



GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Y Gofalydd

Rhif elusen gofrestredig: 1066262

Rhifyn 86 Haf 2018



Sefydlwyd ym 1991



Mae'r haf wedi dod!

Glaw neu hindda, fe fedr Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr eich helpu i fanteisio i'r eithaf ar eich bywyd fel gofalydd. Cysylltwch â ni am wybodaeth, cefnogaeth emosiynol, gwybodaeth am arian, grantiau a budd-daliadau, cyfeirio at wasanaethau eraill, cyfleoedd cymdeithasol a chlust i wrando arnoch. Bydd ein staff cyfeillgar a phrofiadol bob amser yn gwneud eu gorau i'ch helpu chi.

Wythnos Gofalwyr 2018, 11-17 Mehefin

Helpu gofalwyr i fod yn iach ac yn gysylltiedig



Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards



Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Wythnos gofalwyr 2018, yn helpu gofalwyr i gadw'n iach ac yn gysylltiedig

Mynediad i gymorth

Cysylltwch â Chynnal Gofalwyr am gymorth unigol a grŵp a phan fyddwch chi angen gwybodaeth.

Ymunwch â'n gweithgareddau

Mae gennym amrywiaeth eang o weithgareddau i ddewis ohonynt. Mae croeso cynnes yn eich disgwyl.

Cymerwch seibiant

Mae ein carafán newydd i ofalwyr yn boblogaidd iawn, gyda 50% o'r dyddiadau posibl wedi'u llenwi yn ystod y mis cyntaf! Cysylltwch â ni am ragor o fanylion.

Rhannwch eich stori

Mae'r cyfryngau'n cysylltu â ni'n aml pan fyddant eisiau gwneud stori ar bobl sy'n cael eu heffeithio gan ofalu.

Rydym yn cadw rhestr o bobl sy'n barod i rannu eu profiadau.

Os byddwch yn ychwanegu'ch enw i'n rhestr, medrwn ni eich sicrhau na fydd eich enw'n cael ei basio i unrhyw un, ar unrhyw adeg, heb eich caniatâd.

Noda'r adborth gan ofalwyr bod darllen

straeon gofalwyr eraill yn eu helpu nhw i deimlo'n gysylltiedig. Cysylltwch â'n canolfan ofalwyr ym Mangor i roi eich enw ar ein rhestr gyfryngau neu i rannu eich stori trwy'r cylchlythyr hwn.

Dysgwch sgil newydd

Nid yw byth yn rhy hwyr i ddysgu rhywbeth newydd. Medrwn ni eich helpu chi i fanteisio ar gyfleoedd hyfforddi sy'n addas i chi.

Y Rheoliad Diogelu Data Cyffredinol (GDPR)

Mae'r Rheoliad Diogelu Data Cyffredinol yn dod i rym ar 25 Mai 2018; mae'n effeithio ar sut mae pob sefydliad yn casglu ac yn prosesu data personol pobl. Rydym yn ymrwymedig i gadw eich gwybodaeth bersonol yn ddiogel. Os cawsoch chi eich cofrestru gyda Chynnal Gofalwyr cyn y dyddiad hwn, roedd eich data'n cael ei amddiffyn gan Ddeddf Diogelu Data 1998 (y DU). Wrth fynd ymlaen, bydd yr holl ddata'n cael ei amddiffyn gan y rheoliad newydd.

I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'ch Swyddog Diogelu Data yng nghanolfan ofalwyr Bangor.

Cadw mewn cysylltiad



Dros y ffôn:

Gwynedd ac Ynys Môn: 01248 370797

Conwy: 01492 533714

E-bost: help@carersoutreach.org.uk

www.carersoutreach.org.uk

Ymunwch â'n gweithgareddau



Myfyrdodau ein Prif Swyddog...

...ar yr ŵyl gerddoriaeth gynhwysol i blant ac oedolion ag anghenion ychwanegol, eu teuluoedd a'u ffrindiau

Cafodd cymaint o waith caled ei wneud yn y cefndir er mwyn gwireddu syniad a gweledigaeth Emma Louise Jones am ŵyl gerddoriaeth gynhwysol.

Mae gan Emma ferch ag awtistiaeth ac epilepsi, ac mae'n credu'n gryf y dylai Lauren gael yr un profiadau â phlant eraill wrth dyfu i fyny.

