

Cylchgrawn y Gofalwyr

Ar gyfer gofalwyr di-dâl yn Ceredigion



Gofalwr yw rhywun sy'n edrych ar ôl ffrind neu aelod o'r teulu sydd ddim yn gallu ymdopi ar ei ben ei hun o achos salwch, afiechyd, anabledd, problem iechyd meddwl neu gaethiwed i rhywbeth.



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Digwyddiadau – Dyddiadau i'w nodi – tud. 2 – 3
Gofalwyr Ceredigion Carers – tud. 10 – 11
Pecyn Cymorth Cydnerthedd a Llesiant – tud. 13 – 14
'Hynach nid oerach' – tud. 25 – 26
Cefnogaeth i ofalwyr ifanc – tud. 29 – 31

Neges oddi wrth y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

Croeso i rifyn y Gaeaf 2025 o Gylchgrawn y Gofalwyr, unig gylchgrawn Ceredigion ar gyfer gofalwyr di-dâl.

Helo a chroeso!

Gall y gaeaf fod yn gyfnod anodd i lawer o bobl, yn enwedig gofalwyr di-dâl. Gall tywydd oer, costau cynyddol, a phwysau ychwanegol wneud pethau'n anoddach. Dyna pam mae'r rhifyn hwn yn llawn gwybodaeth ddefnyddiol i'ch helpu i gadw'n gynnes, yn iach, ac yn gefnogol.

Y tu mewn, fe welwch gyngor ar:

- **Gofalu am eich llesiant**, gyda chynghorion ac offer i'ch helpu i deimlo'n well (tud. 14)
- **Materion ariannol**, gan gynnwys ble i ddod o hyd i gymorth ariannol (tud. 22)
- **Cadw eich cartref yn gynnes** a ble i gael cymorth gyda chostau gwresogi (tud. 22/23/26/27)

Rydym hefyd yn rhannu newyddion am **Strategaeth Gofalwyr Gorllewin Cymru** newydd. Mae'n gynllun i sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael eu cydnabod, eu cefnogi a'u gwerthfawrogi. Mae'r strategaeth yn canolbwyntio ar ddau beth: gwneud gofalwyr yn fwy gweladwy a sicrhau eu bod yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt. Ewch i dudalen 8 i ddarllen mwy.

Yng **Nghornel y Gofalwyr** yn y rhifyn hwn, rydym yn cyflwyno'r **Pecyn Offer Gwydnwch a Llesiant**. Mae'n ganllaw syml i'ch helpu i ddeall straen, gosod nodau, a theimlo'n fwy fel eich "hun gorau." Mae wedi'i gynllunio i'ch cefnogi yn eich rôl gofalu a'r tu hwnt. Rydym yn gwybod bod gofalu am rywun yn gallu bod yn werth chweil, ond gall hefyd fod yn flinedig. Gobeithiwn y bydd y rhifyn hwn yn dod â chysur, gwybodaeth ddefnyddiol ac yn atgoffa eich bod ddim ar eich pen eich hun.

Cofion gorau,

Sarah Griffiths - Rheolwr Tîm

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

jointly

gan **gofalwyr**
CYMRU

Ap Jointly

Mae'r ap Jointly yn helpu y rhai sy'n rhannu gofal di-dâl i olrhain apwyntiadau a meddyginiaeth, trefnu tasgau gofalu a chynllunio ar gyfer argyfyngau.

Lawrlwythwch yn
jointlyapp.com



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.bitl.ly/CISCERE**



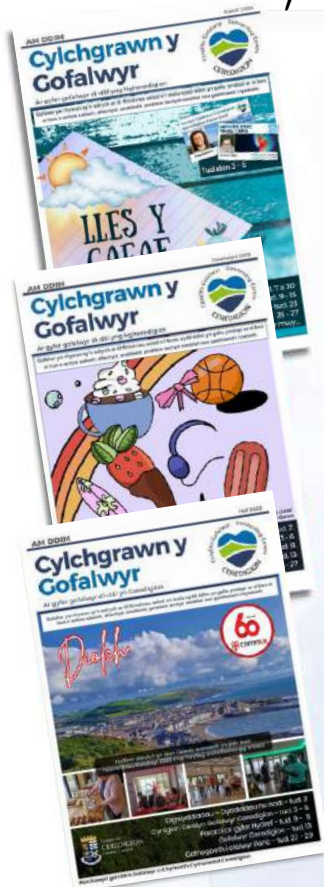
01545 574200



cysylltu@ceredigion.gov.uk



www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr



Cinio ar ôl y Nadolig



**Digwyddiad am ddim i ofalwyr
di-dâl a'u gwesteion i fwynhau cinio
Nadolig hyfryd ar ôl y Nadolig!**

Mwy o wybodaeth i ddod yn fuan.
Ionawr – Chwefror 2026

Cysylltwch â ni am
ragor o wybodaeth:



01545 574200



clic@ceredigion.gov.uk

Coginio ar Gyllideb



**Rydym yn dod â'n cyrsiau
poblogaidd Coginio ar Gyllideb
yn ôl yn y flwyddyn newydd!**

Cadwch lygad allan am ragor o
wybodaeth.



01545 574200



cysylltu@ceredigion.gov.uk

Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc



Oeddech chi'n gwybod bod Diwrnod Gweithredu Gofalwyr Ifanc cyn hyr?

Edrychwch am fwy o wybodaeth
yn dod yn fuan
i ddarganfod sut rydym
yn dathlu ym mis Mawrth 2026!



Os oes gennych unrhyw syniadau, beth am gysylltu â ni?

☎ 01545 574200 ✉ cysylltu@ceredigion.gov.uk

HWB

I'CH

IECHYD



Galwch heibio am gwiriadau am ddim a sgwrs gyda
gwasanaethau iechyd a lles lleol - does dim angen bwcio!

Dydd Mercher,
21 Ionawr

10am-2pm

Hwb Penparcau

Penparcau, Aberystwyth,
SY23 1RU



Cyfleusterau
Toiled



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Croeso i
bawb!



Caffi ar y
safle



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

Cerdyn Gofalwr Ceredigion

Gallwch ddatgloi buddion ecsgliwsif gyda'ch cerdyn gofalwr AM DDIM

Os ydych chi'n ofalwr di-dâl sy'n byw gyda neu sy'n gofalu am rywun sy'n byw yng Ngheredigion, gallwch wneud cais am gerdyn gofalwr.

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



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



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

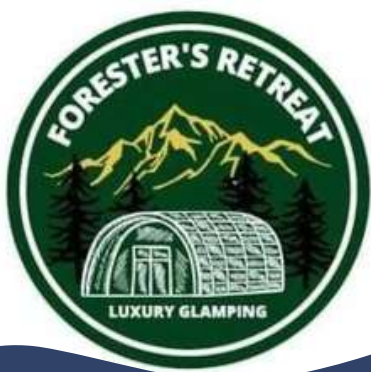


Os na allwch chi ddefnyddio'r rhyngwrdd neu os ydych chi'n ei chael yn anodd gwneud cais ar-lein, gallwch chi ffonio Cyngor Sir Ceredigion ar **01545 574200** i ofyn am gymorth ac i wneud cais.

Cynigion newydd

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

Mae pob cynnig yn gywir adeg yr argraffu (Rhagfyr 2025)



Forester's Retreat Glamping – 10% oddi ar bris

Datgysylltwch ac ymlaciwch mewn pod moethus wedi'i leoli ar 29 erw o dir fferm tawel gyda golygfeydd godidog o Fynyddoedd y Cambrian a Chronfa Ddŵr Dinas.

Lleoliad Penigamp | Cysur a Steil | Tu Allan Preifat | Dad-doddi Digidol

Archwiliwch lwybrau cerdded golygfaol, llwybrau beicio, neu rhowch gynnig ar bysgota mewn cronfeydd dŵr cyfagos. Mae Forester's Retreat ar gyfer oedolion yn unig, yn gyfeillgar i gŵn, ac wedi'i gynllunio ar gyfer tawelwch pur. I archebu, **ffônwch - 07540469167**

Neu e-bost: **ForestersRetreatGlampingPods@hotmail.com**



Sawna ac Ystafell Coffi Aberpoeth – 10% oddi ar bris

Canolfan lles ar bromenâd Aberystwyth yw Aberpoeth, yn cyfuno sesiynau sawna ar lan y môr gyda Thŷ Coffi arbenigol sy'n gweini coffi ffres, bowlenni iach, cacennau, diodydd tymhorol, a bwyd ysgafn. **Gostyngiadau ar: Sesiynau Sawna Cymunedol | Diod a Bwyd | Nwyddau Aberpoeth** Gellir cymhwyso'r holl ostyngiadau yn uniongyrchol yn ein Tŷ Coffi. Ar gyfer archebu sesiynau sawna, bydd angen i ofalwyr di-dâl **gysylltu â ni'n uniongyrchol neu alw heibio'r Tŷ Coffi i archebu.**

Ewch i'n gwefan - www.aberpoeth.co.uk

Neu e-bost: infoaberpoeth@gmail.com

Mwy o fuddion a gostyngiadau

Ymwadiad: Pennir yr holl gynigion a restrir gan y busnesau eu hunain, ac fe allant newid. Nid yw Cyngor Sir Ceredigion yn gyfrifol am unrhyw newidiadau nac am argaeledd. Cysylltwch â'r busnesau'n uniongyrchol i gael y manylion diweddaraf.



AberOutdoors (Aberystwyth) - Gostyngiad o 25%

Am fwy o wybodaeth neu i archebu:

☎ Ffônïwch Jack - 07562496968 neu ✉ info@aberoutdoors.co.uk



Aber Adventures (Borth) - Gostyngiadau gwahanol, hyd at 50% i ffwrdd

Am fwy o wybodaeth neu i archebu:

☎ Ffônïwch Simon ar 07976061514 neu ✉ hello@aberadventures.com



Aber Coffee (Workbench) - Diod boeth am ddim

Mae Workbench wedi'i leoli ar Ystad Ddiwydiannol Glanyrafon, Aberystwyth.

Ar agor o ddydd Llun tan ddydd Gwener, o 6.30am tan 2pm



Camp Siriol (Aberystwyth) - Gostyngiadau gwahanol ar gael - I hawlio'r cynnig

hwn, defnyddiwch y cod 'carers10%' a dangoswch eich Cerdyn Gofalwr Ceredigion.

I archebu, ffônïwch Louise - 07719716273



Dail Bach | Little Leaves (Ffosfelin) - Sesiynau am bris gostyngedig

Am fwy o wybodaeth neu i archebu:

☎ 07852997991 neu ✉ dailbach25@gmail.com



Mid Wales Rubbish Removal - Gostyngiad o 20%

Am fwy o wybodaeth neu i archebu:

☎ 07901963184 neu ✉ info@midwalesrubbishremovals.co.uk



Llyfrau Ystwyth Café - 10% oddi ar bris unrhyw lyfr

Cewch hyd i ni (a chroeso cynnes) yn Lôn Rhosmari, Aberystwyth, SY23 1DX

Oriau agor: Dydd Llun tan ddydd Sadwrn, 10am – 4pm



Canolfan y Celfyddydau Aberystwyth

- **Caffi** – Gostyngiad o **10% oddi ar bris bwyd a diodydd**; mynnwch gerdyn gostyngiad o'r Swyddfa Docynnau.
- **Y Swyddfa Docynnau – Tocynnau am bris gostyngedig** ar gyfer y theatr, dawns a ffilm. Ceir mwy o wybodaeth yn aberystwythartscentre.co.uk



Clwb Golff y Borth ac Ynys-las – Chwaraewch golff am £30 y pen.

