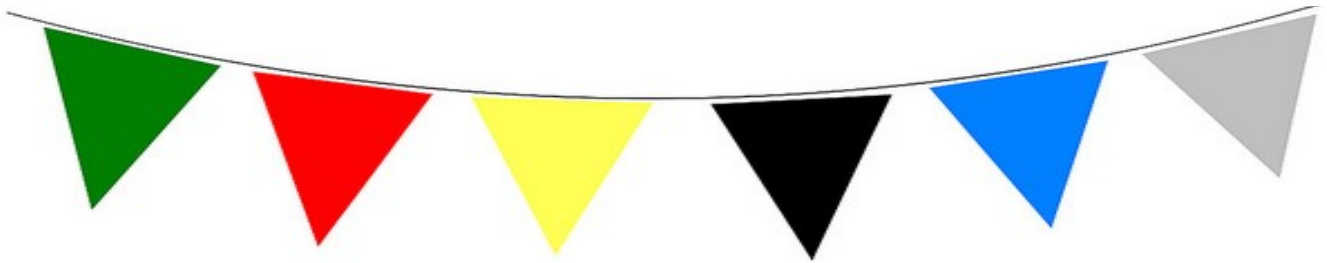


Rhifyn 102 Haf 2022



Sefydlwyd ym 1991



Wythnos Gofalwyr 2022 Mehefin 6 –12

**Sicrhau bod gofalu yn cael ei Weld, ei Werthfawrogi
a'i Gefnogi**

Ymgyrch flynyddol yw Wythnos Gofalwyr i godi ymwybyddiaeth o ofalu, amlygu'r heriau y mae gofalwyr yn eu hwynebu yn ogystal â chydabod y cyfraniad y maen nhw'n ei wneud i deuluoedd a chymunedau ledled y DU.



Diolch i ofalwyr di-dâl !



Rydymyn falch o gyhoeddi ein bod yn cynnal gweithgareddau wyneb yn wyneb unwaith eto. Trowch i'r tudalennau canol i gael rhagor o wybodaeth.



Give as you Live™

Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards



Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Cyfarchion yr haf!

Croeso i rifyn yr haf. Rydyn ni wedi cael llawer o geisiadau yn ystod y misoedd diwethaf i aildechrau ein gweithgareddau. Roedden ni'n meddwl bod yr haf yn amser perffaith i fwrw ati.

Diweddariad ar grwpiau a gweithgareddau

Mae Grŵp Cymorth Gofalwyr Pwllheli wedi bod yn cwrdd mewn caffi lleol ac mae hyn wedi bod yn gweithio'n dda. Rydyn ni wedi cyflwyno grŵp cerdded ar gyfer rhiant-ofalwyr yng Ngwynedd ac un ar gyfer holl ofalwyr Conwy. Rydyn ni'n edrych ymlaen at eich croesawu chi i gyfarfodydd grŵp yn y misoedd i ddod. Rhowch wybod i ni os ydych chi'n bwriadu dod fel y medrwn ni adael i chi wybod os bydd angen canslo digwyddiad.

Rydyn ni'n ymwybodol bod rhai pobl yn parhau i fod yn betrus ynghylch cymdeithasu ac rydyn ni'n sylweddoli bod angen i bawb symud ymlaen ar eu cyflymder eu hunain.

Trowch i'r tudalennau canol neu ewch i'n gwefan i gael gwybodaeth am beth sydd wedi'i drefnu i ofalwyr yn ystod y misoedd nesaf.

Ymweliadau cartref

Byddwn ni'n gwneud ymweliadau cartref pan fo angen dynodedig. Bydd asesiad risg yn cael ei gynnal cyn unrhyw ymweliad a bydd ein staff yn dilyn canllawiau Covid ar bob adeg.

Diweddariad ar y Laniard Blodau'r Haul



Cyn i bandemig Covid-19 gyrraedd, roedden ni'n mynd ati'n weithredol i hyrwyddo'r laniard blodau'r haul. Cawson ni ymateb cadarnhaol dros ben gan ofalwyr a busnesau fel ei gilydd. Yn ystod y pandemig, daeth y laniard yn ffordd effeithiol o ddangos bod gan rywun anabledau cudd ac nad oeddent o bosibl yn medru gwisgo gorchudd wyneb.

