

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.



HELO
GWANWYN

Cynigion Cerdyn Gofalwyr Ceredigion - tud. 3 - 6
Dysgu rhywbeth newydd - tud. 8 - 12
Gofalwyr Ceredigion Carers - tud. 19
Cefnogaeth i ofalwyr ifanc - tud. 24 - 26
a llawer mwy...



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Neges gan y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

Croeso i rifyn y gwanwyn o'r Cylchgrawn Gofalwyr, yr unig gylchgrawn Ceredigion i ofalwyr di-dâl. Mae'r rhifyn hwn yn trafod dechrau o'r dechrau'n deg a theimlo fel newydd, yn union fel y gwanwyn sy'n blaguro tu allan. Ochr yn ochr â'r holl wybodaeth arferol i'ch cynorthwyo chi â'ch rôl ofalu, mae'r rhifyn hwn yn llawn erthyglau, straeon a gwybodaeth sy'n crisialu'r hyn y mae'r gwanwyn yn ei olygu i ni: tyfu, dechrau newydd, a syniadau newydd.

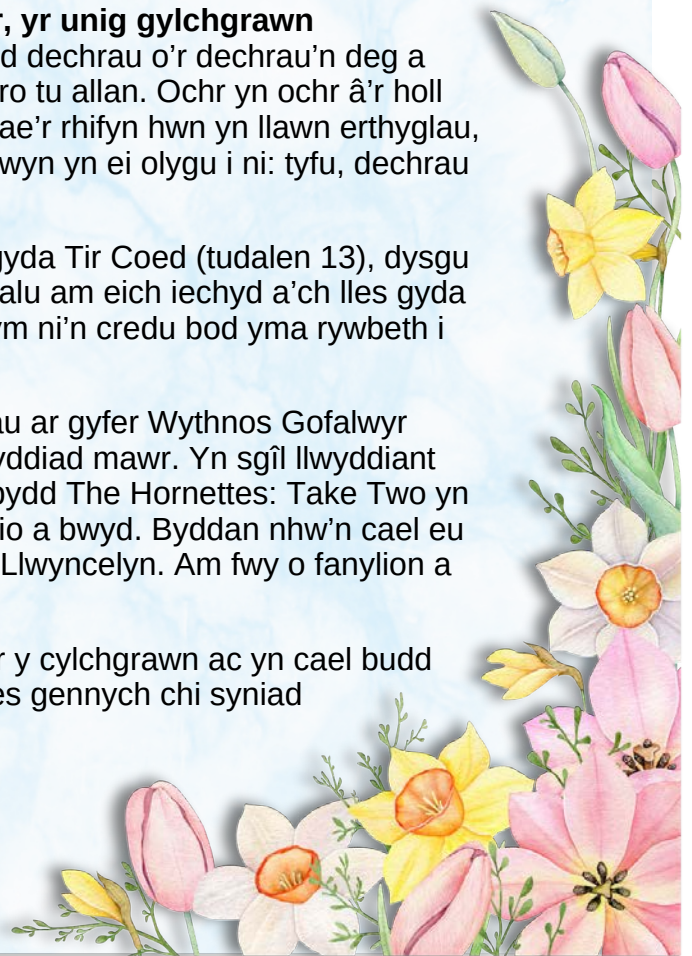
P'un a ydych am ddysgu am arddwriaeth gynaliadwy gyda Tir Coed (tudalen 13), dysgu sgîl newydd gyda Dysgu Gydol Oes (tudalen 9) neu ofalu am eich iechyd a'ch lles gyda chymorth eich canolfan hamdden leol (tudalen 6), rydym ni'n credu bod yma rywbeth i bawb.

Rydym wedi bod yn brysur yn cynllunio gweithgareddau ar gyfer Wythnos Gofalwyr eleni, ac rydym yn falch o gyhoeddi y bydd dau ddigwyddiad mawr. Yn sgîl llwyddiant digwyddiad y llynedd ar Rhiw Consti yn Aberystwyth, bydd The Hornettes: Take Two yn ymuno â ni am noson arall o gerddoriaeth byw, dawnsio a bwyd. Byddan nhw'n cael eu cynnal ar Rhiw Consti, Aberystwyth a Fferm Bargoed, Llwynceilyn. Am fwy o fanylion a chyfarwyddiadau bwcio, gweler tudalen 2.

Rydym ni'n mawr obeithio y byddwch chi'n cael blas ar y cylchgrawn ac yn cael budd o'i ddarllen. Cofiwch fod croeso i chi gysylltu â ni os oes gennych chi syniad am destun i'w gynnwys yn y cylchgrawn yn y dyfodol.

Gobeithio gwelwn ni chi cyn bo hir.

Tîm Cefnogi Gofalwyr â'r Gymuned.





Y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr


Ymunwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr i gael:

- Cylchgrawn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr yn rheolaidd, drwy ebost neu'r post
- Gwybodaeth ddefnyddiol am wasanaethau, cymorth, deddfwriaeth ac ati
- Gwybodaeth am ddigwyddiadau lleol i ofalwyr
- Gwybodaeth am gyrsiau hyfforddi perthnasol
- Gwybodaeth am ymgynghoriadau ar faterion lleol a chenedlaethol

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

 Ffurflen ar-lein: www.bit.ly/CISCERE

 01545 574200

 cysylltu@ceredigion.gov.uk

 www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr



AM
DDIM

DATHLU'R WYTHNOS GOFALWYR 2024

NOSON Y GOFALWYR

DIGWYDDIAD I OFALWR
DI-DÂL A GWESTEION

MAE ARCHEBU LLE'N HANFODOL

GYDA

The Hornettes:
Take Two



**CERDDORIAETH
FYW, DAWNSIO
A BWYD**

**FFERM BARGOED
LLWYNCELYN
DYDD GWENER
7 MEHEFIN
6-9PM**



**Y CONSTI
ABERYSTWYTH
DYDD GWENER
14TH MEHEFIN
6-9PM**



**AM FWY O WYBODAETH
NEU I ARCHEBU TOCYNNAU:**



WWW.BIT.LY/CWK2024



01545 574200



CYSYLLTU@CEREDIGION.GOV.UK

**ARCHEBWCH CYN
24 MAI 2024**

**SGAN
I ARCHEBU**



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



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



CERDYN GOFALWR CEREDIGION




SGANIWCH FI




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

 **Cerdyn i ofalwyr ifanc:**
www.ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwrifanc

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



SGANIWCH FI



FFERM DENMARK – GOSTYNGIAD O 10% ODDI AR BRIS GWEITHDY DIWRNOD

Mae Canolfan Gadwraeth Fferm Denmark yn warchodfa natur 40 erw â chyfoeth o fywyd gwylt. Mae croeso i bawb sy'n mwynhau treulio amser yn yr awyr agored ac ym myd natur fynd yno AM DDIM.

Mae Fferm Denmark hefyd yn cynnal gweithdai diwrnod sy'n amrywio o blethu basgedi a pheintio byd natur i eplesu a gwneud siocled.

Gall deiliaid Cerdyn Gofalwr a Cherdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion gael gostyngiad o 10% oddi ar bris llawn detholiad o weithdai diwrnod. Ewch i wefan www.denmarkfarm.org.uk i gael mwy o fanylion, neu ffoniwch **01570 493358** yn ystod oriau swyddfa.

Sylwch: Mae'r cynnig hwn yn ddibynnol ar argaeledd ac ar delerau ac amodau lleol. Bydd rhaid i oedolyn fynd gydag unrhyw un o dan 18 oed, a bydd angen i chi ddangos eich Cerdyn Gofalwr a/neu Gerdyn Gofalwr Ifanc pan fyddwch chi'n cyrraedd.



NEWYDD



BUDDION A GOSTYNGIADAU

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



TOCYNNAU RHATACH

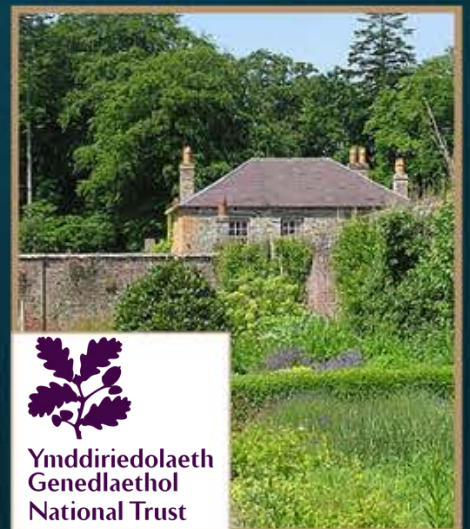
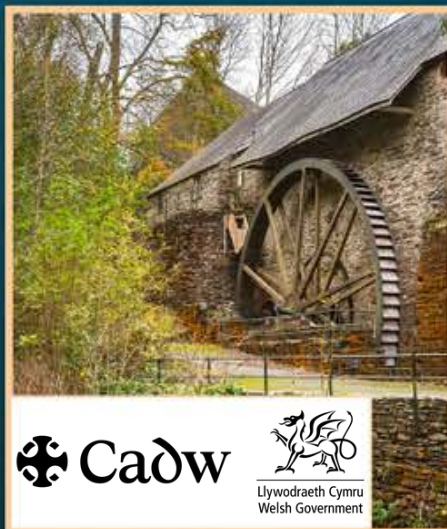
NEWYDD

Mae'r Silver Mountain Experience yn cyfuno hanes a chwedloniaeth i greu diwrnod allan llawn hwyl. Gallwch chi ddewis o blith arlwy o deithiau tywys i ddarganfod hanes y mwynglawdd arian diddorol hwn, neu weld ein chwedlau'n dod yn fyw yn ystod perfformiadau o dan arweiniad actorion.

Gall deiliaid Cerdyn Gofalwr a Cherdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion gael tocynnau rhatach. Mae'r cynnig hwn yn ddibynnol ar argaeledd ac ar delerau ac amodau lleol.

Ewch i wefan y Silver Mountain Experience www.silvermountainexperience.co.uk i gael mwy o fanylion. Pan fyddwch chi'n archebu tocyn ar-lein, dewiswch docyn person hŷn/myfyriwr.