Trefnwch amser chwarae drwy alw heibio neu drwy ffonio 01970 871557.



Cadw – Gostyngiad o **10% oddi ar bris** mynediad i atyniadau gorau Cymru. Ceir manyllion ar wefan cadw.llyw.cymru



Cardigan Bay Active (Aberteifi) – 10% oddi ar bris pob gweithgaredd.

Cewch gipolwg ar amserlen yr holl weithgareddau yn cardiganbayactive.co.uk



Parc Fferm Arfordir Ynys Aberteifi – Mynediad am bris gostyngedig, yr un pris ag oedolyn anabl/plentyn. Ewch i cardiganisland.com



Rheilffordd y Graig, Aberystwyth – Teithiwch am ddim ar reilffordd Craig Glais.

Cewch hyd i'r amseroedd agor yn aberystwythcliff railway.co.uk



Canolfannau Hamdden a Phyllau Nofio'r Cyngor - Mynediad diderfyn am ddim i ganolfannau hamdden a phyllau nofio cymunedol (Aberaeron a Llandysul). Gall fod rhai **cyfyngiadau oedran ar waith**; gall staff roi mwy o fanylion am hyn.



Canolfan Gadwraeth Denmark Farm (Llambod) - Gostyngiad o 10% oddi ar bris gweithdai diwrnod penodedig.

Ewch i denmarkfarm.org.uk neu ffoniwch 01570 493358.



Dysgu Bro - Mae deiliaid y Cerdyn Gofalwr yn cael **sesiwn gyntaf unrhyw gwrs wythnosol am ddim** (i rai 16+).

Ewch i dysgubro.org.uk neu ffoniwch 01970 633540.



Eco Hwb Aber – Cewch wasanaethau am hanner pris, fel llogi beiciau, gofod desg boeth, ac aelodaeth. Ewch i ecohubaber.com neu

✉ ecohubaber@gmail.com gan roi "Cysylltu Gofalwyr" yn nhestun y neges.



Feet Matter (Aberteifi) - Gofal traed am bris gostyngedig - **£30 y person, yr awr**.

I gael mwy o wybodaeth neu i drefnu apwyntiad: feetmatterceredigion.simplybook.it

☎ **Tamra - 07480 412219** neu ☎ **Tasha - 07572 268835**



Brechiadau am ddim rhag y fflw

- **Meddygfa** – Cysylltwch yn uniongyrchol.
- **Fferyllfa** – Gofynnwch i'ch fferyllfa leol a yw'r brechiad ar gael.



Halen a Pupur (Tregaron) – Gall gofalwyr â cherdyn gofalwr dilys fwynhau **diod am ddim**. Oriau agor: Dydd Llun tan ddydd Sadwrn, 9am – 3pm. Ar gau ar ddydd Sul.



Home Café, Heol y Wig, Aberystwyth – Gostyngiad o 10% oddi ar bris bwyd. Gallwch weld y fwydlen yn homecafe.uk



Jason Tatton Cymorth â'r Prawf Gyrru Theori – Sesiynau am bris gostyngedig Paratowch ar gyfer eich prawf gyrru theori drwy sesiynau cymorth ar-lein a ddarperir drwy Microsoft Teams. I gadw lle, ewch i'r dudalen Facebook 📌 'Driver Theory Support' a defnyddiwch y cod **'DRIVER33'**.



Kelly's Closet (Aberaeron) – 10% oddi ar bris dillad, esgidiau, cyfwisgoedd ac anrhegion. Cadwch lygad ar yr eitemau diweddaraf a'r cynigion arbennig drwy ddilyn Kelly's Closet. Dilynwch ni ar Facebook: 📌 **Kelly's Closet ar Facebook**



Llandysul Paddlers – Gostyngiad o 50% oddi ar bris sesiynau llyn agored. Ewch i llandysul-paddlers.org.uk neu ffoniwch 01559 363209 i archebu.



Llanerchaeron – Mynediad am ddim i ddeiliaid y Cerdyn Gofalwr. Cewch hyd i'r amseroedd agor yn nationaltrust.org.uk



Tŷ Glöynnod Byw Magic of Life (Aberystwyth) – Cyfraddau gostyngedig ar gael. Ewch i magicoflife.org i weld yr oriau agor.



Miles of Smiles - Mae'n darparu pecynnau parti o £65 yr un, a gall gofalwyr â cherdyn gofalwr dilys gael gostyngiad o **30% oddi ar bris pob pecyn**. I weld manylion y pecynnau, ewch i 📌 **Miles of Smiles ar Facebook** Archebion ac ymholiadau 📞 **Sion Wyn - 07309 272373**



Seedlings Retreats and Holidays (Aberaeron) – Gostyngiad o 10%. I hawlio'r cynnig hwn, defnyddiwch y cod **'carers10%'** a dangoswch eich Cerdyn Gofalwr. I archebu: www.seedlingsretreatsandholidays.com 📞 **07884 007525**



Profiad Silver Mountain (Ponterwyd) – Gostyngiad oddi ar bris tocyn llawn. Dewiswch yr opsiwn person hŷn / myfyriwr pan fyddwch yn archebu ar-lein yn silvermountainexperience.co.uk



Theatr Felin Fach – 10% oddi ar bris tocynnau. Gallwch chi weld manylion y digwyddiadau sydd yn yr arfaeth drwy fynd i theatrfelinfach.cymru

Cynllun Strategol Gofalwyr Di-dâl Gorllewin Cymru 2025-2030

Pwy ydyn ni?

Rydyn ni'n grŵp o bartneriaid yng Ngorllewin Cymru sy'n cynnwys Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Cyngorau Sir Caerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro, y sector gwirfoddol a llais profiadau bywyd go iawn. Rydyn ni'n gweithio gyda'n gilydd i helpu i sicrhau bod gwasanaethau'n gwella'r canlyniadau i ofalwyr di-dâl yng Ngorllewin Cymru.

Beth yw ein gweledigaeth?

Bod Gorllewin Cymru yn rhanbarth lle mae gofalwyr di-dâl yn cael eu cydnabod, eu cefnogi a'u gwerthfawrogi'n eang am y cyfraniadau hanfodol maen nhw'n eu gwneud i'n cymunedau a'n gwasanaethau.

Beth yw ein blaenoriaethau?

Fe wnaethon ni edrych ar ddata a gwranddo ar lais gofalwyr ledled Gorllewin Cymru a'r rhai sy'n gweithio i gefnogi gofalwyr, a chafodd dwy flaenoriaeth eu nodi.

Blaenoriaeth 1: Bod gofalwyr yn weladwy ac yn cael eu gwerthfawrogi

Blaenoriaeth 2: Bod gofalwyr yn cael eu cefnogi

Mae ein hamcanion yn cynnwys:

1. Dathlu a hyrwyddo gwerth gofalwyr di-dâl
2. Cynyddu ymwybyddiaeth sefydliadol o ofalwyr di-dâl
3. Darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth gofalwyr
4. Sicrhau bod y wybodaeth gywir ar gael ar yr adeg gywir
5. Sicrhau bod gofalwyr di-dâl yn cael cymorth
6. Cynnig amrywiaeth o wasanaethau i ymateb i anghenion y gofalwyr di-dâl.

Sut byddwn ni'n cyflawni'r blaenoriaethau a'r nodau?

Bydd Grŵp Datblygu Gofalwyr Gorllewin Cymru yn goruchwyllo cyflawni'r cynllun strategol ac yn cyhoeddi adroddiad blynyddol i ddangos ei gynnydd.

Edrychwch ar y cynllun strategol yma:

I weld y cynllun strategol llawn, sganiwch y cod QR neu cliciwch YMA i gael eich ailgyfeirio.

I gael rhagor o wybodaeth, neu i dderbyn y cynllun strategol trwy e-bost, cysylltwch â ni yn wwrpb@sirgar.gov.uk



Mewn partneriaeth â:



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board

Pembrokeshire County Council
Cyngor Sir Penfro



Gofalwyr Cymru Adnoddau Am Ddim

Llyfr Nodiadau i Ofalwyr

Dogfen syml yw'r llyfr nodiadau hwn lle y gallwch gasglu eich meddyliau ynghyd cyn cyfarfod. Mae ynddo le i gasglu gwybodaeth wrth i'r cyfarfod fynd rhagddo hefyd.

Dywedodd gofalwyr wrthym fod angen mwy o gymorth arnynt i gofnodi gwybodaeth gywir mewn cyfarfodydd, yn ogystal â lle i roi trefn ar eu meddyliau ymlaen llaw.

Gallwch lawrlwytho'r llyfr nodiadau am ddim, neu gallwn ddarparu copi am ddim i ofalwyr yng Nghymru. Anfonwch e-bost atom – info@carerswales.org

Cliciwch yma i lawrlwytho'r llyfr nodiadau Cymraeg

Gofalwyr Cymru Sesiynau 'MeTime'

Rhowch flaenoriaeth i'ch llesiant chi drwy fynd i **weithgareddau ar-lein AM DDIM** a gynlluniwyd yn arbennig ar eich cyfer.

Bob mis, mae Gofalwyr Cymru'n cynnal sesiynau amrywiol i'ch helpu chi i ymlacio, i ddysgu, ac i gysylltu ag eraill.

Gallwch chi fwynhau sesiynau fel hyn:

- Cyngor am hawliau gofalwyr a materion ymarferol
- Ymwybyddiaeth ofalgar a ffyrdd hamddenol eraill o gael seibiant
- Gweithgareddau creadigol, fel celf a chrefft a choginio

Ceir gweithgareddau newydd bob wythnos – a'r cyfan am ddim!

I gael gwybod beth sy'n digwydd ac i gofrestru heddiw ewch i:

 bit.ly/MeTimecw (Saesneg yn unig)



www.carersuk.org/cy/wales

Cerdded er Budd Lles

Aberystwyth	Dydd Mawrth	10am
Aberteifi	Dydd Mawrth	10am
Llambed	Dydd Mawrth	10am
Aberporth	Dydd Mercher	10am
Aberaeron	Dydd Mercher	1:30pm
Borth	Dydd Gwener	10:30am
Tregaron	Dydd Gwener	11:15am



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



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

CEREDIGION
ACTIF

CAFFI GOFALWYR

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

Cyswlltwch â ni
03330 14 33 77
am ragor o
wybodaeth

Galwch
heibio pan
mae'n
addas i chi



**NEUADD EGLWYS DRINDOD,
CASTELL NEWYDD EMLYN**

2il ddydd Llun o'r mis, 10:30am - 12pm



MAES MWLDAN, ABERTEIFI

3ydd dydd Llun o'r mis, 1:30 - 3pm



CANOLFAN DYFRYN, ABERPORTH

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



MUSTARD SEED CAFE, LLAMBED

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



**NEUADD CYMUNEDOL WAUNFAWR,
ABERYSTWYTH**

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

Gwiriwch [facebook.com/creducarersceredigion](https://www.facebook.com/creducarersceredigion) am ddiweddariadau

Sgwrsio a Chysylltu

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

Ymunwch â ni i:

- Draffod adnoddau a gwasanaethau i blant sydd ag anableddau ac anghenion ychwanegol.
- Archwilio adnoddau defnyddiol a chael taflenni gwybodaeth.



Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, cysylltwch â ni:

✉ ceredigionCDHT.HDD@wales.nhs.uk

Estynnir croeso cynnes i bawb!

Amser
tymor
yn unig

Aberystwyth

- **Pryd:** Bob dydd Llun, 9:30am - 11am
- **Ble:** Fforwm Cymunedol Penparcau, Penparcau, Aberystwyth, Ceredigion, SY23 1RU
- Mae lleoedd parcio ar gael ar draws y stryd

Aberteifi

- **Pryd:** 1af a'r 3ydd Dydd Gwener y mis, 10am - 11:30am
- **Ble:** Menter Aberteifi, Neuadd y Dref, Aberteifi, SA43 1JL



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board



Grŵp Cymorth i Rieni a Gofalwyr

Cyfle i gwrdd â rhieni eraill a chael sgwrs dros baned.

galwch heibio pan mae'n addas i chi

Ar gyfer unrhyw riant neu ofalwr i blentyn ag anghenion gofalychwanegol – gyda neu heb ddiagnosis.

Pryd:
4ydd Dydd Llun
o bob mis,
9.30 - 11.00yb

Lle: Canolfan Hamdden
Llambed
Rhes Ffynnonbedr
Llambed, SA48 7BX

Cyswllt
caryl@credu.cymru neu
pete@credu.cymru
am ragor o wybodaeth



Grŵpiau Newydd

Cyfarfod Gofalwyr Zoom Cymraeg

Sesiwn ar lein galw heibio i ofalwyr di-dâl

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

Pryd: Dydd Llun 1af
o bob mis
2.00 – 3.00yp

Lle: ar Zoom
cyswllt:
caryl@credu.cymru
am y ddolen i ymuno

galwch heibio pan mae'n addas i chi



BARDDONIAETH MYNEGI GOFAL

*Mae'r gerdd wedi'i chadw yn Saesneg gan mai fel hyn y cafodd ei chyfansoddi'n wreiddiol

Mae Mynegi Gofal yn cynnig diwrnodau seibiant a chreadigrwydd i ofalwyr di-dâl. Fe'i darparir gan Ganolfan Creadigrwydd a Lles Prifysgol Aberystwyth ac Ymddiriedolaeth Fathom, mewn partneriaeth â'r sefydliad Credu a Chyngor Ceredigion. Rydym yn falch iawn o gyflwyno detholiad o farddoniaeth sy'n rhoi mynegiant i leisiau personol pobl sydd wedi cymryd rhan yn y prosiect.

Os hoffech gael gwybod mwy am 'Mynegi Gofal', cysylltwch â Phil Jones: phj13@aber.ac.uk

Sweet Little Bird

Sweet, little bird, why
did you fly into my
greenhouse.
Was it to catch a
worm or peck at a
juicy red tomato?
Now you can't get
out. Don't keep
hitting the glass
pane.
I'll open the door
wider for you.
Bye, bye little bird.

Tricia Lewis

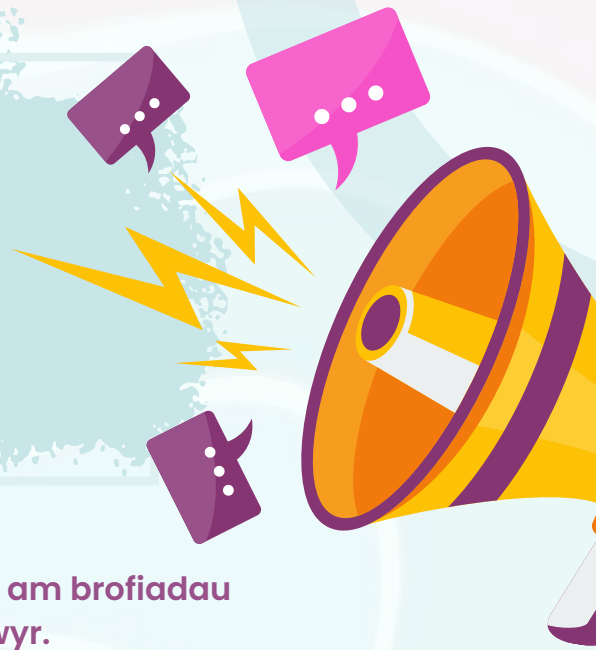
Kingdom of The Teifi

High tide, slack water,
Juice green tree canopy
Perfectly reflected
in river miniscus.
Mineral soft,
I break the spell of July rain
with my body.
Dive
into serenity's deep,
so dark I cannot see the bottom.
Unfathomable slate, and silt,
and sewage?...
I keep my face free, clean, sky-gazing,
gasp with delicious cold
as river becomes my pillow
and my bed. And I breathe deep
the pigeon-wing clack,
the drake's quack,
the Kingfisher's smack.
I tune in to Teifi time.
Stillness of river breath,
Feather still, tugging
towards weightlessness,
Ophelia-like, floating as a flower.
Flowing silently towards me comes
A pop of pink, a bell of balsam
On this axis of symmetry.
Like a butterfly's wings,
Real and reflected,
Above and below.
Such a contrasting shade!
Exquisitely unexpected, so
Pretty in pink.
Such an invasive species!
Water weed, with explosive seed.
Usurper Queen
Reigning along our riverbank.
But you smell
So
Sweet.

Erika Dawson



Cornel y Gofalwyr



Gofod lle y gallwch chi ddweud eich dweud a dysgu am brofiadau gofalwyr eraill yng Ngheredigion yw Cornel y Gofalwyr.

Os hoffech chi rannu profiad rydych chi wedi'i gael neu roi gwybod am newid i'ch amgylchiadau y byddai'n fuddiol i eraill glywed amdano hefyd, cysylltwch â ni drwy anfon e-bost i – **cysylltu@ceredigion.gov.uk**

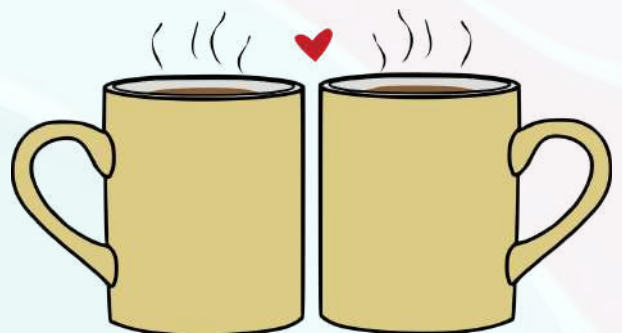
Pecyn cymorth Cydnherthedd a Llesiant

Ysgrifennwyd yr erthygyl hon
gan Lucy Steere –
Swyddog Datblygu Gofalwyr

Beth yw cydnherthedd a llesiant a pham mae'n bwysig? Cydnherthedd yw'r gallu i aros yn gryf ac adfer yn gyflym o anawsterau a llesiant yw'r cyflwr o fod yn gyfforddus, yn iach ac /neu'n hapus.

Gall y rhain fod yn rhannau ohonom ni ein hunain sy'n aml yn cael eu hanwybyddu a nid eu gwerthfawrogi; rydym wedi creu pecyn cymorth er mwyn i chi gael gwell dealltwriaeth y gallwch fod y gorau y gallwch chi fod!

Yn Rhan 1, esbonnir yn bellach i chi am yr elfennau hyn ac fe'ch anogir i feddwl am yr hyn maent yn ei olygu i chi. Er enghraifft, i mi, mae fy lles yn cynnwys treulio amser gyda theulu a ffrindiau, mynd am dro yn yr awyr agored ac yfed llawer o de! Pan fyddwn ni wedyn yn meddwl am sut y gall rôl ofalu effeithio ar ein lles, mae'n dod yn amlwg nad yw gofalu am eich lles mor hawdd ag y mae'n ymddangos ar y dechrau. Gall wneud bywyd ychydig yn fwy heriol. Dyma pam mae meithrin eich gwydnwch mor bwysig.

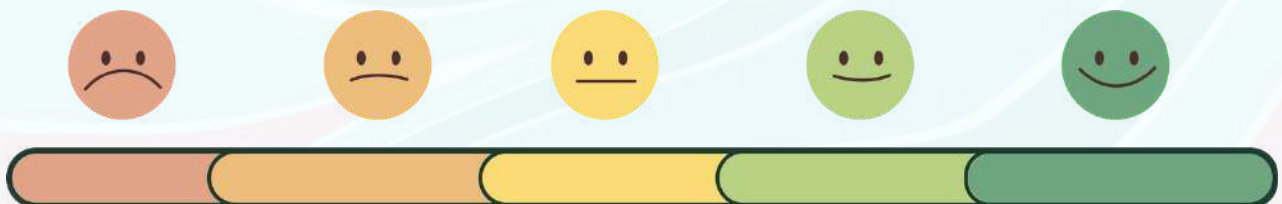


Mae Rhan 2 yn trafod sut y gall straen effeithio ar ein gwydnwch a'n lles. Byddwch yn derbyn esboniad ar sut y mae'r corff yn ymateb i straen drwy ymdrin â 4 ymateb awtomatig. Ymladd, ffoi, rhewi a fflop. Ie, darllenoed chi hynny'n iawn. Mae fflop yn ymateb; un nad oeddwn i erioed wedi clywed amdano, ond mae'r pecyn cymorth yn ein tywys drwy'r 4 ymateb hyn a sut maen nhw'n effeithio arnom ni. Weithiau byddai ymateb mewn ffordd penodol wedi bod o fantais i'n hynafiaid ond nid yw o reidrwydd o fudd i chi a mi. Mewn rhai achosion, gall yr ymateb fynd i'r pwynt o niweidio ein cyrff, yn feddyliol ac yn gorfforol.



Mae Rhan 3 yn sôn am 'y gorau gallwch fod'. Sut mae hynny'n edrych i chi, sut allwch chi ddod o hyd i'r gorau y gallwch fod? Rydych chi hefyd yn cael amser i weithio allan sut allwch chi ddod yn agosach at hwnnw drwy osod rhai nodau. Dyma pryd y cawn ein cyflwyno i'r 'Raddfa Y Gorau gallwch fod'.

O ran Rhan 4 a Rhan 5, edrychir ychydig yn agosach ar y 'Graddfa Gorau y Gallwch fod' ac mi allwch, yn ystod y pythefnos yr awgrymwyd i gwblhau hyn, fyfyrion ar sut mae gweithio tuag at y gorau y gallwch fod wedi newid. Sut mae'r nodau wedi newid. Ac efallai hyd yn oed sut mae eich safle ar y raddfa wedi newid.



Roedd y pecyn cymorth pwerau yma'n agoriad llygad. Nid yw'n cymryd gormod o amser i gwblhau'r cwrs, a gallwch ei wneud mewn camau bach dros bythefnos. Fodd bynnag, bydd yr sgiliau y ceuwch allan ohono yn fwy o fudd i chi nag y byddwch chi'n meddwl.

Felly pam na wnewch chi afael mewn pen a darn o bapur a dechrau nawr!

