

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.

Ddiolch



Hoffem ddiolch yn fawr i bawb a wnaeth yn siŵr bod Nosweithiau Gofalwyr 2025 mor hwyliog a chofiadwy ag erioed.



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

Digwyddiadau – Dyddiadau i'w nodi – tud. 2
Cynigion Cerdyn Gofalwyr Ceredigion – tud. 3 – 6
Paratoi ar gyfer Hydref – tud. 9 – 11
Gofalwyr Ceredigion – tud. 13
Cefnogaeth i ofalwyr ifanc – tud. 27 – 29

Paratowyd gan Dîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol Ceredigion

Neges oddi wrth y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

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

Helo a chroeso!

Rydym yn falch iawn o rannu rhifyn Haf 2025 o Gylchgrawn y Gofalwyr â chi, cylchgrawn a luniwyd yn arbennig ar gyfer gofalwyr di-dâl Ceredigion.

Mae'r rhifyn hwn yn dathlu 60 mlynedd ers sefydlu Gofalwyr Cymru (tudalen 8), elusen sydd wedi bod yn cynorthwyo gofalwyr ers 1965. Mae wedi cynorthwyo miloedd o bobl sy'n gofalu am eu hanwyliaid, ac mae eleni'n amser gwych i ddweud diolch ac i gefnogi ei gwaith.

Rydym yn gwybod y gall gofalu fod yn anodd, felly rydym wedi cynnwys awgrymiadau defnyddiol i'ch cynorthwyo i ofalu am eich llesiant chi (tudalennau 9 i 11). P'un a ydych yn cael seibiant byr, yn siarad â rhywun, neu'n cofio bod yn garedig i chi eich hun, mae'r tudalennau hyn yma i'ch cynorthwyo.

Ar dudalennau 15 ac 16, cewch hyd i 'Gornel y Gofalwyr' – gofod newydd sbon lle gall gofalwyr lleol rannu eu straeon a'u profiadau. Mae'n fodd o'ch atgoffa nad ydych ar eich pen eich hun, a bod pobl eraill yn deall yr hyn rydych chi'n ei wynebu.

Ac os ydych chi'n ofalwr ifanc, neu'n adnabod rhywun sy'n ofalwr ifanc, ceir adran ar dudalen 18 sy'n trafod sut i baratoi ar gyfer Asesiad o Anghenion Gofalwr Ifanc. Mae'n egluro beth i'w ddisgwyl a sut i gael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnoch chi.

Rydym yn mawr obeithio y byddwch yn mwynhau'r rhifyn hwn ac yn cael hyd i rywbeth defnyddiol, rhywbeth i'ch cysuro neu rywbeth i'ch ysbrydoli rhwng y ddau glawr. Diolch yn fawr am bopeth rydych chi'n ei wneud.

Cofion gorau,

Sarah Griffiths - Rheolwr Tîm

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol



**60 mlynedd o Carers UK
Cydraddoldeb:
heddiw ac yfory**

Ers ei sefydlu gan y Parchedig Mary Webster yn 1965, mae Carers UK wedi bod ar flaen y gad o ran codi ymwybyddiaeth o ofalwyr di-dâl ac ymgyrchu i wella eu bywydau.

Drwy gydol y flwyddyn, byddwn yn nodi'r achlysur arbennig hwn drwy ddigwyddiadau, gweithgareddau a straeon a fydd yn dathlu'r cynnydd a wnaed ar gyfer gofalwyr ac yn tynnu sylw at y gwaith sydd i'w wneud o hyd.

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



Technoleg i Bawb



Canolfan Byw'n
Annibynnol Penmorfa,
Aberaeron, SA46 0PA



11yb-6yh



15/10/2025

Oes angen
cymorth arnoch
chi i fynd ar-lein?

Oes angen cymorth
arnoch chi i
ddefnyddio'ch dyfais
Alexa, eich ffôn
symudol, eich llechen,
neu'ch teledu clyfar?

Ydych chi'n poeni
am sgamiau a
thwyll ar-lein?

Ydych chi eisiau
gwybod mwy am
y cynlluniau a'r
bargeinion gorau,
a sut i arbed
arian?



Galwch heibio i gael coffi a chlonc gydag arbenigwyr sydd yma i'ch helpu.



Dewch â'ch dyfeisiau gyda chi, neu rhowch gynnig ar ddyfais a fydd yn cael ei harddangos.

Cysylltwch â ni i gael
mwy o wybodaeth:



01545 574200



clic@ceredigion.gov.uk

Diwrnod Hawliau Gofalwyr – Tachwedd

DIWRNOD HAWLIAU
gofalwyr



Neuadd Bentref Aberporth – 18/11/25

Fis Tachwedd, ymunwch â ni ar gyfer ein dathliad
blynyddol ar y Diwrnod Hawliau Gofalwyr.

Bydd llw o wasanaethau ar gael i ddathlu eich hawliau fel
gofalwr di-dâl ac i drafod testunau fel:

- Eich hawl i absenoldeb gofalwr di-dâl
- Eich hawl i gael eich diogelu rhag gwahaniaethu
- Lwfans Gofalwyr
- A llawer o destunau eraill sy'n effeithio ar ofalwyr di-dâl

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â'r Tîm Gofalwyr a
Chymorth Cymunedol drwy ddefnyddio'r manylion isod.



01545 574200



cysylltu@ceredigion.gov.uk

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 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.

Cynigion newydd

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

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



AberOutdoors - Gostyngiad o 25%

Mae Aberoutdoors yn darparu profiadau wedi'u teilwra i bobl o bob oed. Mae'r sesiynau'n cynnwys caiacio a phadlfyrddio. Wedi'n lleoli yng nghanol Aberystwyth, rydym wedi ein hamgylchynu gan olygfeydd bendigedig sy'n creu cyfle perffaith i ymlacio a dadflino.

I archebu, **ffoniwch Jack - 07562496968**
Neu anfonwch e-bost at: **info@aberoutdoors.co.uk**



Aber Adventures – Gostyngiadau amrywiol, hyd at 50%

Gwersi syrffio, ddim ond £15 y person, yr awr.

