliad Iechyd Meddwl, Gweithredu dros lechyd Meddwl Gorllewin Cymru, ac Adran Addysg Oedolion Prifysgol Abertawe. Er bod anawsterau ynghlwm wrth fod yn hunangyflogedig hefyd, fe wnes i achub ar gyfleoedd gwaith pa bryd bynnag y bydden nhw'n codi.

Cyn hynny, roeddwn i wedi trosglwyddo o fudd-daliadau salwch i waith rhan-amser fel Cydgysylltydd Rhaglen Cleifion Arbenigol y Gwasanaeth Iechyd. Yn y swydd hon, roedd gofyn cynllunio a darparu cyrsiau hyfforddiant hunanreoli i unigolion â chyflyrau iechyd hirdymor amrywiol. Fe ddysgais i am bwysigrwydd mynd ati i reoli'r cyflwr drwy adnabod trigeri a rhybuddion cynnar, a chynnal ffordd iach o fyw. Roedd yr wybodaeth hon yn chwyldroadol, oherwydd doedd neb wedi sôn wrthyf i am reoli anhwylder deubegynol o'r blaen.

Dros y blynyddoedd, rwyf wedi mynd ati'n ddyfal i gael hyd i waith, oherwydd rwy'n sylweddoli bod gwaith yn chwarae rôl hollbwysig o ran cynnal fy lles. Mae gwaith yn darparu pwrpas, strwythur, a threfn ddyddiol – pethau sy'n hollbwysig i rywun fel fi â hwyliau sy'n amrywio'n fawr. Ar ben hynny, mae'n gyfle i feithrin cysylltiadau ag eraill, gan fynd i'r afael â'r unigrwydd a'r unigedd sy'n gallu bod yn andwyol. Rwy'n credu'n gryf yng ngrym cysylltiadau dynol, a sut gall cyflogaeth â thâl

gnorthwyo pobl i gefnu ar dlodi, sef y sefyllfa fregus y mae llawer o bobl ag anabledau a chyflyrau iechyd hirdymor yn ei hwynebu.

Rwy'n eiriolwr brwd dros ddarparu cymorth i unigolion sy'n wynebu diagnosis llym, a sicrhau eu bod yn cael cyfleoedd i chwarae rhan lawn yn y gweithlu. Yn bersonol, rwyf innau wedi elwa'n fawr ar system gymorth y rhaglen Mynediad i Waith. Mae wedi fy helpu i drefnu fy ngwaith, i roi trefn ddyddiol ar waith, ac i weithio yn ôl fy mhwyysau. Mae cael rhywun i drafod materion sy'n ymwneud â gwaith ag e wedi bod yn amhrisiadwy. Rwy'n credu'n gryf y gall pawb, gan gynnwys y rheiny ag iechyd sy'n amrywio, gyfrannu at y gymdeithas ac na ddylid eu diystyru. Mae'n hanfodol bod gwleidyddion a llunwyr polisïau yn darparu mwy o gymorth i sicrhau bod modd i unigolion fel fi ddychwelyd i'r byd gwaith, a pharhau i weithio.

Terry Davies

**Gallwch chi ddod i wybod mwy am sut i wneud cais i gael cymorth Mynediad i Waith ar dudalen 25 a 26.**


**Trowch i dudalen 34 i gael mwy o wybodaeth am Raglen Cleifion Arbenigol y Gwasanaeth Iechyd a gynorthwydd Terry i ddeall pwysigrwydd hunanreoli.**



## Cymorth iechyd meddwl:




Elusen datblygu iechyd meddwl yw **Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru**. Mae'n darparu gwasanaethau amrywiol i ofalwyr, unigolion a grwpiau gwirfoddol sydd wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, neu sy'n eu defnyddio, ac sy'n byw yng Ngheredigion, Sir Gaerfyrddin neu Sir Benfro.


