



GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR  
CARERS OUTREACH SERVICE

bywyd

LIFE

# Y Gofalydd

Rhif Elusen Gofrestredig: 1066262

Rhifyn 87 Hydref 2018

Sefydlwyd ym 1991

Ymunwch â  
ni!



Roedd Cynnal Gofalwyr yn falch iawn o gael y cyfle i sefydlu gweithdai celf yn Ysbyty Gwynedd. Roedd y rhain wedi'u hanelu at gleifion â chyflwr iechyd meddwl a'u gofalwyr, er mwyn rhoi'r sgiliau iddynt gael mynediad at addysg.

I gael rhagor o fanylion ynghylch y prosiect hwn, gweler tudalen 2.

Chwith: 'Dianc' gan gyfranogwr o'r gweithdy.



Cyfieithwyd i'r Gymraeg  
gan Angharad Edwards



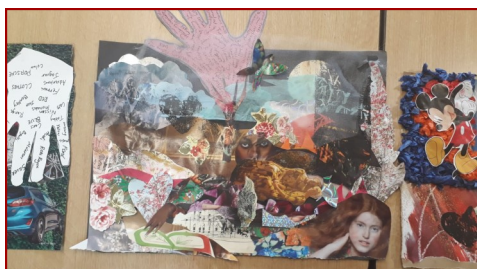
# Newyddion diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Mae Tanya Jones, un o'n Swyddogion Cymorth Gofalwyr sy'n gweithio yn Ysbyty Gwynedd, yn athrawes gelf gymwys hefyd, felly penderfynwyd y byddai cyfres o weithdai celf yn rhoi cyfle gwych i gleifion/gofalwyr ddatblygu sgiliau craidd.

Cyflwynwyd y gweithdai gan Tanya a chan arlunwyr gwadd fel Diana Williams a Sam Wild.

Meddai Tanya, "Y gobaith yw y bydd y sgiliau a'r hyder a geir o'r prosiect yn annog y cyfranogwyr i ystyried dychwelyd i fyf addysg. O dan y thema portreadaeth, mae'r gweithdai'n cynnwys gwahanol dechnegau celf, gan gynnwys printio, gludwaith a cherameg. Bydd sgiliau'r cyfranogwyr yn cael eu mireinio i greu portread terfynol llawn mynegiant a fydd yn cael ei arddangos yn Pontio. Fel y gwelwch chi o'r enghreifftiau isod, mae'r ymateb wedi bod yn gadarnhaol iawn hyd yma."

"Mae hwn wedi bod yn fuddiol dros ben i mi, ac mae wedi rhoi rhywbeth i mi y byddaf yn ei wneud am weddill fy mywyd." ~ cyfranogwr o'r gweithdy



## Huw Thomas, 1939 - 2018

Mae'n drist iawn gennym gyhoeddi marwolaeth un o'n hymddiriedolwyr a fu'n gwasanaethu am gyfnod hir.

Daeth Huw yn gysylltiedig â Chynnal Gofalwyr yn gyntaf ym 1992. Cafodd ei gyflwyno i'n noddwr, Ei Huchelder y Dywysoges Frenhinol, fel un o wŷr pwysig yr Awdurdod Iechyd. Pan ymddeolodd bum mlynedd yn ddiweddarach, cofrestrodd fel gwirfoddolwr.

Daeth yn ymddiriedolwr, a chydabuwyd ei sgiliau arwain a'i arbenigedd pan gafodd ei ethol yn Gadeirydd.

Cymerodd seibiant i weithio i'r Aga Khan Foundation yn Tajikistan a phan ddychwelodd, aeth ati i gyd-ysgrifennu llawlyfr ar y wlad hon na wyddai llawer amdani.

Roedd Huw yn ymwybodol o annhegwch a chaledi ac roedd eisiau gwella bywydau pobl gyffredin. Dychwelodd atom fel ymddiriedolwr yn 2009, oherwydd credai fod gofalwyr yn dioddef pwysau personol ac roedd eisiau helpu.

Gwnaeth fyd o wahaniaeth i fywydau gofalwyr trwy ei waith fel ymddiriedolwr; hyd yn oed nawr, mae'n gadael etifeddiaeth ar ei ôl trwy gael casgliad yn ei angladd yn lle blodau. Roedd y rhai ohonom a oedd yn ei adnabod fel gwirfoddolwr yn gweld ei hiwmor a'i ddwli yn ystod digwyddiadau codi arian a theithiau i ofalwyr. Bydd yn cael ei gofio am ddod â gwên i'n hwynebau ac am wneud i ni chwerthin.

