



bywyd

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR  
CARERS OUTREACH SERVICE

# Newyddlen

Ar gyfer rhieni a gofalwyr  
oedolion ag anhawster dysgu  
(anabledd dysgu)

Rhifyn 26 Hydref 2020

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards



Yn Cynnal Gofalwyr  
Rydyn ni'n gofalu am y Gofalwyr Di-dâl

Yn ystod yr adeg anodd hon, mae'n bwysig gwybod pa gymorth sydd ar gael i chi fel gofalydd ac i'r rheini rydych chi'n gofalu amdanynt.

Mae Cynnal Gofalwyr wedi bod yn gweithio drwy'r pandemig ac rydyn ni yma i gefnogi rhieni a gofalwyr.

Cofiwch gysylltu â'n tîm cyfeillgar am wybodaeth neu gefnogaeth emosiynol.

Rydyn ni yma i wrando!

**Cadwch mewn cysylltiad â Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr**

☎ 01248 370797    ✉ [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)    🌐 [www.cynnalgofalwyr.org.uk](http://www.cynnalgofalwyr.org.uk)

Uned 6, Mentec, Ffordd Deiniol, Bangor, Gwynedd, LL57 2UP

Rhif Elusen Gofrestredig 1066262





## **Cynllunio ar gyfer y Dyfodol**

Drwy'r cyfarfodydd ymgysylltu rydyn ni wedi'u cynnal gyda gofalwyr, mae'n amlwg bod cynllunio ar gyfer y dyfodol yn bwysig iawn iddyn nhw.

Rydyn ni wrthi'n llunio taflen Cynllunio ar gyfer y Dyfodol a gwybodaeth hygrych ar-lein.

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr os hoffech fod yn rhan o'r gwaith o gyd-gynhyrchu'r wybodaeth am gynllunio ar gyfer y dyfodol.

Mae'r manylion cyswllt ar waelod y dudalen.

Am fod hwn yn gyfnod heriol, gofynnodd rhieni a gofalwyr i Wasanaeth Cynnal Gofalwyr gynnal grwpiau cymorth wythnosol ar-lein. Mae'r rhain i rieni a gofalwyr oedolion ag anawsterau dysgu (anableddau dysgu) a rhieni plant ag anghenion ychwanegol, ac maen nhw'n cael eu cynnal ar foreau dydd Llun a dydd Mawrth am yn ail am 10.30am.

Mae llawer o ofalwyr yn cael eu hynysu oherwydd eu rôl ofalu a medrant deimlo eu bod ar eu pen eu hunain gyda'r anawsterau y maen nhw'n eu hwynebu. Mae ein grwpiau ar-lein yn cynnig man cyfeillgar a chroesawgar i chi sgwrsio â gofalwyr eraill mewn sefyllfaoedd tebyg. Mae'r grwpiau'n cael eu harwain gan ofalwyr, ac rydyn ni'n gwahodd siaradwyr gwadd i ymuno â ni o bryd i'w gilydd.

Dengys yr adborth o'n grwpiau fod gofalwyr yn gwerthfawrogi'r gefnogaeth y maen nhw'n ei chael drwy fynychu'n fawr iawn.

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn ymuno â'r grwpiau ar-lein, cysylltwch â Cynnal Gofalwyr – manylion ar waelod y dudalen.

## **Newyddion am y Garafán Ofalwyr**

Oherwydd y pandemig, nid oedden ni'n medru cynnig ein carafanau eleni. Rydyn ni wedi caniatáu i archebion gael eu symud ymlaen at y flwyddyn nesaf lle'n bosibl. Rydyn ni wrthi'n dychwelyd blaendaliadau i'r rheini nad ydyn nhw'n dymuno gohirio eu gwyliau.

## **Mae gan rieni a gofalwyr oedolion ag Anawsterau Dysgu gyfoeth o wybodaeth.**

A hoffech chi rannu'r pethau sydd wedi gweithio i chi fel y medrwn eu cynnwys yn rhifyn nesaf y cylchlythyr hwn a'u rhannu â rhieni a gofalwyr eraill? Cysylltwch â Gwyneth. Diolch

## **Grantiau ar gyfer eitemau hanfodol**

Mae gofalwyr yn medru cysylltu â ni i ofyn am help i ddod o hyd i gyllid ar gyfer eitemau hanfodol fel poptai, peiriannau golchi ac oergelloedd. Neu ar gyfer eitemau a fyddai o fudd iddyn nhw gyda'u rôl ofalu. Swm cyfyngedig o gyllid sydd ar gael a bydd blaenoriaeth yn cael ei rhoi i'r rheini â'r angen mwyaf.

