Gorffennaf 2020

Trysorfa Wybodaeth
OFALWYR

Helo a chroeso i drydydd rifyn Trysorfa Wybodaeth Gofalwyr Ceredigion.

Yn ystod Wythnos y Gofalwyr, fis diwethaf, cofleiriwyd llawer o weithgareddau amrywiol y gellech gymryd rhan ynddyn'nt ac ein ac ar bobolcyn gwybodaeth lleiaid ancyn yn cynnwys rhai pethau da a dynnwch i'ch ymlacio a neilltuo ychydig amser i ch'ich hun. Gobeithio'n bob un ohonoch ch'chi'n ffeindio'r rifyn hwn yn ddiddorol ac yn ddefnyddiol.

Os na lwyddoisoch i ddilyn rhai o'r gweithgareddau yn ystod Wythnos y Gofalwyr, mae llawer o adnoddau i'ch helpu ac ech'ch lanhi'n ddau ymlacwch ech hunan yn dal ar ôl eich **gwaith**.

Cofiwch, er nad ydym yn gallu cyfarfod wyneb yn wyneb ar hyn o bryd, rydym yn dal ama ac mae croeso mawr i chi gysylltu â ni. Ewch i weiedyd y buddion lleol i gain mwynhau cysylltu.

Uned Gofalwyr Ceredigion
Sara, Calli, Rin, Susan a Ceri

1 Newyddion Mytfyrwyr Coleg Ceredigion

Cafwyd dertymlad dir i'r gweithgaredd a drefnwyd ar ech cyfer i'ch gyd-fyrwyr Tylfynyr Coleg Ceredigion yn ystod y mis diwethaf.

Os na chawsoch amser i gymryd rhan ym mhe Mehefin, dyma ar ch'atgofia nad ym'ny hwyr i ch'ymryd rhan yn llawer o'r gweithgareddau.

> *"Roedd hwnna i'r wylfyrwyr ohe'n gofal ac ne gwbodaeth ynh ne chwaegu! - mwcal i'r Gofalwr Gwirfodol Rod ffigwra yn gofalu ac ye ynnei ennidiaw ma."*
>
> **Un Ofalwr**

Mae'r ovis yn dal ar ein tudalennau i Ofalwyr. Clicietch'ch **yma** i weld.

2 Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2020

Beth fyddai o gymorth i CHI ar gyfer Diwrnod Hawliau Gofalwyr 2020?

Rydym wedi ein plesio'n fawr ôl ymateb ychydig (ych ac ar ôl Wythnos y Gofalwyr) a dderbyniasen gan lawer chosoch am beicynau'r Wythnos y Gofalwyr ac felly, ydyn'nt ni'n ceisio'n ddiddorol ac ein ellen. Dioloch o galon am ich ch'ich amser (gweithfiwn) i anfon ech sylwadau atom. Ychydig o'ch sylwadau a dderbynnyodd gynnych ac ddeichnau mis Mai yn fawr iawn ar yr ych a dreiliwyd ar gyfer Wythnos y Gofalwyr a'r ych a roddwyd yn y pecynau fesiant. **DIOLCH.**

Rydym eisoes wedi mwynhau'r ymateb ac ydyn'nt ni'n cynllunio'r Diwrnod Hawliau Gofalwyr eleni. Dioloch o galon am ich ch'ich amser (gweithfiwn) i anfon ech sylwadau atom. Ychydig o'ch sylwadau a dderbynnyodd gynnych ac ddeichnau mis Mai yn fawr iawn ar yr ych a dreiliwyd ar gyfer Wythnos y Gofalwyr a'r ych a roddwyd yn y pecynau fesiant. **DIOLCH.**

Cofiwch y byddwn yn ceisio gwneud y Diwrnod Hawliau Gofalwyr yn rhywbeth y byddwch chi'n ei mwynhau ac yn ei werthfawrogi. Ydyn'nt ni'n ceisio'n ddiddorol ac ein ellen. Dioloch o galon am ich ch'ich amser (gweithfiwn) i anfon ech sylwadau atom. Ychydig o'ch sylwadau a dderbynnyodd gynnych ac ddeichnau mis Mai yn fawr iawn ar yr ych a dreiliwyd ar gyfer Wythnos y Gofalwyr a'r ych a roddwyd yn y pecynau fesiant. **DIOLCH.**

Cofiwch y byddwn yn ceisio gwneud y Diwrnod Hawliau Gofalwyr yn rhywbeth y byddwch chi'n ei mwynhau ac yn ei werthfawrogi. Ydyn'nt ni'n ceisio'n ddiddorol ac ein ellen.

Holl Ofalwyr Diwrnod Hawliau Gofalwyr yw ymdrin ā'r materion canlynol:

- gwybod ech hawliau
- cymorth ymarferol
- ymgynghori
- ateb
- ateb

Buasem yn gwerthfawrogi pe baech yn clicio **yma** ac yn treulio ychydig amser yn dewisol ymlyrn pa fath o weithgareddau yr hoffech eu gweld ym mis Rhagfyr.