Gwersi padlfyrddio, ddim ond £18 y person, yr awr.

Gallwch hefyd ddewis hyd eich gwersi.

Ffoniwch Simon ar **07976061514** neu anfonwch e-bost at **hello@aberadventures.com**



Aber Coffee (Workbench) – Diod boeth am ddim

Mae Workbench wedi'i leoli ar Ystad Ddiwydiannol Glanyrafon, Aberystwyth. Safle tecawê bach, annibynnol ydym ni, ac rydym yn gwerthu coffi o safon, rholiau bacwn a selsig blasus, baguettes, bocsys bwyd a danteithion melys – a'r cyfan gyda gwên.

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



Camp Siriol – Gostyngiadau amrywiol ar gael

Rydym yn cynnig gostyngiad o 10% oddi ar bris dosbarthiadau ioga a thriniaethau, a gostyngiad o 5% oddi ar bris encilion a gweithdai, a 10% i ffwrdd ar aros os archebwyd yn uniongyrchol. I hawlio'r cynnig hwn, defnyddiwch y cod **'carers10%'** a dangoswch eich Cerdyn Gofalwr Ceredigion.

I archebu, ffoniwch Louise – 07719716273



Dail Bach – Sesiynau am bris gostyngedig

Rydym yn darparu gweithdai amrywiol:

- Sesiwn chwarae synhwyraidd i fabis a phlant bach
- Tyllino babis
- Gweithdai i oedolion (ioga, crochenwaith, gemwaith, peintio)

Bydd y prisiau'n amrywio. Cysylltwch â ni i gael fwy o gwybodaeth.

Ffôn: 07901963184 E-bost: dailbach25@gmail.com



Mid Wales Rubbish Removal – Gostyngiad o 20%

Mae'n arbenigo mewn casgliadau rheolaidd, casglu eitemau sengl a swmpus, clirio tai, glanhau ar ddiwedd tenantiaeth, a pharatoi eiddo i'w roi ar y farchnad. Mae'n gweithredu ledled Ceredigion. **Ffôn: 07852997991** neu

E-bost: info@midwalesrubbishremovals.co.uk



Llyfrau Ystwyth Books – 10% oddi ar bris unrhyw lyfr

Mae Llyfrau Ystwyth Books yn falch o gynnig gostyngiad pellach o 10% oddi ar bris unrhyw lyfr (newydd neu ail-law) i ddeiliaid Cerdyn Gofalwr a Cherdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion. Cewch hyd i ni (a chroeso cynnes) yn -

Lôn Rhosmari, Aberystwyth, SY23 1DX

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

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.



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 manylion ar wefan cadw.llyw.cymru



Cardigan Bay Active – 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 - 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 Ceredigion - 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 – 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 – 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 – 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 – 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

Gofalwyr Cymru – Dathlu 60 mlynedd



Eleni, rydym yn nodi 60 mlynedd ers sefydlu Gofalwyr Cymru, carreg filltir y gallwn ymfalchïo ynddi o ran cynorthwyo gofalwyr di-dâl ledled y wlad. Ers 1965, mae Gofalwyr Cymru wedi bod ar flaen y gad yn hyrwyddo hawliau a llesiant y rheini sy'n gofalu am anwyliad sy'n oedrannus, yn anabl, neu'n ddifrifol wael.

Fel rhan o rwydwaith ehangach Carers UK, amcangyfrifir bod Gofalwyr Cymru'n **darparu cymorth, gwybodaeth ac eiriolaeth hanfodol i 310,000 o ofalwyr di-dâl yng Nghymru**. P'un a yw rhywun yn gofalu am ychydig oriau'r wythnos neu'n gofalu o fore gwyn tan nos, mae Gofalwyr Cymru yma i **ddarparu arweiniad, cymorth emosiynol ac offer ymarferol** i helpu i ysgafnhau'r baich rywfaint.

Ymhlith ein gwasanaethau mae llinell gyngor bwrpasol, fforymau ar-lein, adnoddau y gellir eu lawrlwytho, ac ymgyrchoedd i ddylanwadu ar bolisiau ac i wella hawliau gofalwyr. Rydym hefyd yn cynnal sesiynau hyfforddiant, grwpiau cymorth gan gymheiriaid, a gweithgareddau llesiant – ac mae llawer o'r rhain ar gael wyneb yn wyneb ac ar-lein er mwyn cyrraedd gofalwyr ble bynnag y maent.

A ninnau'n dathlu 60 mlynedd o wneud gwahaniaeth, mae Gofalwyr Cymru'n gwahodd mwy o bobl nag erioed o'r blaen i gymryd rhan. P'un a ydych yn ofalwr, yn weithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda gofalwyr, neu'n rhywun sy'n awyddus i gefnogi ein gwaith, mae llawer o wahanol ffyrdd o gymryd rhan, o fynd i ddigwyddiadau a rhannu eich stori i godi arian neu wirfoddoli.

Mae'r flwyddyn arbennig hon nid yn unig yn gyfle i fwrw golwg nôl dros y cynnydd a wnaed, ond hefyd i alw am **fwy o gydnabyddiaeth, adnoddau a pharch i ofalwyr di-dâl Cymru**.