Sylwch: Bydd angen i chi ddangos eich Cerdyn Gofalwr a/neu Gerdyn Gofalwr Ifanc pan fyddwch chi'n cyrraedd.



© Hawlfraint y Goron (2024) Cymru

© Forester 2009

TEITHIO AM DDIM

Teithiwch am ddim ar Reilffordd Clogwyn Aberystwyth

GOSTYNGIAD O 10%

Cael gostyngiad o 10% oddi ar bris mynediad atyniadau penodol i ymwelwyr yng Nghymru.

MYNEDIAD AM DDIM

Cyflwynwch eich Cerdyn Gofalwr Ceredigion i gael mynediad am ddim i Llanerchaeron.

CERDYN GOFALWR CEREDIGION YN CYNNIG

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



GOSTYNGIAD O 10%

Mwynhewch 10% i ffwrdd o bris llawn eich tocyn yn Theatr Felinfach.



GOSTYNGIAD GOLFF

Chwarae golff yng Nghlwb Golff Borth ac Ynyslas ar gyfradd o £25 y pen.



GWASANAETHAU AM HANNER PRIS

Llogi beic hybrid a swyddfa gyda golygfa o'r môr!



HYFFORDDIANT AM DDIM

Mae sesiwn hyfforddi gyntaf unrhyw gwrs Dysgu Bro yn rhad ac am ddim i ddeiliaid cardiau gofalwr. Gweler **tudalen 10** am restr o gyrsiau.



PROFI EICH BOD YN OFALWR

Mae gofalwyr yn gymwys i gael brechiad am ddim rhag y fflw. Gallwch ofyn i'ch meddygfa am eich brechiad fflw am ddim.

PWYSIG

Rhaid i ofalwyr allu darparu prawf o'u Cerdyn Gofalwyr Ceredigion neu Gerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc.

MYNEDIAD DIDERFYN AM DDIM

- Campfa
- Nofio
- Dosbarthiadau
- Gweithgareddau
- A mwy...

*** sylwch:** gall fod cyfyngiadau oedran ar waith

CEREDIGION
ACTIF

Grymuso Trawsnewid: Taith 'Ffit am Byth' Catherine

Dewch i gyfarfod â Catherine, unigolyn ymddeoledig 69 oed sy'n llawn bywyd ac sy'n gofalu am ei gŵr yn llawn amser. Er ei bod yn wynebu heriau byw gyda chyflwr awto-imiwn, aildaniwyd awch Catherine at fywyd drwy raglenni ffitrwydd Ceredigion Actif.

Cyn i'w chyfrifoldebau gofalu gymryd ei hamser roedd Catherine yn mwynhau bywyd actif iawn—cerdded, garddio, nofio ac ymarferloga. Fodd bynnag yn sgil eu chyfrifoldebau gofalu bu dirywiad yn ei stamina a'i hiechyd meddwl. Bu i Catherine gymharu ei hun â merlen fynydd â'r dycnwch i frwydro ymlaen ond bu i'r straen ddechrau effeithio arni.

Wrth geisio fynd i'r afael â'i sefyllfa bu i Catherine droi at Gynllun Cyfeirio Ymarfer Cenedlaethol (NERS). Unigolyn hunanymwybodol a phenderfynol, bu iddi gymryd at awyrgylch heb ragfarn ei chyfweliad cymhwyso. Mesurwyd pwysau gwaed, pwysau ac uchder a lluniwyd cynllun 16 wythnos personol iddi.

Roedd trosi i'r Cynllun 'Ffit am Byth' yn haws. Bu i asesiad 16 wythnos o ddatblygiad Catherine gadarnhau ei datblygiad, a symudodd i Gynllun Ffit am Byth heb unrhyw ffordan o gwbl. Dewiswyd sesiynau cylchol a gwaith yn y gampfa gyda'i gwaith gartref, gan ddarparu cydbwysedd da.

Hoff ran Catherine am Gynllun Ffit am Byth?

Yr hyfforddiant cylchol. Am awr mae'n "amser i mi" yn unig. Dihangfa therapiwtig i gerddoriaeth. Nid yn unig y mae'r ymarferion yn ei chryfhau'n gorfforol ond mae hefyd yn ei



Catherine

galluogi i ddianc i ofod meddyliol heb ofid. Mae yn ei chryfhau'n gorfforol ond mae hefyd yn ei galluogi i ddianc i ofod meddyliol heb ofid. Mwyaf, gan ei gadael yn teimlo wedi adfywio a medru cysylltu â ffrindiau newydd.

Mae manteision yr ymarfer corff yma'n amlwg yn y newid a welir yng nghorff Catherine. Mae wedi cryfhau rhan uchaf ei chorff, gwell ei hyblygrwydd ac mae ei iechyd meddwl wedi elwa. Mae bellach yn medru mynd i'r afael â thasgau gartref yn haws ac y mae'r straen yn diflannu yn ystod pob sesiwn.

Bu i Catherine ganu clod agwedd galonogol heb ragfarn y staff, a oedd yn elfen hynod o bwysig yn ei siwrnai. Gan adlewyrchu ar ei thaith, pwysleisiodd ar y pŵer i drawsnewid eich sefyllfa wrth fuddsoddi yn eich hun. Roedd yn rhywun nad oedd yn gweld apêl mynd i'r gampfa ond erbyn hyn mae'n argymhell hynny'n fawr iawn. Mae "gofalu ar ôl eich hun" yn siwrnai sydd werth ei chymryd ac y mae'n annog eraill sydd mewn sefyllfa debyg iddi i roi cynnig arni.

Gallwch ddod o hyd i amserlen dosbarthiadau a gweithgareddau 'Ffit am Byth' yng nghanol y cylchgrawn hwn.

NOFIO AM DDIM

Mewn **UNRHYW** byllau cymunedol neu gyfleusterau hamdden sy'n cael eu rhedeg gan y cyngor yng Ngheredigion.

ABERAERON

LLAMBED

PLASCURUG

LLANDYSUL

TREGARON



Cynllun
Hamdden Actif
FfitAmByth
Fit4Life
Active Leisure
Scheme

Ydych chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano yn berson LHDTQI+ sy'n chwilio am gyfle i ddechrau rhedeg a chwrdd â ffrindiau newydd?

Grŵp rhedeg newydd ar gyfer pobl LHDTQI+ yn Aberystwyth a'r cyffiniau yw Aberystwyth Fronrunners.

Rydym ni'n rhedeg bob nos Lun am 6, gan gwrdd ger Neuadd Marchnad Aberystwyth, ac mae cyfle i gael llymaid neu ddau mewn tafarn leol ar ôl rhedeg.

Does dim rhaid i chi fod yn rhedwr profiadol; yn wir, rydym ni'n croesawu pobl heb unrhyw brofiad o gwbl o redeg yn enwedig. Y cyfan sydd ei angen arnoch chi yw pâr o esgidiau rhedeg, rhywbeth cyfforddus i'w wisgo, a'r gallu i redeg am ryw 30 munud.

Mae llawer o bobl LHDTQI+ wedi cael profiadau gwael sydd wedi eu hatal rhag cymryd rhan mewn chwaraeon am weddill eu bywyd. Efallai nad ydych chi'n teimlo'n ddigon cyfforddus i fynd i redeg ar eich pen eich hun yn gyhoeddus nac i ymuno â chlwb traddodiadol. Ond mae'r manteision i'n hiechyd corfforol a'n hiechyd meddwl yn amlwg. Ni ddylem fod ar ein colled!

Os hoffech chi ymuno ag Aberystwyth Fronrunners neu os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, ewch i'n gwefan:

 aberystwythfronrunners.org

neu anfonwch e-bost Julien at:

 aberystwythfronrunners@gmail.com

“

Yn ddiweddar, fe wnes i ddod allan fel rhywun deurywiol ac ro'n i am gwrdd â mwy o ffrindiau cwiar. Mae mynd i ddigwyddiadau cymdeithasol lle mae pawb ar eu heistedd yn gallu bod yn straen weithiau, ond mae'r sgwrs yn llifo'n well pan fyddwch chi yn yr awyr agored ac yn symud!! - Sarah

”



**ABERYSTWYTH
FRONRUNNERS**



Cerdded er Budd Lles

Aberystwyth	Dydd Mawrth	10am
Cardigan	Dydd Mawrth	10am
Lampeter	Dydd Mawrth	10am
Aberporth	Dydd Mercher	10am
Borth	Dydd Gwener	10:30am
Tregaron	Dydd Gwener (pob pythefnos)	10:30am

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

 **07866 985 753**

 dawn.forster@ceredigion.gov.uk



Darganfod cyfleoedd dysgu am ddim gyda Chyfrif Dysgu Personol

Os ydych chi am ddysgu sgiliau newydd heb ofidio am y gost, efallai mai **Cyfrif Dysgu Personol** yw'r ateb i chi. Rhaglen am ddim sy'n cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru yw hon ac mae'n darparu cyrsiau mewn meysydd fel technoleg, swyddi gwyrdd a gofal iechyd. A'r peth gorau amdani? Bydd yn ffitio o amgylch eich bywyd prysur.

Pwy all wneud cais?


Os ydych chi'n 19 oed neu'n hŷn, yn byw yng Nghymru ac yn bodloni **unrhyw un o'r meini prawf isod**, fe allech chi fod yn gymwys:

- Rydych chi'n ofalwr amser llawn
- Rydych chi'n ennill llai na £30,596 y flwyddyn
- Rydych chi'n gweithio ar gontract dim oriau
- Rydych chi'n gweithio i asiantaeth
- Rydych chi'n droseddwr wedi'ch rhyddhau am y dydd
- Mae'r cwrs rydych chi am ei wneud wedi'i eithrio rhag y cap cyflog h.y. cwrs digidol neu sero net


Mae'r Cyfrif Dysgu Personol yn ei gwneud yn haws i ofalwyr fel chi ddechrau dysgu heb wynebu'r anawsterau arferol. Byddwch chi'n dechrau drwy siarad â chyngorydd gyrfa a fydd yn eich helpu i ddewis y cyrsiau gorau i chi. Drwy wneud hyn, byddwch chi'n gallu dechrau dysgu pethau newydd a allai eich helpu chi â'ch gyrfa neu hyd yn oed arwain at swydd newydd, gyda'r cyfan yn ffitio o amgylch eich gwaith a'ch rôl ofalu. Mae'n gyfle gwych i dyfu ac i **ddysgu am ddim**.