Dolen i'n Pecyn cymorth Cydnerthedd a Llesiant:
bit.ly/PecCH25

Diweddariad gan y Cysylltwyr Cymunedol

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

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

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



CANOLFAN FETHODISTAIDD SANT PAUL, ABERYSTWYTH, SA23 7BX

Dewch i gwrdd â Sam a Sarah rhwng 11am – 1.30pm ar ddydd Iau cyntaf y mis.



NEUADD BENTREF ABERPORTH, SA43 2EN

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



MAES MWLDAN, ABERTEIFI, SA43 1JZ

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



CANOLFAN GYMUNEDOL BORTH, SY24 5LW

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



NEUADD GOFFA CEI NEWYDD, SA45 9RE

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



CANOLFAN LESIANT LLANBEDR PONT STEFFAN, SA48 7BX

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



LLYFRGELL ABERAERON, SA46 0PA

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



NEUADD GOFFA TREGARON, SY25 6JL

Dewch i gwrdd â Diane rhwng 11am – 1pm ar ddydd Llun cyntaf y mis.



ABERTEIFI

GRŴP NEWYDD

Clwb Cymdeithasol i Ofalwyr

- Wyt ti'n gofalu am ffrind neu aelod o'r teulu sydd ag anghenion gofal?
- Wyt ti yn dy 20au neu 30au?
- Ymuna â ni yn Mwldan yn Aberteifi ar gyfer grŵp cymdeithasol newydd

Cyfarfod yn fisol ar yr 2il ddydd Mercher, 6.30 – 8.30pm

Bydd gemau bwrdd, celf a chrefft ac ati – croeso i ti ddod â'th eitemau dy hun hefyd!

Diod cyntaf am ddim!

Gofalwyr
Ceredigion Carers



I gael mwy o wybodaeth neu sgwrs, dewch i un o'n sesiynau galw heibio a'r gael bob mis.

Mae eich Senedd yn newid

Yr hyn sydd angen ichi ei wybod



• Sganiwch fi •

Ym mis Mai 2026, fe welwch chi rai newidiadau i'r Senedd.

- ◆ **96 Aelod:** O'r etholiad ar 7 Mai 2026 ymlaen, bydd gan y Senedd 96 aelod yn lle 60.
- ◆ **System bleidleisio newydd:** Bydd gan bawb sy'n 16+ un bleidlais nawr, gan ddewis plaid wleidyddol neu ymgeisydd annibynnol.
- ◆ **Etholaethau newydd:** Bydd gan Gymru 16 o etholaethau. Bydd pob etholaeth yn ethol chwe Aelod.
- ◆ **Rheolau newydd:** Rhaid i unrhyw un sy'n sefyll etholiad fyw yng Nghymru.
- ◆ **Etholiadau amlach:** Bydd etholiadau'r Senedd yn cael eu cynnal bob pedair blynedd.



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Am ragor o wybodaeth am gofrestru a phleidleisio yn eich ardal, cysylltwch â:



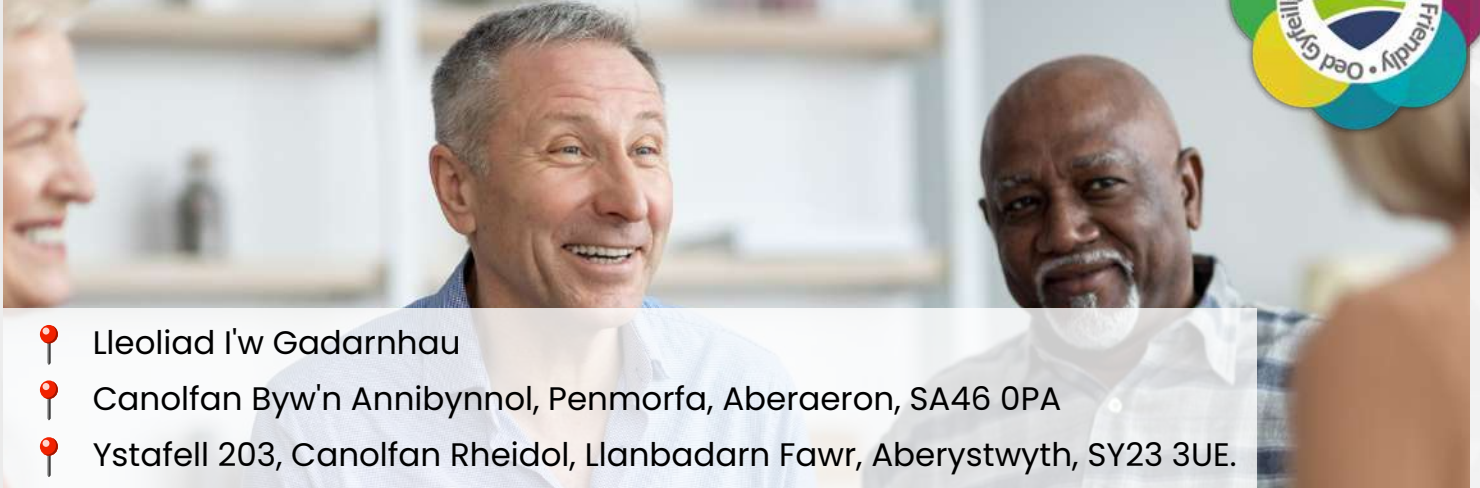
gwasanaethauetholiadol@ceredigion.gov.uk



01545 572 032

Fforwm Ceredigion Oed Gyfeillgar

28 Chwefror 2026 2-4pm



- Lleoliad i'w Gadarnhau
- Canolfan Byw'n Annibynnol, Penmorfa, Aberaeron, SA46 0PA
- Ystafell 203, Canolfan Rheidol, Llanbadarn Fawr, Aberystwyth, SY23 3UE.

👉 Neu ymunwch â ni ar-lein: bit.ly/AgeFriendlyCeredigionForum



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni:
E-bost: cllc@ceredigion.gov.uk
Ffôn: 01545 574200



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

3YDD DYDD MERCHER BOB MIS

CAFFI COF

10AM - 12PM

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

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

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



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



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



Cymorth Profedigaeth i Bobl Hŷn

Mae Age Cymru Dyfed bellach yn darparu Gwasanaeth Cymorth Profedigaeth pwrpasol ar gyfer unigolion 70+ yn Nyfed a Phowys. Mae'r gwasanaeth hwn yn cynorthwyo pobl i ddygymod â cholled drwy wneud y pethau hyn:

- ★ Creu cymorth hygyrch yn y gymuned
- ★ Mynd i'r afael ag anghenion ymarferol ac emosiynol uniongyrchol
- ★ Cynorthwyo pobl i gynyddu eu hincwm cymaint â phosibl
- ★ Heriau byw o ddydd i ddydd
- ★ Grwpiau cymorth profedigaeth sy'n cael eu harwain gan gyfoedion



Am ragor o wybodaeth am unrhyw un o'n gwasanaethau, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion cyswllt isod:

Ffoniwch:
03333 447 874

Gwefan:
www.ageuk.org.uk

E-bost:
reception@agecymru
dyfed.org.uk



Tîm Digidol - Ceredigion

Mae ein Tîm Digidol yma i helpu pobl i deimlo'n hyderus pan fyddant yn defnyddio'u ffonau, eu llechi neu'u cyfrifiaduron – boed ar sail un i un, mewn grwpiau, neu o bell. Gallwn eich helpu i wneud y pethau hyn:

- ★ Siopa neu fancio'n ddiogel ar-lein
- ★ Osgoi sgamiau
- ★ Deall offer defnyddiol, gan gynnwys Deallusrwydd Artiffisial
- ★ Archwilio gwefannau arbed arian
- ★ Mynd i'r afael â seinyddion clyfar

E-bost: [reception@agecymru dyfed.org.uk](mailto:reception@agecymru.dyfed.org.uk)

Ffôn: 01239 615556

Gwasanaethau Cymorth Cartref Byw Adref



Mae gwasanaeth cymorth yn y cartref Byw Adref yn cynorthwyo pobl dros 50 oed i barhau i fyw'n annibynnol yn eu cartrefi drwy ymgymryd â thasgau domestig o ddydd i ddydd, fel:

- ★ Gwaith tŷ cyffredinol
- ★ Golchi dillad a newid gwelyau
- ★ Siopa am hanfodion
- ★ Paratoi prydau bwyd
- ★ Gwasanaeth eistedd
- ★ Cerdded cŵn



£21.50
yr awr

Codir tâl am y gwasanaeth hwn, ac fe'i darperir yng Ngheredigion ac mewn rhannau o Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro. Ffoniwch neu anfonwch neges e-bost i drafod y cymorth sydd ei angen arnoch chi yn eich cartref.

Clinigau Gofal Traed Cymdeithasol yn Aberystwyth ac Aberteifi



Mae dal ati i symud yn bwysig, yn enwedig pan fyddwn ni'n heneiddio. Gall fod yn anoddach gofalu am ein traed, yn enwedig torri ewinedd ein traed. Mae Age Cymru Dyfed yn darparu clinig gofal traed cymdeithasol i bobl dros 50 oed y mae angen ychydig o gymorth ychwanegol arnyn nhw.

Beth yw prif fanteision y gwasanaeth hwn?

- Eich cadw ar eich traed a'ch cadw i symud
- Lleihau'r siawns o gwmpo
- Eich helpu i barhau i fod yn annibynnol
- Cael sgwrs a gweld wyneb cyfeillgar



Beth yw pris y gwasanaeth?

- Apwyntiad cyntaf: £37 (gan gynnwys eich pecyn torri ewinedd eich hun)
- Ymweliadau dilynol: £22 yr un

Sylwch: Ni allwn ddarparu gwasanaeth i gleientiaid â diabetes na chleientiaid sy'n cymryd meddyginiaethau teneuo'r gwaed a steroidau penodol.

Ble a phryd?

- Aberteifi: Dydd Mercher
- Aberystwyth: Dydd Gwener

Pwy sy'n cynnal y clinigau hyn?

Mae ein gwirfoddolwyr wedi cael hyfforddiant gofal traed sylfaenol gan Adran Podiatreg Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda.

Cysylltwch â ni:

☎ 01239 615556

✉ angharad.jones@agecymruduffyed.org.uk



Ymunwch a'n Grwp Cymorth Dementia Lleol

Cefnogaeth . Cyfeillgarwch . Llesiant

Dydd Llun 10.00 i 12.00 Hwb Cymunedol Borth

contact@borthcommunityhub.co.uk

07896 616 857

Cyrsiau rhan-amser am ddim i ofalwyr



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



Mae gofalwyr yn gymwys i ymgeisio.



Caiff unigolion cymwys astudio'n rhad ac am ddim!



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



aber.ac.uk/dysgu



01970 621580



dysgu@aber.ac.uk



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

1872 PRIFYSGOL
ABERYSTWYTH
UNIVERSITY

Ydych chi eisiau gwella eich llythrennedd, rhifedd neu sgiliau digidol?

Mae gennym gyrsiau am ddim sy'n addas i bob lefel ar draws y sir - Llanbedr, Llandysul, Aberaeron, Bronant, Aberystwyth, Rhydypennau Cysylltwch i weld sut allwn ni helpu...

Do you want to improve your literacy, numeracy or digital skills?

We have free courses catering for all levels across the county - Lampeter, Llandysul, Aberaeron, Bronant, Aberystwyth, Rhydypennau Get in touch to see how we can help...