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



### C.A.L.L.

Llinell Gymorth Iechyd Meddwl ar gyfer Cymru. Llinell Gyngor a Gwrando'r Gymuned, yn cynnig gwasanaeth gwrando cyfrinachol a cefnogaeth

 **0800 132 737**, neu tecstiwch **HELP** i **81066**

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

**SAMARITANS**

Ffoniwch am ddim o unrhyw ffôn ar **116 123**, 24/7.

**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.

# Ydych chi'n ddi-waith?

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



## Cefnogaeth rydym yn ei gynnig:

### Mentora I:1

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

### Hyfforddiant

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

### Uwchsgilio

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

### Cymorth Mewn Gwaith

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

## Cofiwch, mae yna bobl allan yna a all eich helpu

I gael rhagor o wybodaeth am y cymorth sydd ar gael,  
cysylltwch â [TCC-EST@ceredigion.gov.uk](mailto:TCC-EST@ceredigion.gov.uk)





# TWF SWYDDI CYMRU + Ymgysylltiad Datblygiad (Cymhwyster Lefel 1)



Os ydych rhwng 16-19 oed gallwn eich cefnogi i gyflogaeth neu symud ymlaen i ddysgu pellach a chynyddu eich hyder a'ch cymhelliant trwy wella'ch sgiliau a chael profiad gwaith gwerthfawr!

- ✓ Lwfans hyfforddi o £60 yr wythnos
- ✓ Lwfans cinio o £3.90 y dydd
- ✓ Cymorth tuag at gostau teithio

Treialon gwaith a lleoliadau gwaith Prosiectau cymunedol a gwirfoddoli Ymweliadau cyflogwyr Siaradwyr gwadd Teithiau a phrofiadau Gweithgareddau sy'n canolbwyntio ar les

**NEIDIWCH  
'MLAEN**

GYDA TWF SWYDDI CYMRU+

I gofrestru ar y cwrs hwn byddwch naill ai angen atgyfeiriad gan Gyrfa Cymru neu gallwch hunangyfeirio.

[info@hctceredigion.org.uk](mailto:info@hctceredigion.org.uk) | 01970 633040



**Cysylltwch â ni**

0300 777 2256

ask@cyflecymru.com

[www.adferiad.org/cyflecymru](http://www.adferiad.org/cyflecymru)

## Beth yw Cyfle Cymru?

Mae yn wasanaeth sy'n helpu pobl sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau a/neu gyflyrau iechyd meddwl i gael gwaith, addysg neu hyfforddiant.

## Beth gallai Cyfle Cymru ei gynnig?

Cyfle Cymru provides the support you need to find the right job, training opportunity or qualifications.

- 🔑 **cyngor un-i-un gan fentor cyfoedion** sy'n gallu rhannu ei brofiad personol o gam-drin sylweddau, adferiad a/neu gyflwr iechyd meddwl.
- 🔑 **gefnogeth cyflogaeth arbenigol**, gan gynnwys cyfleoedd gwirfoddoli, a chymorth a chyngor ynglyn â sut i chwilio ac ymgeisio am swyddi.

## Pwy sy'n gymwys?

Gallwn eich cefnogi tuag at ac i mewn i waith os:

- 🔑 ydych chi rhwng 16 a 24 oed ac nad ydych mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant.
- 🔑 ydych yn 25 neu drosodd ac wedi bod yn ddi-waith tymor hir neu'n anweithgar yn economaidd.

## YN CEFNOGI GOFALWYR YNG NGBEREDIGION

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 (GCC).

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

✉ [ceredigion@credu.cymru](mailto:ceredigion@credu.cymru) 🌐 [gofalwyrceredigion.cymru](http://gofalwyrceredigion.cymru)

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

## GRWPIAU CEFNOGI A SESIYNAU GALW HEIBIO

**Caffi Gofalwyr** - Dewch am wybodaeth, cefnogaeth, sgwrs gyda gofalwyr eraill a'n tîm allgymorth cyfeillgar. Dewch ar eich pen eich hun neu gyda'r person yr ydych chi'n gofalu amdanynt. Arhoswch am banded neu am y sesiwn gyfan.