Mwy o wybodaeth:

Ewch i wefan Gyrfa Cymru i gael mwy o wybodaeth:

 bit.ly/3SJ4iwa

Cysylltwch â'ch Canolfan Gyrfaedd leol:

 0800 028 4844

 Canolfan Gyrfaedd Aberystwyth,
Yr Ysgubor, Ffordd Alexandra,
Aberystwyth, Ceredigion,
SY23 1LN


Diwrnodau ac oriau agor:

- Dydd Mawrth, 9:00am tan 4:30pm
- Dydd Mercher, 9:00am tan 4:30pm
- Dydd Iau, 9:00am tan 4:30pm

Gallwch chi hefyd gysylltu â cholegau yn uniongyrchol i drafod Cynlluniau Dysgu Personol ac i gael cyngor am ffynonellau ariannu eraill.

Coleg Sir Gar

 bdi@colegsirgar.ac.uk

 01554 748000



Gyrfa Cymru
Careers Wales



Dysgu Gydol Oes a Sgiliau Ceredigion

Mae dysgu i bawb!

Os ydych chi am ddysgu rhywbeth newydd neu wella eich sgiliau, beth am gael cipolwg ar y cyrsiau a'r rhaglenni hyfforddiant a ddarperir gan dîm Dysgu a Sgiliau Ceredigion?

P'un a ydych yn 16 neu'n 96, mae gennym ni rhywbeth i bawb.

Hyfforddiant Ceredigion

Mae Hyfforddiant Ceredigion yn darparu amrywiaeth o gyrsiau a rhaglenni hyfforddi ymarferol i helpu pobl i gael hyd i swyddi gwell ac i wella'r sgiliau sydd ar gael i gyflogwyr y sir.

Rydym ni'n cydweithio ag ysgolion lleol i ddarparu cyrsiau galwedigaethol a chysiau'r Cwricwlwm Amgen. Yn eu plith mae cyrsiau a phrentisiaethau a ariennir gan Lywodraeth Cymru mewn meysydd fel gwaith saer, gwaith plwmwr, gwaith trydanwr, trwsio ceir, trin gwallt, a gweinyddu.



☎ 01970 633010

✉ info@hctceredigion.org.uk

🌐 www.ceredigiontraining.co.uk

Ydych chi eisiau gwella eich sgiliau rhifedd?

MATHEMATEG

Gallwn eich cefnogi i:

- Helpu eich plant gyda'u gwaithysgol
- Rheoli eich arian yn well
- Gwella eich rhagolygon gwaith
- Magu eich hyder gydamathemateg

Cyrsiau am ddim!

Cysylltwch â ni:

Dysgu Bro Ceredigion

01970 633 540

admin@dysgubro.org.uk

Y Tîm Cymorth Cyflogadwyedd

Mae ein Tîm Cymorth Cyflogadwyedd, a ariennir gan brosiect Cymunedau am Waith+ Llywodraeth Cymru, yn cynorthwyo pobl yng Ngheredigion nad ydynt mewn gwaith, addysg na hyfforddiant i gael hyd i swyddi a hyfforddiant.

Y Rhaglen Lluosi

Gyda chymorth rhaglen ariannu newydd o'r enw'r Rhaglen Lluosi, gallwn ni ddarparu cymorth am ddim i oedolion dros 19 oed yng Ngheredigion i'w helpu i wella eu sgiliau mathemateg drwy gael tiwtor personol, dysgu ar-lein a mynd i ddsbarthiadau hyblyg. Mae'r rhaglen hon yn helpu oedolion i ennill cymhwyster mathemateg ac i wella eu sgiliau mathemateg ar gyfer eu gwaith a'u bywyd bob dydd.

Rydym ni'n cydweithio â grwpiau cymunedol, busnesau lleol a sefydliadau sy'n helpu pobl sydd fel arfer yn anodd eu cyrraedd.

Gallwn ni ddarparu gwahanol fathau o gymorth, gan gynnwys cynorthwyo rhieni sydd am helpu eu plant â'u gwaith cartref mathemateg.

Funded by UK Government

POWERED BY
**LEVELLING
UP**

Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Dysgu gyda Dysgu Bro

Mae Dysgu Bro yn darparu cyrsiau sy'n gyfle i bobl yn y gymuned ddysgu pethau newydd, ennill cymwysterau neu wella'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer swyddi. Mae gennym ni gyrsiau mathemateg, darllen ac ysgrifennu, Iaith Arwyddion Prydain, cymorth cyntaf, a llawer mwy.

Rhestr o gyrsiau Dysgu Bro



Iechyd a Diogelwch

- Cymorth Cyntaf yn y Gweithle
- Cymorth Cyntaf mewn Argyfwng
- Gloywi Cymorth Cyntaf yn y Gweithle
- Cymorth Cyntaf Pediatrig
- Diogelwch Bwyd
- Iechyd a diogelwch yn y gweithle Hyfforddiant Codi a Chariot
- COSSH
- Ymwybyddiaeth Diogelwch Tân
- Asesiad Risg
- Cynllun Ardystio Sgiliau Adeiladu (CSCS)



Cyrsiau Cyfrifiadurol

- Dechreuwyr
- Microsoft Office
- Office 365
- Google Suite
- Adobe Photoshop
- i-Pad
- Cyfryngau Cymdeithasol
- ITQ
- TYGE
- TYGE Uwch



Busnes

- Sage One
- Gweinyddu Busnes
- Ysgrifennu Adroddiad
- Llythrennedd Busnes
- Paratoi Achos Busnes
- Cymryd Cofnodion
- Rheoli Amser
- Delio â Sgyrsiau Anodd
- Hyfforddi a Mentora
- Cyflwyniad i Sgiliau Goruchwyllo
- Cydraddoleb ac Amrywiaeth
- Sgiliau Cyflwyno
- Hyder mewn cyfarfodydd
- Hyder gyda Chyflwyniadau
- Cyflwyniadau Effeithiol
- Gwasanaeth Cwsmer
- Rheoli Gwrthdaro
- Trywddedu Alcohol
- Atal gwerthiannau dan oed



Sgiliau Hanfodol

- Rhifedd
- Cyfathrebu
- Llythrennedd Digidol
- Iaith Arwyddion Prydain

CYNNIG GOFALWR

Defnyddiwch eich Cerdyn Gofalwr i gael y sesiwn hyfforddi cyntaf unrhyw gwrsg Dysgu Bro AM DDIM.



Datgloi'r byd digidol gydag Age Cymru Dyfed

Ydych chi'n 50 oed neu'n hŷn ac yn chwilfrydig ynglŷn â'r Rhyngwrwd?

Ydych chi eisiau siopa ar-lein, cysylltu â'ch teulu a ffrindiau neu ddarganfod hobis newydd heb fynd gam o'ch cartref?

Gall Age Cymru Dyfed eich cynorthwyo yn y byd digidol sydd ohoni gyda'u **gwasanaeth sgiliau digidol AM DDIM**.

Beth yw'r buddion?



Am ddim: maent yn cynnig popeth sydd ei angen i ddechrau neu wella eich sgiliau digidol yn hollol rhad ac am ddim.



Dysgu personol: os ydych yn dechrau o'r dechrau neu eisiau diweddarau eich sgiliau, mae ein Hyrwyddwyr Digidol yma i'ch cefnogi bob rhan o'r ffordd.



Cadw mewn cysylltiad: dysgwch sut i gysylltu â theulu trwy gyfrwng fideo, ymdrin a'ch iechyd ar-lein ac ymuno a grwpiau cymdeithasol heb orfod gadael y tŷ.



Rhoi cynnig ar dabled: ansicr os yw tabled yn rywbeth i chi? Mae eu Cynllun Benthg Tabled yn caniatáu i chi fenthg y tabled am 6-8 wythnos i weld sut mae'n gweddu i'ch bywyd chi.



Saff a Diogel: dysgwch sut i ddefnyddio'r we yn ddiogel gyda chanllawiau syml.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â:

Peter McIlroy: p.mcilroy@agecymrudfyfed.org.uk

Derbynfa: reception@agecymrudfyfed.org.uk

03333 447 874

www.bit.ly/3TuMFBI





Datblygiad
Personnol



Ecoleg



leithoedd
Modern

Cyngor Cyllido Addysg
Uwch Cymru
Higher Education Funding
Council for Wales

hefcw



1872 PRIFYSGOL

ABERYSTWYTH
UNIVERSITY

Cyrsiau Rhan-amser Rhad ac am ddim

Mae Dysgu Gydol Oes ym Mhrifysgol Aberystwyth yn cynnig cynllun i gefnogi pobl sy'n byw yng Nghymru na fyddai ganddynt fynediad at addysg uwch fel arall.

Bydd myfyrwyr cymwys yn astudio am ddim.

Dewiswch o blith ein cyrsiau rhan-amser niferus - nifer ohonynt yn gyrsiau ar-lein.

Cysylltwch am wybodaeth pellach neu i wirio eich cymwysedd: dysgu@aber.ac.uk

Pwy all wneud cais?

I fod yn gymwys ar gyfer y cynllun hawlio ffî:

- Mae'n rhaid ich i fod yn byw yng Nghymru,
- Mae'n rhaid ichi beidio ag astudio mwy na 20 credyd yn ystod y flwyddyn academaidd hon,
- Rhaid diwallu o leiaf un amod ar y rhestr meini prawf, sy'n cynnwys bod yn **ofalwr di-dâl**.

Ewch i'n gwefan



www.aber.ac.uk/en/life-long-learning/courses/



Hanes ac
Achyddiaeth



Celf a Dylunio



Ysgrifennu
Creadigol

Grwpiau a gweithgareddau garddio

Os ydych yn arddwr o fri neu am ddysgu mwy am arddio, mae grwpiau ar hyd y sir y gallwch ymuno â hwy.

