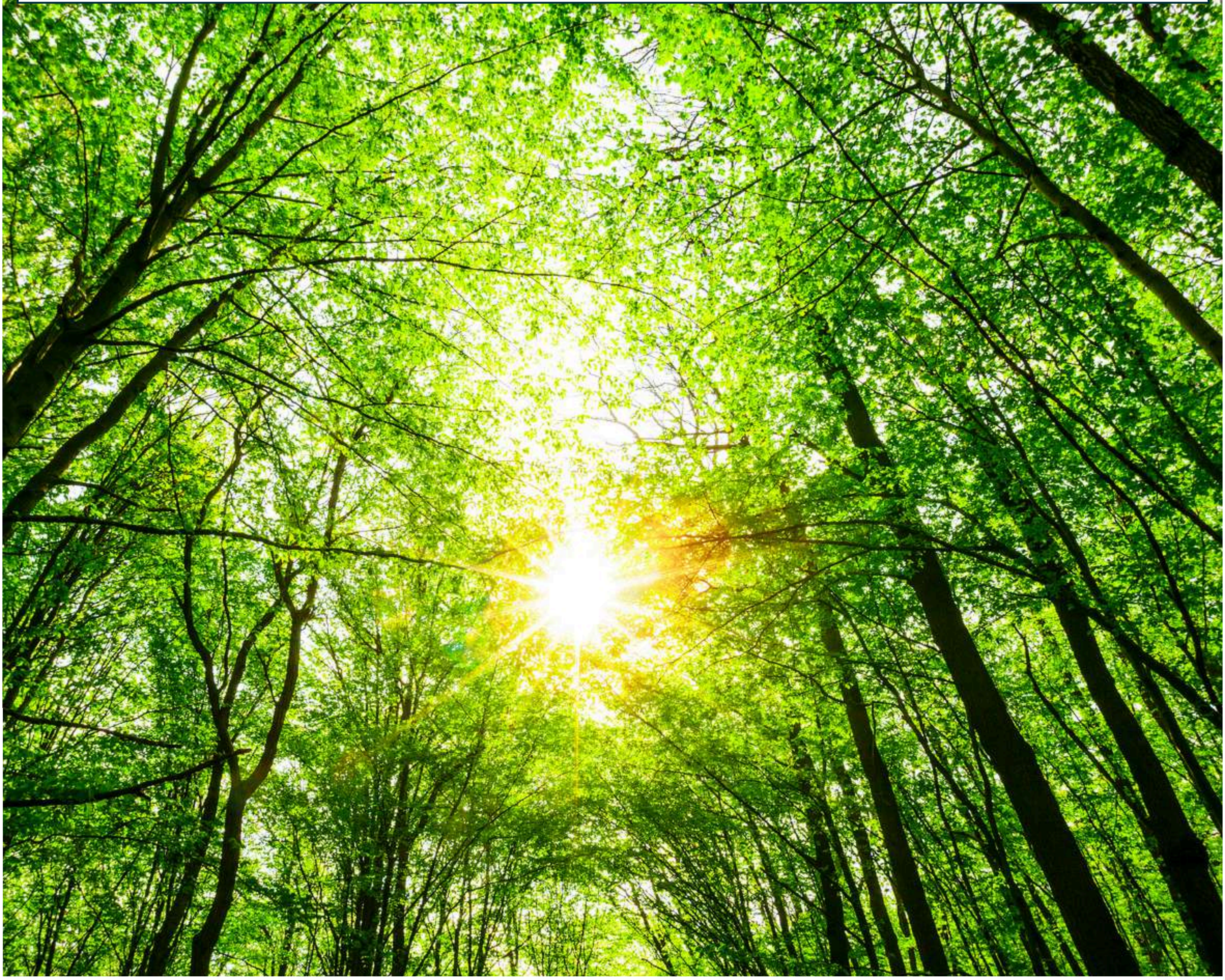
Cylchgrawn y Gofalwyr

Ar gyfer gofalwyr di-dâl yng Ngheredigion

Cysylltu Gofalwyr Connecting Carers 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.



Cyngor Sir CEREDIGION County Council

Digwyddiadau – Dyddiadau i'w nodi - tud. 2
Gofalwyr Ceredigion Carers - tud. 10 - 11
Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2025 - tud. 15 - 16
Cefnogaeth i ofalwyr ifanc - tud. 25 - 27
Lwfans Gofalwr a'r trothwy enillion - pg. 31

Paratowyd gan Dîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol Ceredigion

Neges oddi wrth y Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

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

Croeso i rifyn y Gwanwyn 2026 o Gylchgrawn y Gofalwyr, unig gylchgrawn Ceredigion ar gyfer gofalwyr di-dâl.

Helo a croeso!

Mae'r Gwanwyn yn aml yn teimlo fel cychwyn newydd, ac mae'r rhifyn hwn yn llawn gwybodaeth a chyfleoedd lleol i'ch cefnogi, eich cysylltu ac i'ch helpu i deimlo'n wybodus ac yn hyderus yn eich rôl ofalu.

Wrth edrych ymlaen at y misoedd nesaf, rydym yn paratoi ar gyfer Wythnos Gofalwyr, a fydd eleni'n cael ei chynnal rhwng 8 a 14 Mehefin. Mae Wythnos Gofalwyr yn gyfle pwysig bob blwyddyn i gydnabod cyfraniad hollbwysig gofalwyr di-dâl, codi ymwybyddiaeth o'r heriau a wynebwch, ac amlygu'r cymorth sydd ar gael yn ein cymunedau.

Rydym hefyd yn cymryd eiliad i edrych yn ôl ac i ddathlu llwyddiant ein Diwrnod Hawliau Gofalwyr diweddar. Cynhaliwyd yr achlysur ym mis Tachwedd ac fe ddaeth gofalwyr, partneriaid a gweithwyr proffesiynol ynghyd ar gyfer diwrnod cynnes a chroesawgar o ddysgu, sgwrsio a chysylltu. Gallwch ddarllen yr adroddiad llawn ar dudalen 16.

Mae'r rhifyn hwn yn rhoi ffocws arbennig ar y gefnogaeth sydd ar gael i bobl sy'n byw gyda dementia ar draws y sir. Ar dudalen 13, fe welwch wybodaeth am y Caffi Cofio yn Llandysul, sef gofod cynnes a chroesawgar lle gall pobl â phroblemau cof a'u gofalwyr ymlacio, cysylltu ag eraill sy'n deall, a siarad â gweithwyr proffesiynol am y cymorth sydd ar gael.
Yn ogystal â hyn, ceir cymorth arall megis y Grŵp Dementia Gyfeillgar Borth ar dudalen 14, a sesiynau lles HAHAV ar dudalen 15, sy'n cynnig gweithgareddau creadigol a chymdeithasol ysgafn sy'n rhoi cyfle gwerthfawr i ofalwyr orffwys, ail-ganolbwyntio a gofalu am eu lles eu hunain.

Rwy'n gobeithio y bydd y rhifyn hwn yn dod â gwybodaeth ddefnyddiol, ysbrydoliaeth ac atgoffa caredig eich bod byth ar eich pen eich hun.
Diolch, fel bob amser, am bopeth a wnewch.