### SESIWN GALW HEIBIO CAFFI GOFALWYR YNG NGBANOLFAN

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

### SESIWN GALW HEIBIO CAFFI GOFALWYR YN RAY CEREDIGION,

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

### SESIWN GALW HEIBIO CAFFI GOFALWYR YM MHLAS ANTARON,

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

CROESO  
I BAWB

### CANU AM HWYL

Yn cydweithio â HAHAV, mae Gofalwyr Ceredigion Carers yn cynnal grŵp canu hwylus a chyfeillgar ar gyfer ofalwyr.

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

Cysylltwch ag Iona **07833 647234** neu [ionasawtell@yahoo.co.uk](mailto:ionasawtell@yahoo.co.uk)

### GRŴP CYMRAEG

Zoom– Cefnogaeth gan gyd-ofalwyr trwy gyfrwng yr iaith Gymraeg.

**Dydd Llun 1af o'r mis, 2pm - 3pm.**

Cysylltwch â [sue.lee@credu.cymru](mailto:sue.lee@credu.cymru) am ragor o wybodaeth.

### CEFNOGAETH GAN GYD-OFALWYR

Zoom - Sgwrs ar-lein anffurfiol a chefnogaeth gan gyd-ofalwyr.

**Dydd Iau 1af a'r 3dd o'r Mis, 2pm – 3pm.**

Cysylltwch â [sue.lee@credu.cymru](mailto:sue.lee@credu.cymru) am ragor o wybodaeth.

### CYFARFOD RHINI I BLANT A PHOBL IFANC Â PDA

I rieni a gofalwyr plant a phobl ifanc gyda'r proffil osgoi gofynion (PDA) o fewn awtistiaeth.

**3ydd dydd Gwener o'r Mis, 12.30pm – 2pm ym Mhlas Antaron, Aberystwyth.**

Cysylltwch â [mandy@credu.cymru](mailto:mandy@credu.cymru) am ragor o wybodaeth.



# CYMORTH I OFLAWYR IFANC

Gofalwyr  
Ceredigion  
Carers

## Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Ceredigion

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

Weithiau caiff pobl ifanc dan 16 oed eu galw'n ofalwyr ifanc a gelwir pobl ifanc dan 25 oed yn oedolion ifanc sy'n gofalu.

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

Byddi'n gallu:

- Sgwrsio gyda'n gweithiwr allanol am yr hyn sy'n digwydd i ti ac unrhyw gefnogaeth y byddi di ei angen o bosibl.
- Cael cefnogaeth i feddwl sut i fynd i'r brifysgol / cael gwaith pan fyddi'n gofalu am rywun.
- Cymryd rhan mewn teithiau a digwyddiadau.
- Cael cefnogaeth i weithio gyda'th ysgol i oresgyn yr heriau a ddaw wrth jyglo gofalu a dysgu.
- Ymuno â grŵp neu weithgareddau gofalwyr ifanc sy'n agos atati.

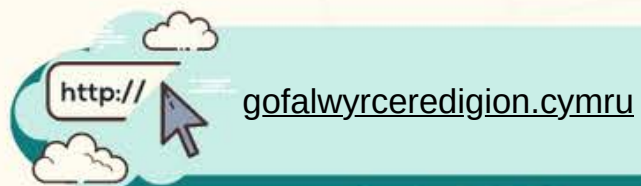
Rydym hefyd yn trefnu grwpiau cefnogaeth a gweithgareddau, a byddant yn gallu dy gysylltu gyda gofalwyr ifanc eraill sydd yn yr un sefyllfa.

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

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

☎ 03330 14 33 77

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



SGANIWCH  
FI

## Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc

Gall Gofalwyr Ifanc 18 oed ac iau wneud cais am Gerdyn Gofalwr drwy lenwi'r cais ar-lein ar [www.ceredigion.gov.uk/cerdyn\\_gofalwrifanc](http://www.ceredigion.gov.uk/cerdyn_gofalwrifanc).

