**Sefydlwyd ym 1991**

Mynd allan?

Aros i mewn?

Darllenwch!

bywyd LIFE

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

# Y Gofalydd

**Rhifyn 88 Gaeaf 2018-19**

**Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262**

**Mae taith ofalu pob unigolyn mor unigryw â phluen eira neu ôl bys**

Give as you Live™

Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards

# Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

**Bydd canolfannau Cynnal Gofalwyr yn cau ar ddydd Gwener 21 Rhagfyr 2018 ac yn ailagor ar ddydd Mercher 2 Ionawr 2019.**

## Dewch i gwrdd â'n Swyddogion Allgymorth

Mae'r staff allgymorth yn gweithio'n agos gyda gofalwyr sydd angen cymorth unigol. Maen nhw hefyd yn trefnu gweithgareddau a grwpiau i ofalwyr ac yn hyrwyddo Cynnal Gofalwyr yn y gymuned.

### Ynys Môn

Bethan Morris
Mae Einir Riley yn gweithio gyda gofalwyr rhwng 25 a 50 oed

### Gwynedd

Delyth Kerr
Gwyneth Roberts

### Conwy

Mair Roberts
Mae Laura Williams yn gweithio gyda gofalwyr rhwng 25 a 50 oed.

## Dilyn y seren!

Mae ein staff wedi'u hyfforddi i ddefnyddio 'Outcome Star', sef cymorth gweledol a ddyluniwyd i ddangos y cynnydd a'r newidiadau yr ydych yn eu gwneud. Trwy ddefnyddio hwn, medrwn weithio gyda'n gilydd i fesur gwelliannau. Cysylltwch â'ch canolfan gofalwyr lleol am ragor o fanylion neu i gymryd rhan.

Mae'r pynciau ffordd o fyw yr ymdrinnir â nhw yn cynnwys:

***iechyd, *rôl ofalu, *ymdopi gartref, *arian, *amser i chi'ch hun, *sut ydych chi'n teimlo, *gwaith**

## Paentio cerrig crynion

Mae gofalwyr wedi bod yn brysur yn paentio a chuddio cerrig crynion i helpu i ledaenu'r neges, **#carersrock.**

Gwnaeth un garreg gyrraedd

Glastonbury! Sbïwch ar ein grŵp

Facebook i gael rhagor o fanylion. Mae amser o hyd i ymuno â'r hwyl gartref.

## Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2018

Mae Diwrnod Hawliau Gofalwyr ar ddydd Gwener 30 Tachwedd eleni. Gweler y ddalen Gweithgareddau Gofalwyr am fanylion digwyddiadau yn eich ardal chi.

## Carafán gofalwyr

"Haia! Helen sydd yma, ac rydw i wedi bod yn brysur yn cadw lle i chi yn ein carafán gofalwyr drwy'r haf. Mae wedi bod yn braf siarad â phob un ohonoch ac rwyf wedi mwynhau clywed eich adborth. Mae hyn yn ein helpu ni i wybod beth sy'n gweithio'n dda ac i wella lle y bo angen.

Mae'r tymor cyntaf wedi dod i ben ac ni fyddwn yn cymryd rhagor o archebion. Ond ar ddechrau 2019, byddwn yn rhyddhau dyddiadau ar gyfer 2 garafán ar gyfer tymor 2019."

**Mwynhewch eich gwyliau!**

# Byddwch yn gall y Gaeaf hwn

### Pan fydd rhew y tu allan

Os oes yn well gennych beidio â mentro allan pan mae'n llithrig dan draed, mae modd i chi siopa ar-lein a chael y nwyddau wedi'u cludo i'ch cartref. Mae'r mwyafrif o archfarchnadoedd mawr yn cynnig y gwasanaeth hwn.