Ffon / Phone - 01970 633540

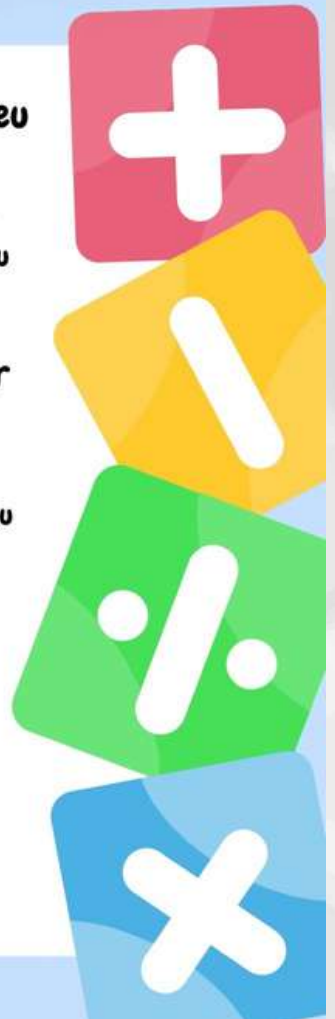
E-bost / Email - Admin@dysgubro.org.uk



Funded by
UK Government
Wedi ei ariannu gan
Llywodraeth y DU



Dysgu
Bro
CEREDIGION
Community
Learning



Eich helpu i
wneud y
mwyaf
o'ch arian!

Gwasanaeth Cymorth Materion Ariannol

Gall Ymgynghorwyr Materion Ariannol Arbenigol
gynnig gwybodaeth arweiniad a chymorth AM
DDIM i ofalwyr gyda:

- Cynghorion ac awgrymiadau ar sut i
arbed arian
- Budd-daliadau Lles
- Cyllidebu
- Mynediad at grantiau, gostyngiadau a
chonsesiynau

**YMDDIRIEDOLAETH
GOFALWYR**

Croesffyrdd
Gorllewin Cymru

**CARERS
TRUST**

Crossroads
West Wales



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



0300 0200 002
(AM DDIM)



info@ctcww.org.uk

Yw hi'n anodd talu'ch biliau ynni? Ydych chi'n ddigon twym gartref?

CYMORTH AM DDIM, GAN CYNNWYS

- £ Cymorth dyled ynni
- CO Cyngor carbon monocsid
- 📞 Cyngor ynghylch y Gofrestr
Gwasanaethau â Blaenoriaeth
- 💡 Cyngpr effeithlonrwydd ynni a biliau
- 🔌 Trafod â'ch cyflenwr ynni

Os yw rheoli ynni'ch cartref yn mynd yn
drech arnoch, a bod arnoch angen
cymorth rhywun, gyrrwch neges e-bost
atom i drefnu apwyntiad cyfrinachol.



communityadvice@severnwyne.org.uk

Neu galwch dîm cyngori Severn Wye i
drefnu ymweliad



0800 170 1600



severnwyne.org.uk/communityadvice



Wedi'u hariannu gan Gynllun Iawndal
Gwirfoddol y Diwydiant Ynni

Cartrefi cynnes

Mae Nyth yn darparu cyngor diduedd am ddim i bob aelwyd yng Nghymru i **helpu i leihau biliau ynni, i gynyddu incwm ac effeithlonrwydd ynni cymaint â phosibl, ac i leihau ôl troed carbon.**

Gallech hefyd fod yn gymwys i gael **gwelliannau effeithlonrwydd ynni i'ch cartref am ddim, fel mesurau inswleiddio am ddim i gynhesu'ch cartref.**

Ffoniwch (rhadffôn) – **0808 808 2244** o ddydd Llun tan ddydd Gwener, 9am–6pm, neu ewch i **www.llyw.cymru/cynllun-cartrefi-cynnes-nyth** i gael mwy o wybodaeth.

GOV.WALES/NEST • 0808 808 2244

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



Sut allaf i wneud cais?

Os yw'r Gwasanaeth Gofal Cymdeithasol wrthi'n asesu eich anghenion, gofynnwch i'r asesydd ynghylch Taliadau Uniongyrchol. Fel arall, bydd angen i chi gysylltu â'r Porth Gofal i ofyn i gael Asesiad o Anghenion Gofalwr neu asesiad o anghenion.

Porth Gofal:

☎ 01545 574000

 bit.ly/TUCere



Rhifau Cyswilt Defnyddiol

Gwasanaethau Cymdeithasol Ceredigion
(Tu Allan i Oriau)
03004 563 554

Clic - Cymorth i Gwsmeriaid Cyngor Sir
Ceredigion
01545 570 881

Papyrus Atal Hunanladdiad Ifanc
08000 684 141

Gwasanaeth Cam-Drin Domestig Gorllewin
Cymru
01970 625 585 / 01239 615 385

Shelter Cymru Cyngor ar Dai Brys
08000 495 495

Medic (8am tan hanner nos)
Ffôn 08088 023 456

Alcohol a Chyffuriau DAN 24/7
Ffon: 08088 082 234
neu

neu
Testun 84001

Neges Destun i Dan: 81066

Llinell Gyngor Menywod
08082 000 247

Llinell Gyngor Dynion
08088 010 327

Gofal Profedigaeth Cruse
08088 081 677

Llinell Gymorth Dyled Genedlaethol
08088 084 000

Alcoholics Anonymous
08009 177 650

Galw Iechyd Cymru
08454 647

Gwasanaeth Noddfa CYP Ceredigion
07377 369 241 (5-10pm Gwener, Sad, Sul)

Llinell Gymorth CALL Mental Heath
0800 123 737

Llinell Gymorth SHOUT 24/7
Neges Destun 85258

Ymholiadau Iechyd y GIG
111

Argyfwng Iechyd Meddwl y GIG
111 + 2

Childline
08001 111

Samaritans
116 123

Argyfwng
999

GIG Dim Argyfwng
101





Care & Repair
Gofal a Thrwsio

Older Not Colder

Keeping your home warm
and your bills down

A free service for people
over 60 in Wales.

Hynach Nid Oerach

Cadw eich cartref
yn gynnes a'ch
biliau yn is

Gwasanaeth rhad
ac am ddim ar
gyfer pobl dros 60
oed yng Nghymru.



www.careandrepair.org.uk
0300 111 3333



Ffyrdd i arbed ynni yn y cartref



Mae **atal draftiau** yn un o'r ffyrdd rhataf a mwyaf effeithiol I ostwng colli gwres o'ch cartref a chadw eich biliau ynni yn is. Byddai llenwi bylchau diangen sy'n gadael aer oer i mewn ac aer gynnes allan yn golygu defnyddio llai o ynni i wresogi eich cartref.

Rhowch blaenoriaeth i'r ystafelloedd a ddefnyddir yn aml yn hytrach na cheisio gwresogi eich cartref i gyd. Bydd hyn yn eich cadw yn gynhesach a'ch costau ynni yn is.

Insiwleiddio tanciau, pibelli a rheiddiaduron, bydd gosod paneli adlewyrchu tu ôl i reiddiaduron ar waliau allanol yn adlewyrchu gwres yn ôl i'r ystafell. Bydd insiwleiddion eich tanc dŵr poeth yn gostwng colli gwres.

Gall **newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr** i'ch bil ynni, trowch offer tebyg i degellau neu setiau teledu i ffwrdd yn y soced, golchwch dillad ar dymheredd is, newidiwch i fylbiau golau sy'n arbed ynni a rhowch dim ond digon o ddŵr yn y tegell ar gyfer un cwpanaid o de.

Bydd **gwisgo llawer o haenau teneuach** yn eich helpu i gadw gwres corff a'ch cadw'n gynhesach. Gall blanced wedi'i gwresogi ar gyfer tu mewn y cartref helpu i gadw eich corff yn gynnes.

Bwytwch yn dda a symudwch o amgylch. Mae'n dda cadw stoc o ffrwythau a llysiau a chael o leiaf un pryd twym bob dydd. ceisiwch beidio aros yn llonydd am gyfnod hir gan fod symud yn ffordd dda i gadw'n gynnes.



Atal lleithder a llwydni, cadwch eich cartref wedi'i awyru'n dda i osgoi cyddwysiad rhag crynhoi. Agorwch ffenestri am gyfnodau byr mewn ystafelloedd nad ydych yn eu defnyddio a chadwch aer i gylchredeg yn dda drwy adael bylchau rhwng dodrefn a waliau.

Mae Gofal a Thrwsio yn helpu pobl hŷn yng Nghymru i drwsio, addasu a chynnal a chadw eu cartrefi, gall eu Swyddogion Ynni Cartref asesu eich anghenion a rhoi cyngor arbennig i chi.

I wneud cais am ymwelid rhad ac am ddim gan Swyddog Ynni Cartref, neu am gopi o'r Canllaw Hynach Nid Oerach cysylltwch â'ch Gofal a Thrwsio lleol.



01437 766 717



hello@wwcr.co.uk

Lawrlwythwch apiau iechyd diogel

**Mae ein llyfrgell apiau iechyd a gofal
yn cynnwys apiau iechyd dibynadwy,
profedig i ddewis ohonynt.**

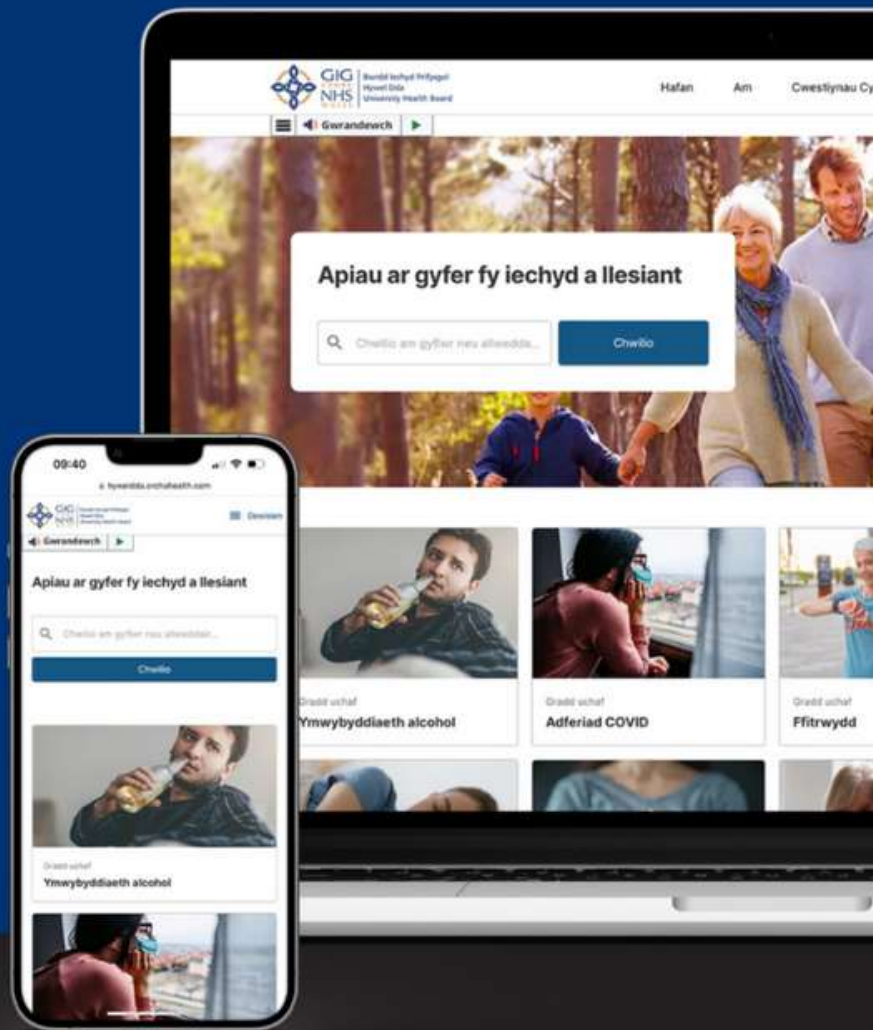
Darganfyddwch apiau i wella'ch iechyd:

Gwneud dewisiadau bwyd iach

- Ymarfer corff a chadw'n heini
- Gofalu am eich meddwl
- Cysgu'n dda
- Rhoi'r gorau i ysmegu
- Colli pwysau
- A mwy

Mae'r holl apiau yn ein llyfrgell apiau
yn cael eu hadolygu gan arbenigwyr
ar gyfer diogelwch clinigol a
diogeledd data.