Mi fydd angen iti lwytho llun ohonot ti dy hun i'w ddefnyddio ar y cerdyn, personoli dy gerdyn drwy ddewis dyluniad ar ei gyfer, a chael canolwr dibynadwy i lofnodi dy gais.

Dysgwch am y manteision a'r gostyngiadau y gallwch eu cael gyda'ch Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc ar dudalen 3 y cylchgrawn hwn.

# Gofalwyr Cymru – sesiynau Me Time

Bob mis, bydd Gofalwyr Cymru'n cynnal cyfres o weithgareddau ar-lein gyda'r bwriad o gefnogi lles gofalwyr di-dâl. Mae'r gweithgareddau'n amrywio o gyngor ymarferol am hawliau gofalwyr a gofalu, i sesiynau lles emosiynol a chorfforol, fel ymwybyddiaeth ofalgar a dawns, i gyfleoedd i fod yn greadigol, fel celf a chrefft a choginio.

Mae sesiynau gwahanol ar gael bob wythnos, pob un ohonynt **AM DDIM**.



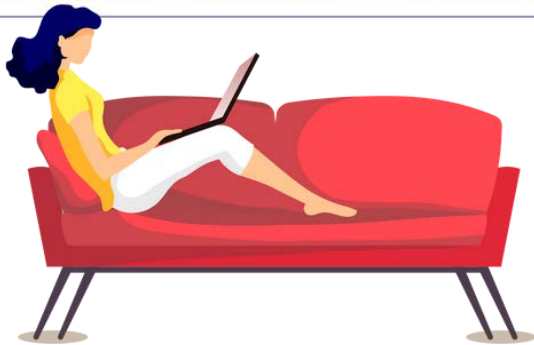
Dyma rai enghreifftiau o'r hyn sy'n digwydd ym mis Awst a mis Medi:

- ▶ 15 Awst – Cwis gwybodaeth gyffredinol yr haf
- ▶ 29 Awst – Garddio heb ardd
- ▶ 7 Medi – Creu plu macramé
- ▶ 12 Medi – Sesiwn ymwybyddiaeth ofalgar

Mae calendr o'r holl ddigwyddiadau ar gael ar wefan Gofalwyr Cymru, ynghyd â manylion am sut i gofrestru ar gyfer pob gweithgaredd:



[bit.ly/MeTimecw](https://bit.ly/MeTimecw)




## Care for a Cuppa

Mae sesiynau agored, wythnosol **Care for a Cuppa** Gofalwyr Cymru ar gael i bob gofalwr di-dâl. Ymunwch a sgwrsio â gofalwyr eraill, a dysgu am sefydliadau eraill a hynny drwy gyfrwng siaradwyr gwadd a thrwy gysylltu gyda gofalwyr eraill sy'n gwybod sut maen nhw'n teimlo.

Dewch â phaned a dewch i gael sgwrs â gofalwyr eraill.

I archebu lle ar y sesiynau ewch i:

 [bit.ly/3rz4913](https://bit.ly/3rz4913) (Saesneg yn unig)

 **gofalwyr**  
CYMRU



# Gwasanaeth Bydd Iach Hywel Dda



## 'Cyflwyniad i edrych ar fy ôl i - I2LAM'

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

### Rhaglen y n cynnwys:

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



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



### Ydych chi eisiau...

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

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

### Ymhlith y rh aglenni mae:

Rhaglen Hunan-reoli Clefyd Cronig (CDSMP)

Rhaglen Hunanreoli Diabetes (DSMP)