Cwtsh Natur

Cyfle i gymdeithasu a garddio ychydig **unwaith y mis ar ddydd Sadwrn yn Yr Ardd**. Coffi a theisen wedi'u cynnwys. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â

✉ llinos.cbw@gmail.com

Cwrs Garddwriaeth Gynaliadwy

Ty Llwyd, Llanfarian
Cwrs 20 wythnos
Dydd Iau
Dechrau 11eg Ebrill
10am - 4pm

Am mwy o wybodaeth:

✉ ceredigion@tircoed.org.uk

☎ 07376 299354

Grŵp Garddio

Cynhelir y grŵp ar **ddydd Gwener o 10am i 5pm yn Hyb Cymunedol Penparcau**. Croeso i bobl ddod pryd bynnag fyddan nhw ar gael am cyhyd ag y mynnwch.

Cymdeithas Garddio

Mae Cymdeithas Garddio Three Picks yn eich croesawu i'w grŵp. Rhannu gwybodaeth, awgrymiadau a hadau ar y **3ydd dydd Iau bob mis yn Nhafarn Glanyrafon, Talgarreg**. Cyrraedd am **7.30** ar gyfer **8-9pm**.

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



4YDD DYDD MERCHER BOB MIS

CAFFI COF

10AM - 12PM

**NEUADD EGLWYS TYSUL, STRYD YR
EGLWYS, LLANDYSUL**

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



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



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

Beth yw Caffi Cof?

Lle hamddenol i bobl â phroblemau
cof neu ddementia a'u gofalwyr ac i
bobl sydd wedi bod yn gofalu am
anwyliaid â dementia o'r blaen.

- Gweithgareddau
- Gemau cof
- Siaradwyr gwadd
- Atgofion
- Canu
- Sgwrs & cwmni
- Coffi, te, cacen a bisgedi

Os nad oes gennych ddiagnosis ond
yn poeni am eich cof, ymunwch â ni
am sgwrs.

CACEN A CHLONG

Grŵp cymdeithasol hamddenol ar gyfer pobl â dementia a'u hanwyliaid

Os nad ydych wedi cael diagnosis
ond eich bod yn becsu am eich cof,
ymunwch â ni am sgwrs.

Gweithgareddau

- Gemau cof
- Siaradwyr gwadd
- Atgofion
- Canu a mwy

Cwestiynau?

Ffoniwch Kim Parry ar **07810 505117**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

LLANBEDR PONT STEFFAN

Trydydd dydd Llun bob mis, 2pm – 4pm



Lolfa gymunedol
Tai Gwarchod Llys Pedr
Llanbedr Pont Steffan
SA48 7DD

ABERTEIFI

Dydd Mawrth cyntaf bob mis, 2pm – 4pm



Lolfa gymunedol
Tai Gwarchod Bro Teifi
Aberteifi
SA43 1DS

Hysbysfwrdd y Cysylltwyr Cymunedol:

Cewch gipolwg ar ddetholiad o weithgareddau, digwyddiadau galw heibio, caffis a manau cymdeithasol ledled Ceredigion, pob un wedi ei ddewis a'i argymhell gan ein Cysylltwyr Cymunedol a phob un yn addo croeso cynnes.



Borth

- Talu wrth i chi deimlo coffi**
Bob Dydd Gwener
11:30am - 1:30pm
Caffi Cymunedol y
Borth, Ffordd Clarach, Y
Borth, SY24 5LW




Bow Street

- Gofod Cynnes AM DDIM
Bore Coffi**
Bob Dydd Gwener
10am - 12pm
Neuadd Rhydypennau,
Bow Street, SY24 5BQ



Aberystwyth

- Aber Dads - ar gyfer tadau,
ffigyrau tad a'u plant**
Yn fisol ar ddydd Sadwrn
10am - 11:30am
Gymunedol Neuadd Waunfawr
27/04, 18/05, 22/06, 13/07,
21/09, 26/10, 23/11, 14/12
 **AberDads**



Pontrhydygroes

- Bore Coffi**
Bob Dydd Mercher
11am - 1pm
Neuadd Bentref
Pontrhydygroes ac Ysbyty
Ystwyth





Llanbedr Pont Steffan

Prosiect bwyd
Dydd Mawrth
12 - 2pm
Minds Eye Venue,
Ffordd y Gogledd

Bwyd poeth a diod am ddim
Bob Dydd Gwener
12 - 2pm
Y Hwb, Eglwys Emmaus,
Stryd y Bont



Tregaron

Aros a Chwarae Mannau Cynnes
Neuadd Goffa Tregaron
Bob Dydd Mawrth
Sesiwn chwarae rhad ac ddim
10:30am ar agor i'r cymuned am
12 hanner dydd am cinio.



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



Ceisiadau bathodyn glas



Eich cysylltu â darparwyr gwasanaethau



Eich rhoi mewn cysylltiad â grwpiau lleol

A mwy...

Os hoffech siarad â Chysylltwr Cymunedol yn eich ardal:

01545 574200

cysylltu@ceredigion.gov.uk

www.ceredigion.gov.uk

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



cysylltuceredigionconnecting



Llandysul

Arts 4 Wellbeing Caffi Creadigol
Bob Dydd Mawrth
10:30am - 1pm
Y Pafiliwn Criced,
Parc Goffa, SA44 4QS



Aberteifi

Arts 4 Wellbeing Caffi Creadigol
Bob Dydd Iau
10:30am - 1pm
Yr Hen Neuadd Ysgol St Marys,
Pontycleifion, SA43 1DW





Grŵp Cymorth Dementia Cwlwm Cof RAY yn lansio prosiect gwirfoddol newydd

Mae Grŵp Cymorth Dementia Cwlwm Cof RAY, gyda chymorth Grŵp Llywio Dementia Rhanbarthol Gorllewin Cymru, wedi dechrau prosiect lle bydd gwirfoddolwyr yn ymweld â phobl â dementia a'u gofalwyr yn eu cartrefi am ddwy awr bob wythnos. Mae Jenny Higgins ac Ellie Guiver yn trefnu'r ymweliadau hyn i ddarparu cymorth yn y ffordd sy'n gweddu orau i bob un. Ers mis Medi 2023, maen nhw wedi bod yn chwilio am wirfoddolwyr drwy rannu tafenni a chynnal sgysrsiau mewn trefi lleol. Mae saith gwirfoddolwr eisoes yn barod i ddechrau ar eu gwaith, ac mae disgwyl i ragor ymuno â nhw.

Prif nod y cynllun peilot hwn yw helpu gofalwyr drwy roi cymorth ychwanegol iddyn nhw. Yn ystod ymweliad, bydd y gwirfoddolwr yn meithrin cyfeillgarwch â'r person â dementia, gan roi cyfle i'r gofalwr ganolbwyntio ar dasgau yn y cartref neu gael seibiant haeddiannol. Mae'r prosiect yn deall bod sefyllfa pawb â dementia yn wahanol a gellir ei addasu i ddiwallu'r anghenion hynny pan fyddan nhw'n newid.

Os ydych chi'n gofalu am rywun â dementia ac yn meddwl y gallech chi elwa o gael dwy awr ychwanegol o gymorth bob wythnos, cysylltwch â Jenny Higgins ar **07592 195904** neu anfonwch e-bost at rayforgetmeknot@rayceredigion.org.uk.



Paratoi ar gyfer Carnifal Aberaeron



RAY Ceredigion

Gweithgareddau wythnosol RAY Ceredigion i bob oed yn ystod y tymor ysgol.

Ewch draw i dudalen Facebook RAY Ceredigion ar gyfer mwy o weithgareddau, gan gynnwys:

- Sesiwn galw heibio yng Nghanolfan Deuluol RAY
- Actif RAY Iau
- Nyth Y Fron
- Celfyddydau Aeron
- Caffi Atgyweirio
- RAY Dyma Ni



Mae'r Clwb Cwlwm Cof RAY yn grŵp cefnogol ar gyfer pobl sydd â dementia a'u gofalwyr.

Mae'r grŵp yn cwrdd bob dydd Gwener o 10:30yb hyd at 12:30yp, ac mae opsiwn i aros am ginio cludfwyd rym ni'n ei fwynhau gyda'n gilydd.

 **01545 570686**

Cefnogir gan Ymddiriedolaeth Margaret ac Alick Potter

Cais gan Kaz Trinder, Cynorthwydd Clwb Cwlwm Cof RAY

Mae Grŵp Cymorth Dementia Cwlwm Cof RAY yn cymryd rhan yng Ngharnifal Aberaeron eleni. Rydym ni'n gobeithio y bydd ein fflôt yn garped hardd o flodau n'ad fi'n angof, blodau sydd wedi dod yn arwydd o gofio, cariad a pharch.

Fel un o gynorthwywyr y grŵp wythnosol, rhoddais neges ar y cyfryngau cymdeithasol yn gofyn a fyddai unrhyw un yn hoffi ein cynorthwyo ni drwy wau, crosio neu hyd yn oed wniô blodau unigol.

A dyna gymuned fendigedig yw hon! Mae pecynnau o flodau wedi dod i law, nid dim ond o Geredigion, ond hefyd o bob cwr o'r Deyrnas Unedig. Mae llawer wedi gweld y cais a rhannu'r neges, yn bobl leol ac yn grwpiau crefft a grwpiau cymunedol eraill o bell ac agos, ac maen nhw wedi dechrau anfon eu blodau hardd atom ni. Mae'r profiad wedi bod yn un pur emosiynol. Mae'n ymddangos bod y prosiect wedi taro tant, gan ddangos bod hwn yn fater sy'n agos at galon pobl ac yn brosiect sy'n ddolen gyswllt â'r rhai maen nhw'n eu caru neu wedi eu colli.

Os hoffech chi greu a chyfrannu blodau n'ad fi'n angof i'w defnyddio ar fflôt carnifal RAY Ceredigion, gallwch chi eu hanfon i RAY Ceredigion, Pengloyn, Stryd y Tabernacl, Aberaeron, SA46 0BN.

Gallwch chi ddefnyddio unrhyw beth i greu'r blodau, ond os hoffech chi grosio neu wau blodau ar gyfer y fflôt, mae Kaz yn argymhell y patrymau sydd ar gael am ddim ar wefan Crafty Cavy: www.craftycavy.co.uk



Gweithdy Gwau a Chrosio

YMUWCH Â KAY O CRAFTY CAVY AR ZOOM. BYDD HI'N RHOI ARWEINIAD I CHI YNGHYLCH EI PHATRWM FORGET-ME-NOT.