**Nid bod yr un gorau sy'n bwysig. Y cymryd rhan sy'n bwysig.**



# Myfyrdodau ein prif swyddog...

## Ar gyfranogiad gofalwyr

Mae trefnu gweithgareddau a grwpiau cymdeithasol i ofalwyr yn medru bod yn anodd ar adegau. Mae bywydau gofalwyr yn brysur, ac yn aml iawn, mae pethau'n medru newid heb rybudd. Mae hyn ar flaen ein meddyliau bob amser, ac nid oes modd i ni fyth wybod faint yn union o ofalwyr fydd yn mynychu gweithgareddau. Rydym bob amser yn gofyn i bobl gadarnhau y byddant yn bresennol am nifer o resymau. Yn gyntaf, mae'n ein helpu ni i drefnu digwyddiadau'n briodol, gan sicrhau bod popeth yn ei le. Yn ail, mae'n helpu'r gofalydd. Trwy gadarnhau y byddwch yn bresennol mewn unrhyw ddigwyddiad, boed hwnnw'n briodas, yn apwyntiad deintydd neu'n grŵp cymdeithasol, mae'n gwneud i chi deimlo eich bod wedi ymrwymo i'r digwyddiad. Rydym yn gwybod pa mor fuddiol yw hi i gadw mewn cysylltiad. Rydym hefyd yn gwybod gwerth cymorth gan gymheiriaid. Ni fydd pob digwyddiad at ddant pawb, ac ni fydd pob digwyddiad ar amser priodol nac mewn lleoliad addas. Ond, trwy ymrwymo i gymryd rhan mewn unrhyw un o'n digwyddiadau, rydym yn hyderus y byddwch yn dychwelyd adref yn hapusach eich byd.

"Rwyf i'n fam i ddau fachgen ag anghenion arbennig, ac mae'n medru bod yn eithaf anodd dod o hyd i weithgareddau lle medrant fwynhau eu hunain, ymlacio ac ymddwyn fel eu hunain.

Dros y blynyddoedd, rydym wedi mynd â'r bechgyn i leoedd, ac ar ôl ychydig, byddant yn dechrau cynhyrfu, gormod o bobl, gormod o sŵn, pobl yn gwthio.

Roedd hi mor braf dod i'r wyl gerddoriaeth - cafodd pob plentyn a rhiant gyfle i ymlacio, gan wybod na fyddai unrhyw un yn stopio a sylu pe byddai eich plentyn yn penderfynu eistedd ar y llawr, neu'n penderfynu sgrechain.

Roedd pawb yr un peth ac nid oedd unrhyw un yn eich barnu. Gwnaeth fy mechgyn fwynhau gwrando ar y gerddoriaeth yn fawr iawn, ac roeddent yn dwli ar y castell neidio a gweld eu ffrindiau."

Rydym yn edrych ymlaen at y flwyddyn nesaf."

"Mae bod yn ofalydd llawn amser a chael gyrfa llawn amser yn golygu mai ychydig iawn o amser sydd gennych i unrhyw beth arall, ac mae hyn yn gwneud gofalu'n alwedigaeth unig iawn. Mae'r un awr y mis yma yn golygu mwy na fedrwn ni fod wedi'i rhagweld na'i hegluro.

Bob mis pan fydd hi'n bryd cynnal y cinio, bydd rhywbeth arall bob amser yn mynnu fy sylw, boed hwnnw yn fy mywyd personol neu broffesiynol. Fodd bynnag, rwy'n gwneud ymdrech fwriadol i fynychu, waeth beth a ddaw, oherwydd hwn yw'r un awr o'r mis sydd i fi. Gartref, fi yw'r sawl y mae pobl yn dibynnu arno. Mae gwaith yr un mor feichus.

Bob mis, rwy'n gadael y cinio'n teimlo fy mod wedi cael modd i fyw, gan fy mod wedi cael amser onest ac agored gyda phobl o oedran tebyg sy'n wynebu'r un heriau.

Medrwn siarad am unrhyw beth, bod yn gwbl onest a chael derbyniad a chwmniath. Mae hynny mor bwysig."

## Cadw mewn cysylltiad

Trwy ffonio: 

Gwynedd ac Ynys Môn: 01248 370797

Conwy: 01492 533714

✉: [help@carersoutreach.org.uk](mailto:help@carersoutreach.org.uk)

🌐: [www.carersoutreach.org.uk](http://www.carersoutreach.org.uk)

Ymunwch â'n gweithgareddau



Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gefnogaeth gyda'ch gwaith gofalu



Cafodd Jonathan ei eni gydag achos difrifol o RAS ac afiechyd y galon oddi tan hwnnw; cafodd reolydd calon wedi ei osod pan oedd yn 2 ½ oed.

Unwaith y cafodd hwn ei wneud, dechreuodd problemau eraill Jonathan ddod i'r amlwg, fel ond medru canolbwyntio am 2 ½ eiliad; daeth ei awtistiaeth yn fwyfwy amlwg, heb sôn am ei ddiffyg cwsg - weithiau dim ond 2 awr y nos! Dim ond rhai o'i broblemau di-ri oedd y rhain.