Cofion gorau,
Sarah Griffiths - Rheolwr Tîm

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

Lawrlwythwch apiau iechyd diogel

- Gwneud dewisiadau bwyd iach
- Ymarfer a chadw'n heini
- Gofalu am eich meddwl
- Cysgu'n dda
- Rhoi'r gorau i ysmygu
- 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 y cod QR neu ewch i:
HywelDda.OrchaHealth.com

SGANIWCH FI

ORCHA

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 ymgyngoriadau 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

Sesiwn Llais Gofalwyr
Mehefin 12fed, 10am-1pm

Digwyddiad Llais Gofalwyr Credu

Yn dilyn ein cyfres o ddigwyddiadau ymwybyddiaeth ar gyflyrau sy'n cael eu methu'n aml neu eu camddiagnosio (gan gynnwys Niwrowahaniaeth, Hypersymudedd, Ffibromyalgia, CFS a mwy), hoffai Credu eich gwahodd i ddigwyddiad. Hoffem glywed gennych chi am ba wasanaethau sydd ar gael i chi, a pha wasanaethau rydych chi'n meddwl y gallai fod eu hangen arnoch.

Supported by CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

ym Medrus Mawr, Prifysgol Aberystwyth
10am–1pm, 12 Mehefin 2026

Mae tocynnau am ddim - bydd angen archebu drwy ein gwefan
www.gofalwyrceredigioncarers.cymru/ceredigionevents
Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Pete dros e-bost ar pete@credu.cymru
neu dros y ffôn ar 07977636300.

Am fwy o wybodaeth: 07977636300 pete@credu.cymru

Wythnos Gofalwyr | Mehefin 8fed-14eg
"Adeiladu Cymunedau Cyfeillgar i Ofalwyr"

Mae Wythnos Gofalwyr yn ymgyrch flynyddol i godi ymwybyddiaeth gofalu, uwcholeuo'r heriau mae gofalwyr di-dâl y maent yn wynebu a chydnabod y cyfraniad maent yn eu gwneud i deuluoedd a chymunedau ar draws y DU.

Ymunwch a helpwch ni i adeiladu cymunedau sy'n cefnogi gofalwyr ym mhob agwedd o'u bywydau.

I ganfod mwy, ewch i - www.carersweek.org

Fforwm
Ceredigion Oed Gyfeillgar

- Ydych chi â diddordeb mewn pynciau sy'n effeithio ar bobl hŷn yng Ngheredigion?
- Ydych chi eisiau helpu i lunio polisïau a gwasanaethau yn eich cymuned?
- Hoffech chi gwrdd ag eraill a chlywed gan siaradwyr gwadd ar faterion allweddol?

Ymunwch â ni wyneb yn wyneb mewn un o 3 lleoliad, neu ar-lein o ble bynnag yr ydych.

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan neu cysylltwch â ni:
E-bost: clic@ceredigion.gov.uk
Ffôn: 01545 574200

Cyngor Sir Ceredigion County Council

Rhaglen Llywodraeth Cymru Welsh Government Programme

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

HWB I'CH IECHYD

Galwch heibio am gwiriadau am ddim a sgwrs gyda gwasanaethau iechyd a lles lleol - **does dim angen bwcio!**

- Pwysau
- Pwysedd Gwaed
- Aros yn Actif
- Cyngor Ynni
- Diogelwch Arlein
- Gwybodaeth i Ofalwyr
- Byw'n Iach
- Gwasanaethau Lleol
- Menopos
- A Llawer Mwy!

Caffi ar y safle

Cyfleusterau Toiled

Croeso i bawb!

Dydd Mercher, 15 Ebrill
Dydd Mercher, 22 Gorffennaf
Dydd Mercher, 21 Hydref

10am-2pm

Hwb Penparcau
Penparcau, Aberystwyth, SY23 1RU

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:
ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwyr

Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc:
ceredigion.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.

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 (Mawrth 2026)

Mynediad am ddim i Ganolfannau Hamdden a Phyllau Nofio'r Cyngor

Fel gofalwr, gallwch fwynhau **mynediad am ddim i gyfleusterau Ceredigion Actif** a **phyllau nofio cymunedol** ar draws y sir.

Y cyfan sydd angen yw cyflwyno Cerdyn Gofalwyr Ceredigion dilys wrth gofrestru.

Gymryd amser i chi'ch hun, cadw'n actif, a chefnogi eich lles. Gall rhai cyfyngiadau oedran neu weithgaredd fod yn berthnasol — bydd staff y ganolfan hamdden yn hapus i'ch cynghori.

Dysgu Bro - Sesiwn gyntaf unrhyw gwrs wythnosol am ddim (16+ oed)

Mae Cymuned Addysgu Oedolion Dysgu Bro Ceredigion yn rhan o wasanaeth Dysgu Gydol Oes Cyngor Sir Ceredigion. Ein nod yw darparu cyfleoedd dysgu ar gyfer pobl Ceredigion y neu cymunedau, a fydd a'u hannog i ddatblygu diddordebau newydd, gweithio tuag at meddu ar cymwysterau neu wella eu sgiliau ar gyfer y gweithle.

Ewch i'n gwefan - **www.dysgubro.org.uk**
ffôniwch - **01970 633540** neu e-bostiwch - **admin@dysgubro.org.uk**

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.

AberOutdoors (Aberystwyth) - Gostyngiad o 25%
Am fwy o wybodaeth neu i archebu:
Ffôniwch Jack ar **07562496968** neu **info@aberoutdoors.co.uk**

Aber Adventures (Borth) - Gostyngiadau gwahanol, hyd at 50% i ffwrdd
Am fwy o wybodaeth neu i archebu:
Ffôniwch Simon ar **07976061514** neu **hello@aberadventures.com**

Aber Coffee (Workbench) - Diod boeth am ddim
Mae Workbench wedi'i leoli ar Ystad Ddiwydiannol Glanyrafon, Aberystwyth.
Ar agor o ddydd Llun tan ddydd Gwener, o 6.30am tan 2pm

Sawna Aberpoeth a Thŷ Coffi (Aberystwyth) – 10% i ffwrdd
Gostyngiadau ar: Sesiynau Sawna a Rennir | Diodydd a Bwyd | Adnoddau
Ewch i'n gwefan **www.aberpoeth.co.uk** neu e-bostiwch: **infoaberpoeth@gmail.com**

Camp Siriol (Aberystwyth) - Gostyngiadau gwahanol ar gael - I hawlio'r cynnig hwn, defnyddiwch y cod **'carers10%'** a dangoswch eich Cerdyn Gofalwr Ceredigion.
I archebu, ffôniwch Louise - **07719716273**

Dail Bach | Little Leaves (Ffosfelin) - Sesiynau am bris gostyngedig
Am fwy o wybodaeth neu i archebu:
07852997991 neu **dailbach25@gmail.com**

Mid Wales Rubbish Removal - Gostyngiad o 20%
Am fwy o wybodaeth neu i archebu:
07901963184 neu **info@midwalesrubbishremovals.co.uk**

Llyfrau Ystwyth Café - **10% oddi ar bris unrhyw lyfr**
Cewch hyd i ni (a chroeso cynnes) yn Lôn Rhosmari, Aberystwyth, SY23 1DX
Oriau agor: Dydd Llun tan ddydd Sadwrn, 10am – 4pm

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 manyllion ar wefan 🌐 **cadw.llyw.cymru**

Cardigan Bay Active (Aberteifi) – 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 🌐 **aberystwythcliffrailway.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 (Llambed) - Gostyngiad o 10% oddi ar bris gweithdai diwrnod penodedig.
Ewch i 🌐 denmarkfarm.org.uk neu ffoniwch **01570 493358**.