Sganiwch fi

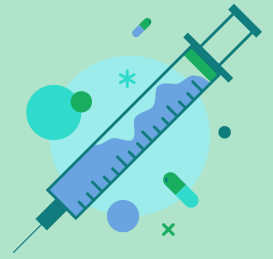


Sganiwch y cod QR neu ewch i:
HywelDda.OrchaHealth.com



Gwasanaeth a ddarperir gan OrCHA, Y Sefydliad
ar gyfer Adolygu Apiau Gofal ac Iechyd

Diweddariadau am frechiadau



Brechlyn COVID-19

Mae'r rhaglen brechiadau COVID-19 wedi newid yn ddiweddar mewn ffordd sy'n effeithio ar ofalwyr di-dâl. Oherwydd bod llai o risgiau ynghlwm wrth y clefyd ac oherwydd bod effeithiolrwydd y brechlyn o ran atal trosglwyddiad y clefyd yn gyfyngedig, mae'r Cyd-bwyllgor ar Imiwneiddio a Brechu wedi cynghori yn erbyn parhau i'w brechu.

Felly, **ni fydd gofalwyr di-dâl yn gymwys mwyach fel mater o drefn i gael brechiad COVID-19 o dan y rhaglen genedlaethol, oni bai eu bod yn perthyn i un o'r categorïau mewn perygl** (er enghraifft, os ydynt yn oedrannus).

Fodd bynnag, bydd gofalwyr di-dâl yn parhau i fod yn gymwys i gael brechiad blynyddol rhag y fflw tymhorol. Cynhelir y rhaglen brechiadau rhag y fflw yn ystod yr hydref bob blwyddyn. I gael mwy o wybodaeth, ewch i - www.bit.ly/CV19UP

Mynnwch frechiad AM DDIM rhag y fflw yr Hydref hwn

Ar drothwy'r hydref, mae'n bwysig eich bod yn cael brechiad **AM DDIM rhag y fflw gan eich meddyg teulu neu gan fferyllydd**.

Bob blwyddyn, bydd llawer o ofalwyr di-dâl yn cael brechiad am ddim rhag y fflw gan y GIG. Gall y fflw fod yn ddifrifol, yn enwedig gan fod COVID-19 o gwmpas. Drwy gael brechiad rhag y fflw bob blwyddyn, bydd yn helpu i'ch amddiffyn rhag y fflw.

Gall effeithio ar unrhyw un, ond mae'n arbennig o beryglus i fabis newydd-anedig, menywod beichiog, cleifion canser, a'r rheini â phroblemau iechyd hirdymor.

Os ydych chi'n gofalu am rywun y gallai ei iechyd gael ei beryglu pe baech chi'n sâl, rydych yn gymwys i gael brechiad am ddim rhag y fflw gan eich meddyg teulu neu gan fferyllydd. **Nid oes angen ichi fod:**

- Yn byw gyda'r sawl rydych chi'n gofalu amdano nac yn perthyn iddo
- Yn cael Lwfans Gofalwr
- Yn gallu dangos tystiolaeth eich bod yn ofalwr



Gofalwyr Ifanc

Mae'n eithriadol o bwysig bod plant a phobl ifanc sy'n gofalu am rywun sy'n agored i niwed os bydd yn cael y fflw a'i gymhlethdodau, naill ai oherwydd cyflwr iechyd hirdymor neu oherwydd ei oedran, yn cael brechiad rhag y fflw bob blwyddyn. Mae'n helpu i'w diogelu nhw a'r rhai y maent yn gofalu amdanynt.

Sylwch nad yw pob fferyllfa'n darparu brechiadau am ddim rhag y fflw. Siaradwch â'ch fferyllfa leol i gael mwy o wybodaeth.

GOFALWYR IFANC

Gofalwyr
Ceredigion Carers



Gofalwyr Ceredigion Carers

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

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

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

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



03330 14 33 77



ceredigion@credu.cymru



gofalwyrkeredigioncarers.cymru

SGANIWCH FI



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

NEWYDD

Cysyllta â ni heddiw i drefnu dy asesiad di.

Sut mae gofyn am asesiad?

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

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



BETH SY'N DIGWYDD?

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

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



Ieuenctid Tysul Youth – Canolfan Ieuenctid Tysul, Lôn Wesley, Llandysul, SA44 4QJ
Dydd Mercher a dydd Iau, rhwng 4 – 9pm.



01559 362908 / 07765845755



admin@tysulyouth.org



Hwb Ieuenctid GOATs – Neuadd Victoria, Rhodfa Bryn, Llanbedr Pont Steffan, SA48 7EE
Theatr Ieuenctid Stage GOAT – 4.30 – 6.30pm – dydd Llun, dydd Iau a dydd Gwener.
Caffi Ieuenctid Dros Dro – 2.00 – 6.30pm – bob dydd Mercher a dydd Iau.



facebook.com/GOATs.YouthHub



Clwb Ieuenctid Borth – Hwb Cymunedol Borth, Ffordd Clarach, Borth, SY24 5LW
Dydd Iau rhwng 6 – 8pm (ystod yr tymor yn unig).



07483356501



youth@borthcommunityhub.co.uk



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



01545 570 686



enquiries@rayceredigion.org.uk



rayceredigion.org.uk



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



01239 614566



dropin@area43.co.uk



area43.co.uk/youth-cafe

Gwasanaeth Ieuenctid Ceredigion – Clybiau Ieuenctid

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

Dydd Mawrth

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

Dydd Mercher

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

Dydd Iau

Ieuenctid Aberystwyth – 18 Stryd Chalybeate, Aberystwyth, SY23 1HX.

Ieuenctid Llambed – Canolfan Lles Lampeter, Teras Peterwell, SA48 7BX.



facebook.com/GICeredigionYS



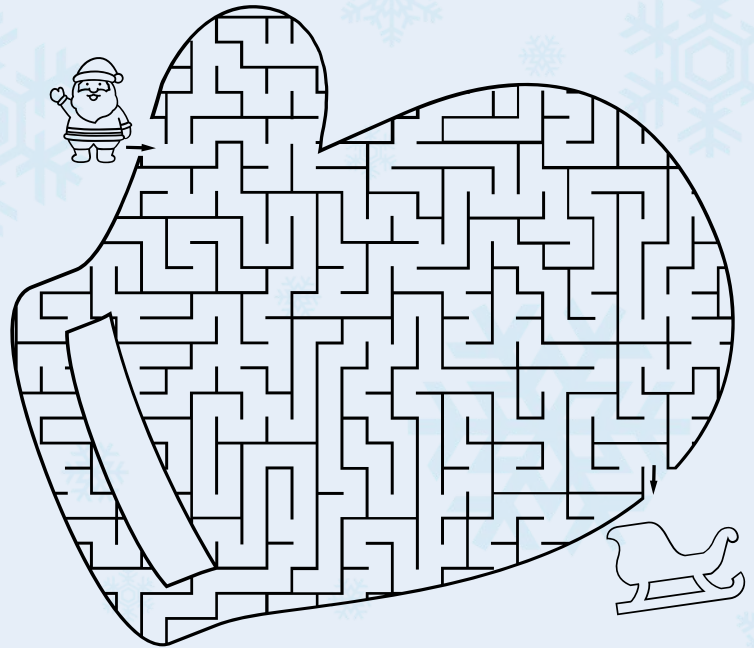
youth@ceredigion.gov.uk



TUDALEN GWEITHGAREDD



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



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

Hyfforddiant Codi a Chario ar gyfer Gofalwyr Di-dâl

Cyngor a chefnogaeth

**Canolfan Bwy'n
Annibynnol Penmorfa
Aberaeron
SA46 0PA**



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

3ydd dydd Mercher y mis

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

Ymunwch â ni am arweiniad arbenigol!

Dewch i Ganolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa i gael arweiniad a chefnogaeth gan Hyfforddwyr Codi a Chario Cyngor Sir Ceredigion.

Cyfle i gwrdd â'n Swyddog Gofalwyr!

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

Archwilio adnoddau a chyfarpar!

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

I archebu ac i gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Liz ar:

☎ 07498 965279

✉ liz@credu.cymru

Gwasanaeth Cymorth Rhyddhau o'r Ysbyty i Ofalwyr



Dewch i gwrdd â Beth a Liz, Swyddogion Gofalwyr sy'n gweithio yn y Gwasanaeth Cymorth Rhyddhau o'r Ysbyty.

Pan fydd rhywun rydych chi'n gofalu amdano yn mynd i'r ysbyty neu'n gadael yr ysbyty, gall fod yn gyfnod anodd i deuluoedd. Gallech chi ddod yn ofalwr yn sydyn, neu wynebu heriau newydd pan fydd yr unigolyn yn dychwelyd adref.

Ein bwriad ni yw ysgafnhau'r baich mewn ffordd sydd o bwys i chi, eich helpu chi i drafod eich sefyllfa, a chynllunio'r gofal sydd ei angen arnoch chi.

Cysylltwch â ni hyd yn oed os nad ydych chi'n byw yng Ngheredigion. Gallwn ni eich cynorthwyo chi o hyd!

Liz

☎ 07498 965279

✉ liz@credu.cymru

Beth

☎ 07984 464977

✉ beth@credu.cymru

Galwch heibio i weld Beth a Liz yn eu stondinau gwybodaeth rheolaidd:

Ysbyty Cyffredinol Bronglais

Y brif fynedfa/cyntedd cleifion
allanol
9:30am – 12pm
Dydd Mawrth cyntaf pob mis

Canolfan Gofal Integredig Aberteifi

Y brif fynedfa
10am – 3pm
Dydd Mawrth cyntaf pob mis

Canolfan Gofal Integredig Aberaeron

Y brif fynedfa
9am – 12pm
Dydd Mercher cyntaf pob mis

Gwneud bywyd yn haws mewn tri cham syml gyda **AskSARA...**

- 1 Dewis pwnc
- 2 Ateb rhai cwestiynau
- 3 Mynnwch gyngor

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



SGANIWCH FI



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

wwcp
Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru
West Wales Care Partnership

GALLUOGI GOFAL DRWY DECHNOLEG

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

Sut mae hyn yn gweithio?