I gael gwybod mwy, i gael gafaél ar gymorth neu i gymryd rhan, ewch i:



carersuk.org/cy/wales

Lawrlwythwch apiau iechyd diogel

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

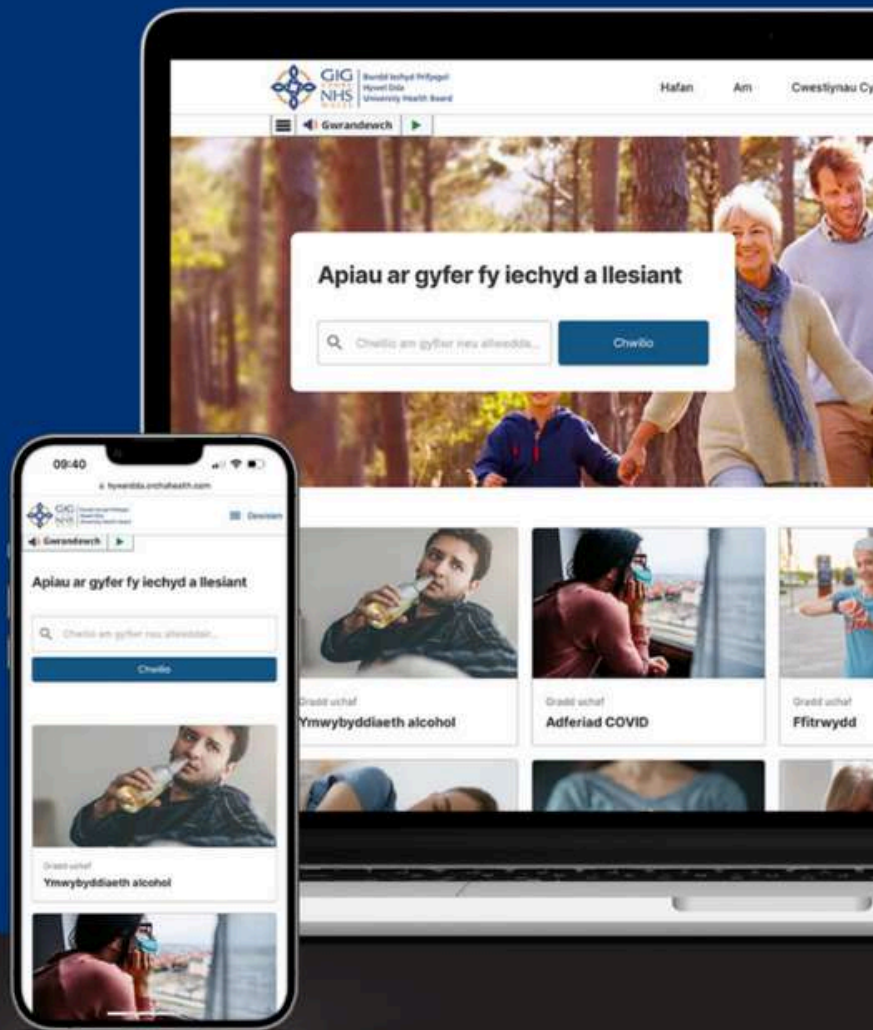
Darganfyddwch apiau i wella'ch iechyd: •

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

Llesiant Gofalwyr

Rydych chi'n bwysig hefyd – gair i'ch atgoffa i ofalu amdanoch chi eich hun!

Gall gofalu am rywun roi llawer o foddhad, ond gall hefyd achosi blinder a straen.

Mae'n hawdd anghofio am eich iechyd a'ch llesiant chi pan fyddwch yn brysur yn gofalu am rywun arall. Ond mae gofalu amdanoch chi eich hun yn bwysig i chi ac i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano.

Nid yw gofalu am rywun yn hawdd, ac nid yw'n anarferol rhoi'ch gofynion chi yn olaf, ond dyma air bach i'ch atgoffa o hyn: **Rydych chi'n bwysig hefyd!**

Nid yw gofalu am eich llesiant yn hunanol, mae'n hanfodol. Pan fyddwch ar eich gliniau, bydd yn llawer anoddach i chi ofalu am eraill. Gall ychydig bach o hunanofal fan hyn a fan draw wneud gwahaniaeth mawr.

Dyma 4 peth bach ond pwerus i'w cadw mewn cof pan fyddwch wedi'ch llethu:

1 Gwnewch y pethau bychain

Nid oes rhaid i hunanofal fod yn fawr na chymryd llawer o amser. Gall fod mor hawdd ag:

- Yfed eich te tra mae'n dal i fod yn boeth
- Gwrthod gwneud rhywbeth rydych chi'n rhy flinedig i'w wneud
- Treulio 30 eiliad yn anadlu ac yn sylwi ar y ffordd rydych chi'n teimlo

2 Byddwch yn garedig i chi eich hun

Mae llawer o ofalwyr yn teimlo euogrwydd neu bwysau i wneud mwy. Gallech feddwl:

"Fe ddylwn i fod yn ymdopi'n well."

"Dydw i ddim yn gwneud digon."

"Mae'n waeth ar eraill – ddylwn i ddim cwyno."

Ond a fydddech chi'n dweud hynny wrth ffrind? Go brin. Felly, peidiwch â'i ddweud wrthoch chi eich hun. Yn hytrach, beth am ddweud:

"Rwy'n gwneud cystal ag y galla i. Mae'n iawn i fi deimlo fel hyn."



3 Cadw cysylltiad

Gall gofalu fod yn unig. Gall sgwrs gyflym neu wên gan rywun sy'n deall wneud gwahaniaeth mawr. Os gallwch chi, cysylltwch â:

- Gofalwr di-dal arall
- Grŵp cymorth lleol
- Cymydog neu ffrind

Nid oes rhaid i chi wynebu popeth ar eich pen eich hun.

Beth am roi cynnig ar hyn heddiw? **Meddyliwch am un peth bach y gallwch ei wneud dim ond i chi.**

Mynd am dro byr? Cael paned dawel?
Treulio eiliad neu ddwy yn anadlu?

4 Mae'n iawn i chi ofyn am gymorth

Mae llawer o ofalwyr di-dal yn teimlo bod rhaid iddynt wneud popeth eu hunain, ond nid oes rhaid iddynt wneud hynny. **Siaradwch ag aelodau o'ch teulu, eich ffrindiau, neu weithwyr proffesiynol am y cymorth sydd ei angen arnoch chi.** Gallech ofyn am gymorth â thasgau o amgylch y tŷ neu gael hyd i rywun i ddarparu gofal amgen am gyfnod byr. Peidiwch â bod ofn gofyn am gymorth pan fydd ei angen arnoch. Gall fod modd i Gofalwyr Ceredigion eich cynorthwyo.