O'r cychwyn cyntaf, roedd brwdfrydedd Emma i sicrhau y byddai'r ŵyl gerddoriaeth yn llwyddiannus yn dylanwadu ar frwdfrydedd pobl eraill.

Roedd Sian Griffiths o Grŵp Cymunedol Caru Amlwch yn rhannu'r un brwdfrydedd; mae gan Sian chwaer ag anghenion ychwanegol, ac mae hi'n cofio nad oedd unrhyw ddigwyddiadau cynhwysol y medrent fynd iddynt fel teulu wrth dyfu i fyny.

Ar 25 Mawrth 2018, gwelsom fwy na 300 o

bobl yn ymweld â Mona i fwynhau amrywiaeth di-ri o weithgareddau; daeth y gweithdai cerddoriaeth ardderchog a'r grwpiau byw gwych â maes sioe Mona'n fyw.

Mae cerddoriaeth yn codi calon pob un ohonom, a bydd yr hyder a'r mwynhad a welwyd ymhlith y plant y diwrnod hwnnw'n aros gyda mi am amser maith.

Yn bersonol, nid llwyddiant y diwrnod oedd yr unig ffactor o fwynhad. Roedd hi'n bleser pur gweld y ffordd yr aeth y gwasanaethau statudol, mudiadau'r trydydd sector, grwpiau cymunedol a gwirfoddolwyr ati i gydweithio er lles pawb. Mewn byd lle mae arian yn brin a sefydliadau'n brwydro yn erbyn ei gilydd, gan sathru ar draed ei gilydd ar brydiau er mwyn goroesi, mae digwyddiad fel hyn yn dangos pa mor effeithiol yw cydweithio. Mae cymaint o wasanaethau rhagorol ar gael, ac rwy'n credu bod mynd yn ôl at wraidd pam ein bod ni yma mor bwysig.

"Pawb wedi cael diwrnod ardderchog. Am syniad gwych! Gobeithio bydd yn ddigwyddiad blynyddol"

"Digwyddiad gwych – a phopeth am ddim, gwell fyth! Gwnaeth fy ngrŵp i fwynhau eu hunain yn fawr iawn"

"Amrywiaeth o wybodaeth a gweithgareddau a oedd yn addas i bob oedran. Cynhwysol iawn" 😊



Y trothwy ennill ar gyfer y Lwfans Gofalwr bellach yw £120.00 yr wythnos



Awgrymiadau bywyd

Lle bynnag yr ydych a waeth faint o'r gloch yw hi...



Medrwcw ddefnyddio'r rhynggrwyd i ofyn am bresgripsiwn amlroddadwy.

Holwch y derbynnydd yn eich meddygfa teulu am fanylion ar sut i gofrestru gyda Fy Iechyd Ar-lein. Mae GIG Cymru yn defnyddio'r lefel uchaf o ddiogelwch rhynggrwyd i gadw eich manylion personol yn ddiogel.

Helpu ni, helpu chi

Yr un yw'r neges yr ydym wedi'i chyflwyno i ofalwyr erioed, "Peidiwch â bod ofn gofyn am help; mae pob un ohonom yn wynebu adegau yn ein bywydau lle mae angen help llaw arnom."

Nawr, ein tro ni yw hi i ofyn am help. Rydym yn dibynnu ar wirfoddolwyr i helpu i gael ein hymgyrch bostio fisol allan ledled Ynys Môn, Gwynedd a Chonwy.

Mae'r dasg hon yn mynd yn fwyfwy anodd wrth i'n gwasanaeth dyfu. Os medrwcw chi roi awr neu ddau o'ch amser i'n helpu ni unwaith bob chwarter, cysylltwch â'ch canolfan ofalwyr lleol.



Mae'r 'Steve Morgan Foundation

Enable Fund' yn cynorthwyo pobl anabl i gael offer arbenigol na fedr y GIG, y byd addysg na'r Gwasanaethau Cymdeithasol eu darparu, megis:

- Cymhorthion symudedd, cadeiriau olwyn, bygis, peiriannau codi, treiciau, ac ati
- Gwelyau arbenigol a systemau cysgu, cadeiriau osgo, seddau a seddau ceir
- Offer synhwyrdd
- Cymhorthion cyfathrebu, meddalwedd arbenigol, larymau arbenigol
- Offer meddygol, dillad cynnal

Mae'n rhaid i chi fodloni meini prawf penodol fel rhan o'r broses ymgeisio. Ffoniwch 01829 782808 i drafod eich anghenion a gofyn am ffurflen gais.