### Ydych chi'n cael trafferth rhoi eich biniau allan?

Medrwch ofyn i'ch cyngor lleol am fin llai o faint ag olwynion.

| | |
|---|---|
| Ynys Môn | ☎01248 752860 |
| Conwy | ☎01492 575337 |
| Gwynedd | ☎01766 771000 |

Medrech hefyd fod yn gymwys i gael casgliad â chymorth. Ffoniwch eich cyngor lleol ar y rhif uchod am ragor o wybodaeth. Neu cysylltwch â'ch canolfan Cynnal Gofalwyr lleol am ragor o wybodaeth.

### Awgrym gan ofalydd

"Fe brynais i ddannedd eira a rhew i fy esgidiau mewn archfarchnad leol. Roeddent yn llai na £5 ac maen nhw'n gwneud eu gwaith yn dda!"

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 argymell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.

Rhif rhadffôn cenedlaethol newydd ar gyfer toriad trydan.

Llinell argyfwng 24 awr pan fo **nwy yn gollwng**

☎ 0800 111 999 Rhadffôn

Os yw eich sefyllfa wedi newid ers i chi gofrestru gyda'ch cwmni cyfleustodau, efallai y byddai'n werth i chi ddiweddaru eich manylion. Er enghraifft, mae rhai darparwyr yn cynnig gwasanaeth 'curo ac aros' i bobl â phroblemau symud; mae opsiynau neges destun i bobl ag anawsterau clywed neu siarad; rhoddir blaenoriaeth i bobl sy'n agored i niwed pan fydd toriad trydan.

I gael y gwasanaethau blaenoriaeth trydan, cofrestrwch yn:

🖰 Spenergynetworks.co.uk/priorityservices

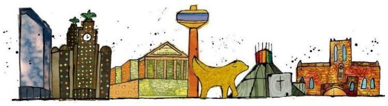
☎ 0330 10 10 444

Anfonwch y neges destun **PSR** i **61999**

Os ydych chi'n poeni am sut i dalu eich biliau tanwydd dros y gaeaf, cysylltwch â ni i weld a oes unrhyw help ar gael.

# Mae pob gofalydd yn dwli ar stori

## Diwrnod allan bywiog yn Lerpwl!



**Fis Gorffennaf diwethaf, gwnaeth grŵp o ofalwyr o Ynys Môn a Chonwy fwynhau gwibdaith i'r Royal Albert Dock yn Lerpwl.**

"Dan awyr glir gydag ambell i gwmwl bychan siâp pluen yn hofran heibio, a'r haul yn tywynnu'n gryf, roeddem yn llawn cyffro wrth weld ein coets yn dod i'r golwg wrth iddi droi'r gornel olaf yn y ffordd. Roedd ein taith i Lerpwl wedi cychwyn.

Wrth i ni ddod allan o dwnnel Lerpwl, gwelsom gymysgedd di-ri o hen adeiladau yn swatio rhwng adeiladau cynllunydd newydd, mawreddog, a'r adeilad Liver enwog.

Gwnaethom ddisgyn o'r goets yn y dociau, a chychwyn ar ein hanturiaethau cyffrous ar y glannau! I ddechrau, aethom i weld yr Amgueddfa Forol, cyn ymlwybro'n hamddenol tuag at amgueddfa Lerpwl ar y glannau i chwilota a dysgu am hanes diddorol ac amrywiol Lerpwl.

Wrth barhau ar hyd y glannau, gwyliasom y fferi amryliw yn hwylio heibio. Roedd y cerrig crynion yn eithaf heriol i sgwter bach trydanol fy ngŵr, ond gwnaethom ddal ati a stopio i edmygu'r gadwyn ddu llawn cloeon clap. Wrth edrych yn agosach, gwelsom fod ganddi thema ramantaidd gan fod pobl wedi gadael eu cloeon clap eu hunain fel arwydd o'u cariad.