Rhaglen Diabetes X-PERT

STANCE - Gofal Traed Diabetic

Byw gyda COPD

Rhaglen Rheoli Poen

Byw gyda COVID Hir

Heneiddio'n Iach

Byw gyda Lymffodema

Pledren a Choluddyn Iach

Rhaglen Rheoli Pwysau - Bwyd Doeth am Oes

Canser: Ffynu a Goroesi



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

☎ 0300 303 8322 (opsiwn 5)

✉ [epp.hdd@wales.nhs.uk](mailto:epp.hdd@wales.nhs.uk)

📘 Bydd Iach - Hywel Dda - Be Well



# LLAIS - your voice in health and social care

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

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

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

## Rydym eisiau clywed gennych chi

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

For more information contact us on:

✉ [westwalesenquiries@llaiscymru.org](mailto:westwalesenquiries@llaiscymru.org)

☎ 01646 697 610

f [www.facebook.com/llaiscymru](http://www.facebook.com/llaiscymru)

🌐 [www.llaiscymru.org](http://www.llaiscymru.org)

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



## Swyddogion Gofalwyr Cymunedol Ceredigion

Oes angen ychydig o gymorth arnoch chi tra mae'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn yr ysbyty?

Ydy'r sawl rydych chi'n gofalu amdano ar fin cael ei ryddhau o'r ysbyty?

Pan fydd rhywun rydych chi'n gofalu amdano'n cael ei dderbyn i'r ysbyty, gall fod yn gyfnod gofidus iawn. Pan fydd yn barod i ddod adref, gall beri hyd yn oed mwy o ofid i chi.

Er mwyn helpu yn ystod y cyfnod hwn, mae Beth Davies a Liz Gunning, Swyddogion Gofalwyr Cymunedol, yno i'ch cefnogi a helpu i sicrhau proses ryddhau esmwyth.

Gallant:

- darparu gwybodaeth a chymorth un i un i ofalwyr
- cynorthwyo gofalwyr i fod yn rhan o'r broses o gynllunio i ryddhau rhywun o'r ysbyty
- hyfforddi staff yr ysbyty i'w helpu i ddeall y problemau y mae gofalwyr yn eu hwynebu

Mae Beth a Liz yn cynnal sesiynau galw heibio rheolaidd yn ffreutur Ysbyty Bronglais. Beth am alw heibio am sgwrs a holi am unrhyw beth sy'n ymwneud ag arhosiad ysbyty neu ryddhau o'r ysbyty?

**Byddant yn ffreutur Bronglais ar ddydd Llun 1af bob mis, rhwng 2pm a 4pm.**

Os oes aelod o'ch teulu yn yr ysbyty ar hyn o bryd ac mae angen cymorth arnoch wrth i'r person hwnnw gael eu rhyddhau neu drosglwyddo gofal, cysylltwch â'r Gwasanaeth Cymorth Rhyddhau i Ofalwyr trwy ffonio: **03330 143377** neu e-bost [beth@credu.cymru](mailto:beth@credu.cymru) neu [liz@credu.cymru](mailto:liz@credu.cymru)



Liz a Beth

**Gofalwyr i Ceredigion Carers**

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

# Gwnewch fywyd yn haws mewn tri cham syml gydag AskSARA

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

Ewch i'n gwefan a...

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



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

SGANIWCH FI



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

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

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

# Asesiad o anghenion gofalwr

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

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

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

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

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

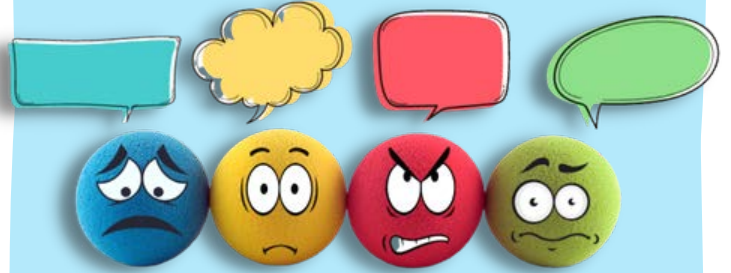
Gallwch chi gael asesiad dros y ffôn neu, pan fydd amgylchiadau'n caniatáu, yn eich cartref.