Nawr bod y cyfyngiadau wedi llacio, mae'r laniard yn parhau i fod yn ffordd ddefnyddiol o hysbysu pobl o'r ffaith y medrai fod angen ychydig o amser neu gymorth ychwanegol ar rywun. Medrir prynu'r laniard ar y wefan ganlynol. <https://hiddendisabilitiesstore.com/> (Saesneg yn unig)

Mae rhai archfarchnadoedd a chwmnïau teithio yn eu cynnig am ddim.

Cadw mewn cysylltiad



Dros y ffôn:

Gwynedd ac Ynys Môn: 01248 370797
Conwy: 01492 533714

Email: help@carersoutreach.org.uk

www.carersoutreach.org.uk

Ymunwch â'n gweithgareddau

Cysylltwch â Chynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gymorth yn eich rôl ofalu



Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Taliad Llywodraeth Cymru i ofalwyr di-dâl

I gydnabod cyfraniad gofalwyr di-dâl yn ystod pandemig Covid-19 a'r caledi ariannol ac emosiynol a brofwyd ganddyn nhw, mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi y bydd gofalwyr di-dâl yn derbyn taliad untro o £500.

Fodd bynnag, dim ond gofalwyr di-dâl a oedd yn derbyn Lwfans Gofalwr ar 31 Mawrth eleni fydd yn gymwys.

Mae angen i chi gofrestru drwy eich cyngor. Mae proses gofrestru yn agor ar 16 Mai 2022, a bydd yn cau am 5pm ar 15 Gorffennaf.

Gallwch gofrestru drwy wefan eich cyngor lleol, dros y ffôn, neu wyneb yn wyneb.

Am fwy o wybodaeth ewch i:

📞: **Cynllun cymorth ariannol i ofalwyr di-dâl | LLYW.CYMRU**

Pwy sy'n medru hawlio Lwfans Gofalwr?

Yma yng Nghynnal Gofalwyr, rydyn ni'n sylweddoli na fydd pob gofalydd di-dâl yn derbyn Lwfans Gofalwr.

Efallai bod rhai wedi dewis peidio â hawlio Lwfans Gofalwr am y byddai'r sawl y maen nhw'n gofalu amdano yn cael llai o fudd-dal.

Efallai bod eraill yn syrthio o dan y 'rheol budd-daliadau sy'n gorgyffwrdd'. Er enghraifft, nid yw pobl sy'n derbyn pensiwn y wladwriaeth yn gymwys i dderbyn Lwfans Gofalwr hefyd.

Medrai rhai fod mewn cyflogaeth â thâl sy'n eu gosod y tu hwnt i'r trothwy i hawlio Lwfans Gofalydd.

Mae hwn yn bwnc cymhleth ac mae'n syniad da cysylltu â Chynnal Gofalwyr am ragor o wybodaeth.

Medrwch hefyd ofyn am ein taflen ffeithiau am ddim, "Chi a'ch Arian"

Gwasanaeth Cyngor a Chyswllt i Gleifion (PALS)

Waeth a ydych chi'n glaf, yn berthynas, yn ffrind neu'n ofalydd, bydd PALS yn gwrando ar eich pryderon ac yn cysylltu â'r staff perthnasol i ddod o hyd i ddatrysiad cyflym. Mae'r canolfannau PALS ym mhrif fynedfa bob prif ysbyty (Ysbyty Maelor, Ysbyty Glan Clwyd ac Ysbyty Gwynedd).

✉: **BCU.PALS@wales.nhs.uk**

☎: 03000 851 234

Ar agor rhwng 9am a 5pm dydd Llun i ddydd Gwener, heblaw ar wyliau Banc.

Cefnogaeth mewn profedigaeth

Mae PALS hefyd yn cynnig Gwasanaeth Profedigaeth a Llyfryn Profedigaeth sy'n cynnwys gwybodaeth am roi meinweoedd ac organau, cofrestru marwolaeth, safleoedd cymunedol, grwpiau cymorth a mwy. Bydd y tîm yn gwrando ar eich cwestiynau, yn cynnig cyngor a chymorth ac, os yw'n briodol, yn cysylltu â mudiadau eraill a fedrai eich cynorthwyo chi.