**15 MAI 2024
11AM - 12PM**

**AM
DDIM**



I ymuno yn y sesiwn Zoom, ebostiwch Kay ar: kay@craftycavy.co.uk
Nodwch 'RAY' er mwyn derbyn y cynnig hwn.





CAFFI GOFALWYR



Galwch
heibio pan
mae'n
addas i chi

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

Cyswlltwch:



CANOLFAN DYFRYN, ABERPORTH

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



MUSTARD SEED CAFE, LLAMBED

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



PLAS ANTARON, ABERYSTWYTH

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

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



07896 416640



07495 532490



07976 553974


Gofalwyr
Ceredigion
Carers

credu

CANU AM HWYL

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

Cysylltwch ag Iona:

 07833 647234

 ionasawtell@yahoo.co.uk



AMSEROEDD HWYLIOL!

Grwpiau dan arweiniad gofalwyr ar
gyfer y sawl sy'n hoffi dod ynghyd a
chymryd rhan mewn
gweithgareddau – heicio,
nofio, sglefrio, padlfyrddio
trwy sefyll (SUP) ac ati.

Cysylltwch â Melissa:

 Melissa@credu.cymru



YN CEFNOGI GOFALWYR YNG NGBEREDIGION

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

Cofiwch, rydych chi'n bwysig hefyd!

Mae Credu – **Gofalwyr Ceredigion Carers** yn cefnogi Gofalwyr Ifainc ac Oedolion sy'n Ofalwyr mewn amryw o ffyrdd, gan gynnwys:

- Gwrando arnoch i'ch galluogi i weithio drwy heriau a chael hyd i atebion sy'n addas ichi
- Gwybodaeth ymarferol (e.e., gwasanaethau ar gyfer yr unigolyn rydych yn gofalu amdano, gofal seibiant a budd-daliadau ariannol)
- Cefnogaeth emosiynol a gwasanaeth cyngori
- Grwpiau i ofalwyr ifainc ac oedolion sy'n ofalwyr (ar-lein ac all-lein)

Mae cyllid ar gael i helpu gadw cydbwysedd rhwng bywyd a'r rôl gofal yn ogystal â chymorthdaliadau bach i helpu efo bwyd / gwresogi / cysylltiadau ayyb. Os ydych yn credu y byddwch ar eich ennill o gael y cymorth yma, cysylltwch â'r tîm – rydych yn sicr o gael croeso cynnes.

☎ 03330 14 33 77

✉ ceredigion@credu.cymru

🌐 gofalwyrkeredigioncarers.cymru

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

✉ ceredigionCDHT.HDD@wales.nhs.uk



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



cefnogi gofalwyr ifainc ac oedolion sy'n ofalwyr
supporting young and adult Carers

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



Hoffai Estyn glywed barn rhieni a gofalwyr

Mae gan rieni a gofalwyr rôl bwysig yn addysg pobl ifanc yng Nghymru.

Yn ddiweddar, mae Estyn, yr arolygiaeth addysg a hyfforddiant yng Nghymru, wedi sefydlu Cymuned Rhieni a Gofalwyr i gael mewnwelediadau gwerthfawr gan y grŵp hwn.

Bydd aelodau o'r grŵp yn cael gwahoddiad i rannu eu barn ar feysydd pwysig o addysg eu plant trwy arolygon byr a grwpiau ffocws. Gallai hyn gynnwys testunau fel lles disgyblion, y Cwricwlwm i Gymru neu gymorth ar gyfer disgyblion ag anghenion dysgu ychwanegol.

Bydd aelodau hefyd yn derbyn diweddariadau pwysig sy'n berthnasol iddyn nhw fel rhieni a gofalwyr.

Gallwch ymuno â'r gymuned a dod i wybod mwy am waith Estyn trwy eu gwefan:



estyn.llyw.cymru/rhieni-gofalwyr

Os nad ydych chi'n gallu defnyddio'r Rhyngwrdd, neu os hoffech chi gael cymorth i lenwi'r ffurflen gofrestru, ffoniwch Estyn ar 029 2044 6446.

 **Estyn**

Ydych chi'n gyn-filwr?

Gwnewch gais heddiw i gael Cerdyn Adnabod Cyn-filwr am ddim



Erbyn hyn, gall cyn-filwyr o Gymru a adawodd y lluoedd arfog cyn mis Rhagfyr 2018 wneud cais i gael Cerdyn Cyn-filwr newydd. Mae'r cerdyn hwn yn ei gwneud yn llawer haws i gyn-filwyr gael gafael ar lawer o wasanaethau a gostyngiadau defnyddiol sydd ar gael iddyn nhw yn unig.

Mae Andrew Murrison, y Gweinidog Amddiffyn, a Johnny Mercer, y Gweinidog Materion Cyn-filwyr, yn cefnogi'r cerdyn newydd. Yn ôl y ddau, mae'r cerdyn yn ffordd o ddiolch i gyn-filwyr, gan ei gwneud yn haws iddyn nhw gael y cymorth a'r gydnabyddiaeth maen nhw'n eu haeddu.

Gallwch chi wneud cais os oeddech chi'n rhan o'r lluoedd arfog rheolaidd neu'r lluoedd arfog wrth gefn fel aelod:

- o'r Llynges Frenhinol
- o'r Fyddin
- o'r Llu Awyr Brenhinol
- o'r Môr-filwyr Brenhinol

Os buoch chi'n gwasanaethu yn un o grwpiau eraill lluoedd arfog y Deyrnas Unedig, gall fod modd i chi gael cerdyn o hyd. Gallwch chi gadarnhau hyn pan fyddwch chi'n gwneud cais ar-lein neu pan fyddwch chi'n ffonio i ofyn i gael ffurflen bost.

Un o'r pethau gorau am y Cerdyn Cyn-filwr yw ei fod yn agor y drws i fargeinion a gwasanaethau unigryw. Er enghraifft, gallwch chi gael tocyn trên rhatach, gan arbed

hyd at draean o bris taith ar drên ledled Cymru, Lloegr a'r Alban. Gallwch chi hefyd gael gostyngiadau mewn mwy na 12,000 o leoedd bwyta a siopa, yn y bwyty neu'r siop ei hun ac ar-lein.

Ac os byddwch chi'n mynd i ddigwyddiad cofio ar benwythnos Sul y Cofio, gallech chi deithio am ddim ar gludiant cyhoeddus.


Bydd y cerdyn hwn hefyd yn fodd o gael mynediad at amrywiaeth o wasanaethau a rhaglenni arbennig a ddarperir gan y llywodraeth i wneud bywyd cyn-filwyr yn well.


Mae pawb sydd wedi gadael y lluoedd arfog ers 18 Chwefror 2019 yn cael y cerdyn hwn yn awtomatig. Ond nawr, os bu i chi adael y gwasanaeth cyn y dyddiad hwnnw, rydych chi hefyd yn gymwys i wneud cais. Mae'n ffordd fach o gydnabod eich cyfraniad a bydd yn eich helpu i elwa ychydig mwy ar wasanaethau a luniwyd gan ystyried cyn-filwyr.

Gwnewch gais ar-lein i gael Cerdyn Cyn-filwr (Saesneg yn unig):

 www.gov.uk/veteran-card

Os nad ydych chi'n gallu gwneud cais ar-lein, ffoniwch Linell Gymorth Cyn-filwyr y DU i ofyn am ffurflen i'w dychwelyd drwy'r post:

 0808 1914 218

 veterans-uk@mod.gov.uk

 **GOV.UK**



Lwfans Gofalwr 2024/25

Ers mis Ebrill 2024, mae'r llywodraeth wedi codi terfyn enillion y Lwfans Gofalwr o **£139** yr wythnos i **£151** yr wythnos. Yn 2024/25, **£81.90** yw cyfradd y Lwfans Gofalwr.

I weld a ydych yn gymwys i gael y Lwfans Gofalwr ac i wneud cais i'w gael, ewch i wefan y llywodraeth: **www.gov.uk/lwfans-gofalwr** neu cysylltwch ag Uned Lwfans Gofalwr yr Adran Gwaith a Phensiynau drwy ffonio **0800 731 0297**.

Cymorth Costau Byw

Rydyn ni eisiau sicrhau fod holl breswylwyr Ceredigion yn cael yr help a'r gefnogaeth ariannol sydd ar gael iddyn nhw.

Edrychwch i weld pa gefnogaeth allai fod ar gael i chi i'ch helpu gyda chostau cynyddol nwyddau ac ynni, chwyddiant a gwasgfeydd costau byw ar ei'n wefan:

 bit.ly/3uL8pQp

Os na allwch gael mynediad i'r dudalen we:

 ewch i'ch Llyfrgell leol neu;

 **01545 570881**

 clic@ceredigion.gov.uk

a gofyn am wybodaeth am Gymorth Costau Byw.



Ymgysylltu ac Ymgynghoriadau

Rydym am gynnwys trigolion mewn sgwrs barhaus ac felly eisiau clywed yr hyn sydd gennych i'w ddweud ar faterion sydd o ddiddordeb i chi. Gweler pa ymgyrchoedd sydd gennym ar agor ar hyn o bryd:
www.bit.ly/CSCymgysy

Gall gopiâu papur o ymgyrchoedd gwahanol gael i'w casglu o'ch Llyfrgell neu Ganolfan Hamdden leol neu trwy alw **01545 570881** neu ddanfon e-bost at clic@ceredigion.gov.uk a gofyn am gopi caled trwy'r post.



CYMORTH I OFLAWYR IFANC

Gofalwyr
Ceredigion
Carers

**Ydych chi'n helpu i ofalu am rywun syn sâl neu ag anabledd?
Mae llawer o blant a phobl ifanc yn gwneud hyn, ac rym ni'n meddwl
eich bod yn arbennig iawn.**

Pan rydych chi'n gofalu am rych chi'n dysgu cymaint o sgiliau gwahanol fel sut i fod yn garedig ac ymwybodol o eraill, sut i fod yn drefnus a sut i ddelio â sefyllfaoedd anodd. Mae'n teimlo'n dda i allu bod yno i rywun arall, ond rym ni'n gwybod ei fod yn medru bod yn anodd hefyd, yn enwedig pan rych chi'n ceisio cadw cydbwysedd rhwng yr ysgol, ffrindiau a'r pethau rych chi eisiau eu gwneud.