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

 **01545 574000**

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

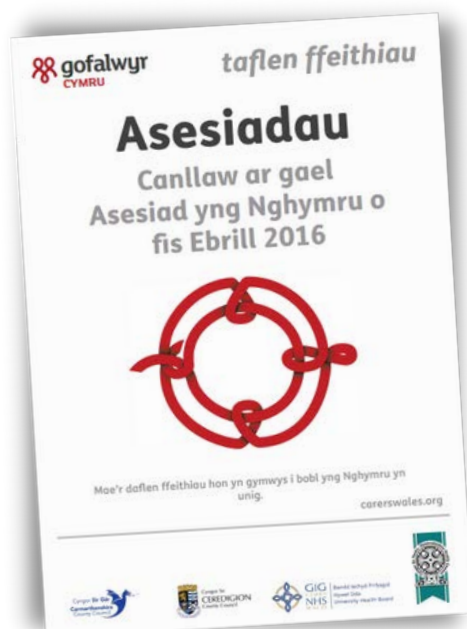
*'Rydym yn deall y gall fod yn anodd trafod rhai materion weithiau. Os ydych chi'n teimlo bod materion yr hoffech eu trafod ar wahân i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano, gallwn drefnu i gynnal eich asesiad yn breifat, mewn lleoliad ac ar adeg sy'n gyfleus i chi ac i ni.'*



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

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

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



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

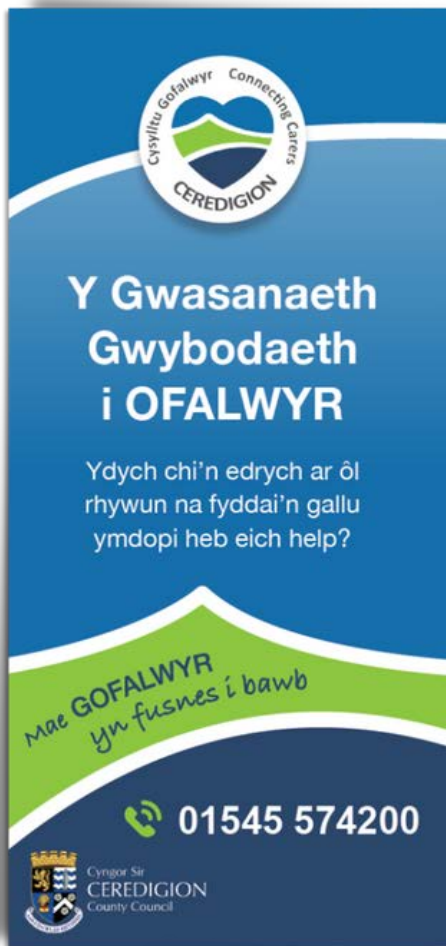
Gallwch chi ofyn i gael copi o'r canllaw drwy gysylltu â **Phorth Gofal** y Gwasanaethau Cymdeithasol:

 **01545 574000**

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

You can also view and download a copy online.

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



# Y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr

Ymunwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i gael:

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

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

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

## Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

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

☎ 01545 574200

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

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



## Tudalen Facebook newydd

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 newydd:

Cymryd rhan...