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



Manteision

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



Gwybodaeth defnyddiol



TELECARE@CEREDIGION.GOV.UK

CLIC: 01545 570 881

Canolfan Byw'n Annibynol Penmorfa

Eich helpu i fyw'n annibynol yng Ngheredigion

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

AGOR

Dydd Llun i ddydd Gwener
10:30 - 3:30

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

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

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



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Caru Love
Ceredigion

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Ganolfan Gyswllt Clic ar:

☎ 01545 570 881

✉ clic@ceredigion.gov.uk

Wythnos Gweithredu Credyd

Pensiwn: Y Credyd sy'n parhau i roi



Adran Gwaith
a Phensiynau

Mae Credyd Pensiwn yn gwneud mwy na darparu cymorth ariannol uniongyrchol – mae'n datgloi ystod o gymorth* a allai arbed cannoedd o bunnoedd i bensiynwyr cymwys bob blwyddyn.

Pedair ffordd y mae Credyd Pensiwn yn helpu pensiynwyr i gynilo:

Costau tai: Gallai Credyd Pensiwn helpu i leihau eich costau tai. Gallai pensiynwyr cymwys hefyd fod yn gymwys i gael Gostyngiad Treth Cyngor i ostwng eu bil treth gyngor, Budd-dal Tai os ydynt yn rhentu, neu Gymorth ar gyfer Llog Morgais os ydynt yn berchen ar eu cartref.

Biliau ynni: Gall Credyd Pensiwn agor mynediad at gymorth ynni ychwanegol. Gallai pensiynwyr cymwys dderbyn y Gostyngiad Cartref Cynnes i leihau costau trydan a Thaliadau Tywydd Oer yn ystod cyfnodau arbennig o oer.

Iechyd a lles: Gall Credyd Pensiwn ddarparu mynediad at wasanaethau hanfodol am ddim y GIG. Mae hyn yn cynnwys triniaeth ddeintyddol a chymorth gyda chostau cludo ar gyfer apwyntiadau ysbyty.

Trwydded Deledu: Mae pensiynwyr 75 oed neu'n hŷn sy'n gymwys i gael Credyd Pensiwn yn gymwys i gael trwydded deledu am ddim.

I gael fwy o wybodaeth, ewch i www.gov.uk/credyd-pensiwn/beth-fyddwch-yn-ei-gael a www.gov.uk/credyd-pensiwn/beth-fyddwch-yn-ei-gael i gael manylion llawn ac i wneud cais. **Mae meini prawf cymhwysedd yn berthnasol.

*Mae gan Credyd Pensiwn ddwy ran – Credyd Pensiwn Gwarantedig a Chredyd Pensiwn Cynilo. Efallai y byddwch yn gallu cael un neu'r ddwy ran yn dibynnu ar eich amgylchiadau. Gall y math o Credyd Pensiwn rydych yn ei gael effeithio ar ba fudd-daliadau pasbort rydych chi'n eu cael yn awtomatig.



THERAPI GALWEDIGAETHOL

Royal College of
Occupational
Therapists



MAE THERAPI
GALWEDIGAETHOL YN
CANOLOG I GYNLLUNIO AR
GYFER EICH "IECHYD A
LLES YN Y DYFODOLI"

YMWELWCH Â NI YN EICH
CANOLFANNAU A HYBIAU
LLES CYMUNEDOL LLEOL

BYW BYWYD I'R
EITHAF

TRON WETHU
GWNEUD,
YN GALLU GWNEUD

GWNEUD YR
AMHOSIBL POSIBL

ANNIBYNAETH
GYDA THERAPI



ANOBEITHIOL I
OBAITH

ANSAWDD BYWYD
A LLESANT

EWCH I THERAPI GALWEDIGAETHOL
YNG NGHANOLFAN PENMORFA AR
GYFER BYW'N ANNIBYNNOL,
ABERAERON SA46 0PA,
DYDD LLUN – DYDD GWENER,
10AM – 4PM

CYNGOR THERAPYDD
GALWEDIGAETHOL AR;
SGILIAU BYWYD,
BYW'N ANNIBYNNOL,
OFFER,
ATAL CWYMPIADAU,
ADDASIADAU CARTREF
A MWY!



AM MWY O WYBODAETH CYSYLLTWCH Â CHANOLFAN GYSYLLTU CLIC AR 01545 570 881 CLIC@CEREDIGION.GOV.UK



Paratoi ar gyfer Asesiad Anghenion Gofalwr

Mae gofalu am rywun yn gyfrifoldeb mawr, ac mae'n bwysig cael y gefnogaeth gywir. Os ydych chi'n ofalwr di-dâl, gall gwybod beth yw Asesiad Anghenion Gofalwr a phryd i ofyn am un yn gymorth mawr.



Beth yw Asesiad Anghenion Gofalwr?

Mae Asesiad Anghenion Gofalwr yn ffordd i'ch cyngor lleol ddeall eich anghenion fel gofalwr di-dâl. Mae'n gyfle i chi siarad am sut mae eich rôl gofalu yn effeithio ar eich bywyd a pha gymorth y gallai fod ei angen arnoch i barhau i ddarparu gofal. Mae'r asesiad yn ymwneud â'ch lles chi, nid dim ond y person rydych yn gofalu amdano.

Yn ystod yr asesiad, bydd gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr proffesiynol arall yn siarad â chi am:

- **Eich hun:** Beth sy'n bwysig i chi a sut mae gofalu yn effeithio ar eich bywyd.
- **Eich rôl gofalu:** Gwybodaeth am y person rydych yn gofalu amdano a'r tasgau rydych chi'n eu gwneud bob dydd neu wythnos i ofalu am rywun.
- **Eich lles:** Beth rydych chi'n ei wneud, a'r hyn yr hoffech chi fod yn ei wneud, y tu allan i'ch rôl fel gofalwr.
- **Cynllunio at y dyfodol:** Pa gymorth a allai eich helpu nawr ac mewn argyfwng.

Pwy all gael Asesiad Anghenion Gofalwr?

Gall gofalwyr di-dâl o unrhyw oedran gael asesiad, waeth beth yw:

- Y math neu faint o ofal y maent yn ei ddarparu.
- Faint o arian sydd ganddyn nhw.
- Y lefel o gefnogaeth sydd ei hangen arnynt.
- P'un a ydynt yn byw gyda'r person y maent yn gofalu amdano ai peidio.

 Nid yw Asesiad Anghenion Gofalwr yn ddyfarniad ynghylch pa mor dda rydych chi'n gofalu am y person rydych chi'n gofalu amdano; mae'n ymwneud â chi eich hun a'ch lles.

Pryd ddylwn i gael asesiad?

Gall pob gofalwr di-dâl ofyn am Asesiad Anghenion Gofalwr pryd bynnag y maent yn dymuno. Fodd bynnag, dylech ystyried gofyn am un os ydych:



Yn teimlo wedi eich llethu:

Os yw gofynion gofalu yn effeithio ar eich iechyd neu eich lles.



Angen mwy o gefnogaeth:

P'un a yw'n gymorth ymarferol, cymorth ariannol, neu gefnogaeth emosiynol.



Rydych chi'n ceisio cynnal cydbwysedd rhwng amryw o gyfrifoldebau:

Os ydych chi'n jyglo gwaith, teulu a dyletswyddau gofalu ac mae'r cyfan yn dechrau mynd yn ormod.



Sefyllfa yn newid:

Os oes newid yn eich amgylchiadau neu anghenion y person rydych yn gofalu amdano, fel diagnosis newydd neu ryddhad ysbyty.



Eisiau cynllunio at y dyfodol:

Os ydych chi'n ystyried opsiynau gofal tymor hir neu eisiau archwilio sut y gallwch chi gynnal eich rôl ofalu.



Sut ydw i'n gofyn am asesiad?

Os hoffech gael asesiad, cysylltwch â Phorth Gofal, Adran Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Sir Ceredigion. Gallwch wneud hyn ar-lein neu dros y ffôn.

Porth Gofal

☎ 01545 574000

🌐 www.bit.ly/GofalwyrYmholiad

Paratoi ar gyfer eich asesiad

Gall paratoi ar gyfer eich asesiad eich helpu i gael y cymorth sydd ei angen arnoch.

Yn ystod yr asesiad, gofynnir i chi egluro'r math o gymorth rydych chi'n ei roi. Efallai y byddai'n ddefnyddiol cadw dyddiadur am wythnos neu ddwy cyn yr asesiad. Yn y dyddiadur, gallwch nodi faint o amser rydych chi'n ei dreulio gyda'r person rydych chi'n gofalu amdano, pa dasgau rydych chi'n eu gwneud iddyn nhw, a pha mor hir mae'r tasgau hyn yn eu cymryd.

Dyma ychydig o bethau eraill i feddwl amdanynt:

- Ydych chi'n gallu, neu'n barod i barhau i ofalu?
- A oes angen help arnoch i barhau i weithio neu i gael gwaith, derbyn addysg neu gael cyfleoedd hamdden?
- Pa fath o gefnogaeth sydd ei hangen arnoch i ofalu neu barhau i ofalu amdano?
- Pa rannau o ofal ydych chi'n eu cael yn anodd neu'n bryderus?
- Sut hoffech chi i bethau fod yn wahanol yn y dyfodol?

Bydd yr asesiad hefyd yn rhoi cyfle i chi siarad am sut mae gofalu am rywun yn effeithio ar eich bywyd y tu allan i'ch rôl ofalu a sut y gellir eich cefnogi i wneud y pethau sy'n bwysig i chi.

Beth sy'n digwydd ar ôl yr asesiad?

Ar ôl yr asesiad, bydd y cyngor yn defnyddio'r wybodaeth rydych wedi'i rhoi iddynt i benderfynu a ydych yn gymwys i dderbyn gwasanaethau. Gallai hyn gynnwys:



Cymorth ymarferol: Offer neu addasiadau i wneud gofalu yn haws.



Cefnogaeth emosiynol: Mynediad at grwpiau cwnsela neu gymorth.



Gofal seibiant: Cyfleoedd i chi gymryd hoe.



Cymorth ariannol: Gwybodaeth am fudd-daliadau neu grantiau y gallai fod gennych hawl iddynt.

Byddwch yn cael gwybod am ganlyniad eich Asesiad Anghenion Gofalwr a derbyn copi o'r asesiad ar gyfer eich cofnodion eich hun.

Os ydych wedi cael asesiad yn y gorffennol ac os yw'ch amgylchiadau wedi newid, mae gennych hawl i ofyn am un arall.

Gall rhywun fy helpu?

Os oes angen cymorth arnoch i ofyn am asesiad neu yn ystod yr asesiad, gallwch gael help.

Gofalwyr Ceredigion Carers

Gall **Gofalwyr Ceredigion Carers** eich tywys drwy'r broses. Cysylltwch â nhw am fwy o wybodaeth a mathau eraill o gymorth:

☎ 03330 14 33 77

✉ ceredigion@credu.cymru

Gallwch ofyn i ffrind, aelod o'r teulu neu eiriolwr fod gyda chi yn ystod eich asesiad.