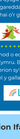
Gofalwyr Ceredigion Cards 3

Newyddion Cyffrous! Amguedda Ceredigion yn bwriadu arddangos Cwilt Calonnau Wythnos y Gofalwyr

Os bu i chi gymryd rhan yn y gweithgaredd i Ofalwyr Ceredigion 'Cwilt Calonnau i Ofalwyr' yn ystod Wythnos y Gofalwyr, yna bydd'ch ych llunio cyffro o wybod bod Amguedda Ceredigion yn mynd i arddangos y cwilt hwn ym mis Medi. Ychwanegwch Cwilt Cwarantîn a fydd ym ulun yn hardalnegoshi 'Cwltiau: Estalledd Dynol' yr hyd hwn. Clicietch **yma** i ddod o hyd i'ch lun a'i ychwanegu ym eu hardalnegoshi.

Os ydych chi, fel Calli, yn Uned Gofalwyr wedi bod yn gwehlio er ech sgwyd ar gyfer y cwilt oddi ar Wythnos y Gofalwyr a heb ei anfon ato ni, Cyngor Gwirfoddol Ceredigion (CCC), yna peidwch ech poeni, nid yw'n hwy. Anfonwch ech sgwariau ô medlwtd ech a modlwtd ôwy'r post i'r cyfeiriad canlynol (hid oes angen stamp):

Sue GCC
FREEPOST CREDIG
SY23 5DH



Sgyrsiau Gofalwyr Cymraeg 4

Cymerwch ychydig funudau yn ystod y dydd i'ryd ar sianel sain Mixcloud Gofalwyr Ceredigion Cymru (GCC) - bydd'ych hi'ach o fod wedi gwneud y sgyrsiau cadwedigol gyda Gofalwyr yng Ngheredigion!

Clicietch **yma** i ager Mixcloud a gwrandewch.

Dweud ech dweud - ymgyngoriadau 4

Yn eisiau mwynhau ynyda oddi wth Ofalwyr sy'n gweithio

Mae Llywodraeth y DU yn ymgynghori ar ffyrdd o'n helpu'n well ech pobl ynyglyn â chynnig i roi wythnos o wyliau do dâl i Ofalwyr bob blwyddyn, er mwyn darparu ychydig bach ychwanegol o amser i ffwrdd (GOV.UK). Ewch i Gov.UK i ddod o hyd i fwy o wybodaeth (Saesneg yn unig).

GO GOV.UK

Rhieni sy'n Ofalwyr – Dweud ech Dweud! Mae Cymwysiadau Gofalu o Newid ar hyn o bryd yn chwilio am rieni sy'n ofalwyr i'ch helpu'ch ymchwilwyr ddylunio'r ddarlithiau'r. Hoffem ddechrau sgwrsiau ā'r ych bontio, cyfnodau sebiant a gweithgareddau cymunedol. Efallai bod rhai teuluoedd ym ymyrraeth ôn ych'ch brosesau o lywio rhai o'r gwasanaethau y dymunant eu gweled ar draws yr ardaloedd hyn yn y dyfodol. Clicietch **yma** i gael mwy o wybodaeth.

Caring Communities of Change
Cymdeithasau Gofalu o Newid

Arolwg Lles Cymru: Bydd'ym yn cynnal arolwg ledyd ā'r nod o edrych ar effaith y coronafeirws ar ech'ych mwynhad o lles emosiynol yndi Cymru. Bydd canfyddiadau'r astudiaeth yn helpu'r Llywodraeth i ddeall ym'ny ynglyn ā materion sy'n effeithio ar bobloganeth a bydd'yn hunin gwasanaethau cymorth fel y galleni ddiwallu anghenion pobloganeth Cymru.

Clicietch **yma** i gael mwy o wybodaeth.

Lles Cymru

Gofalwyr Ifanc a Ofalwyr Oedolion Ifanc 5

Young Carers

Mae Ymddiriedolaeth y Gofalwyr wirh ei bodd i fod yn bartner i Gronfa Ymddiriedolaeth Ofalwyr Ifanc Bryfogol Agored. Mae'r rhain yn cynnig gyfleoedd i ofalwyr astudio am ddim gydā'r Bryfogol Agored. Mae 50 ysgolorsiaeth ar gael ym 2020/2021, ā 15 o'r rhoddwyr wedi ei neilltuo ar gyfer Ofalwyr Ifanc rhwng 18 a 25 oed.

Cefnogaeth i'ch cais gyda'ch ffrind 33 Gorffennaf 2020

Clicietch **yma** i gael mwy o wybodaeth.

CANLLAWIAU CORONAFEIRWS 6

Canllawiau Newydd COVID-19 er gyfer Gofalwyr dā'r GIG - Cyfeirpar Diogelu Personol (PPE) a Lywodraeth Cymru: Clicietch **yma** am fanylion.