GALLWCH:



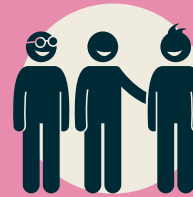
Siarad â'n
Gweithiwr
Allgymorth
ynghylch beth
sydd ymlaen gyda
chi a pha fath o
gymorth sydd ei
angen arnoch.



**Ddod ar
dripiâu a
gweithgared
dau llawn
hwyl.**



Darganfod
ffyrdd o allu
mynd i'r
ysgol a
gofalu am
rywun i
weithio'n
well.



**Ymuno â
grŵp neu
weithgaredd
au lleol i
ofalwyr
ifanc.**



Dderbyn
cymorth wrth
geisio datrys sut
i fynd i'r coleg
neu gael swydd
wrth ofalu am
rywun.

Rydym hefyd yn sefydlu grwpiau a phethau hwylus i'w gwneud, a gallwn eich cyflwyno i ofalwyr ifanc eraill sy'n medru uniaethu â chi.

Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yma i'ch helpu ac i'ch cefnogi gyda'r hyn sydd ei angen arnoch.

**Mae derbyn cefnogaeth yn hawdd. Ffoniwch neu ddanfonwch neges atom ac
fe wnawn ni gysylltu 'nôl.**

☎ 03330 14 33 77

✉ ceredigion@credu.cymru



gofalwyceredigion.cymru



DYFODOL TEG I OFALWYR IFANC

Cynhaliwyd Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc 2024 ar 13 Mawrth. Thema'r diwrnod eleni oedd **dyfodol teg i ofalwyr ifanc**. Tynnwyd sylw at y ffaith bod gofalwyr ifanc ac oedolion ifanc sy'n ofalwyr yn llawer llai tebygol o gamu ymlaen i addysg uwch neu ymuno â'r byd gwaith na'u cyfoedion heb gyfrifoldebau gofalu.

Does dim rhaid iddi fod fel hyn. Rydym ni am wneud yn siŵr bod gofalwyr iau yn gwybod bod cymorth ar gael i'w helpu i wireddu eu nodau a'u breuddwydion.

**DIWRNOD
GWEITHREDU
GOFALWYR
IFANC**

CYMORTH YN YR YSGOL, Y COLEG A'R BRIFYSGOL

Os ydych chi'n ofalwr ifanc neu'n oedolyn ifanc sy'n ofalwr, does dim rhaid i chi roi'r gorau i fynd i'r ysgol neu'r coleg. Yng Nghymru, mae llawer o gymorth ar gael i wneud yn siŵr nad yw gofalu am rywun yn eich atal chi rhag dysgu a chyflawni eich nodau. Gallwch chi gael arian i'ch helpu â chostau mynd i'r ysgol, cael cyngor ar ffyrdd o reoli'ch amser, a hyd yn oed gael trefniadau arbennig yn yr ysgol neu'r coleg sy'n ffitio o amgylch eich rôl ofalu. Mae'r cymorth hwn ar gael i wneud yn siŵr mai dim ond un rhan o'ch bywyd yw bod yn ofalwr ifanc, nid rhywbeth sy'n eich rhwystro rhag llwyddo yn y byd addysg.

LWFANS CYNHALIAETH ADDYSG

Mae'r Lwfans Cynhalieth Addysg yn rhoi taliad wythnosol i fyfyrwyr 16-18 oed yng Nghymru sydd am barhau i astudio ond a allai fod yn cael eu hatal rhag gwneud hynny gan broblemau arian.

Pwy all wneud cais?

Gallwch chi wneud cais i gael y Lwfans Cynhalieth Addysg os ydych chi'n 16-18 oed, yn byw yng Nghymru, ac wedi'ch cofrestru mewn ysgol, coleg neu ddarparwr hyfforddiant sy'n rhan o'r cynllun. I fod yn gymwys i gael y lwfans, bydd rhaid i incwm eich aelwyd fod yn is na throthwy penodol.

Faint o arian sydd ar gael?

Mae'r Lwfans Cynhalieth Addysg yn darparu £40 yr wythnos yn ystod y tymor, gyda'r arian

yn cael ei dalu'n uniongyrchol i'ch cyfrif banc. Mae'r arian yn cael ei roi i'ch helpu â chostau sy'n gysylltiedig ag addysg, fel teithio, llyfrau ac offer.

Oes unrhyw amodau?

I barhau i gael taliadau'r Lwfans Cynhalieth Addysg, bydd angen i chi fodloni'r gofynion presenoldeb a gwaith cartref y bydd eich ysgol neu'ch coleg yn eu gosod. Bydd angen i chi a'ch darparwr dysgu lofnodi cytundebau dysgu hefyd.

Y broses o wneud cais:

Gwnewch gais cyn gynted â phosibl i gael eich taliadau mewn pryd. Bydd angen i chi lenwi ffurflen gais a darparu tystiolaeth o incwm eich aelwyd. Mae ffurflenni ar gael o'ch ysgol, o'ch coleg neu ar-lein.

- ▶ Gallwch chi wneud cais ar gyfer 2023/24 tan 31 Awst 2024 a bydd modd gwneud taliadau o'r dyddiad y byddwch chi wedi gwneud cais.
- ▶ Dylai'r ceisiadau ar gyfer 2024/25 agor ym mis Mehefin 2024.

I gael mwy o wybodaeth, gan gynnwys rhestr lawn o'r meini prawf cymhwysedd, ewch i wefan Cyllid Myfyrwyr Cymru:

 bit.ly/49H2wTC

student finance wales
cyllid myfyrwyr cymru

OEDOLION IFANC SY'N OFALWYR MEWN ADDYSG UWCH

Os ydych chi'n bwriadu camu ymlaen i addysg uwch, neu os ydych chi eisoes wedi gwneud hynny, gall fod modd i chi gael cymorth tra rydych chi'n astudio.

Ymchwilio a chyfathrebu:

- ▶ Cyn dewis prifysgol, ewch ati i ymchwilio. Cysylltwch â phrifysgolion yn gynnar i drafod y cymorth y bydd ei angen arnoch chi.
- ▶ Mae'r cymorth sydd ar gael yn amrywio o sefydliad i sefydliad, felly chwiliwch am wybodaeth ar wefannau'r prifysgolion ac ewch ati i gysylltu â'r gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr i gael manylion.

Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru wedi paratoi **canllaw gofalwyr i brifysgolion Cymru**. Hwn yw'r canllaw cyntaf o'i fath ac mae'n amlinellu'r cymorth penodol sydd ar gael i ofalwyr ym mhob un o brifysgolion Cymru.

Engbreiffiau o'r cymorth sydd ar gael:

- ▶ **Cymorth ariannol** (bwrsariaethau, ysgoloriaethau, grantiau)
- ▶ **Cymorth academaidd** (dyddiadau terfyn hyblyg, rheoli llwyth gwaith, mynediad â blaenoriaeth at gyfleoedd)
- ▶ **Gwasanaethau iechyd a llesiant** (cymorth ar y campws, diwrnodau cynefino)

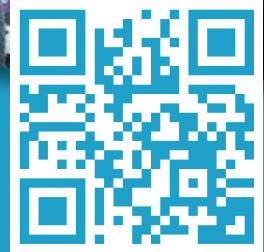
Ffurflen gais UCAS:

Pan fyddwch chi'n gwneud cais am le mewn prifysgol drwy UCAS, gallwch chi nodi eich bod yn ofalwr. Mae hyn yn bwysig oherwydd mae'n rhoi gwybod i brifysgolion y gall fod angen cymorth ychwanegol arnoch chi. Byddan nhw'n darllen eich cais gan wybod bod gennych chi fwy ar eich plât na myfyrwyr eraill. Bydd yr wybodaeth hon yn cael ei chadw'n gyfrinachol. Dim ond y bobl a fydd yn eich helpu fydd yn cael gwybod. Bydd yn helpu i wneud yn siŵr eich bod yn cael y cymorth cywir o'r dechrau, gan wneud bywyd prifysgol ychydig yn haws i chi.

Os ydych chi'n astudio ar hyn o bryd ac nad ydych chi wedi dweud bod gennych chi gyfrifoldebau gofalu, ewch i siarad â gwasanaeth cymorth i fyfyrwyr eich coleg neu'ch prifysgol i gael gwybod pa gymorth sydd ar gael.

YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR
CYMRU

MYND YMHELLACH:
ARWEINIAD GOFALWYR
I BRIFYSGOLION YNG
NGHYMRU



Apiau i gefnogi'ch iechyd meddwl



Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda wedi creu partneriaeth ag ORCHA i ddewis llawer o apiau am ddim i gefnogi iechyd meddwl. Gall yr apiau hyn eich cynorthwyo chi â phethau fel myfyrio, cysgu, gorbryder ac iselder, ac maen nhw ar gael pryd bynnag y mae eu hangen arnoch chi.

Gall Llyfrgell Apiau Hywel Dda eich helpu chi â phob agwedd o'ch iechyd a llesiant, gan sicrhau ei bod yn hawdd i chi ddechrau gofalu amdanoch chi eich hunan. Mae ar gael i bawb, yn rhad ac am ddim, ac nid oes angen i chi gofrestru i'w defnyddio. Rhwch gynnig ar yr apiau i weld a ydyn nhw'n eich helpu chi i deimlo'n well!

 hyweldda.orchhealth.com/cy



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Gwasanaeth Noddfa i Bobl Ifanc

Cymorth iechyd meddwl ar gyfer y sawl rhwng **12 ac 18 mlwydd oed**.

Yn darparu cyngor a chyfarwyddyd iechyd meddwl i **bobl ifanc yng Ngheredigion**, mewn amgylchedd cefnogol yng nghanol Aberystwyth.