Steve Morgan
FOUNDATION



Mae Jump Children's Charity yn creu atgofion ffotograffig parhaol ar gyfer teuluoedd plant â chyflyrau iechyd cyfyngu bywyd.

☎ 0843 658 0162

✉ enquiries@jump.uk.net

🌐 www.jumpchildrenscharity.co.uk

Bydd terfyn cynilion gofal preswyl yn codi i £40,000 yng Nghymru o fis Ebrill 2018 ymlaen...



Byw, Chwerthin, Caru

Cynllun Cenedlaethol i Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff (NERS) Erthygl wedi'i darparu gan Lester Bath, Cyngor Gwynedd

Ariennir NERS gan Lywodraeth Cymru ac mae'n gweithio mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru. Nod y Cynllun yw helpu oedolion sydd naill ai mewn perygl o gael iechyd gwael neu sydd â chyflwr meddygol sy'n bodoli eisoes. Mae'n hybu iechyd a lles trwy annog gweithgarwch corfforol hirdymor.

Dyma rai cyflyrau sy'n gymwys ar gyfer y cynllun: rhy drwm neu'n ordew; pwysedd gwaed uchel; lefel uchel o golesterol; diabetes dan reolaeth; gorbryder; iselder neu straen; osteoporosis; arthritis; symudedd gwael; poen cyhyrsgerberbydol; mân achos/achos cymedrol o glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), asthma, bronchitis, emffysema; sglerosis ymledol.

Mae angen i chi gael eich atgyfeirio gan weithiwr iechyd proffesiynol, e.e. meddyg teulu, nyrs practis, ffisiotherapydd, a fydd yn anfon y ffurflen at y Cynllun Atgyfeirio i wneud Ymarfer Corff lleol. Bydd gweithiwr ymarfer corff proffesiynol yn cysylltu â chi i wneud apwyntiad i'ch gweld chi. Nifer cyfyngedig o leoedd sydd ar y Cynllun, felly bydd angen mynychu'n rheolaidd. Mae'r Cynllun yn para am 4 - 32 o wythnosau, yn dibynnu ar y rheswm dros atgyfeirio, ac

mae'r sesiynau'n para am oddeutu awr. Codir tâl o £2.00 y sesiwn.

Mae gweithgarwch corfforol yn medru cyflwyno buddion corfforol, seicolegol a chymdeithasol. Dyma rai sylwadau gan gyfranogwyr:

“Nid wyf yn teimlo mor orbryderus ac o dan gymaint o bwysau.”

“Mae gennyf fwy o hyder a hunan-barch.”

“Mae'r sesiynau gweithgarwch yn rhoi amser i fi fy hun.”

“Roedd yn gyfle da i gwrdd â phobl eraill a oedd â'r un pryderon â finau.”

“Gwnaeth y sesiynau wneud i mi adael y tŷ a chefais ddiddordeb newydd.”

“Fe wnes i ffrindiau newydd, a mwynheais y sgysiau a gawsom ni.”

Manylion cyswllt y cyd-gysylltydd: Ynys Môn: Mair Eluned

✉ maireluned@anglesey.gov.uk

Conwy: Paul Francis

✉ paul.francis@conwy.gov.uk

Gwynedd: Terry William

✉ terryowenwilliams@gwynedd.llyw.cymru

“Nid wyf yn teimlo mor orbryderus ac o dan gymaint o bwysau.”

“Fe wnes i ffrindiau newydd, a mwynheais y sgysiau a gawsom ni.”

“Achosir cynnwrf, gorbryder, tyndra, straen, pryder – sydd i gyd yn ffurfiau o ofn - gan ormod o ddyfodol a dim digon o bresennol.” ~ Cyfieithiad o waith Eckhart Tolle



C: Rwy'n dibynnu ar fy nghyfrifiadur i wneud fy siopa, i gadw mewn cysylltiad ac i reoli apwyntiadau. Mae'n help mawr i mi fel gofalydd. Ond, cefais neges y diwrnod o'r blaen yn dweud bod yn rhaid i mi dalu arian neu fe fydden i'n colli fy ffeiliau i gyd. Diffoddais i bopeth a d'wn i ddim beth i'w wneud nawr.