Mae Jonathan a finnau wedi cael llawer o frwydrau gydag adrannau addysg ar ei daith i'f yd oedolion, gan symud o un ysgol i'r llall, yn ogystal ag wynebu pobl eraill nad ydynt yn deall ei anghenion cymhleth.

Ond pan ymunais â Chynnal Gofalwyr, ychydig a wyddem cymaint y byddai'n newid ein bywydau, yn enwedig bywyd Jonathan.

Mynychais Ddiwrnod Gwybodaeth Cynnal Gofalwyr yng Ngharreg Bran ar 23 Mawrth 2017. Roedd y digwyddiad wedi'i anelu at bobl o dan 18 oed, ond fe euthum â ffrind gyda mi am gyngor, gan feddwl na fyddem yn medru cael unrhyw help, oherwydd roedd Jonathan yn 24 oed.

Fodd bynnag, siaradais ag Agoriad Cyf, a oedd newydd sefydlu rhaglen o'r enw "Ymgysylltu i newid", a ariennir gan y Loteri Fawr a Chynulliad Cymru.

Rai wythnosau yn ddiweddarach, cafodd Jonathan alwad ffôn ac, ar ôl cyfarfod, cafodd ei dderbyn ar y cwrs. Treuliodd y

flwyddyn nesaf yn gweithio'n galed ar gyrsiau a hyfforddiant ac, ymhen hir a hwyr, cafodd swydd dros dro gyda B&M Bargains ym Mangor.

Gofynnodd Agoriad Cyf i Jonathan a hoffai ymgeisio am swydd Llysgennad gyda Phobl yn Gyntaf Cymru. Teithiodd Jonathan i Gaerdydd am y cyfweiliad, a chafodd ei benodi i gynrychioli pobl eraill ag anabledau. Roedd wrth ei fodd medru gwneud ei ran i helpu eraill.

Ar 14 Mehefin eleni, derbyniodd Jonathan wobr "Person Ifanc y Flwyddyn" gan Brif Swyddog Gweithredol Anabled Dysgu Cymru, Martyn Jones. Mae Jonathan yn edrych ymlaen at y dyfodol, at fedru gweithio a helpu pobl eraill fel ef.

Mae wedi bod yn daith hir ac anodd i Jonathan hyd yma, ond gyda help a chefnogaeth ei deulu, yn ogystal â gwasanaethau lleol, meddai Jonathan, "Hon yw fy mlwyddyn i, ac mae llawer mwy ohonynt i ddod, felly cadwch eich llygaid ar agor."

~ *Phillipa Tranter, gofalydd*





# Awgrymiadau bywyd

## Ydych chi'n colli'ch cyfle i gael help gyda'r Dreth Gyngor?

Nid oes llawer o ofalwyr yn sylweddoli y medrent fod yn gymwys i gael gostyngiad ar eu Treth Gyngor, neu â'r hawl i gael gostyngiadau neu eithriadau eraill.

Efallai y bydd gennych chi'r hawl i dalu llai o'r dreth gyngor os yw un o'r canlynol yn wir:

- rydych yn gofalu (yn llawn amser) am rywun ag anabledd (nad yw'n wŵr, gwraig, partner na'n blentyn dan 18 oed i chi)
- rydych yn credu eich bod yn byw ar incwm isel
- rydych yn byw ar ein pen eich hun, neu gyda phobl/plant nad ydynt yn talu'r dreth gyngor
- rydych yn fyfyrwr
- rydych yn anabl
- mae gennych nam meddyliol
- mae eich eiddo'n wag

I weld rhestr lawn o'r meini prawf cymhwysedd, ewch i wefan Llywodraeth Cymru: <https://gov.wales/cymorthgydachtrethgyngor>

Fe fedrech chi gael hyd at 50% o ostyngiad ar eich Treth Gyngor os ydych yn ofalydd, yn dibynnu ar bwy arall sy'n byw yn eich cartref. I fod yn gymwys, rhaid i chi fodloni'r **holl** feini prawf canlynol:

- rhaid eich bod yn darparu gofal am o leiaf 35 awr yr wythnos
- rhaid eich bod yn byw yn yr un eiddo â'r sawl rydych chi'n gofalu amdano
- ni fedrwyd fod yn briod neu'n bartner i'r sawl rydych chi'n gofalu amdano, neu'n rhiant os ydych yn gofalu am blentyn dan 18 oed

Rhaid bod y sawl rydych yn gofalu amdano yn derbyn un o'r canlynol:

- y gyfradd ganol neu uwch o gydran gofalu'r Lwfans Byw i'r Anabl
- y gydran bywyd beunyddiol o'r Taliad Annibyniaeth Personol ar unrhyw gyfradd
- y Lwfans Gweini ar unrhyw gyfradd
- Taliad Annibyniaeth y Lluoedd Arfog
- y gyfradd uchaf o'r Lwfans Gweini Cyson

Nid oes angen i chi fod yn hawlio'r Lwfans Gofalwr i fod yn gymwys i gael y gostyngiad hwn, ac ni fydd eich incwm na'ch cynilion yn effeithio ar eich cymhwysedd.