## **Cronfa gofal seibiant**

Mae gan ofalwyr di-dâl yng Ngwynedd yr hawl i ofyn am grant o gronfa gofal seibiant Gwynedd. Oherwydd y cyfyngiadau symud, mae gofal seibiant yn edrych ychydig yn wahanol eleni.

I gael rhagor o fanylion, cysylltwch â Cynnal Gofalwyr – manylion cyswllt isod.



# Asesiad Gofalydd

## Beth yw asesiad gofalydd?

Mae asesiad gofalydd yn hawl gyfreithiol i bob gofalydd di-dâl sydd, waeth faint yw ei oed, yn gofalu am rywun sy'n anabl, yn sâl neu'n oedrannus. Mae gan unrhyw un sy'n gofalu am rywun ag anabledau dysgu yr hawl i gael asesiad gofalydd; caiff ei gynnal fel arfer gan Weithiwr Cymdeithasol o'r Tîm Anableded Dysgu.

Peidiwch â chael eich digalonni gan y term "asesiad". Nid prawf o ba mor dda rydych chi'n gofalu mo hwn. Ei nod yw canfod beth fedrir ei wneud i wneud bywyd yn haws i chi. Ni fydd yr un enaid yn eich barnu.

Mae'r asesiad gofalydd yn gyfle i drafod pa gymorth neu wasanaethau y medrai fod eu hangen arnoch i'ch helpu chi gyda'ch rôl ofalu.

Mae dyletswydd gyfreithiol glir ar y cyngor lleol i ystyried y canlynol:

Rhaid iddyn nhw asesu'r canlynol

- ♦ a oes gennych chi anghenion o ran cymorth neu'n debygol o fod ag anghenion o'r fath yn y dyfodol
- ♦ i ba raddau ydych chi'n medru darparu gofal ac yn barod i wneud hynny ac yn debygol o fedru parhau i ddarparu gofal ac yn barod i wneud hynny
- ♦ beth sydd o bwys i chi a'r canlyniadau personol yr hoffech chi eu cyflawni
- ♦ i ba raddau y medrai cefnogaeth, gwasanaethau ataliol, gwybodaeth a ddarperir, cyngor a chymorth eich helpu chi i gyflawni'r canlyniadau hynny
- ♦ mae'n rhaid i'r asesiad hefyd ystyried a ydych chi'n gweithio, neu'n dymuno gweithio, ac a ydych chi'n cymryd rhan, neu'n dymuno cymryd rhan mewn addysg, hyfforddiant neu weithgareddau hamdden.

## Sut i gael Asesiad Gofalydd

Cysylltwch â'r Gwasanaeth Anableded Dysgu ar:

Arfon 01286 682 751  
Meirionnydd 01341 424 424  
Dwyfor 01758 704 049

**Os hoffech gael taflen ffeithiau ar Asesiadau Gofalwyr, cysylltwch â Cynnal Gofalwyr ar y manylion cyswllt isod.**



# Diweddariad gan Wasanaeth Anabledd Dysgu Cyngor Gwynedd



Mae cyfyngiadau symud Covid-19 wedi bod yn heriol iawn i bob un ohonom. Er gwaethaf yr heriau hyn, mae'r gwaith caled ar brosiectau anabledd dysgu wedi parhau yn ystod y misoedd diwethaf, ac rydyn ni'n falch o fedru eich diweddaru ar dri phrosiect yn benodol:

## Llwybrau Llesiant

Mae Llwybrau Llesiant yn wasanaeth newydd sydd wedi'i sefydlu gan ddefnyddio cyllid o Grant Cronfa Gofal Integredig (ICF) Llywodraeth Cymru. Nod y tîm yw darparu amrediad eang o wasanaethau a gweithgareddau mewn ymateb i anghenion oedolion ag anableddau dysgu yng Ngwynedd. Rhan allweddol o'r gwaith hwn yw datblygu sesiynau sy'n hybu llesiant corfforol, emosiynol a chymdeithasol cadarnhaol.