Cael hyd i ofal amgen

Cewch gipolwg ar y cyfarwyddiadur Catalyst for Care sy'n cynnwys manylion busnesau gofalu bach yn y sir. Mae'r holl ofalwyr a restrir yn hunangyflogedig, mae ganddynt yswiriant, ac maent wedi cael gwiriad gan y Gwasanaeth Diogelu a Gwahardd (DBS).



bit.ly/3VhD0OL



Catalysts for Care

MICRO ENTERPRISES CEREDIGION

**Cymerwch gamau bach i gychwyn.
Byddwch yn garedig i chi eich hun. Rydych chi'n ei haeddu.**

* Diolch yn fawr i Alex Holloway, sylfaenydd www.joyfullifeguide.com, am gyfrannu at yr erthygl hon *

Paratoi ar gyfer Hydref

Fel gofalwr di-dal, mae'n hawdd rhoi eich gofynion chi yn olaf. Ond mae gofalu amdano chi eich hun yr un mor bwysig, yn enwedig pan fydd tywydd yr haf yn cilio, y dyddiau'n oeri a'r nosweithiau'n hwyhau.

O gymryd rhai camau bach, gall eich helpu i deimlo'n fwy parod i wynebu'r misoedd sydd o'n blaenau a theimlo bod mwy o gymorth ar gael i chi.

Dyma rai ffyrdd ymarferol o ofalu amdano chi eich hun ar drothwy tymor yr Hydref:

Newidiwch eich trefn ddyddiol

Gall y diwrnodau byrrach a'r boreau oerach effeithio ar eich cwsig a'ch hwyliu. Ceisiwch ddihuno a mynd i'r gwely yr un pryd bob dydd, a neilltuwch amser i gael awyr iach a golau naturiol. Gall treulio dim ond 5-10 munud yn yr awyr agored wneud gwahaniaeth mawr.

Gwisgwch yn addas ar gyfer y tywydd

Bydd dyddiau'r hydref yn aml yn wyntog, yn wlyb ac yn oer. Cadwch haenau cynnes, siacedi diddos ac esgidiau addas wrth law. Meddyliwch ymlaen llaw, edrychwch ar ragolygon y tywydd, a chaniatewch fwy o amser os yw'r tywydd yn wael neu'n newidiol.

Bwytwch yn dda ac yfwch ddigon

Mae ar eich corff angen tanwydd da i ymdopi â'r tywydd oerach. Ewch ati i goginio prydau syml llawn maeth, fel cawl, caserol, neu tatws pob. Cadwch fyrbrydau iach wrth law, a gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon o ddŵr – mae hyn yn bwysig.

Cewch seibiannau byr yn rheolaidd

Gall gofalu fod yn dasg ddi-baid, ond mae angen seibiannau arnoch chi hefyd. Pum munud, hyd yn oed, i fwynhau diod boeth, i ymestyn y corff, neu i fynd allan i'r awyr agored i godi'ch calon. Ceisiwch gynnwys seibiannau byr fel hyn yn eich trefn ddyddiol.

Cadw cysylltiad

Gall y nosweithiau tywyllach deimlo'n unig. Neilltuwch amser i siarad â ffrind, ymunwch â grŵp cymorth ar-lein, neu ewch i sesiwn galw heibio leol ar gyfer gofalwyr. O rannu'ch teimladau, gall helpu i ysgafnhau'r baich emosiynol.

Cynlluniwch ymlaen llaw

Ystyriwch y pethau y gall fod arnoch chi a'r sawl rydych chi'n gofalu amdano eu hangen wrth i'r gaeaf agosáu. Oes angen trefnu apwyntiadau? Oes gwasanaethau cymorth ar gael i'w hystyried? Oes angen rhoi sylw i dasgau ymarferol cyn i bethau fynd yn anoddach? Cofiwch fod eich llesiant chi o bwys hefyd.



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

Gofalwyr Ceredigion Carers

CVHOEDDIAD

Newid cyfeiriad dros dro ar gyfer grwpiau a phrif swyddfa Aberystwyth. (Tan y gwanwyn 2026).

📍 Eglwys Dewi Sant, Stryd y Baddon,
Aberystwyth, SY23 2NN.



Cysylltwch â ni i weld sut gallwn ni helpu chi:

☎ 03330 14 33 77

✉ ceredigion@credu.cymru

🌐 gofalwyrkeredigioncarers.cymru

FFOCWS AR Y GRŴP PDA

Tua chwe mlynedd yn ôl, gofynnodd rhiant person ifanc ag anhwylder PDA (proffil awtistiaeth ag anhwylder osgoi galwadau patholegol) i ni a allem drefnu i rieni plant â chyflyrau tebyg gyfarfod yn rheolaidd. Rydym yn falch o ddweud bod y grŵp wedi bod yn cwrdd yn Aberystwyth bob mis ers hynny a'i fod yn darparu gofod cyfeillgar a chefnogol lle y gall rhieni gwrdd.

"Gan fod anhwylder PDA yn rhywbeth nad yw'r rhan fwyaf o bobl wedi clywed amdano, gallwch deimlo'n bur unig! Ro'n i'n teimlo ychydig yn ofnus pan es i yno gyntaf, ond cefais groeso mor gynnes a chyfeillgar, ro'n i'n gwybod fy mod wedi gwneud y penderfyniad cywir. Rwy wedi cwrdd â'r bobl fwyaf arbennig ac mae'n gyfle i arllwys ein cwd."