Dydd Gwener 17:00 - 22:00

Dydd Sadwrn 17:00 - 22:00

Dydd Sul 17:00 - 22:00

Ffoniwch neu anfon neges destun i **07377 369 241** am apwyntiad.



The Sanctuary
y Noddfa

 Adferiad

meic

O gwestiynau syml i faterion difrifol...

Mae Meic yn rhywun ar dy ochr di

Llinell gymorth i rai dan 25 oed

 sgwrs ar-lein
www.meic.cymru

 ffôn
08088023456

 testun
84001

8yb tan hanner nos Bob dydd



Mân anhwylder?

EWCH I WELD EICH FFERYLLYDD, NID EICH MEDDYG TEULU



Mae'r **Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin** yng Nghymru yn fodd o gael cymorth uniongyrchol gan eich fferyllfa ar gyfer mân anhwylderau, heb fod angen i chi weld eich meddyg teulu. Dyma bopeth y mae angen i chi ei wybod amdano:

Hawdd a hwylus:

Y cyfan sydd angen i chi ei wneud yw mynd i'ch fferyllfa agosaf sy'n rhan o'r gwasanaeth hwn. Nid oes angen apwyntiad arnoch chi i gael cyngor neu driniaeth. Er hynny, mae'n rhaid eich bod wedi'ch cofrestru â meddygfa yng Nghymru, a bydd hefyd gofyn i chi gofrestru â'r fferyllfa o'ch dewis chi.

Y cymorth sydd ar gael:

Gallwch chi gael cymorth â phethau fel anwydau, mân losgiadau, alergeddau, a phroblemau iechyd syml eraill. Bwriedir i'r gwasanaeth ymdrin â phroblemau nad oes angen mynd i weld meddyg yn eu cylch.

Cyngor cyflym:

Mae'r fferyllwyr wedi cael eu hyfforddi i roi cyngor ac i argymhell triniaethau yn y fan a'r lle. Os oes angen meddyginiaeth arnoch chi, gallwch chi ei chael heb fod angen i chi fynd i rywle arall.

Gwasanaeth am ddim:

Ni fydd y gwasanaeth yn costio'r un geiniog i chi. Os ydych chi wedi cofrestru â'r fferyllfa, gall ddarparu triniaeth am ddim i chi os yw'n briodol.

Arbed amser:

Drwy fynd i'r fferyllfa i drafod mân broblemau iechyd, byddwch chi'n helpu i leihau'r amseroedd aros i weld meddygon, a byddan nhw'n gallu canolbwyntio ar achosion mwy difrifol.



Bwriedir i'r gwasanaeth hwn ei gwneud yn haws i chi gael cymorth yn gyflym pan fydd arnoch chi fân anhwylder nad oes angen sylw meddyg ar ei gyfer. Bydd yn arbed amser ac yn helpu i sicrhau bod gwasanaethau gofal iechyd eraill ar gael i'r rheini y mae gwir eu hangen arnyn nhw.

I gael mwy o wybodaeth,
ewch i'ch fferyllfa leol.



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



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



Gwefan Taliad Uniongyrchol

Os ydych chi neu rywun rydych yn gofalu amdano yn cael cymorth gan y gwasanaethau cymdeithasol, gallwch wneud cais am daliadau uniongyrchol. Mae'r rhain yn gadael i chi ddewis a phrynu'r gwasanaethau sydd eu hangen arnoch chi eich hun, yn hytrach na'u cael gan eich cyngor.

Mae'r wefan yn esbonio:

- ✓ Beth yw Taliadau uniongyrchol
- ✓ Beth yw Cynorthwyr 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



ceredigion.gov.uk/preswylwr/lles-a-gofal/taliadau-uniongyrchol/

SGANIWCH FI



Eich canolfan gymorth newydd: Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa ar fin agor yn Aberaeron



Mae gennym ni newyddion cyffrous i'w rhannu â chi! Mae Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa ar fin agor ym mis Ebrill 2024. Rydym ni'n edrych ymlaen yn fawr at eich croesawu chi yno. Bydd y ganolfan yn cynorthwyo gofaluwr a'r bobl sy'n cael gofal ganddynt, gan ddarparu'r offer a'r adnoddau sydd eu hangen arnoch chi tra rydych chi'n gofalu.

Beth yw Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa?

Bydd y ganolfan wedi'i lleoli ym Mhenmorfa, sef adeilad y Cyngor yn Aberaeron, a bydd yn darparu:

- Ystod eang o **wybodaeth, offer gofalu a datrysiadau technolegol** i hwyluso ac i wella bywyd yn y cartref.
- Adnoddau, o **gymhorthion symud** i ddyfeisiau clyfar ar gyfer y cartref, i hybu annibyniaeth ac i wella ansawdd bywyd, a'r cyfan o dan un to.

Yr hyn sy'n arbennig am ein Canolfan Byw'n Annibynnol yw ein polisi drws agored. Rydym ni'n estyn gwahoddiad i chi ddod yno i roi cynnig ar yr offer eich hunan. O wneud hynny, gallwch chi weld pa offer fydd yn gweithio orau yn eich cartref chi. Ond nid dyna'r cyfan! Byddwn ni hefyd yn darparu gwybodaeth a chymorth gwerthfawr i chi, ac rydym ni'n arbennig o gyffrous o gyflwyno ein hystafell askSARA lle cewch chi eich cynorthwyo i gael adroddiad personol a fydd yn cynnwys gwybodaeth, cyngor, dolenni a datrysiadau posibl.

Cymorth cymunedol

Nid dim ond canolfan lle gallwch chi roi cynnig ar offer yw hon. Mae hefyd yn ganolfan gymunedol lle gallwch chi gwrdd ag arbenigwyr mewn sesiynau galw heibio, gweithdai ac arddangosfeydd rheolaidd a fydd yn trafod ystod eang o wasanaethau cymorth ac yn cael eu cynnal drwy gydol y flwyddyn:

- Cysylltwyr Cymunedol
- Cymorth amhariad ar y golwg
- Cyngorwyr Taliadau Uniongyrchol
- A llawer mwy...



Rydym ni wrth ein bodd o fod yn agor drysau Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa er mwyn darparu adnodd gwerthfawr i ofalwyr a'u hanwyliaid yn ein cymuned. Ein nod yw creu amgylchedd cefnogol lle gall gofaluwr a'r rheini sy'n cael gofal gael gafael ar amrywiaeth eang o offer a gwybodaeth o dan un to.



Donna Pritchard, Swyddog Arweiniol Corfforaethol Gwasanaethau'r Porth Gofal

Rydym ni'n edrych ymlaen at agor y ganolfan a'ch croesawu chi yno. Bydd gwybodaeth am sut i ddod i'r ganolfan ar gael ar wefan y Cyngor.



ceredigion.gov.uk



Cyngor Sir Ceredigion



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Gwenwch fywyd yn haws mewn tri cham syml gydag AskSARA

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

Ewch i'n gwefan a...

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



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

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

SGANIWCH FI



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

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



Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru
West Wales Care Partnership

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**

'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**

You can also view and download a copy online.



bit.ly/3dPQWt8

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.

Dyma rai pethau eraill i'w hystyried:

- A ydych chi'n gallu parhau i ofalu, neu'n barod i wneud hynny?
- A oes angen cymorth arnoch i barhau i weithio neu i fanteisio ar gyfleoedd gwaith, addysg neu hamdden?
- Pa fath o gymorth sydd ei angen arnoch chi i ofalu neu i barhau i ofalu?
- Pa rannau o'r rôl ofalu sydd anoddaf neu sy'n peri'r straen mwyaf i chi?
- Sut byddech chi'n hoffi i bethau fod yn wahanol yn y dyfodol?

Mae'r asesiad hefyd yn gyfle i chi sôn am y ffordd y mae gofalu am rywun yn effeithio ar eich bywyd chi tu hwnt i'ch rôl ofalu, a sut y gallwch chi gael cymorth i wneud y pethau sy'n bwysig i chi.



Am fwy o wybodaeth ynghylch cael y mwyaf allan o'ch asesiad anghenion gofalwr, lawr lwythwch ganllaw Gofalwyr Cymru 'Egwyddorion i ofalwyr: Cael y gorau o'ch perthynas â'ch gweithiwr cymdeithasol'

 bit.ly/3ICIXAY



Ydych chi wedi cofrestru fel gofalwr yn eich meddygfa?

Pam ddylwn i?

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

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

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



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

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

Rydym ni yma i chi.



Dewch i adnabod Beth a Liz:

IMae'n gallu bod yn gyfnod straenus iawn i fod yn ofalwr dros rywun sydd wedi'u danfon i'r Ysbyty. Gall fod hyd yn oed yn fwy pryderus pan maent yn barod i ddychwelyd adref.

I helpu yn ystod y cyfnod hwn, mae gan Ysbytai Bwrdd Iechyd Hywel Dda Swyddog Gofalwyr ymroddedig i'ch cefnogi chi ac i sicrhau bod y broses o ddod adref mor llyfn â phosibl.

Mae'r Swyddogion Gofalwyr am sicrhau bod:

- Gofalwyr hen a newydd yn cael eu cydnabod mor gynnar â phosibl yn ystod eu cyfnod yn yr ysbyty ac i gael gwybodaeth am y gefnogaeth sydd ar gael iddynt.
- Persbectif y gofalwr / gofalwyr yn cael ei gynnwys wrth drafod rhyddhau'r claf neu drosglwyddiad gofal.
- Darpariaeth cyswllt rhwng gofalwyr a staff er mwyn sicrhau cyfathrebu hwylus o wybodaeth berthnasol.
- Pawb yn gwrando ar Ofalwyr a'u helpu i feddwl a pharatoi at ryddhau o'r ysbyty.
- Gwybodaeth yn cael ei ddarparu a / neu gyfeirio at y Tîm Cefnogaeth Allgymorth os oes angen cefnogaeth barhaol.

Cysylltwch os ydych chi'n teimlo bod angen help arnoch.

Liz - 07498 965279 - liz@credu.cymru

Beth - 07984 464977 - beth@credu.cymru



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

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

Asesiadau – canllaw i gael asesiad

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



bit.ly/3dPQWt8

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

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.