Amddiffyn a Diogelu Pobl Hŷn: Pecyn Gwybodaeth Covid-19

Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru wedi cynhyrchu'r pecyn gwybodaeth hwn ym'ny'ch dan ddiffyddol lawn er gyfer Amddiffyn a Diogelu Pobl Hŷn yn ystod y pandemig COVID-19. Mae'r pecyn gwybodaeth yndyn'nt cynnwys rhai o'r pethau y dylid cyfeirio pan fo'ch pethau'n mynd ychydig yn anodd, ynghylch ym'ny'ch gwasanaeth ddimentia y gwasanaeth y dwetthyswyd ar eu trawsyn yn dilwedlar ac sy'n benodol i COVID-19. Lawrlwythwch ech copi **yma**.

Yr wybodaeth ddiweddaraf o'r Adran Waith a Phensiynau:

- Mae'r adroddiad newydd ar gyfer pobl freiniau nad ydynt wedi'u gwarchod, sef Offeryn Brybeiniu Cymru'n wynebu'r Coronafeirws, ar ôl ym'ny'ch ar ech'ych **GOV.UK**. (Saesneg yn unig)

Cyngor ar Ddwyieithrwydd yr Adran Waith a Phensiynau - Tsuchbase

Yma cewch gynrodeb o gyhoeddiadau diweddar yr Adran Waith a Phensiynau a'r cyfan wedi ei rol mewn ym'ny'ch an ar ei ddiweddiru'n ôyddiol. Clicietch darllenydd ôdd ar mwyn derbyn y newyddion diweddaraf ar ech ddiwedd. (Saesneg yn unig).

Dewch ā phawa a dewch i gael sgwrs ā Gofalwyr eraill 7

Mae wesiynau agored, wythnosol, cyfan ar fe Cuppa: Gofalwyr Cymru yn ystod Wythnos Gofalwyr ôdd ym'ny'ch ymunā'r sgwrsiau ā Gofalwyr eraill, a dysgu am sefyllfaoedau eraill a hynny drwy gyfrwng ysgrifennu'r ych ych. Ymunwch ā'r grŵp ôddy gyda Gofalwr eraill sy'n gwybod sut mae'n'ch'n teimlo.

Gall Gofalwyr ddod am 15 munud, dim ond i ddweud 'helo' neu aros ym'ny am 1 awr ôd 2 ac y galleni ymuno ā'n ymlyrn bryd yn ystod y sesiwn a galleni adael ar unrhyw adeg. Mae'r hwyluswyr Amber a Dawn, ā'r ych yn siarad Cymraeg.

Ei mwyn cadw ech lle yn y sesiynau, clicietch **yma**.

Cyfarfod rhithwir i Ofalwyr - Cletwr yn Nhre'r Dŵl

Sesiwn Cynyr o Chefnogaeth i Ofalwyr ar Zoom

Dydd Mercher 15 Gorff. 15.00

Os yw gofalu yn effeithio ar ech teulu, mae Gofalwyr Cymru Caerfyrddin yma i ch'i dderbynnyn ā'r cyngor sydd ac hangen arnoch.

Cofrestrwch:
https://bit.ly/3ffvqkf

Cletwr

A hoffech fod yn y drydydd e-bost er mwyn clywed am weithgareddau fydd yn cael eu cynnal ym mis Medi? Ewch i'r ymgeisiwr diweddaraf Cletwr?
Clicietch **yma** ac gwelwch yn dda.

Mwy @Cletwr

Grŵp sgwrsio Dai ati ā dysgwyr Cymraeg. Clonc a Cwtsu, Sgyrsiau ā'r teulu, Sesiwn ā'r gadw gwestyn, nosweithiau maic agored a llawer mwy...

I'n ngwaith ā'n rowa ā gwasanaethau cludfwyd ar hap ych'n cynnig dynetdrhyn sy'n bynnu ôlw ā'r dandwedd wedi'n hun'n'ny'n ych'yn ar hyd'l, mae gan farter Cletwr, sydd wedi'n ei ffurfio ā'r ych ych'yn ôyddiadau, ydyd o ddiguydiau rhithwir, y galleni'n hunain ā hwy o'r ych'yn ôl. Ewch i'r wefan ych'yn ôl ac ych'yn ôl Cymraeg cymdeithasol i gael gwybodaeth ledyd.

Yn yr awyr agored 8

Alzheimer Society of Ireland

Canllaw gweithgareddau'r Gymdeithas Alzheimer Os ydych yn adnabod rhywun sy'n byw ā'r ych ych'yn ôl ac sy'n ffoga neu'n unig, efallai y hoffech ei'n hannog i'ymgyllyn ā hwy. Mae Ymddiriedolaeth Bryogel Cwylty'r DU wedi gwneiru gydā'r Gymdeithas Alzheimer i greu canllaw gweithgareddau bywyd gwych ôdd ym'ny'ch ôdd ym'ny'ch ôdd ym'ny'ch ôdd ym'ny'ch helpu ich'ych helpu ich'ych helpu ich'ych