I lawrlwytho copi o'r Llyfryn sy'n berthnasol i'ch ardal, ewch i:

<https://bipbc.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaethau/tim-profiad-y-claf-a-gofalwyr/gwasanaeth-profedigaeth/>

Efallai mai un person ydych chi i'r byd, ond chi yw'r byd i un person.

~ Cyfieithiad o waith Dr Seuss



Sut gwnaeth cronfa seibiant gofalwyr Conwy fy helpu

Ar dy feic!

Pan drafodais i ddefnyddio'r gronfa seibiant gyda Mair, doeddwn i ddim yn siŵr a oedd yn addas i mi. Fel rhiant senl a gofalydd, doeddwn i ddim eisiau sesiwn faldod. Nid oedd amser i ffwrdd o'r plant yn opsiwn chwaith. Ond wedyn holodd Mair i mi beth fyddai'n fwyaf buddiol i mi yn fy mywyd ar hyn o bryd ac roedd yr ateb yn amlwg - beic!

Nid wyf yn gyrru ac roedd talu am daccsis a thrafnidiaeth gyhoeddus yn costio ffortiwn i mi, heb sôn am yr amser roedd yn ei gymryd i mi fynd o A i B.

Pan gefais fy meic, fe syrthiais mewn cariad ag ef ar unwaith. Cyn hyn, roeddwn i wedi bod yn marchogaeth beiciau ail-law fy mhlant ac yn teimlo'n chwithig yn cael fy ngweld arnyn nhw.

Mae hwn yn feic go iawn i fenywod ac mae mor bert. Fe fedra i ffitio cryn dipyn o siopa yn fy masged a medraf fentro ymhellach i'r siopau rhatach. Ac rwyf hyd yn oed yn mynd i siopa dros fy nghymydog.

Mae'n ticio cymaint o flychau i mi, mae bod allan yn yr awyr iach a chadw'n heini yn ardderchog i'm hiechyd meddwl. Mae beicio'n ecogyfeillgar a gyda chost tanwydd fel y mae, mae'n ddull teithio perffaith.



Rwyf mor ddiolchgar i Gynnal Gofalwyr a chronfa seibiant gofalwyr Conwy am y cyfle hwn sydd wedi gwella fy mywyd.
~ Gofalydd o Gonwy

Buddion iechyd beicio'n rheolaidd

- mwy o ffitrwydd cardiofasgwlaidd.
- cyhyrau'n gryfach ac yn fwy hyblyg.
- cymalau yn symud yn well.
- teimlo dan lai o straen.
- gwell ystum a chydsymud.
- esgyrn cryfach.
- llai o fraster corff.
- atal neu reoli clefyd.

Pan ysgrifennwyd hwn, nid oedd yn eglur sut byddai'r cyllid seibiant yn gweithio eleni.

Cysylltwch â Chynnal Gofalwyr am ragor o wybodaeth.



Stori Gofalydd

Rwy'n rhiant-ofalydd i'm mab 23 oed, Sam, sydd ag anhwylder genetig anghyffredin o'r enw Syndrom Coffin-Lowry ac Oedi Datblygiadol. Mae gan Sam gyffosis o'r asgwrn cefn a symudedd gwael. Mae'n debyg fy mod i, fel rhieni eraill â phlant ag anableddau, yn dueddol o synied yn rhy isel am alluoedd Sam a phoeni am ba mor dda y mae'n medru cymryd rhan mewn gweithgareddau bob dydd. Ond mae Sam bob amser yn fy synnu ar yr ochr orau, yn enwedig pan ddechreuodd gymryd rhan mewn gweithgareddau gyda 'SEAS Sailability'.



Mae 'SEAS Sailability' yn cynorthwyo pobl anabl a'u gofalywyr i fod yn egnïol a chael anturiaethau ar Afon Menai mewn amgylchedd diogel a chymdeithasol. Mae'r 'Conway Centre', a leolir yn nhir parc yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol yn Llanfairpwll yn lleoliad delfrydol am weithgareddau hwylio. Mae'n gyfle gwych i bobl ag anableddau gael profiad o hwylio.