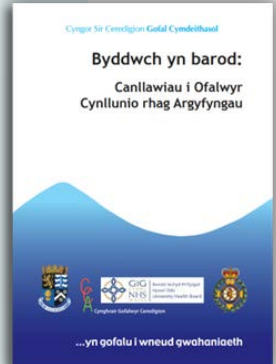


Cewch hyd i'r canllaw ar-lein ar wefan Gofalwyr Cymru:

bit.ly/3rL7EVq

Byddwch yn Barod – canllaw i ofalwyr ar gynllunio rhag argyfyngau

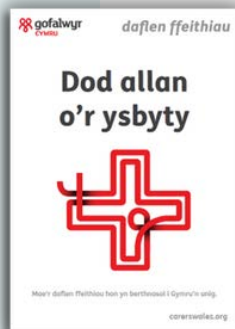
Mae'r llyfryn hwn yn llawn cyngor i'ch helpu chi i ystyried y mesurau diogelwch y gallwch chi eu rhoi ar waith rhag ofn y bydd rhywbeth yn digwydd i chi yn y dyfodol. Mae'r llyfryn hefyd yn cynnwys ffurflen gais i ymuno â Chynllun Cerdyn Argyfwng Gofalwyr Ceredigion AM DDIM.



bit.ly/3e55y8a

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

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

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



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**

 **www.cabceredigion.org**



GIG 111 Cymru


Angen cymorth iechyd meddwl a llesiant?

FFONIWCH 111, OPSIWN 2

- Am gyngor neu bryderon iechyd meddwl, i chi neu anwylyd, ffoniwch 111 opsiwn 2 rhwng 9am a 11:30pm, 7 diwrnod yr wythnos a siaradwch â'n tîm ymroddedig.
- Ar gyfer pobl o bob oed ar draws Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro.
- Mewn sefyllfaoedd sy'n peryglu bywyd, ffoniwch 999 bob amser neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys.



Mae **Age Cymru Dyfed** yn darparu gwasanaethau a chymorth i bawb dros 50 oed sy'n byw yng Ngheredigion ynghyd â'u teuluoedd a'u gofalwyr.

 **0333 344 7874**

 **reception@agecymrudyfed.org.uk**


 **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**


 **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**

 **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
Lwfans Gofalwr	0800 731 0297	Treth Cyngor / Budd-dâl Tai	01970 633 252
Lwfans Byw i'r Anabl	0800 121 4600	PIP – Ceisiadau Newydd	0800 917 2222
Lwfans Gweini	0800 731 0122	PIP – Rhif Ymholiadau	0800 121 4433
Hysbysu twyll budd-daliadau	0800 678 3722		

CYMDDIRIEDOLAETH ELUSENNOL MARGARET AC ALICK POTTER

Rhif Eiddo 1088821

Cymddiriedolaeth Elusennol Margaret Ac Alick Potter. Grantiau i helpu pobl sy'n byw gyda dementia yng Ngheredigion.

I drafod gwneud cais am grant cysylltwch â'r Ysgrifennydd:

 07794 674339

 secretary@pottertrust.org



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

 bit.ly/Bywadrefcym

Mae **Cymru Versus Arthritis** yn rhoi cymorth a gwasanaethau i bobl ledled Cymru, gan ddarparu cymorth, gwybodaeth ac arbenigedd mewn ffordd ystyriol i unigolion, ffrindiau, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol er mwyn iddynt ymdopi â'r cyflwr a gwneud y gorau o'u bywydau.

**CYMRU
VERSUS
ARTHRITIS**

 0800 756 3970

 walessupport@versusarthritis.org

 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

 www.westwalesdas.org.uk



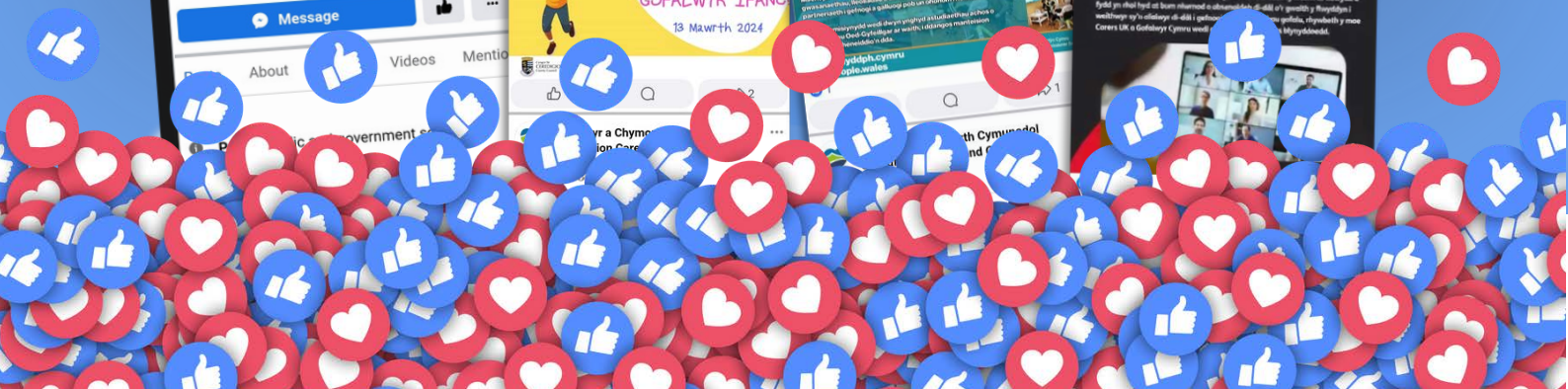
DILYNWCH NI AR FACEBOOK

Gallwch gael y wybodaeth ddiweddaraf am yr holl newyddion a digwyddiadau diweddaraf i ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion nawr, a mwy, ar ein tudalen Facebook.

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



cysylltuceredigionconnecting 



Paratowyd Cylchgrawn y Gofalwyr gan:

Susan Kidd: Cydgyssylltydd

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol: Cymorth golygyddol

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

www.ceredigion.gov.uk/gwybodaethiofalwyr

Cyhoeddir rhifyn yr haf ym mis Gorffennaf 2024.

Rydym yn cadw'r hawl i olygu'r erthyglau sy'n dod i law. Canllaw yn unig yw'r wybodaeth a geir yn y cylchgrawn hwn ac nid yw o reidrwydd yn mynegi safbwyntiau Cyngor Sir Ceredigion na Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda. Ni ddylid ystyried ychwaith fod unrhyw erthygl nac unrhyw adnodd y cyfeirir ato yn gyfystyr ag argymhelliad gan Gyngor Sir Ceredigion. Cânt eu cynnwys er mwyn i ddarllenwyr eu hystyried a dod i farn personol arnynt. Caiff unrhyw ffynonellau neu gyfeiriadau a ddarparwyd eu cydnabod. Rhoddir diolch am ffynonellau gwybodaeth sydd, o'u rhannu drwy'r cylchgrawn hwn, o fudd i ofalwyr Ceredigion.



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



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



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Dosbarthiadau Ffit Am Byth

CANOLFAN HAMDDEN PLASCRUG, ABERYSTWYTH

DYDD MAWRTH

10am-11am	Cerdded er Budd Lles
11am-12pm	Dosbarth Ystafell
12.30pm-1.30pm	Ffitrwydd
1.30pm-2.30pm	loga
	loga ar eich Eistedd

DYDD MERCHER

9am-10am	Cylchedau
10am-11am	Cylchedau
2.15pm-3pm	Nofio

DYDD IAU

11.45am-12.45pm	Cylchedau
-----------------	-----------

DYDD GWENER

9am-10am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
10am-11am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
11.30am-12.15pm	loga



CANOLFAN HAMDDEN ABERAERON

DYDD LLUN

2pm-3pm	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
3.30pm-4.30pm	Cylchedau
5pm-6pm	Pêl-droed Cerdded

DYDD MAWRTH

2pm-3pm	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
---------	-----------------------------

DYDD IAU

2pm-3pm	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
3.30pm-4.30pm	Cylchedau

DYDD GWENER

2pm-3pm	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
---------	-----------------------------

CANOLFAN HAMDDEN TEIFI, ABERTEIFI

DYDD LLUN

9am-10am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
10am-11am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
12pm-1pm	Cylchedau Ymarferol
1pm-2pm	Ffitrwydd Craidd
2pm-3pm	Cylchedau

DYDD MAWRTH

9am-10am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
9.30am-10.30am	Cerdded er Budd Lles
2pm-2.4pm	Troelli
6pm-7pm	Pêl-fasged Cerdded

DYDD MERCHER

10am-11am	Cerdded er Budd Lles
-----------	----------------------

DYDD IAU

10.30am-11.30am	Ffitrwydd drwy Ddawns
-----------------	-----------------------

DYDD GWENER

9am-10am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
9am-10am	Cylchedau
10am-11am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
10.15am-11.15am	Cylchedau Ymarferol
11am-12pm	Tai Chi

CANOLFAN LLES, LLAMBED

DYDD LLUN

9am-10am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
3.30pm-4.30pm	Pêl-fasged Cerdded

DYDD MAWRTH

10am-11am	Cerdded er Budd Lles
2pm-3pm	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd

DYDD IAU

9am-10am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd
10.30am-11.15am	Aerobeg Dŵr
12.30pm-1.30pm	Cylchedau

DYDD GWENER

10.30am-11.15am	Aerobeg Dŵr
-----------------	-------------



CANOLFAN HAMDDEN CARON, TREGARON

DYDD LLUN

10am-11am	Cylchedau
11am-12pm	Cylchedau

DYDD MERCHER

10am-11am	Cylchedau
11am-12pm	Cylchedau

DYDD GWENER (Pob pythefnos)

10.30am-11.30am	Cerdded er Budd Lles
-----------------	----------------------

CALON TYSUL, LLANDYSUL

DYDD IAU

10am-11am	Dosbarth ar eich Eistedd
-----------	--------------------------

DYDD GWENER

7.30am-8.30am	Nofio
10am-11am	Cylchedau
10am-11am	Dosbarth Ystafell Ffitrwydd



*Y dyddiadau a'r amseroedd i gyd i gael eu gwirio cyn mynd i brint.

Mae archebu lle o flaen llaw yn hanfodol