Mae manylion yr grŵp hyn, ac eraill a allai fod o ddiddordeb i chi, ar gael ar y dudalen digwyddiadau ar ein gwefan. Ewch i: gofalwyrkeredigioncarers.cymru/keredigionevents

Cyfarfod Rhieni PDA (Osgoi Galw Patholegol)

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

gallwch
hebio pan
mae'n
addas i chi

Rydym yn edrych
ymlaen at eich
croesawu

Ar gyfer unrhyw rieni
neu ofalwyr plentyn
sydd a phroffil osgoi
gofynion o fewn
awtistiaeth - gyda
neu heb ddiagnosis

Prŷd:

3ydd dydd gwener
o bob mis,
12.30-2.30pm

Lle: Plas Antaron,
Southgate,
Aberystwyth,
SY23 1SF

Cyswllt:

mandy@credu.cymru
am fwy wybodaeth

CAFFI GOFALWYR

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

Cyswlltwch â ni
03330 143 377
am ragor o
wybodaeth

Galwch
heibio pan
mae'n
addas i chi



**NEUADD EGLWYS DRINDOD,
CASTELL NEWYDD EMLYN**

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



MAES MWLDAN, ABERTEIFI

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



CANOLFAN DYFRYN, ABERPORTH

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



MUSTARD SEED CAFE, LLAMBED

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



PLAS ANTARON, ABERYSTWYTH

Pedwerydd dydd Iau o'r mis, 2 - 3:30pm

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

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:** Bob ail ddydd Gwener o'r 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



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

Byw gyda newid

Mae llawer o ofalwyr di-dâl yn ei chael yn anodd iawn pan fydd eu rôl ofalu'n newid. Gall hyn ddigwydd yn sydyn, neu gall ddigwydd yn raddol dros gyfnod. Weithiau, bydd y sawl rydych chi'n gofalu amdano'n gwella; weithiau bydd ar yr unigolyn angen mwy o gymorth. Ac weithiau, byddwch chi'n newid – eich iechyd, eich egni, eich blaenoriaethau. Ond mae un peth yn wir am bob gofalwr: mae gofalu'n newid o hyd.

“Ro'n i mor ddigalon pan nad oedd fy ngŵr yn gallu gyrru mwyach,” dywedodd un gofalwr wrthym. “Roedd rhaid i fi ysgwyddo pob dim. Ro'n i'n teimlo 'mod i wedi colli rhan ohona i fy hun.”

Gall y newidiadau hyn esgor ar deimladau cryf – rhwystredigaeth, tristwch, euogrwydd hyd yn oed.

Mae hyn yn hollol normal. Gallech deimlo fel pe baech yn galaru am y bywyd yr oeddech yn arfer ei fyw, neu'r bywyd y mae'ch anwyliad yn ei golli. Bydd rhai yn dweud bod yr emosiynau hyn yn codi ar unwaith. Bydd eraill yn dweud ei bod yn cymryd wythnosau, misoedd hyd yn oed, i deimlo'r effaith.

Beth wnaeth fy helpu i?

“Rydw i wedi dysgu i ystyried yr hyn rydw i'n gallu ei wneud, yn hytrach na'r hyn nad ydw i'n gallu ei wneud,” meddai gofalwraig sy'n cynorthwyo'i mam â dementia. “Hyd yn oed os na alla i atal y newidiadau, galla i ddewis sut i ymateb iddyn nhw.”

“Pan fydda i'n teimlo bod pethau'n fy llethu, bydda i'n gwneud rhestr o'r pethau y galla i eu rheoli, fel beth byddwn ni'n ei fwya'r diwrnod hwnnw, neu pryd bydda i'n treulio pum munud yn anadlu. Dyw e ddim yn datrys popeth, ond mae'n fy helpu i gadw'r ddysgl yn fwy gwastad.”



Dydych chi ddim ar eich pen eich hun

Cofiwch nad oes rhaid i chi ymdopi â newidiadau ar eich pen eich hun. Mae cymorth ar gael, a gall cadw cysylltiad ag eraill sy'n deall wneud byd o wahaniaeth.

P'un a ydych yn gofalu am bartner, rhiant, neu blentyn niwroamrywiol, gall cydnabod pan fo pethau'n newid wneud gwahaniaeth mawr. Gall gwneud mân addasiadau, fel neilltuo eiliad fan hyn a fan draw i orffwys ac i gysylltu ag eraill sy'n deall eich helpu i reoli'r agweddau emosiynol ac ymarferol ar y newid.

Gall cymryd camau bach, hyd yn oed, eich helpu i deimlo bod gennych fwy o reolaeth, eich bod yn cadw mwy o gysylltiad, ac y byddwch yn gallu ymdopi'n well â'r hyn a fydd yn dod nesaf.

"Fe wnes i ymdopi am amser hir drwy gadw'n brysur. Dim ond ar ôl eistedd gyda ffrind i gael coffi y gwnes i lefain y glaw. Do'n i ddim hyd yn oed wedi sylweddoli cymaint ro'n i wedi bod yn ei gadw i mewn."

"Weithiau, mae'n rhaid i fi fy atgoffa fy hun fy mod yn gwneud fy ngorau glas. Dyw pethau ddim bob amser yn hawdd, ac rwy bob amser yn teimlo bod mwy i'w wneud. Ond dim ond un ohona i sydd ar gael ac mae angen i fi ofalu amdana i fy hun hefyd."

Cael hyd i'ch ffordd drwy newid

Nid oes un ateb sy'n addas i bawb er mwyn ymdopi â newidiadau yn eich bywyd, ond mae llawer o ofalwyr yn cael bod y pethau hyn yn ddefnyddiol:

- **Siarad â rhywun** – P'un a fyddwch yn siarad â ffrind, gofalwr arall, neu grŵp cymorth, gall dweud pethau ar goedd wneud gwahaniaeth mawr.
- **Neilltuo amser i chi eich hun** – Gall treulio dim ond deg munud yn darllen, yn mynd am dro, neu'n yfed paned o de eich helpu i deimlo'n well.
- **Ysgrifennwch bethau ar bapur** – O gadw dyddiadur neu nodiadau am y ffordd y mae'ch wythnos wedi mynd, gall eich helpu i brosesu'r hyn sy'n newid.
- **Gwnewch fân addasiadau** – Pan fydd un peth mawr yn newid, ceisiwch gadw'r ddysgl yn wastad drwy gadw un peth yr un fath – rhywbeth yn eich trefn ddyddiol, hobi, galwad ffôn i sgwrsio â rhywun sy'n deall.