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 (Aberteifi) - Gofal traed am bris gostyngedig - **£30 y person, yr awr.**
I gael mwy o wybodaeth neu i drefnu apwyntiad:🌐feetmatterceredigion.simplybook.it
📞 **Tamra - 07480412219 neu** 📞 **Tasha - 07572268835**

Brechiadau am ddim rhag y ffliw

- **Meddygfa –** Cysylltwch yn uniongyrchol.
- **Fferyllfa –** Gofynnwch i'ch fferyllfa leol a yw'r brechiad ar gael.

Glampio Forester's Retreat (Pontherwyd) – 10% i ffwrdd
Archwilio llwybrau cerdded godidog, llwybrau beicio neu bysgota. Oedolion yn un unig.
Archebu: **07540469167** e-bost: **ForestersRetreatGlampingPods@hotmail.com**

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 (Aberaeron) – 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 (Aberystwyth) – 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 - 07309272373**

Seedlings Retreats and Holidays (Aberaeron) – Gostyngiad o 10%.
I hawlio'r cynnig hwn, defnyddiwch y cod **'carers10%'** a dangoswch eich Cerdyn Gofalwr.
I archebu: 🌐 **www.seedlingsretreatsandholidays.com** 📞 **07884007525**

Profiad Silver Mountain (Ponterwyd) – 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**

CROESO I MENS SHED ABERAERON

CYFEILLGARWCH **ATGYWEIRIO**

DYSGU **PANED A SGWRS**

CHWERTHIN **AIL-DEFNYDDIO**

UNED 1, CANOLFAN GREFFT, HEOL PANTEG, ABERAERON, SA46 0PX

07729 245 890 msaberaeron@gmail.com Mens Shed Aberaeron

CardiShed

Adeilad cymuned trwy greadigrwydd

Nod CardiShed, sydd wedi'i sefydlu yng nghanol tref Aberteifi, yw adeiladu cymunedau cryf trwy greadigrwydd. Sefydlwyd yn wreiddiol yn 2021 fel prosiect i gefnogi dynion, mewn ymateb i'r cyfraddau uchel o hunanladdiad ymysg dynion yng Ngheredigion. Mae bellach yn sied gymunedol sy'n cynnig **gweithdai i fenywod a phrosiectau crefft i bobl ifanc**. Erbyn hyn, mae rhwng 60 ac 80 o bobl yn mynychu'n wythnosol.

Mae gennym **ofod creadigol, gweithdy gwaith coed a gweithdy coed-gwyrdd**. Mae'r rhain ar gael i un rhywun dros 18, am gyfraniad bach. Mae hefyd **ddosbarthiadau atgyweirio beiciau a chelf lliw**. Yn ystod yr haf, gallwch gymryd rhan mewn cyrsiau gofaint a chreu ffenestri gwydr lliw a ariennir. Er nad ydym yn cynnig Cymorth un i un, mae llawer o bobl yn mynychu gyda'u cefnogaeth/gofalwyr eu hunain. **Mae'r gweithdai yn hygyrch ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn.**
Rydym ar agor rhwng 10yb-4yh.

Dydd Llun - Gweithdy Agored

Dydd Mawrth - Gweithdy i Ddynion

Dydd Mercher - Prosiectau Crefft i Bobl Ifanc

Dydd Iau - Gweithdy i Ddynion

Dydd Gwener - Gweithdy i Fenywod

Os oes diddordeb gennych i fynychu CardiShed neu'n dymuno cael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Matt ar **07910517514** neu ewch i www.**cardished.cymru** a **www.facebook.com/CardiShed**

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

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

CEREDIGION ACTIF

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)

gofalwyr CYMRU **www.carersuk.org/cy/wales**

CAFFI GOFALWYR

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

Cysylltwch â ni 03330 14 33 77 am ragor o wybodaeth

Galwch heibio pan mae'n addas i chi

NEUADD EGLWYS DRINDOD, CASTELL NEWYDD EMLYN

2il ddydd Llun o'r mis, 10:30am - 12pm

MAES MWLDAN, ABERTEIFI

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

CANOLFAN DYFRYN, ABERPORTH

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

MUSTARD SEED CAFE, LLAMBED

Dydd Iau 1af o'r mis, 2 - 3:30pm

NEUADD CYMUNEDOL WAUNFAWR, ABERYSTWYTH

Symud yn fuan!

4ydd Dydd Llun o'r mis, 2:30 - 4pm

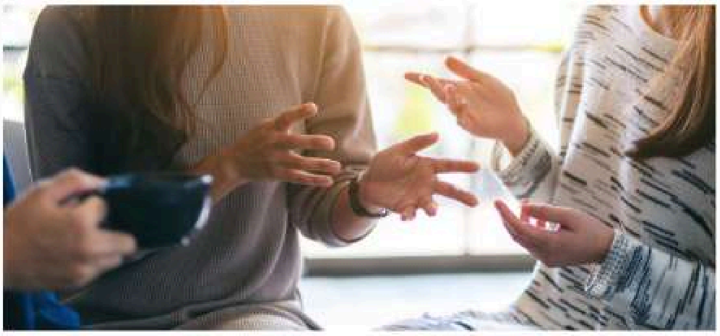
Gwiriwch facebook.com/creducarersceredigion am ddiweddariadau

Sgwrsio a Chysylltu

Lle cyfeillgar i rieni a gofalwyr gyfarfod, sgwrsio a chynorthwyo ei gilydd.

Ymunwch â ni i:

- Drafod 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:** 1af a'r 3ydd Dydd Gwener y 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

credu Ceredigion

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 Ymchwil
Commission for Tertiary Education and Research

1872 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY

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.

Mae’r Caffi Cof yn Neuadd Eglwys Tysul yn **ofod anffurfiol gyda’r nod o roi ychydig oriau i ymlacio i bobl** sy’n gwybod sut mae i **fyw gyda dementia.**

Nod y Caffi Cof yw **gwella lles, rhoi cyfleoedd i bobl gymdeithasu, gwneud ffrindiau newydd ac adeiladu cysylltiadau cymdeithasol.**

Mae hwn ar gyfer pobl sydd a **thrafferthion gyda’r cof, wedi derbyn diagnosis o ddementia neu sydd â nam** gwybyddol bras. Mae hefyd croeso i ofalwyr di-dâl sy’n gofalu am bobl sydd â phroblemau’r cof.

Mae llawer o bobl yn profi ynysu ac unigrwydd unwaith y bydd eu cof yn dechrau dirywio. Gall eu bywyd cymdeithasol grebachu, ac efallai y byddant yn teimlo eu bod wedi'u gwahanu oddi wrth deulu, cyfeillgarwch a chymuned. I rai pobl â dementia, gallai mynychu caffi cof fod y tro cyntaf iddynt gwrdd â phobl eraill sydd â dementia.

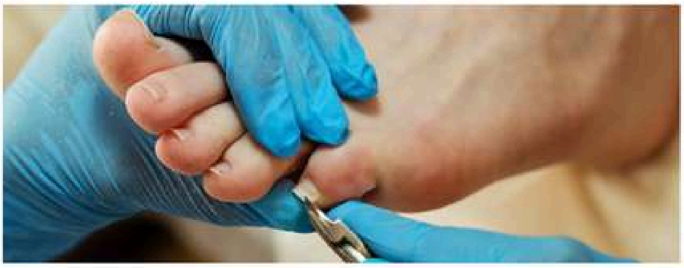
Gall gofalwyr di-dâl yn aml brofi teimladau o ynysu a datgysylltiad wrth i fwy o'u hamser gael ei neilltuo i'w rôl gofalu. Gall cael cyfle rheolaidd i gwrdd â phobl eraill sy'n mynd trwy brofiadau tebyg helpu llawer.