A: Mae'r rhyngwrwd yn ddyfais ardderchog i ofalwyr prysur. Ond mae'n gwneud synnwyr i addysgu'ch hunain am y gwahanol sgamiau ar-lein a sut i'w hosgoi.

Math o feddalwedd faleisus (maleiswedd) yw **Meddalwedd wystlo** sy'n gadael i droseddwr seiber gloi neu amgryptio'r ffeiliau ar eich dyfais o bell. Mae troseddwr yn defnyddio meddalwedd wystlo i wasgu arian oddi arnoch, a byddant yn honni y byddant yn adfer y mynediad i'ch ffeiliau neu ddyfais cyn gynted ag yr ydych wedi talu. Mae meddalwedd wystlo'n medru cael ei chyflwyno mewn ffyrdd amrywiol, er enghraifft, trwy atodiadau mewn negeseuon e-bost sy'n edrych fel rhai dilys sy'n honni eu bod o gwmnïau go iawn.

Gwe-rwydo yw ceisio cael gwybodaeth sensitif megis enwau defnyddwyr, cyfrineiriau neu fanylion cardiau credyd. Mae troseddwr yn medru creu cyfeiriadau e-bost ffug fel eu bod yn edrych fel petai nhw wedi'u hanfon gan unigolyn neu gwmni adnabyddedig. Yn aml, bydd y negeseuon e-bost hyn yn cynnwys atodiadau sy'n cynnwys maleiswedd, neu ddolenni i wefannau sydd wedi'u cynllunio i ddwyn eich gwybodaeth bersonol neu ariannol. Peidiwch ag agor atodiadau na chlicio ar ddolenni mewn negeseuon e-bost a ddaw i law nas ofynnwyd amdanynt.

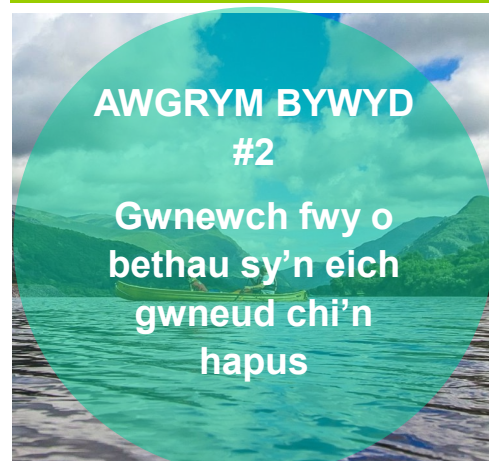
Twyll meddalwedd gwasanaethau cyfrifiadurol, a gaiff ei adnabod yn aml fel y sgiâm Microsoft; Twyllwyr sy'n honni bod o gwmnïau dilys, megis eich Darparwr Gwasanaethau Rhyngwrwd (ISP) neu sefydliadau megis Microsoft, gan honni y byddant yn trwsio'ch cyfrifiadur am dâl. Fe fedrent eich ffonio i gynnig hyn i chi, neu greu gwefan dwyllodrus, ffenestri naid neu hysbysebion i'ch denu chi i'w ffonio nhw. Yr hyn y maen nhw eu heisiau'n go iawn yw mynediad o bell i'ch cyfrifiadur a'ch manylion ariannol.



Sut i gael help

Y ffordd hawsaf i adrodd twyll neu drosedd ar y rhyngwrwd yw trwy ddefnyddio dull adrodd ar-lein Action Fraud yn https://www.actionfraud.police.uk/report_fraud

Os nad oes gennych fynediad i'r rhyngwrwd, medrwc ffonio Action Fraud ar 0300 123 2040. Medrwc hefyd gael help gan wasanaeth defnyddwyr Cyngor ar Bopeth 08454 04 05 06 (ffoniwch 03454 04 05 05 i gael cynghorydd sy'n siarad Cymraeg) neu drwy fynd i www.adviceguide.org.uk.



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