Os oes mwy nag un gofalydd yn yr eiddo, medrwyd barhau i gael gostyngiad o hyd at 50%, cyn belled â'ch bod chi'n bodloni'r holl amodau.

Mae'n bosibl y medr rhywun sydd wedi gadael ei eiddo'n wag, ac nid yr eiddo hwnnw yw ei brif breswylfa bellach, hefyd gael eithriad i'r Dreth Gyngor. Byddai hyn yn gymwys i ofalydd sy'n byw yng nghartref y dibynnydd ac yn darparu gofal personol iddo oherwydd henaint, anabledd, salwch, dibyniaeth ar alcohol neu gyffuriau, neu anhwylder meddyliol.

Os ydych chi'n credu y medrech chi fod yn gymwys, dylech gysylltu ag adran Treth Gyngor eich awdurdod lleol.



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



# Byw, Chwerthin, Caru

## Paentiwch garreg fach a dod â gwên i wyneb rhywun

Mae nifer o grwpiau cymunedol wedi bod yn paentio cerrig bychain ac yn eu cuddio yn eu hardal leol i bobl eraill ddod o hyd iddynt.

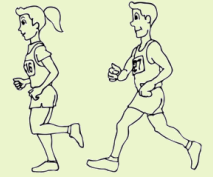
Rydym ni'n ymuno â'r hwyl. Bydd sesiynau paentio cerrig bychain mewn grwpiau gofalwyr, ac yna bydd teithiau cerdded a chrwydro hawdd i guddio'r cerrig bychain. Bydd gan y cerrig bychain farciau adnabod arnynt er mwyn i'r darganfyddwyr ddod o hyd i ni ar Facebook.

Felly, mae hwn nid yn unig yn weithgaredd therapiwtig, ond bydd hefyd yn helpu i godi ymwybyddiaeth o'n gwasanaeth ac o broblemau gofalwyr.

#carersrockFB



## 5k eich ffordd chi – gwnewch ef i'r gofalwyr!



A hoffech chi helpu i godi arian tuag at weithgareddau i ofalwyr? Ar ddydd Sadwrn 8 Medi am 9am, gwahoddir chi i gymryd rhan yn ein digwyddiad '5k i ofalwyr'! Mae modd i chi gymryd rhan, waeth lle rydych chi'n byw. Bydd y mwyafrif o'r rhedwyr (ahem, loncwyr/cerddwyr cyflym) yn defnyddio trac ParkRun Castell Penrhyn, ond os fyddai'n well gennych ddefnyddio trac 5k RSPB Conwy, eich peiriant rhedeg eich hun, neu eich llwybr trac eich hun, byddai hynny'n wych!

Does dim gwahaniaeth yn y byd pa mor hir y cymerwch chi i orffen y 5k, oherwydd nod y digwyddiad yw dod ynghyd i godi arian ar gyfer gofalwyr di-dâl! Mae rhan fawr o godi arian hefyd yn ymwneud â chodi ymwybyddiaeth - rydym eisiau annog pobl i siarad am y gwaith rhagorol ac aberthol y mae gofalwyr di-dâl yn ei wneud.

Os hoffech gael rhagor o fanylion ynghylch sut i gymryd rhan neu ofyn am ffurflen noddi, cysylltwch â Laura Williams yn ein canolfan ym Mangor.

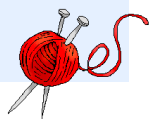
## Awgrym i ofalwyr:

Mae parcio'n costio £6 y dydd yn Ysbyty Alder Hey. Neu medrwrch brynu tocyn parcio am £10 sy'n para am 10 diwrnod.



## Dewch i wau!

Os ydych chi'n mwynhau gwau a gydag amser rhydd, beth am gymryd rhan yn ein grŵp gwau newydd? Byddwn ni'n darparu'r patrymau, byddwch chi'n gwau'r sgwariau gartref, ac yna bydd y grŵp yn cwrdd i'w gwnïo nhw at ei gilydd. Bydd y blancedi terfynol yn cael eu gwerthu i godi arian i Gynnal Gofalwyr. Ffoniwch eich canolfan gofalwyr lleol am ragor o fanylion.



**Ymunwch â'n gweithgareddau. Cofiwch gadw lle!**

**Mae'r un olaf yn ddim mwy na'r enillydd arafaf**