Mae hefyd y cynnig cyfle i **gyfarfod pobl gofal dementia broffesiynol** sy’n medru darparu gwybodaeth a chynnig cyngor am y gefnogaeth sydd ar gael ar gyfer gofalwyr di-dâl. Mae croeso i un rhywun un sydd a phroblemau’r cof.

Does dim angen archebu lle o flaen llaw ac nid oes angen i chi fod yn breswylydd yn nhref Llandysul. Nododd un o’r mynychwyr, “Cawsom amser mor braf gyda chi, diolch. Gwnaeth (ef) sôn gymaint yr oedd wedi’i fwynhau a pha mor gyfeillgar oedd yr aelodau. Rydym yn edrych ymlaen at yr un nesaf.”

YDYCH CHI’N POENI AM EICH COF? YMUNWCH Â NI AM SGWRS.

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 gwympo
- Eich helpu i barhau i fod yn annibynnol
- Cael sgwrs a gweld wyneb cyfeillgar

Dyfed
age Cymru

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@agecymrudyfed.org.uk

Borth Community Hub
Hwb Cymunedol Borth

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

HAHAV

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.**

Seibiannau Lles i Ofalwyr

Gall cefnogi rhywun sydd â salwch sy'n cyfyngu ar fywyd fod yn straen. Gall cymryd amser i chi'ch hun, hyd yn oed egwyl fer, gefnogi eich llesiant a'ch helpu i barhau i ofalu am eich anwylyd. **Mae HAHAV Ceredigion yn wasanaeth hosbis gartref** sy'n cynnig seibiannau lles byr i ofalwyr. Drwy ein rhaglen byw bywyd llawn gallwch ddewis a chymryd rhan mewn amrywiaeth o weithgareddau.
Mae'r sesiynau yn rhad ac am ddim ac yn para awr.

Cynhelir y gweithgareddau ar hyn o bryd yn Eglwys Dewi Sant, Stryd y Baddon, Aberystwyth, ac eithrio Caffi Cofion, sy'n cael ei gynnal yn Neuadd yr Eglwys, Llanbadarn.
Am fwy o fanylion neu i archebu lle ffoniwch: Susie neu Alex ar 01970 611550.

Amserlen Wythnosol

Dydd Llun - Grŵp Iechyd a Lles Dynion
Cyfarfod anffurfiol, hamddenol sy'n cynnig cyfle i ddynion siarad am bryderon iechyd a mwynhau gweithgareddau creadigol ac ymarferol. 11am – 2pm.

Dydd Mawrth - Celf a Chyfeillgarwch
Does dim angen profiad – dewch i gael hwyl. Byddwch yn dysgu am wahanol arddulliau celf ac yn mwynhau ymweld ag arddangosfeydd lleol. 10:30am–12:30pm.

Dydd Mercher - Caffi Cofion
Te prynhawn a gweithgareddau i bobl â dementia a'u gofalwyr. 2 – 4pm

Dydd Iau - Grŵp Tecstilau
Rhowch gynnig ar wau, gwehyddu a chreu lluniau gan ddefnyddio tecstilau. 10:30am – 12.30pm.

Dydd Gwener - Grŵp Canu - Y 'Nightingales'
Dewch i ddysgu am fanteision canu i'ch iechyd a chael hwyl yn dysgu caneuon newydd. 11am – 12.30pm.

"Doeddwn i ddim yn meddwl y gallwn gymryd egwyl, gan fod gofalu am fy ngŵr yn rhywbeth 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. Ond mae dod i grŵp celf HAHAV wedi bod yn achubiaeth i mi. Mae wedi rhoi amser i mi fy hun a chyfle i wneud rhywbeth gwahanol – egwyl o'm trefn arferol. Dydw i ddim yn aml yn siarad am fy sefyllfa gartref ond os nad ydw i'n cael diwrnod da, yna rwy'n gwybod y bydd y grŵp yn fy nghefnogi."
Debbie, gofalwr am berson gyda dementia

Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2025

Dathlu a chefnogi ein Gofalwyr

Eleni, roeddem yn falch iawn o fedru cynnal Diwrnod Hawliau Gofalwyr yn Neuadd Bentref Aberporth ar 18fed Tachwedd. Roedd yn ddiwrnod gwirioneddol arbennig. Llenwyd y neuadd â bwrlwm a sgyrsiau wrth i **dros 50 o bobl** ymuno a ni i ddysgu mwy am eu hawliau, ymgysylltu â gofalwyr a chanfod gwybodaeth am y cymorth a'r gefnogaeth oedd ei angen arnynt.

Un o uchafbwyntiau'r dydd oedd ymweliad ein **Hyrwyddwr Gofalwyr, Y Cynghorydd Carl Worrall.** Ac wrth gwrs, nid oes unrhyw ddigwyddiad yn gyflawn heb fwyd da! Gwnaeth y gwesteion fwynhau sŵp cartref gyda rol bara, cymysgedd o gacennau, tê a choffi yn rhad ac am ddim, gan greu'r amodau perffaith i ofalwyr ymlacio ac ymgysylltu.

Pwy oedd yno?

Yn ogystal â'n Ymgysylltwyr Cymunedol a Swyddogion Datblygu, roedd stondinau gan nifer o sefydliadau yn cynnig cyngor wedi'i deilwra, gwybodaeth a chefnogaeth ymarferol i ofalwyr di-dâl.
Dyma eu manylion:

Cynorthwywyr Gweithwyr Cymdeithasol
Cynorthwyo pobl o fewn Ceredigion sydd efallai angen gwybodaeth, cyngor cefnogaeth neu ofal a gwarchodaeth i'w galluogi i fyw'n ddiogel o few neu cymuned. Ffoniwch: **01545 570881** neu e-bostiwch: **clic@ceredigion.gov.uk**

Gwasanaeth BeWell
Mae'r gwasanaeth BeWell yn darparu cyrsiau a sesiynau iechyd a lles ar gyfer unrhywun sy'n 18 oed a throsodd ac sy'n byw gyda rhywun sydd â chyflwr iechyd hirdymor, neu'n gofalu amdanynt.
Ffoniwch: **01269 506960**

Severn Wye
Cydweithio â thrigolion Ceredigion i newid y ffordd maent yn defnyddio egni i gadw'n gynnes. Ffoniwch: **01452 835060**

Gofalwyr Cymru
Gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i wneud bywyd gofalwyr di-dâl yn well. Ffoniwch: **0292 081 1370**, yn ystod yr wythnos o 9 – 3yp, neu e-bostiwch: **info@carerswales.org**

Taliadau Uniongyrchol
Os ydych chi neu rywun rydych yn gofalu amdanynt yn derbyn Cymorth wrth y gwasanaethau cymdeithasol, gallwch hefyd wneud cais am daliadau uniongyrchol. Dewiswch a phrynwch y gwasanaethau sydd eu hangen arnoch chi'n benodol, a rhoi mwy o ddewis i chi ac annibyniaeth dros y gefnogaeth sydd ei angen arnoch.
Ffoniwch CLIC ar **01545 570881** neu e-bostiwch: **tu_dp@ceredigion.gov.uk**

Therapi Galwedigaethol
Cefnogi pobl o bob oed sy'n cael anhawster i gyflawni tasgau dyddiol sydd o bwyd iddynt oherwydd iechyd gwael, anabledd neu henaint. Ffoniwch: **01545 570881** neu e-bostiwch: **clic@ceredigion.gov.uk**

Canolfan Cyngor ar Bopeth
Cyngor cyfrinachol, am ddim, ynghylch amrywiaeth eang o faterion gan gynnwys materion ariannol, dyled, budd-daliadau, tai, egni a hawliau defnyddwyr. Ffoniwch: **0800 702 2020** dyddiau'r wythnos rhwng 8yb-7yh, dydd Sadwrn 9yb-1yh.