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 0AT

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



Active Ability – Symud er iechyd a llesiant (50 oed a throsodd)

- Cymorth i atal dechreuad cynnar clefydau sy'n gysylltiedig â heneiddio
- Cadw'ch calon yn iach a rhoi hwb i'ch system imiwnedd
- Cryfhau cyhyrau, gwella cydbwysedd a gwella cydsymud

Dim ond £5 y pen. Darperir yr holl gyfarpar.

Darperir lluniaeth am ddim.



Lolfa Tenantiaid Tai Barcud, Bro Teifi, Aberteifi, SA43 1DS.

Dydd Llun 1-2pm a dydd Iau 1.30-2.30pm.

Neu Mwdan 4 – Dydd Gwener 1-2pm.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Morvenna ar 07910 111 215
neu chwiliwch am 'Active-Ability' ar Facebook.



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



Fforwm Ceredigion Oed Gyfeillgar

27ain Awst, 2-4pm



- 📍 **Y Lolfa, Theatr Felinfach, Dyffryn Aeron, Ceredigion, SA48 8AF.**
- 📍 **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**

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

Awydd dechrau eich grŵp eich hun?

Paned a chlonc, gwau a chlonc, canu, celf a chrefft, a'r cyfan gyda phobl o'r un anian â chi – beth allai fod yn well? Os ydych chi'n chwilio am grŵp lleol, gall eich Cysylltwyr Cymunedol eich helpu chi.

Os nad oes grŵp addas ar gael, beth am ddechrau'ch grŵp eich hun? Mae'n haws nag y bydddech chi'n ei ddisgwyl! Mae ein Hwylusydd Grwpiau Cymunedol ar gael i gynorthwyo grwpiau newydd a grwpiau sy'n bodoli eisoes drwy wneud y pethau hyn:

- rhoi cyngor ar ddeunyddiau cyhoeddusrwydd
- eich cynorthwyo i gael hyd i leoliad
- chwilio am grantiau i'ch helpu â chostau
- eich cynorthwyo i ddysgu sgiliau neu'ch cysylltu â rhywun a all wneud hynny
- darparu cymorth tymor byr i'ch rhoi ar ben ffordd

Os hoffech chi gael gwybod mwy neu gael sgwrs anffurfiol am eich syniadau, cysylltwch â **Lindsay Harkett**:

☎ 01545 574200

✉ connecting@ceredigion.gov.uk

Noder, nad oes angen i chi gysylltu gyda Chysylltwr Cymunedol er mwyn mynychu unrhyw un o'r grwpiau na'r gweithgareddau hyn.

Os ydych chi neu rywun rydych yn gofalu amdanynt eisiau dysgu mwy am y grwpiau a'r gweithgareddau yn eich ardal chi, cysylltwch a'ch Cysylltydd Cymunedol lleol.

☎ 01545 574200

✉ clic@ceredigion.gov.uk



Dilynwch ein Cysylltwyr Cymunedol ar Facebook er mwyn gwybod pryd a ble mae'r sesiynau galw heibio rheolaidd:

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



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?
YMWUNWCH Â NI AM SGWRS.**



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



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



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



RAY Ceredigion

Elusen Fach. Gwahaniaeth Mawr.

Stryd y Tabernacle, Aberaeron, SA46 0BN.



A ninnau wedi ein sefydlu yn 2012, rydym yn cynnal ystod eang o grwpiau cymunedol ar gyfer teuluoedd â phlant ifanc, plant a phobl ifanc, oedolion ifanc ag anableddau, ac oedolion hŷn, gan gynnwys y rheini â dementia a'u gofalwyr. Rydym yn cynnal Caffi Atgyweirio, Sied Dynion, rhandir cymunedol, a darpariaeth chwarae mynediad agored ledled y sir.

Grŵp Cwlwm Cof –

Cymorth dementia a cholli'r cof

Ymunwch â ni bob **dydd Gwener** rhwng **10.30am – 1.30pm**.

Lluniaeth, cacennau, gêmiau, gweithgareddau, crefftiau a chanu, neu eistedd, sgwrsio a threulio amser gyda ffrindiau sy'n deall. Mae'r grŵp hwn yn bodoli ers saith mlynedd, ac mae'n gyfeillgar a chefnogol iawn.

Grŵp Cymorth Gofalwyr

Ymunwch â ni bob **dydd Iau** rhwng **11am – 2pm**.

Mae'r grŵp hwn yn hwyluso cymorth a chyfeillgarwch parhaus ar gyfer y gofalwyr hynny y mae aelodau o'u teuluoedd wedi symud i gartref gofal preswyl neu wedi marw.

Hygyrchedd

Ceir cyfleusterau hygyrch, gan gynnwys **liff ar gyfer cadair olwyn a thoiled hygyrch**.

I'r rheini sydd am aros i gael cinio, gallwch ddod â phe cyn bwyd gyda chi neu brynu pysgod a sglodion tecawê.

Gwirfoddoli

Mae gwirfoddolwyr yn rhan bwysig o RAY. Os oes gennych unrhyw amser i'w sbario, **rydym yn croesawu gwirfoddolwyr o bob oed a phob gallu** i'n cynorthwyo'n rheolaidd neu'n achlysurol.

Mae gwirfoddoli'n ffordd wych o wneud gwahaniaeth i'ch cymuned, meithrin sgiliau, cymdeithasu, gwella eich CV ac, yn anad dim, cael hwyl.