Mae'r tîm yn darparu llawer o'r gweithgareddau grŵp ar-lein ar hyn o bryd, ond yn gobeithio medru datblygu grwpiau a gweithgareddau awyr agored yn fuan.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau ynghylch y tîm, cysylltwch drwy anfon e-bost at: [llwybraullesiant@gwynedd.llyw.cymru](mailto:llwybraullesiant@gwynedd.llyw.cymru). Neu, os hoffech ddilyn taith y tîm neu ddysgu rhagor am y gwaith y mae'n ei wneud, ewch i [www.llwybraullesiant.cymru](http://www.llwybraullesiant.cymru) am ragor o wybodaeth, neu dilynwch Llwybrau Llesiant ar Facebook, Instagram a Twitter.

## Prosiect Gwystl

Datblygiad canolfan Gwystl yn y Ffôr sydd wedi bod yn un o'n prif ffrydiau gwaith yn ystod y misoedd diwethaf. Cawsom grant gan y Gronfa Datblygu Cymunedau Gwledig (RCDF) Ewropeaidd i ailwampio cegin fasnachol Gwystl yn ôl yn 2019. Fel y medwrch chi weld o'r llun, mae'r gwaith ailwampio'n cael ei wneud ar hyn o bryd. Yn ystod y misoedd nesaf, byddwn ni'n gweithio gydag Agoriad Cyf i gychwyn menter pryd ar glud fydd yn cynnig cyfleoedd gwaith i unigolion ag anableddau dysgu a danfon prydau poeth i rai o aelodau mwyaf bregus yn y gymuned leol.



Yn ogystal â hyn, rydyn ni wrthi'n trawsnewid canolfan Gwystl i fod yn hwb cymunedol. Golyga hyn y bydd ein drysau ar agor i'r cyhoedd, a bydd digonedd o resymau dros ymweld â'r lle, oherwydd rydyn ni'n gobeithio cael salon trin gwallt ac ewinedd, caffi a siop fechan ar y safle. Bydd y datblygiad hwn yn ein cynorthwyo fel gwasanaeth i wella ein cydberthynas â'r gymuned leol, ond yn bwysicach oll, yn ein galluogi ni i ddatblygu cyfleoedd newydd a chyffrous ar gyfer yr unigolion rydyn ni'n eu cefnogi.

Os hoffech chi glywed mwy am y prosiect, cysylltwch â  
Meilir drwy e-bost: ✉ [meilirpriceowen@gwynedd.llyw.cymru](mailto:meilirpriceowen@gwynedd.llyw.cymru).

**Parhau ar y dudalen nesaf**

## Canolfan Brynffynnon

Prosiect arall sy'n dechrau dwyn ffrwyth yw datblygiad Brynffynnon. Eto, cawsom gyllid grant i ailddatblygu'r hen ysgol yn y Felinheli; unwaith y bydd yr ailddatblygu wedi'i gwblhau, bydd yn cael ei ddefnyddio fel adnodd newydd ar gyfer gwasanaethau dydd yn ardal Arfon. Bydd gwasanaeth Cynllun Cymunedol Arfon yn raddol yn gwneud mwy o ddefnydd o'r safle newydd.



Mae hwn yn adnodd ardderchog a fydd yn bendant yn gwella safon y ddarpariaeth yn yr ardal am flynyddoedd i ddod. Mae'r adeilad yn cynnwys pedair ystafell gymunedol gyda cheginau cefnogaeth actif, ystafelloedd newid gydag offer codi a ffordd o uno'r pedair ystafell i wneud un ystafell fawr sy'n addas ar gyfer grwpiau a gweithgareddau tîm.

Fel Gwystl, bydd Brynffynnon hefyd yn hwb cymunedol a fydd yn cynnig cyfleoedd i unigolion ag anableddau dysgu, law yn llaw â'r gymuned leol.

Os hoffech chi glywed mwy am y prosiect, anfonwch e-bost at Meilir ar:

✉ [meilirpriceowen@gwynedd.llyw.cymru](mailto:meilirpriceowen@gwynedd.llyw.cymru)

## A fedrwch chi ein helpu ni?

Mae prosiectau Gwystl a Brynffynnon yn agosáu at ddiwedd eu cam cyntaf, sef y cam adeiladu.

Y cam nesaf fydd ailenwi'r ddau ganolfan cyn i ni fynd ymlaen i ddatblygu grwpiau a gweithgareddau newydd ym mhob canolfan a gwneud penderfyniadau ar sut bydd y canolfannau'n cael eu defnyddio yn y dyfodol.