Eiriolwyr 3CIPA
Mae eiriolwyr profiadol a chymwys yn darparu Eiriolaeth Broffesiynol Annibynnol yn Gymraeg neu Saesneg. Ffoniwch: **0800 206 1387** neu e-bostiwch: **info@cipawales.org.uk**

Gofalwyr Ceredigion Carers
Cefnogi gofalwyr di-dâl a theuluol o bob oed yng Ngheredigion. Eich helpu i gael seibiannau, cynnig hyfforddiant, grwpiau i gefnogi eich iechyd a lles a llawer mwy.
Call: **0333 014 3377**

Tîm Rhianta Teuluol
Ymyrraeth gynnar, cefnogaeth ac arweiniad i deuluoedd â phlant 0-18 oed, i wella lles, gwytnwch a pherthnasoedd.
Ffoniwch: **01545 570881** neu e-bostiwch: **clic@ceredigion.gov.uk**

Dysgu Bro
Darparu cyfleoedd dysgu i bobl Ceredigion, i'w hannog i ddatblygu diddordebau newydd, ennill cymhwyster neu wella eu sgiliau ar gyfer y gweithle.
Ffoniwch: **01970 633540** neu e-bostiwch: **admin@dysgubro.org.uk**

Tîm Cyflogadwyedd
Gwasanaeth mentora yng Ngheredigion i unrhyw un dros 16 oed sy'n chwilio am waith. Ffoniwch: **01970 633422** neu e-bostiwch: **TCC-EST@ceredigion.gov.uk**

Gweithiwr Iechyd Anabledd Arbenigol
Darparu gofal iechyd arbenigol i oedolion sydd ag anabledd dysgu wedi'i ddiagnosio. Gofal sy'n seiliedig ar dystiolaeth, yn ddiogel ac yn effeithiol sy'n canolbwyntio ar anghenion unigol pob person.
Ffoniwch: **0300 303 9679**

Tîm Ymgysylltu, Bwrdd Iechyd Hywel Dda
Wedi datblygu Siarad Iechyd/Talking Health (SI/TH) sy'n gynllun ar gyfer pobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau ac a hoffai fod yn rhan o'r ffordd y mae'r gwasanaethau hynny'n cael eu datblygu a'u rhedeg.
Ffoniwch: **01554 899056** neu e-bostiwch: **hyweldda.engagement@wales.nhs.uk**

Materion Ariannol
Mae eu tîm arbenigol yn cynnig ystod o wybodaeth, arweiniad a chefnogaeth un-i-un i'ch helpu i gadw chi a'ch teulu ar eich traed. Ffoniwch: **0300 020 0002** neu e-bostiwch: **info@ctcww.org.uk**

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, SY23 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 0PA
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 Cyfeillgar i Ddementia Borth

Mae Grŵp Cyfeillgar i Ddementia Borth yn rhedeg **bob bore Llun rhwng 10.00 a 12.00 yn Hwb Cymunedol Borth.**

Mae'n grŵp cynnes, cyfeillgar lle mae bob amser gweithgaredd creadigol sy'n **addas ar gyfer pob gallu**. Mae'r gweithgareddau yn rhoi cyfle i rannu straeon ac atgofion. **Mae croeso i ofalwyr a'r rhai sydd â cholled cof**. Nid oes byth unrhyw bwysau i ymuno yn y gweithgaredd ac mae'n iawn i ddod draw i fwynhau coffi a chacen.
Mae croeso i bawb bob amser.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch -
martine@borthcommunityhub.co.uk neu Helen 07896616857

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

RAY Ceredigion

Elusen Fach. Gwahaniaeth Mawr.

Stryd y Tabernacle, Aberaeron, SA46 0BN.

rayceredigion.org

01545 570 686
07592195904

rayforgetmeknot@rayceredigion.org.uk

Mae ein clwb Forget-me-Knot ar gael i unrhywun sy'n byw yng Ngheredigion ac sydd ag aelod o'r teulu neu ffrind sy'n byw gyda dementia. Rydym yn cwrdd yn Aberaeron **bob bore dydd Gwener rhwng 10:30yb – 1:30yh.**

Rydym yn darparu awyrgylch cyfeillgar a chynnes lle gaff gofalwyr ymweld ynghyd a'r un y maent yn gofalu amdanynt sy'n byw gyda dementia. Mae'n grŵp cymdeithasol ymlaciol lle mae cyfeillgarwch yn ffurfio a gall gofalwyr sgwrsio gyda'i gilydd, dadlwytho, cyfnewid gwybodaeth a chymryd rhan mewn gweithgareddau, os ydynt yn dymuno. Mae dau aelod o staff a thîm ymroddedig o wirfoddolwyr yn bresennol i sicrhau bod y rhai sydd â dementia yn teimlo'n ddiogel ac yn hamddenol.

Mae pawb yn cael eu hannog i ymuno mewn gweithgareddau ond os yw'n well gennych eistedd yn dawel neu i eistedd a sgwrsio. Mae gennym ystafell lle mae cwpl o aelodau yn mwynhau chwarae gitâr a mandolin, eraill yn mwynhau chwarae gemau traddodiadol fel dominos, shove halfpenny, bagatelle neu wyddbwyll. Mae croeso i chi ymuno neu fwynhau gwrando.

Mae'r grŵp yn rhoi cyfle i ofalwyr di-dâl gymryd rhywfaint o 'amser allan' a meithrin cyfeillgarwch gydag eraill sy'n wynebu heriau tebyg. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth gan asiantaethau cymorth sy'n ymweld fel nyrsys Admiral a Gofalwyr Ceredigion Carers.

Mae gennym dair ystafell gynnes gyfforddus, cegin ac ardal ardd.
Mae cyfleusterau i'r anabl a lifft cadair olwyn.

Bydd Cysylltydd Cymunedol Enfys James yn mynychu sesiynau drwy gydol 2026 i ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth.

Gweler isod am restr o'r dyddiadau y bydd hi'n mynychu.

- 27ain Mawrth
- 15fed Mai
- 10fed Gorffennaf
- 11eg Medi
- 20fed Tachwedd

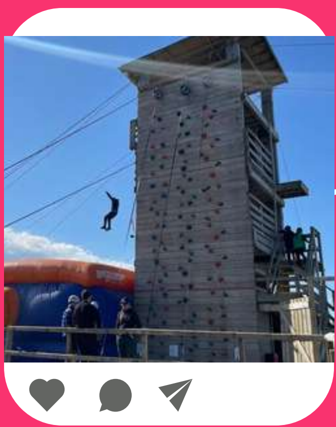
Sioe Iechyd a Lles Tregaron

Dydd Gwener, 10fed Ebrill 2026
10am - 2pm
Neuadd Goffa Tregaron, SY25 6NB

Dewch i Sioe Iechyd a Lles AM DDIM. Gyda chyngor a gwybodaeth gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Cyngor Sir Ceredigion a Gwasanaethau Trydydd Sector.