Aethom ymlaen i'r amgueddfa gaethwasiaeth, a roddodd mewnolwg manwl iawn i ni o gaethwasiaeth ddoe a heddiw. Mewn cyferbyniad llwyr, y tu mewn i dŷ Meistr y Pier, gwelsom sut yr arferai pobl fyw yn y dyddiau a fu. Roedd hi'n bryd i ni gael ein cinio picnic yn ardal y doc. Buom yn edmygu'r llongau di-ri a oedd wedi'u hangori yma, a hoeliwyd ein sylw gan rywun a oedd yn dringo i dop estyllen rigin llong uchel.

Roeddem wedi ein hudo gan brysurdeb ac awyrgylch hanesyddol y dociau. Edmygwyd y cerfluniau coffa a'r gwaith celf modern fel y gath wen anferth yn ogystal â phensaernïaeth yr adeiladau o'm hamgylch.

Wedi magu egni newydd, canfuom y fynedfa i'r 'Beatles Story', cyn symud ymlaen i simnai nodweddiadol yr hen dŷ bympiau â'i waliau bric allanol. Ond, roedd mwy o leoedd o hyd i ymweld â nhw ar hyd y ffordd.

Gwnaethom sbïo ar ein horiorau, a chanfod bod gennym ddigon o amser i wneud ychydig o siopa, a chawsom ein syfrdanu gan y dewis amrywiol o siopau.

Yn ôl i'r goets nawr ac amser i roi seibiant i'n traed. Am ddiwrnod arbennig i'r ddau ohonom, yn enwedig i fy ngŵr a oedd wrth ei fodd yn cael cyfle i chwilota cymaint â phosibl mewn amgylchedd newydd. Roedd gwybod hyn yn golygu y medrwn i hefyd ymlacio a mwynhau fy hun.

Diolch Bethan a Mair am drefnu ein gwibdaith i Lerpwl. Gwnaethoch chi waith penigamp."

**~ M Badgery Jones**

# Ymwybyddiaeth o awtistiaeth

Yn ôl y Gymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth, mae 700,000 o bobl ar y sbectrwm awtistig yn y DU, sy'n "gweld, clywed ac yn teimlo'r byd yn wahanol i bobl eraill, yn aml mewn ffordd llawer dwysach".

Cyflwynodd archfarchnad Morrisons "awr dawel" wythnosol yn ddiweddar i siopwyr awtistig sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi â cherddoriaeth a sŵn.

Golyga hyn y bydd siopau'n gwanhau eu goleuadau, yn diffodd y gerddoriaeth, yn osgoi defnyddio'r uwch-seinydd ac yn tawelu bib-bibian y tiliau ar foreau Sadwrn rhwng 9am a 10am. Caiff arwyddion eu dangos i roi gwybod i gwsmeriaid fod y lle i fod yn amgylchedd heddychlon i siopwyr. Caiff llai o drolïau a basgedi eu symud hefyd.

Dywed archfarchnadoedd eraill fel Asda y byddant yn gweithio gyda grwpiau lleol i gynnal sesiynau oriau tawel yn rheolaidd.

Mae Asda hefyd yn gweithio gyda nifer o elusennau eraill er mwyn sicrhau bod ei siopau'n gynhwysol i bawb.
Os ydych chi'n gofalu am rywun sydd wedi cael diagnosis o Awtistiaeth, neu rywun sydd ar y sbectrwm awtistig, mae'n werth gofyn i'ch siop leol a oes ganddi unrhyw gynlluniau cyfeillgar i awtistiaeth. Bydd hyn yn codi ymwybyddiaeth o'r anghenion sydd gan gwsmeriaid nad ydynt yn cael eu diwallu ar hyn o bryd, a bydd mwy o fusnesau'n sylweddoli bod angen iddynt fod yn hyblyg er mwyn bod yn gynhwysol i gwsmeriaid.

Mae rhai sinemâu a theatrau'n cynnig 'amserau gwylio digyffro' ar gyfer ffilmiau a sioeau bellach, gyda'r goleuadau a'r synau wedi'u gostwng a'r rhyddid i ganu neu symud o gwmpas.