Byddai'n braf clywed yr awgrymiadau sydd gennych chi am enwau i'r ddau ganolfan cymunedol. Cofiwch ystyried ble maen nhw ac ethos ein gwasanaeth.

Anfonwch eich awgrymiadau mewn e-bost at Meilir:

✉ [meilirpriceowen@gwynedd.llyw.cymru](mailto:meilirpriceowen@gwynedd.llyw.cymru).

Bydd yr holl awgrymiadau y byddwn ni'n eu derbyn yn cael eu chwynnu i greu rhestr fer, a bydd gwobr o docyn te prynhawn i'r ddau enillydd. **Diolch**

# Iechyd a Llesiant

## Fel y gŵyr pob un ohonom, mae iechyd a llesiant rhywun yn eithriadol o bwysig



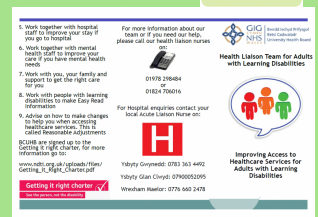
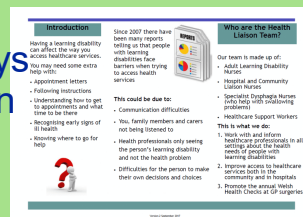
Rydyn ni wedi clywed gan rieni a gofalmwyr fod cyfnod y pandemig wedi bod yn adeg heriol. Gyda'r cyfyngiadau symud, daeth cyfyngiadau ar gadw'n heini, ac mae'r newid i'r trefniadau beunyddiol hefyd wedi bod yn anodd i rai ac wedi para'n hirach na'r disgwyl i lawer. **Mae Gofalwch am eich Iechyd Gogledd Cymru yn wefan newydd llawn gwybodaeth ddefnyddiol, fel:**

> **Gwiriadau iechyd blynyddol** i bobl dros 18 oed ag Anabledd Dysgu. Dyma le bydd y meddyg yn gwneud archwiliad corfforol llawn er mwyn sicrhau bod yr unigolyn yn iawn.

> Gwybodaeth am y **Tîm Cyswllt Iechyd** i oedolion ag anableddau dysgu, gan gynnwys Pasbort Goleuadau Traffig yr Ysbyty a thaflen wybodaeth.

> **Yr adran Sgrinio Iechyd Cenedlaethol**

> Mae'r adran **Iechyd a Lles** yn edrych ar gadw'n iach yn gorfforol ac yn feddyliol. Ceir dolenni hefyd at wefannau defnyddiol eraill.



<https://www.gofalwchameichiechydgogleddcymru.org>

## Esemptiadau Gorchuddion Wyneb

Ni ddylid gofyn yn rheolaidd i'r rheini â rhesymau oedran, iechyd neu anabledd dros beidio â gwisgo gorchudd wyneb i roi unrhyw dystiolaeth ysgrifenedig o hyn, ac mae hyn yn cynnwys cardiau esemptiad. Nid oes angen i unrhyw un gael cyngor na gofyn am lythyr gan weithiwr meddygol proffesiynol ynghylch ei reswm dros beidio â gwisgo gorchudd wyneb.

Efallai y bydd rhai pobl yn teimlo'n fwy cysurus yn dangos rhywbeth sy'n dweud nad oes raid iddynt wisgo gorchudd wyneb. Medrai hyn fod ar ffurf cerdyn esemptiad, bathodyn neu hyd yn oed arwydd wedi'i wneud â llaw.

Mae'r wybodaeth uchod wedi'i chymryd o wefan y llywodraeth. Medrir dod o hyd i wybodaeth a thempledi ar gyfer cardiau esemptiad ar y wefan hon <https://www.gov.uk/government/publications/face-coverings-when-to-wear-one-and-how-to-make-your-own> (Saesneg yn unig).



Hyd y gwyddom, roedd yr wybodaeth a geir yn y cylchlythyr hwn yn gywir pan gafodd ei argraffu. Ni fedr Gwasanaeth Cynnal Gofalmwyr fod yn gyfrifol am unrhyw gamgymeriadau, esgeulustod nac ansawdd yr wybodaeth a ddarperir gan fudiadau eraill, ac ni fedrwn argymhell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.