Cyngor Sir CEREDIGION County Council | Cyfle Cymru | GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda University Health Board

TUDALEN NEWYDD



Oes wybod ein bod ni bellach ar...

Instagram!

Beth am **edrych ar ein tudalen** a rhoi '**follow**'?

Gallwch ein cael ni yn:

@Cysylltu_Ceredigion_Connecting

Dyfed
age Cymru

Yn eich cefnogi chi drwy brofedigaeth

Gwasanaeth hygyrch am ddim i bobl 70 oed a hŷn yn siroedd Dyfed a Phowys.

Cefnogaeth dosturiol wedi'i theilwra, fel nad oes rhaid i chi wynebu hyn ar eich pen eich hun.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni:

Ffôn
Dyfed: 03333 447 874
Powys: 01686 623707

Post
reception@agecymrudyfed.org.uk
enquiries@acpowys.org.uk

Gwefan
www.agecymrudyfed.org.uk
www.ageuk.org.uk/cymru/powys

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

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

0300 0200 002 (AM DDIM)

info@ctcww.org.uk

Ydych chi eisiau gwella eich llythrennedd, rhifedd neu sgiliau digidol?

Mae gennym gyrsiau am ddim sy'n addas i bob lefel ar draws y sir-
Llanbedr, Llandysul, Aberaeron, Bronant, Aberystwyth, Rhydypennau

Cysylltwch i weld sut allwn ni helpu...

Do you want to improve your literacy, numeracy or digital skills?

We have free courses catering for all levels across the county-
Lampeter, Llandysul, Aberaeron, Bronant, Aberystwyth, Rhydypennau

Get in touch to see how we can help...

Ffon / Phone - 01970 633540

E-bost / Email - Admin@dysgubro.org.uk

Dysgu Bro CEREDIGION Community Learning

Funded by UK Government
Wedi ei ariannu gan Llywodraeth y DU

severn wye

Nyth clyd ar gyfer teulu gofalgar

Mae Asiantaeth Ynni Severn Wye yn newid y ffordd y mae pobl yn defnyddio ynni, i'w helpu i gadw'n gynnes ac yn ddiogel gartref. Mae'n genadwri sy'n mynd â'n cynghorwyr ynni cymunedol i mewn i gartrefi pobl, lle maen nhw'n aml yn gweld aelodau'r teulu, sydd fel arall yn anweledig, yn gwneud gwaith gofalu.

Achos o'r fath fu cwbl hŷn yn byw yng Nghymru. Buont yn canlyn chwaraeon a gweithgareddau cymunedol gydol eu hoes, ond pan ganfuwyd fod y gŵr yn dioddef gan haint anwelladwy ar yr ysgyfaint, fe newidiodd bopeth. Yn sydyn, yr oedd yn ddibynnol ar danc ocsigen i'w gynnal, ac ar ei wraig ân ei anghenion a'i les beunyddiol: sefyllfa a newidiodd ei bywyd hi'n gyfan gwbl, hefyd.

Gwnaethpwyd y sefyllfa anodd hon yn waeth y gaeaf diwethaf pan dorrodd eu bwyler, a chynghorodd contractwyr lleol y costiai un yn ei le rhwng £2,000 to £4,000: arian nad oedd ganddynt mohono. Bu'r Nadolig hwnnw'n un anodd, oherwydd yn ychwanegol at drafferthion iechyd ac arian, nid oedd ganddynt ond gwresogydd cludadwy bychan i'w cadw'n gynnes. Cyfarfu ein cynghorwr â'r ddau yn eu banc bwyd lleol, lle'r oeddent yn wirfoddolwyr; ac wedi clywed am eu hamgylchiadau, **ymwelodd hi â nhw gartref a helpodd hi nhw i ymgeisio am gynllun NYTH Llywodraeth Cymru.** Mae hwnnw'n ariannu gwelliannau effeithlonrwydd ynni, gan gynnwys (er syndod i'r ddau) bwyleri newydd ar gyfer pobl ag anhwylderau.
Ddeng niwrnod wedi i arolygwr ddod allan i gloriannu'r sefyllfa, yr oedd y gwres canolog yn weithredol unwaith eto.

Mae bod yn dwym gartref yn bwysig i bawb ohonom, ond yn enwedig pan fo gennych anhwylder sy'n golygu y gall amgylchiadau oer fod â chanlyniadau parhaol. Diolch i gyfarfod amserol â'n cynghorwr, yr oedd gan y wraig un peth llai i boeni amdano wrth ofalu am ei gŵr. Ond nid hi oedd yr unig un ar yr aelwyd oedd yn gofalu. Yn ystod ei hymweliad â'r cartref, syndod i'n cynghorwr fu gweld ymddygiad ci ifanc y cwpl, a neidiai ar y gŵr ac a'i lapiai ei hun amdano!. Dywedodd y wraig mai ymddygiad diweddar oedd hwn, fel pe gwyddai'r ci fod angen i'w berchen gadw'n dwym. Gall y tri ymlacio mewn cartref cyffyrddus a diogel, nawr.

Os ydych chi'n teimlo wedi'ch llethu gan egni cartref ac angen rhywun ar eich ochr, anfonwch e-bost atom i drefnu apwyntiad cyfrinachol.

0800 170 1600
communityadvice@severnwye.org.uk
severnwye.org.uk/communityadvice

Gwefan Taliadiau 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 Cynorthwywyr 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

GOFALWYR IFANC

Gofalwyr Ceredigion Carers

Credu

Cefnogi Gofalwyr Ifanc ac Oedolion sy'n Ofalwyr

Supporting Young and Adult Carers

Gofalwyr Ceredigion Carers

Mae Gofalwyr Ceredigion Carers yn darparu cyngor cyfeillgar, gweithgareddau hwyliog a sgyrsiau un i un i dy helpu di i deimlo'n fwy hyderus ac i gael seibiant.

Drwy fod yn ofalwr, rwyt 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

gofalwyrceredigioncarers.cymru

SGANIWCH FI

Oeddet ti'n gwybod bod gofalwyr ifanc yn gallu cael Asesiad o Anghenion Gofalwr hefyd?

CYSYLLTU Â NI

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 rwyt 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

Dydd Llun, dydd Iau a dydd Gwener - Theatr Ieuenctid Stage GOAT – 4.30 – 6.30pm
Bob dydd Mercher a dydd Iau - Caffi Ieuenctid Dros Dro – 2.00 – 6.30pm

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

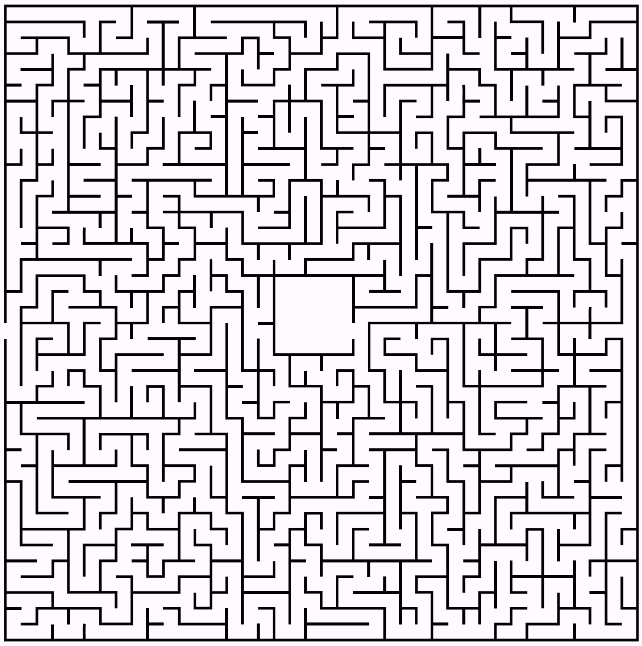
Ieuenctid Aberystwyth - 18 Stryd Chalybeate, Aberystwyth, SY23 1HX.
Ieuenctid Llambed - Canolfan Lles Lampeter, Teras Peterwell, SA48 7BX.