I gael mwy o wybodaeth am eich hawliau a chymorth arall sydd ar gael i ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion, ymunwch â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr:

☎ 01545 574200

✉ cysylltu@ceredigion.gov.uk

🌐 www.bit.ly/CISCERE





Paratoi ar gyfer dy Asesiad o Anghenion Gofalwr Ifanc

Mae Asesiad o Anghenion Gofalwr Ifanc yn ystyried sut mae dy gyfrifoldebau gofalu yn effeithio ar dy fywyd a pha fath o gymorth fyddai'n dy helpu di.

Yng Ngheredigion, Gofalwyr Ceredigion sy'n cynnal Asesiadau o Anghenion Gofalwyr Ifanc ar ran yr awdurdod lleol.



Nid yw'n barnu'r ffordd rwyt ti'n gofalu am y person sy'n cael gofal, **mae'n ymwneud â ti a dy lesiant di.**

Beth yw Asesiad o Anghenion Gofalwr Ifanc?

Byddi di'n siarad ag aelod o dîm Gofalwyr Ceredigion am bethau fel:

- Pa dasgau rwyt ti'n eu gwneud ar ran y sawl rwyt ti'n gofalu amdano
- Pa rannau o dy rôl ofalu sy'n anodd i ti
- Oes angen cymorth arnat ti gyda'r ysgol, hobis neu waith
- Beth fyddai'n ei gwneud yn haws i ti ofalu



Paratoi ar gyfer dy asesiad

Dyma rai pethau i'w hystyried ymlaen llaw:

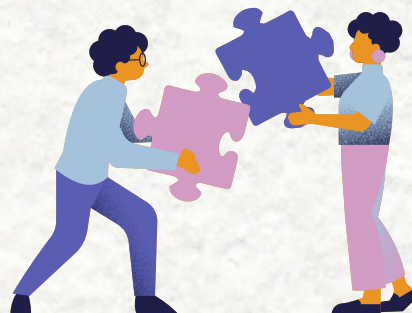
- Wyt ti'n gallu parhau i ofalu neu'n barod i wneud hynny?
- Oes angen cymorth arnat ti i barhau i weithio neu ddechrau gweithio, i gael addysg, neu i achub ar gyfleoedd hamdden?
- Pa fath o gymorth sydd ei angen arnat ti i barhau i ofalu?
- Pa rannau o'r rôl ofalu wyt ti'n eu cael yn anodd neu'n straenus?
- Sut byddet ti'n hoffi i bethau fod yn wahanol yn y dyfodol?



Beth sy'n digwydd ar ôl yr asesiad?

Bydd Gofalwyr Ceredigion yn dy helpu di i gael cymorth. Gall hyn gynnwys:

- Seibiant a chymorth i fwynhau hobis neu i gymryd rhan mewn gweithgareddau
- Cyfleoedd i gwrdd â gofalwyr ifanc eraill
- Rhywun i siarad ag e os wyt ti'n ofidus neu dan straen



Byddwn yn rhannu dy asesiad â'r awdurdod lleol a, lle bo'n briodol, Bwrdd Iechyd Hywel Dda, er mwyn darparu'r cymorth a'r gefnogaeth iawn i ti.



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

I gael mwy o wybodaeth, cysyllta â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr:



cysylltu@ceredigion.gov.uk



01545 574200

Dy hawliau fel gofalwr ifanc

Mae Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn yn dweud bod gan bob plentyn a pherson ifanc hawl i'r pethau hyn:

- Dysgu a chael addysg
- Treulio amser gyda ffrindiau ac ymuno â chlybiau neu grwpiau
- Ymlacio, chwarae a phreifatrwydd
- Lleisio barn ar benderfyniadau sy'n effeithio arnynt

Cofia fod cymorth ar gael, a dy fod ti'n haeddu cymorth hefyd!

Pam ddylwn i gael asesiad?

Does dim rhaid i ti gael asesiad, ond mae'n syniad da:

- Os yw gofalu'n gwneud i ti deimlo'n flinedig, yn drist neu dan straen
- Os oes angen mwy o gymorth neu amser i orffwys arnat ti
- Os yw'r ysgol, gwaith neu fywyd teuluol yn mynd yn ormod
- Os wyt ti am gynllunio ar gyfer y dyfodol



Sut mae gofyn am asesiad?

Os hoffet ti gael asesiad, cysyllta â Gofalwyr Ceredigion.

Gelli di wneud hyn ar-lein neu dros y ffôn.

 **03330 14 33 77**

 **ceredigion@credu.cymru**

**Gofalwyr
Ceredigion Carers**

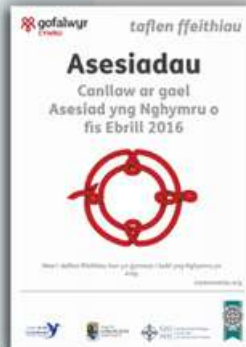
Os oes angen cymorth arnat ti, gelli di ofyn i ffrind, aelod o'r teulu, neu rywun rwyd ti'n ymddiried ynddo dy helpu di.

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

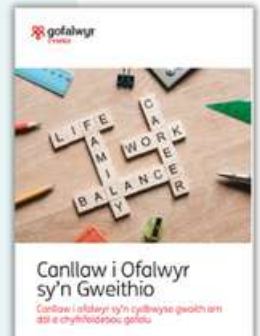
Mae'r llyfryn hwn yn egluro nodau'r asesiad o anghenion gofalwr a'r hyn sy'n digwydd yn ystod yr asesiad.



Callaw i Ofalwyr sy'n Gweithio

Mae'r canllaw yn cynnwys gwybodaeth am y canlynol:

- eich hawliau yn y gwaith
- gwneud addasiadau yn y gwaith
- siarad am eich rôl fel gofalwr
- cynllunio at y dyfodol
- a llawer mwy!



bit.ly/3dPQWt8

bit.ly/4fRTbeC

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

Gwybodaeth ar gyfer Gofalwyr Ifanc



bit.ly/4kysMFw

Cyfeiriadur Oed Cyfeillgar

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyfeiriadur o wasanaethau defnyddiol a gwybodaeth gyffredinol i drigolion Ceredigion.



bit.ly/3XXzLxW

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



Mae **Cerebra**'n darparu gwasanaethau a chymorth pwrpasol i gynorthwyo teuluoedd â phlant â chyflyrau ar eu hymennydd i ddarganfod bywydau gwell gyda'i gilydd.

0800 328 1159

enquiries@cerebra.org.uk

www.cerebra.org.uk



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



Cymorth Iechyd Meddwl 24/7

Mae'r **DPJ Foundation** yn elusen sy'n cefnogi'r rheini yn y sector amaethyddol sydd ag iechyd meddwl gwael drwy roi cymorth, lledaenu ymwybyddiaeth a hyfforddi'r rhai ym maes ffermio i fod yn ymwybodol o iechyd meddwl gwael a'i effaith yn ein sector.

0800 587 4262

Testun - 07860 048799

THEDPJFOUNDATION.CO.UK



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.

Mae **HAHAV**, elusen hosbis yng Ngheredigion, yn deall y pwysau y mae gofalyr di-dâl yn ei wynebu. Dyna pam



ein bod yn darparu gwasanaethau hawdd cael mynediad atynt yn rhad ac am ddim i roi cymorth emosiynol i gleientiaid a gofalyr, yn ogystal â chyfleoedd i ofalwyr orffwys ac adennill eu nerth.

01970 611550 **www.hahav.org.uk**

Ymholiadau ynglŷn â Budd-daliadau

I wneud cais am Fudd-daliadau	0800 055 6688	ACAS	0300 123 1100
Ymholiadau - Prif Budd-daliadau	0800 169 0310	(Llinell gymorth a chwynion hawliau cyflog a gwaith)	
Credyd Cynhwysol	0800 328 5644		
Cyllido Benthyciadau	0800 169 0104	Credydau Treth	0345 300 3900
Rheoli Dyled	0800 916 0647	Budd-dal Plant	0300 200 3100
Cronfa Cymorth Ddewisol	0800 859 5924	Opsiynau Cynhaliath Plant	0800 988 0988
(Cyfradd rhad ar gyfer ffonau symudol)	0300 1015000	Gwasanaeth Pensiwn	0800 731 0469
Budd-dal Mamolaeth	0800 055 6688	Dechrau Iachus	0345 607 6823
Llinell Cymorth Profedigaeth	0800 151 2012	NINO Ymholiadau	0300 200 3500
Lwfans Gofalwr	0800 731 0297	Treth Cyngor / Budd-dâl Tai	01970 633 253
Lwfans Byw i'r Anabl	0800 121 4600	Costau Iechyd y GIG (HC1)	0345 603 1108
Lwfans Gweini	0800 731 0122	Cymru	
Hysbysu twyll budd-daliadau	0800 854 440	PIP – Ceisiadau Newydd	0800 917 2222
		PIP – Rhif Ymholiadau	0800 121 4433

CYMDDIRIEDOLAETH ELUSENNOL MARGARET AC ALICK POTTER

Rhif Elen108821

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**



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**

 **wallessupport@versusarthritis.org**

 **versusarthritis.org**

Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru

Llinell gymorth a chyngor 24/7

 **01970 625585 neu 01239 615385**

 **info@westwalesdas.org.uk**

 **www.westwalesdas.org.uk**



Gall anaf i'r ymennydd herio pob agwedd ar eich bywyd, a gall y colledion fod yn ddifrifol ac yn barhaol. Gall beri i chi golli'r bywyd roeddech chi'n arfer ei fyw a'r person roeddech chi'n arfer bod.

Mae Headway yma i'ch cynorthwyo. Rydym yn cwrdd ar **ddydd Llun cyntaf y mis** (ac eithrio mis Ionawr) rhwng **2pm – 4pm** yn Ystafell Gymunedol Tesco, Coedlan y Parc, Aberystwyth, SY23 1PB.

 **01974 821301** (Aberystwyth)

 **dolaubach@gmail.com**

 **headway.org.uk**

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

 **www.carersuk.org/wales**

Llinell gymorth Carers UK:

 **0808 808 7777**

Ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am – 6pm





Fforwm Gofalwyr

Cefnogaeth • Gwybodaeth • Cyfeillgarwch

Fforwm Gofalwyr Ceredigion – Eich cyfle i lywio cefnogaeth, gwasanaethau, digwyddiadau a gwybodaeth yn y dyfodol i helpu gofalwyr di-dâl i oresgyn yr heriau y maent yn eu hwynebu bob dydd.

Ymunwch â ni i gael cyngor a wybodaeth o'ch Swyddog Datblygu Ofalwyr ac hefyd i gael y wybodaeth ddiweddaraf am unrhyw newidiadau sy'n effeithio ar ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion.

Mae'r Fforwm yn newid

Mae Fforwm Gofalwyr Ceredigion yn newid. Yn ystod 2026, byddwn yn ymweld â gofalwyr di-dâl mewn cymunedau ar draws Ceredigion.

Am fwy o wybodaeth, gweler ein tudalen Facebook –

 [/CysylltuCeredigionConnecting/](https://www.facebook.com/CysylltuCeredigionConnecting/)

Paratowyd Cylchgrawn y Gofalwyr gan:

Lucy Steere: Dylunydd Arweiniol

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol: Ymchwil a Chynnwys / Cymorth golygyddol

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

 www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr

Cyhoeddir rhifyn nesaf yn Gwanwyn 2026.

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



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



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



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Hywel Dda
University Health Board