- Digwyddiadau
- Hyfforddiant
- Gweithgareddau
- Grwpiau
- Arolygon

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



# Ydych chi wedi cofrestru fel gofalwr yn eich meddygfa?

## Pam ddylwn i?

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

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



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

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



## Cofiwch ofyn am eich brechiad fflw AM DDIM eleni.

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

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

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

### Pwy sy'n gymwys i gael brechiad am ddim?

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

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

### Pam fod Gofalwyr yn cael y brechiad fflw?

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

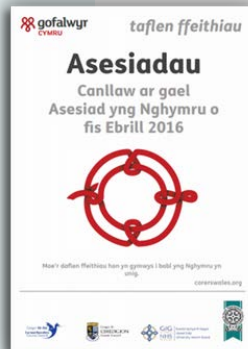


# Cyfeiriadur o'r llyfrynnau i ofalwyr sydd ar gael gan Gyngor Sir Ceredigion

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

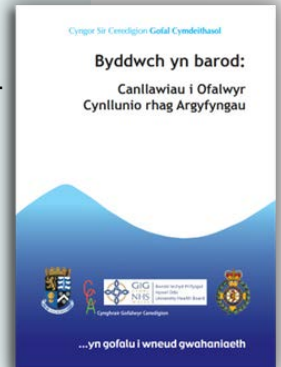


## Cewch hyd i'r canllaw ar-lein ar wefan Gofalwyr Cymru:

[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)




# 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)



## Sut y gall RABI eich helpu chi?

Bob dydd, mae'r **Royal Agricultural Benevolent Institution** (RABI) yn helpu pobl yn y diwydiant amaeth yn eich ardal chi. Rydym yn darparu bron i £2 filiwn y flwyddyn mewn grantiau ac yn cynorthwyo tua 2,000 o deuluoedd ar draws Cymru a Lloegr. Rydym yn ymfalchïo mewn adeiladu perthynas bersonol ac yn teilwra ein cefnogaeth ar gyfer eich anghenion.

Mae RABI (Y Sefydliad Amaethyddol Brenhinol Llesol) wedi lansio gwasanaeth cymorth a chwmsela llesiant ar-lein newydd yn ddiweddar, sydd wedi'i deilwra'n arbennig ar gyfer y gymuned ffermio. Os oes angen cefnogaeth arnoch yn ystod yr amseroedd ansicr hyn, peidiwch ag oedi cyn ffonio ein llinell gymorth.


 **0800 188 4444**

 [help@rabi.org.uk](mailto:help@rabi.org.uk)

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



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)



## 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)





**LGBT+ Cymru Helpline**  
0800 917 9996

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

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

 **01545 574000**

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

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



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council

## Ymholiadau ynglŷn â Budd-daliadau

I wneud cais am Fudd-daliadau	0800 012 1888	Credydau Treth	0345 300 3900
Ymholiadau - Prif Budd-daliadau	0800 328 1744	Budd-dal Plant	0300 200 3100
Credyd Cynhwysol	0800 328 1744	Gwasanaeth Pensiwn	0800 731 0453
Y Gronfa Gymdeithasol	0800 169 0240	Dechrau Iachus	0845 607 6823
Budd-dal Mamolaeth	0800 169 0296	NINO Ymholiadau	0300 200 1900
Llinell Cymorth Profedigaeth	0800 731 0469	Cyfrif Cerdyn Swyddfa'r Post	0800 389 2101
<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		



### Gwasanaeth CWTCH Groes Goch Brydeinig

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

**01239 631010**

[ceredigioncwtchservice@redcross.org.uk](mailto:ceredigioncwtchservice@redcross.org.uk)

### BYW ADREF

Rydym yn cynnig cefnogaeth gyda:

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



Hyn i gyd am cyn lleied a £18.50/awr.

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

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

**01239 615556**

[bywadref@agecymrudyfed.org.uk](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.



**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)



2023

DIWRNOD HAWLIAU  
gofalwyr



Theatr  
Felinfach

## CADW'R DYDDIAD

Bydd digwyddiad Diwrnod Hawliau Gofalwyr eleni yn cael ei gynnal yn Theatr Felinfach, ddydd Mawrth 21 Tachwedd.

Bydd mwy o wybodaeth i ddilyn yn fuan...

Cadwch lygad ar ein tudalen Facebook.



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

### Paratowyd Cylchgrawn y Gofalwyr gan:

Susan Kidd: Cydgysylltydd

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol: Cymorth golygyddol

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

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

### Cyhoeddir rhifyn yr haf ym mis Rhagfyr 2023.

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



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board