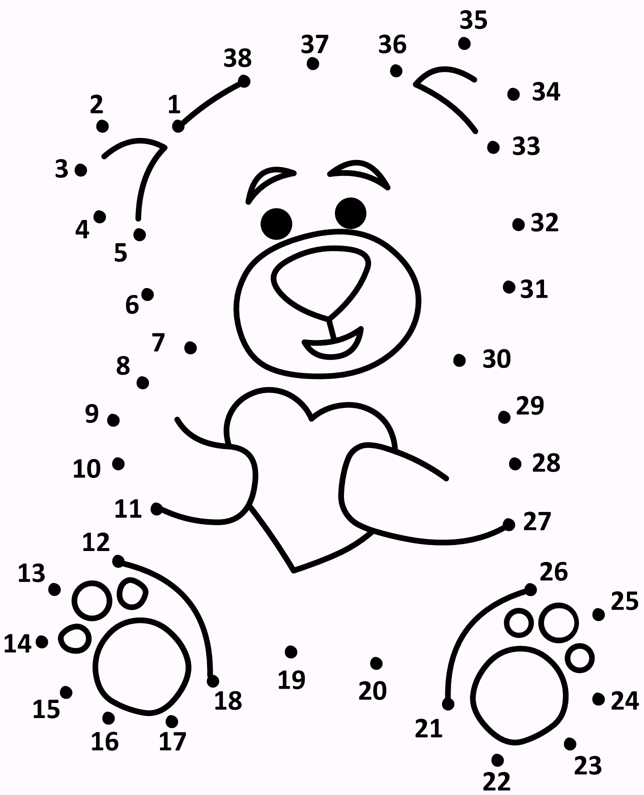
facebook.com/GICeredigionYS **youth@ceredigion.gov.uk**

Gwasanaeth Ieuenctid Ceredigion Youth Service

TUDALEN GWEITHGAREDD

			4		2			
7	1			3			4	6
4		8		7		5		9
2			8		9			5
	8						9	
9			6		3			2
8		7		6		3		4
6	5			9			1	7
				5				





4				9		8		6
					8			
3			7					9
9		4						
				3			1	
5		1			2			3
	1		8					
					7		5	1
2		5		1		3		7

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 Ceredigion Carers

Gwasanaeth Cymorth Rhyddhau o'r Ysbyty i Ofalwyr

Dewch i gwrdd â Liz, Swyddog 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**

Galwch heibio i weld Liz yn eu stondinau gwybodaeth rheolaidd:

Ysbyty Cyffredinol Bronglais	Canolfan Gofal Integredig Aberteifi	Canolfan Gofal Integredig Aberaeron
Mynedfa maes parcio	Y brif fynedfa	Y brif fynedfa
2pm – 4pm	10am – 3pm	9am – 12pm
Pob dydd Llun a dydd Gwener	Dydd Mawrth cyntaf pob mis	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

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 Annibynnol Penmorfa

Eich helpu i fyw'n annibynnol yng Ngheredigion

Mae Canolfan Byw'n Annibynnol 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.

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

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

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

📞 01545 570 881

✉ clic@ceredigion.gov.uk

Llywodraeth yn cadarnhau cynnydd mewn budd-daliadau ar gyfer 2026-27, gan gynnwys cynnydd yn y Lwfans Gofalwr a'r trothwy enillion

Adran Gwaith a Phensiynau

Bydd gofalwyr di-dâl yn gweld cynnydd mewn budd-daliadau sy'n gysylltiedig â gofalwyr fel rhan o uwchraddiadau blynyddol y llywodraeth o fis Ebrill 2026, gan gynnwys Lwfans Gofalwr.

Bydd Lwfans Gofalwr, y prif fudd-dal i ofalwyr, yn cynyddu £3.15 yr wythnos o £83.30 i £86.45 o fis Ebrill 2026 ymlaen, ar ôl addasiadau a wnaed yn unol â chyfradd chwyddiant CPI.

Bydd trothwy enillion y Lwfans Gofalwr – yr uchafswm y gall gofalwr ei ennill tra'n parhau i fod yn gymwys ar gyfer y budd-dal – **hefyd yn cynyddu o £196 i £204.** Bydd y cynnydd hwn yn caniatáu i fwy o ofalwyr mewn cyflogaeth â thâl gynnal eu hawl i'r budd-dal, tra'n cydbwyso gwaith a gofal.

Bydd gofalwyr sy'n derbyn budd-daliadau eraill hefyd yn gweld cynnydd. Bydd yr Elfen Gofalwr o Gredyd Cynhwysol yn codi o £201.68 i £209.34 y mis, a bydd yr Ychwanegiad Gofalwr ar gyfer Credyd Pensiwn yn cynyddu £46.40 i £48.15.

Dywedodd Helen Walker, Prif Weithredwr Carers UK:

Dyma'r tro cyntaf i drothwy enillion Lwfans Gofalwr godi uwchlaw £200 yr wythnos ac mae'n gynnydd i'w groesawu i'r nifer o bobl sy'n jyglo gwaith a gofal. Mae penderfyniad y Llywodraeth y llynedd i gysylltu'r trothwy enillion â 16 gwaith y Cyflog Byw Cenedlaethol yn rhoi eglurder mawr ei angen i ofalwyr ac yn golygu nad oes rhaid i ofalwyr dorri eu horiau pan fydd y Cyflog Byw Cenedlaethol yn cynyddu.

Er gwaethaf y cynnydd hwn, Lwfans Gofalwr yw'r budd isaf o'i fath o hyd. Mae 62% o ofalwyr sy'n derbyn Lwfans Gofalwr yn byw mewn tlodi, ac nid yw 90% o ofalwyr yn credu bod y budd-dal yn cynnig digon o gymorth ariannol. Mae Carers UK yn parhau i alw am adolygiad llawn o'r Lwfans Gofalwyr, gan gynnwys ei feini prawf cymhwysedd, er mwyn sicrhau bod y budd-dal yn cynnig y cymorth cynaliadwy, hirdymor sydd ei angen ar ofalwyr.

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.

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.

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.

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

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 rwyt 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 rwyt ti'n eu gwneud ar ran y sawl rwyt 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

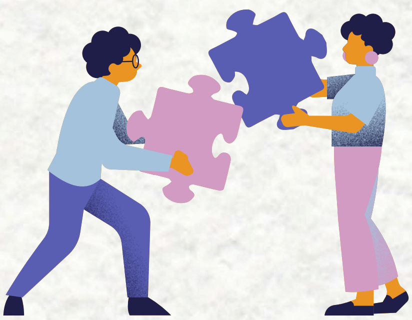
Dyma rai pethau i'w hystyried ymlaen llaw:

- 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.