Cawsom ein cyflwyno i'r cynllun drwy Mencap ac mae wedi bod yn fendigedig i'r ddau ohonom ni. I mi, mae'n gyfle i dreulio amser gyda phobl â phrofiadau tebyg sy'n deall heriau ei gilydd mewn lleoliad prydfferth â golygfeydd bendigedig. Mae Sam wrth ei fodd yno ac mae wedi gwneud llawer o ffrindiau newydd wrth fynd allan i hwylio. Hyd yn hyn, mae wedi bod ar y padlwrdd 5 dyn, y canwau a'r cychod hwylio. Mae'r ddau ohonon ni'n edrych ymlaen at y barbeciw ar ôl hwylio.

Mae'r cynllun wedi'i drefnu yn hynod o dda, mae'n groesawgar ac yn gyfeillgar. Maen nhw'n dechrau grŵp WhatsApp i'w gwneud hi'n haws i ni gadw llygad ar ein slotiau hwylio. Bonws arall yw eu bod nhw'n caniatáu i weithwyr cymorth fynd hefyd. Nid yw Sam eisiau ei fam yno bob amser yn difetha ei hwyl! A nawr ei fod wedi magu hyder, mae'n teimlo'n ddigon annibynnol i fynd gyda gweithiwr cymorth.

Os ydych chi wedi bod yn meddwl am roi cynnig arno, ewch amdani! Chewch chi mo'ch siomi.

~ Suzanne, Gofalydd o Ynys Môn

I gael rhagor o wybodaeth

✉ seassailability@yahoo.com

<https://www.facebook.com/SEASSailability>





Awgrymiadau bywyd

A ydych chi'n dioddef o arthritis?

Mae 'Versus Arthritis' yn cynnig rhaglen 12 wythnos o sesiynau symud 30 munud am ddim, sydd wedi'i chreu i bobl â chyflyrau cyhyrsgerbydol (MSK) sydd eisiau mwy o symudiad yn eu bywydau. I gael rhagor o wybodaeth am y sesiynau 'Lets move with Leon' ewch i:

<https://www.versusarthritis.org/about-arthritis/exercising-with-arthritis/lets-move-with-leon/> (Saesneg yn unig)

Consesiynau i ofalwyr

Cwestiwn a ofynnir yn aml i ni yng Nghynnal Gofalwyr yw, "a oes cerdyn sy'n rhoi mynediad am ddim i ofalwyr di-dâl at leoliadau ac atyniadau twristiaid?"

Yn anffodus, nid oes cerdyn generig ar gael. Ond, mae bob amser yn werth cysylltu ag unrhyw leoliad rydych chi'n bwriadu ymweld ag ef gan fod llawer o fudiadau yn rhedeg eu cynlluniau eu hunain ar gyfer gwesteion ag anableddau neu eu gofalwyr.

A ydych chi'n poeni am beth fedrai ddigwydd i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano pe bai chi'n cael eich galw i ffwrdd yn sydyn?

Gofynnwch i ni am ein taflen Cynllun Argyfwng.

Goriad toiled i bobl anabl

Gelwir y rhain hefyd yn Goriadau Radar, a medrir eu prynu ar-lein yn <https://shop.disabilityrightsuk.org/products/radar-key> (Saesneg yn unig)



☎ 0330 995 0400

Neu mae'n bosibl y byddant ar gael drwy eich cyngor lleol.

Y Proffil Iechyd – ar gyfer plant a phobl ifanc ag anabledd dysgu

Mae'r ffurflen hon wedi'i disodli bellach gan y System goleuadau traffig ar gyfer oedolion a phlant ag anabledd dysgu'.

Mae'r ffurflen yn medru cael ei llenwi gan y sawl â'r anabledd – neu gan ei rieni neu ofalwyr.

Dylid mynd â hi i bob apwyntiad iechyd.

Mae'n cynnwys ffeithiau meddygol, manylion ynghylch lefel y cymorth sydd ei hangen, ac adran am hoffterau a chasbethau.

Medrir diweddarau'r ffurflen yn rheolaidd.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i:

<https://icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/gwelliant-cymru/ein-gwaith/rhaglen-gwella-iechyd-abledd-dysgu/>

Health Profile
This document gives you information that will help you to provide evidence for me. Please read it carefully and use the information it contains.

My name is: _____

I date to be known as: _____

My date of birth is: _____

In an emergency please contact: _____

Date this form was completed: _____

A photo of me can be put here

Hyd y gwyddom, roedd yr 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 yr wybodaeth a ddarperir gan fudiadau eraill, ac ni fedrwn argymhell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.