Ymunwch ag un o'n grwpiau heddiw

★ **Canolfan i Deuluoedd**

★ **Gardd Bywyd Gwylt**

★ **Sesiynau Chwarae**

★ **RAY Actif** 6 - 11 oed

★ **Clwb Ieuenctid RAY Actif** 11 - 19 oed

★ **Beautiful Minds**
ar gyfer rhieni plant niwrowahanol

★ **DYMA NI** i oedolion ifanc ag anableddau

★ **Caffi Atgyweirio Aberaeron @ RAY**

★ **Forget Me Knot** ar gyfer dementia a cwlwm cof

★ **Clwb Cymdeithasol**

★ **Cymorth i Ofalwyr** i rai y mae eu hanwyliaid wedi symud i gartref preswyl hirdymor neu wedi marw

★ **Cymorth Dementia (yn gynnwys ofalwyr)**

Neu cysylltwch â ni i gael mwy o wybodaeth



www.rayceredigion.org



01545 570 686



enquiries@rayceredigion.org.uk



Jenny Higgins – Cydgysylltydd Grwpiau
rayforgetmeknot@rayceredigion.org.uk



Gill Byrne – Swyddog Gweithredol
gill.byrne@rayceredigion.org.uk



Cyfeiriadur Ceredigion Gwasanaeth Gofal a Chymorth Micro



Dewch o hyd i
gefnogaeth gan
gynnwys:
**Help Cartref
Cwmniaeth
Gofal Personal**

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

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



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

Cyswllt Sue Lewis :



sue.lewis@planed.org.uk / 07442681883



Catalysts for Care
MICRO ENTERPRISES WEST WALES



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



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

Ffon: 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@agecymrudfyfed.org.uk

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 Ymohwll
Commission for Tertiary Education and Research

1872 PRIFYSGOL
ABERYSTWYTH
UNIVERSITY



Ystyried dychwelyd i'r gwaith?

Ydych chi'n ofalwyr di-dâl, yn byw yng Ngheredigion, ac yn ystyried dychwelyd i'r gwaith, dechrau rhywbeth newydd, neu ddod i wybod mwy am hunangyflogaeth?

Rydym yn darparu gwasanaeth mentora cyfeillgar un i un i unrhyw sy'n 16 oed a throsodd ac yn chwilio am waith. Rydym yn deall bod gofalwyr yn wynebu heriau unigryw, felly mae'r cymorth yn hyblyg ac yn cael ei deilwra yn ôl eich anghenion. **Gallwn eich helpu drwy wneud y pethau hyn:**

- **Darparu cymorth a chynngor personol** – Gallwn gydweithio â chi i greu cynllun cam wrth gam i'ch helpu i wireddu eich nodau. Mae hyn yn cynnwys ysgrifennu a diwedddaru eich CV, eich cynorthwyo â cheisiadau am swyddi, a'ch cynorthwyo i ymarfer ar gyfer cyfweiliadau.
- **Meithrin hyder a sgiliau** – Os ydych wedi bod yn ddi-waith ers tro, mae cymorth ar gael i ailadeiladu'ch hyder ac i feithrin y sgiliau y mae cyflogwyr yn chwilio amdanynt.
- **Hyfforddiant a chymwysterau** – Mynnwch gymorth i gael mynediad at gyrsiau neu ardystiadau perthnasol i gynyddu'ch siawns o gael hyd i swydd.
- **Cyfleoedd i gael profiad** – Dewch o hyd i leoliadau gwirfoddol, treialon gwaith byr, neu brofiad gwaith i feithrin eich gwybodaeth a'ch hyder.

P'un a ydych yn dechrau meddwl am waith neu'n barod i gymryd y cam nesaf, rydym yma i'ch cynorthwyo bob cam o'r ffordd.

I gael mwy o wybodaeth neu i gael sgwrs anffurfiol, cysylltwch â Thîm Cymorth Cyflogadwyedd Cynngor Sir Ceredigion. **Ffoniwch: 01545 570881** neu anfonwch at **e-bost: tcc-est@ceredigion.gov.uk**





Mae HAHAV, elusen hosbis yng Ngheredigion, yn deall y pwysau y mae gofalwyr 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 gofalwyr**, yn ogystal â chyfleoedd i ofalwyr **orffwys ac adennill eu nerth**.



Cymorth yn y Cartref

Hwn yw gwasanaeth mwyaf blaenllaw HAHAV, ac mae'n **darparu cymorth cymdeithasol a chwmnïaeth** drwy wirfoddolwyr hyfforddedig sy'n ymweld â phobl yn ystod 12 mis olaf eu bywydau. Gellir darparu'r cymorth hwn am **hyd at dair awr yr wythnos**.



Cwnsela

Mae HAHAV yn darparu **gwasanaeth cwnsela profedigaeth** i'r rheini sy'n galaru, cyn ac ar ôl y golled. **Mae'r sesiynau hyn ar gael wyneb yn wyneb, ar-lein, neu dros y ffôn, a hynny yn Gymraeg ac yn Saesneg.**



Gweithgareddau llesiant

Mae'r sesiynau hyn yn gyfle i **gwrdd â phobl newydd, rhoi cynnig ar weithgareddau newydd**, a chanolbwyntio ar **lesiant personol**. Ymhlith y dosbarthiadau rheolaidd mae dosbarthiadau **celf, tecstilïau a chanu**.



Grwpiau cymorth

Mae ein grwpiau cymorth yn cynnwys **Caffi Cofion**, sef prynhawn cymdeithasol am ddim, gyda the, cacen, a gweithgareddau **i bobl â dementia a'u gofalwyr**. Fe'i cynhelir bob **dydd Mercher rhwng 2 - 4pm**. Mae gennym grwpiau cymorth canser (canser y fron a chanser y coluddyn) a grŵp iechyd a llesiant dynion hefyd.



Cyfleusterau

Ym Mhlas Antaron, Canolfan Byw'n Dda HAHAV, ceir ystafelloedd a chyfleusterau i'w llogi. Mae maint yr ystafelloedd yn amrywio a gellir eu defnyddio ar gyfer hyfforddiant, cyfarfodydd a gweithdai. Mae'r **adeilad yn hygyrch** ac mae lleoedd parcio ar gael am ddim.

I gael mwy o wybodaeth am unrhyw un o wasanaethau HAHAV neu i ymuno ag un o'r gweithgareddau neu grwpiau, cysylltwch â Susie drwy ffonio 01970 611550.



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.