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

I gael mwy o wybodaeth, cysyllta â'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr:

cysylltu@ceredigion.gov.uk 01545 574200

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

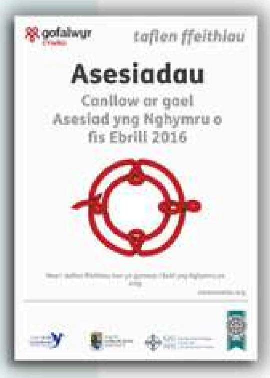
ceredigion@credu.cymru

Os oes angen cymorth arnat ti, gelli di ofyn i ffrind, aelod o'r teulu, neu rywun rwyt ti'n ymddiried ynddo dy helpu di.

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**.

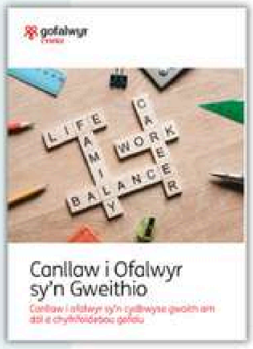
Asesiadau – canllaw i gael asesiad
Mae'r llyfryn hwn yn egluro nodau'r asesiad o anghenion gofalwr a'r hyn sy'n digwydd yn ystod yr asesiad.



bit.ly/3dPQWt8

Callaw i Ofalwyr sy'n Gweithio
Mae'r canllaw yn cynnwys gwybodaeth am y canlynol:

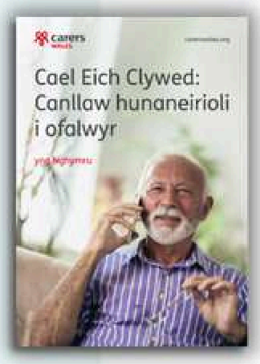
- eich hawliau yn y gwaith
- gwneud addasiadau yn y gwaith
- siarad am eich rôl fel gofalwr
- cynllunio at y dyfodol
- a llawer mwy!



bit.ly/4fRTbeC

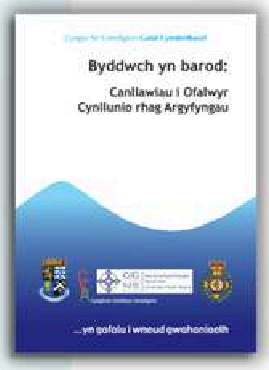
Cael Eich Clywed: canllaw hunaneirioli i ofalwyr
Mae canllaw Gofalwyr Cymru yn darparu cyngor i'ch helpu i roi gwybod i weithwyr proffesiynol am eich gofynion, i wybod beth yw'ch hawliau, ac i ofalu am eich llesiant.

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



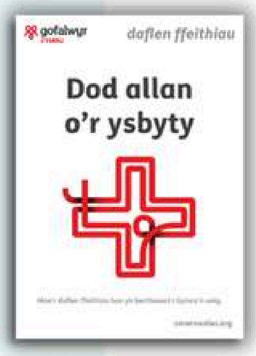
bit.ly/3rL7EVq

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.



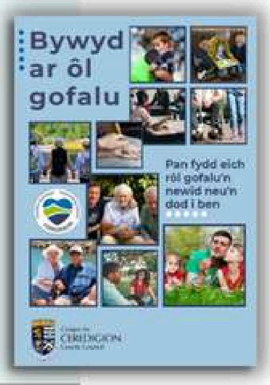
bit.ly/3e55y8a

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/2ZrZSlD

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.

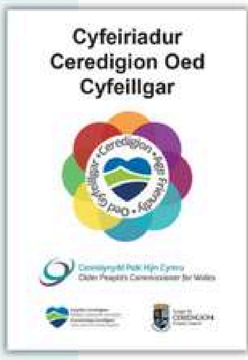


bit.ly/32poBrR

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

#RHANNWCHBAICH

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.

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.

01970 611550 **www.hahav.org.uk**

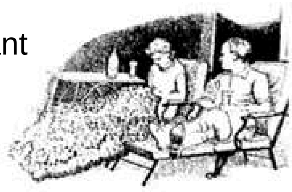
Ymholiadau ynglŷn â Budd-daliadau

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	Credydau Treth	0345 300 3900
Cyllido Benthyciadau	0800 169 0104	Budd-dal Plant	0300 200 3100
Rheoli Dyled	0800 916 0647	Opsiynau Cynhaliaeth Plant	0800 988 0988
Cronfa Cymorth Ddewisol	0800 859 5924	Gwasanaeth Pensiwn	0800 731 0469
(Cyfradd rhad ar gyfer ffonau symudol)	0300 1015000	Dechrau Iachus	0345 607 6823
Budd-dal Mamolaeth	0800 055 6688	NINO Ymholiadau	0300 200 3500
Llinell Cymorth Profedigaeth	0800 151 2012	Treth Cyngor / Budd-dâl Tai	01970 633 253
Lwfans Gofalwr	**0800 731 0297**	Costau Iechyd y GIG (HC1) Cymru	0345 603 1108
Lwfans Byw i'r Anabl	0800 121 4600		
Lwfans Gweini	0800 731 0122	PIP – Ceisiadau Newydd	0800 917 2222
Hysbysu twyll budd-daliadau	0800 854 440	PIP – Rhif Ymholiadau	0800 121 4433

CYMDDIRIEDOLAETH ELUSENNOL MARGARET AC ALICK POTTER
Rhif Elusen1088821

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

walessupport@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

Am ragor o wybodaeth am amseroedd a dyddiadau, gweler ein tudalen Facebook -
/CysylltuCeredigionConnecting

Fforwm Gofalwyr

Cefnogaeth • Gwybodaeth • Cyfeillgarwch

Ffordd newydd o gysylltu

Gwyddom fod gofalwyr di-dâl yn aml yn jyglo cyfrifoldebau di-ri, ac nid yw dod o hyd i amser i fynychu cyfarfodydd ffurfiol bob amser yn hawdd.

Byddwn yn ymuno â Gofalwyr Ceredigion Carers yn eu sesiynau galw heibio Caffi Gofalwyr. Mae'r mannau hamddenol, croesawgar hyn yn rhoi cyfle i chi sgwrsio, cael gafael ar wybodaeth a chyngor, a rhannu eich meddyliau am y gefnogaeth, y gwasanaethau a'r digwyddiadau sy'n bwysig i chi.

Mae eich llais yn parhau i fod wrth wraidd yr hyn rydyn ni'n ei wneud - rydyn ni'n ceisio ei gwneud hi'n haws i ofalwyr di-dâl gael eu clywed.

Dyddiadau i ddod

Maes Mwldan, Aberteifi
20/4/26 | 1.30 - 3pm

Neuadd Eglwys Y Trindod, Castell Newydd Emlyn
11/05/26 | 10.30am - 12pm

Yr Hedyn Mwstard, Llanbedr Pont Steffan
04/06/26 | 2.00 - 3.30pm

Plas Antaron, Aberystwyth
22/07/26 | 2.30 - 4pm

Neuadd Bentref Aberporth, Aberporth
02/09/26 | 1.30 - 3.30pm

Paratowyd Cylchgrawn y Gofalwyr gan:

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
Cynhyrchwyd gan: Robin Stanley, Lucy Steere, Lindsay Harkett

Mae Cylchgrawn y Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr hefyd ar gael ar-lein:
www.ceredigion.gov.uk/gofalwyr

Cyhoeddir rhifyn nesaf yn Haf 2026.

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