Mae Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr yn cynnal grŵp cymorth misol rheolaidd yn Llandudno i rieni pobl ag awtistiaeth. Mae croeso cynnes i ofalwyr o'r tair sir. I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â'ch canolfan gofalwyr.

## Ffyrdd o gadw mewn cysylltiad

**Ffoniwch ein canolfannau**

**Bangor a Llangefni: 01248 370797**

**Bae Colwyn: 01492 533714**

**help@carersoutreach.org.uk**

**www.carersoutreach.org.uk**

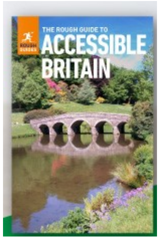
**Ymunwch â'n gweithgareddau**

**Dilynwch ni**

**"Rwy'n wahanol ond nid yn llai pwysig." ~ Dr Temple Grandin**

# Byw bywyd i’r eithaf

## Ewch ati i gynllunio diwrnod allan hygyrch gyda’r ‘Rough guide to accessible Britain’




Mae’r llawlyfr ar-lein hwn yn darparu gwybodaeth ar gyfer pobl ag anableddau corfforol a phobl â chyflyrau iechyd gwybyddol a meddwl, er mwyn i chi fedru cynllunio a mwynhau diwrnod allan bendigedig.

Mae pob lleoliad wedi’i wirio’n drwyadl gan dîm o adolygwyr, sydd naill ai ag anabledd eu hunain neu sydd wedi ymweld â’r lleoliad gyda ffrind neu aelod o’r teulu sy’n anabl.

Chwiliwch am ‘Rough Guide to Accessible Britain’

🖰 www.motability.co.uk/news-views-and-events/rough-guide-to-accessible-britain/

## Mwynhau mynd i’r sinema?

Mae’r cerdyn CEA (Cerdyn Arddangoswr Sinema) yn caniatáu i bobl anabl gael tocyn am ddim i rywun fynd gyda nhw i’r sinema. Mae Cineworld yng Nghyffordd Llandudno yn rhan o’r cynllun hwn.

🖰**www.ceacard.co.uk**

☎ **01244 526 016**

## Neu oes chwant gennych fynd i’r theatr?

Mae cynllun Cerdyn Mynediad Hynt yn rhoi mynediad i theatrau a chanolfannau celfyddydau ar hyd a lled Cymru, ac mae’n caniatáu i ofalydd neu gydymaith gael tocyn am ddim pan fydd yn dod fel cwmni i rywun ag anabledd. Mae Venue Cymru yn rhan o’r cynllun hwn.

🖰**www.hynt.co.uk**

☎ **0344 225 2305**

## Gwybodaeth am gludiant lleol

Mae’n bosibl fod gan eich ardal leol gynllun cludiant sy’n addas i’ch anghenion. Cysylltwch â’ch canolfan gofalwyr lleol i ofyn am fanylion cynllun yn eich ardal chi.

## Awgrymiadau ynghylch toiledau

Mae poeni am fynd i’r toiled yn medru stopio pobl rhag mynd allan. Mae gan y wefan hon ychydig o syniadau a gwybodaeth ddefnyddiol.

🖰 www.bladderandbowelfoundation.org

Mae Gorsaf Drenau Llandudno a Gwesty’r Esplanade yn Llandudno yn rhan o’r cynllun toiled ‘Changing Places’, sy’n darparu cyfleusterau newid mawr a chyfarpar arbenigol.

🖰 www.uktoiletmap.org

## Newidiadau i’r Bathodyn Glas yn 2019

O 2019 ymlaen, bydd pobl ag ‘anableddau cudd’, gan gynnwys awtistiaeth a chyflyrau iechyd meddwl, yn medru gwneud cais am Fathodyn Glas.

*** Mae gennym un copi caled i’w fenthyg o’r Canllaw Bras i Brydain Hygyrch**