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 rwyd 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 rwyd ti'n eu gwneud ar ran y sawl rwyd 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:

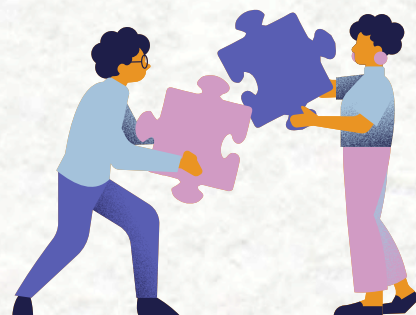
- Wyt ti'n gallu parhau i ofalu neu'n barod i wneud hynny?
- Oes angen cymorth arnat ti i barhau i weithio neu ddechrau gweithio, i gael addysg, neu i achub ar gyfleoedd hamdden?
- Pa fath o gymorth sydd ei angen arnat ti i barhau i ofalu?
- Pa rannau o'r rôl ofalu wyt ti'n eu cael yn anodd neu'n straenus?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



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.

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 Llambod – Canolfan Lles Lampeter, Teras Peterwell, SA48 7BX.



facebook.com/GICeredigionYS



youth@ceredigion.gov.uk



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 Cynorthwyyr 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



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

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



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



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

Gofalwyr i
Ceredigion Carers

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.

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



AGOR

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

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



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council



Caru Love
Ceredigion

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

☎ 01545 570 881

✉ clic@ceredigion.gov.uk



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 fferyllyfa'n darparu brechiadau am ddim rhag y fflw. Siaradwch â'ch fferyllyfa leol i gael mwy o wybodaeth.

Ydych chi wedi cofrestru fel gofalwr yn eich meddygfa?



Os ydych chi'n gofalu am aelod o'ch teulu neu am ffrind na fyddai'n gallu ymdopi heb eich cymorth chi, rydych chi'n ofalwr di-dâl.

Menter sy'n cael ei harwain gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, ar y cyd â gwasanaethau lleol, yw'r cynllun Buddsoddwyr mewn Gofalwyr. Ei nod yw gwneud yn siŵr bod gofalwyr di-dâl yn cael eu cydnabod a'u cynorthwyo. Drwy gofrestru â'ch meddyg teulu fel gofalwr di-dâl, caiff yr wybodaeth hon ei hychwanegu at eich cofnod claf. Bydd hyn yn golygu bod y staff yn gwybod am eich rôl ofalu, a bydd yn eu cynorthwyo i ddeall eich sefyllfa ac i ddarparu'r cymorth iawn i chi.

Gall pob meddygfa fod yn darparu gwahanol fathau o gymorth, ond drwy gofrestru, gallech gael mynediad at y pethau a ganlyn:

- Y brechiad blynyddol rhag y fflw
- Apwyntiadau ar amseroedd mwy hyblyg (lle bo modd)
- Gwybodaeth am wasanaethau cymorth lleol, ac atgyfeiriadau atynt
- Cyngor a chyfeiriadau a all wneud eich rôl ofalu'n haws

Gofynnwch i'r Feddygfa am wybodaeth bellach ac am ffurflen gofrestru.



Gallwch hefyd ofyn ynglŷn â'r **Ffurflen Cydsyniad Claf y Gofelir Amdano**. Ar ôl ei llenwi, bydd yn rhoi caniatâd i chi (fel gofalwr di-dâl) siarad ag aelod o'r tîm gofal iechyd a chanddo wybodaeth am iechyd a thriniaeth y sawl rydych chi'n gofalu amdano.



GIG 111 **Cymru** 

1112 **A PHWYSO RHIF**

I gael cymorth iechyd meddwl ar frys ffoniwch 111 a phwysu RHIF 2

Cyngor gofal iechyd y gallwch

111.GIG.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

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

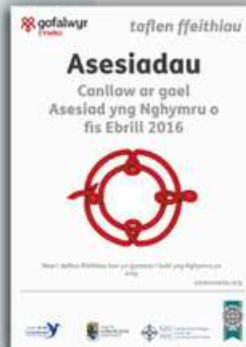


Cyfeiriadur o'r llyfrynnau i ofalwyr sydd ar gael gan Gyngor Sir Ceredigion

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

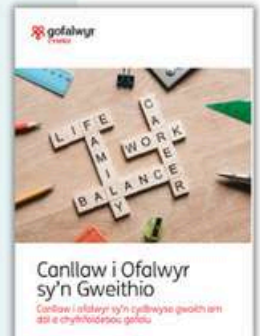
Mae'r llyfryn hwn yn egluro nodau'r asesiad o anghenion gofalwr a'r hyn sy'n digwydd yn ystod yr asesiad.



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.

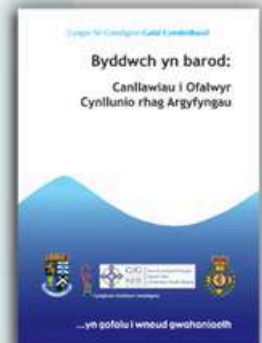


Cewch hyd i'r canllaw ar-lein ar wefan Gofalwyr Cymru:

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.

Gwasanaethau
Cymdeithasol Ceredigion
Porth Gofal yn cynnig



Cyngor Sir
CEREDIGION
County Council

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

www.ceredigion.gov.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

Mae'r Fforwm Gofalwyr Ceredigion yn 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 arbenigol gan amrywiaeth o siaradwyr gwadd ac i gael y wybodaeth ddiweddaraf am unrhyw newidiadau sy'n effeithio ar ofalwyr di-dâl yng Ngheredigion.

Dyddiadau'r fforwm i ddod



Hydref 22ain
10:30am – 12:30pm



Hawliau Gofalwyr
gyda Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Cymru



Ymunwch â ni yng Nghanolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa*, neu ar-lein o 11am:
www.bit.ly/CFOCT2025

* Mae Canolfan Byw'n Annibynnol Penmorfa ar lawr gwaelod swyddfeydd y Cyngor Sir ym Mhenmorfa, Aberaeron, SA46 0PA *

Paratowyd Cylchgrawn y Gofalwyr gan:

Robin Stanley: Dylunydd Arweiniol | Emma Taylor: Ymchwil a Chynnwys
Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol: Cymorth golygyddol

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

 www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr

Cyhoeddir rhifyn yr haf ym mis Rhagfyr 2025.

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