

Y Gofalydd



Rhifyn 101 Gwanwyn 2022

GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

Amrywiaeth yw'r ffaith, Cynhwysiant yw'r gwaith

Ydych chi wedi siarad â ni eto ynghylch ein Grantiau Gaeaf neu gyllid Llesiant?

Yn y cylchlythyr hwn rydyn ni'n edrych ar gynhwysiant. Fe fedrai hyn olygu ymuno â grwpiau gweithgarwch neu brynu cymhorthion i'ch helpu yn eich bywyd bob dydd. Beth am weld a ydych chi'n gymwys am un o'n grantiau i helpu tuag at y costau hyn?

Cysylltwch â ni am ragor o fanylion.

Helo! Neges gyflym i ddiolch i chi am y grant. Rwyf wedi ymuno â champfa ac wedi cael sesiwn nofio ymlaciol hyfryd. 😊

Mae'n syndod gymaint o wahaniaeth y mae'r blanced drom a'r golau synhwyraidd wedi'i wneud i helpu fy mab i fod yn gysurus yn y nos. Roedd yr amddiffynyddion clustiau hefyd yn fendith. Diolch!

☎ 01248 370 797 ✉ help@carersoutreach.org.uk 🌐 www.cynnalgofalwyr.org.uk



**CARERS
TRUST**
WALES

Cyfieithwyd i'r Gymraeg
gan Angharad Edwards



Newyddion Diweddaraf Cynnal Gofalwyr

Croeso i rifyn cyntaf 2022

Edrych ar gynwysoldeb

Beth ydyn ni'n ei olygu wrth gynwysoldeb?

Yn syml: "Y rhinwedd o geisio cynnwys llawer o wahanol fathau o bobl a thrin pob un ohonyn nhw'n deg ac yn gyfartal".

Ein nod yng Nghynnal Gofalwyr yw bod yn gynhwysol. Cysylltwch â ni os oes gennych chi unrhyw anghenion cyfathrebu nad ydyn ni'n eu diwallu neu os hoffech chi drafod unrhyw anghenion eraill nas diwallwyd. Rhowch wybod i ni sut fedrwn ni eich helpu i deimlo eich bod yn cael eich cynnwys yn ein gwasanaeth i ofalwyr. A rhowch wybod i ni am y pethau sy'n gweithio er mwyn i ni fedru ehangu ar ein harferion da.

Os oes gennych chi broblemau y tu allan i Gynnal Gofalwyr, fe wnawn ni wrando ar eich pryderon a, lle'n berthnasol, rhoi adborth ar eich rhan.



Diweddariad ar y garafán ofalwyr

Mae gennym ni 2 garafán nawr yn Hafan y Môr, Pwllheli. Cysylltwch â ni i ofyn ynghylch bwcio.

✉: caravan@carersoutreach.org.uk

Cymorth i ofalwyr

Er bod pandemig Covid-19 yn parhau, rydyn ni yma o hyd i roi cymorth a gwybodaeth i ofalwyr di-dâl. Yn dilyn canllawiau'r llywodraeth, bu modd i rai o'n grwpiau cymorth gofalwyr gwrdd wyneb yn wyneb tuag at ddiwedd y flwyddyn ddiwethaf. Mae grŵp cymorth rhieni Gwynedd yn parhau i gwrdd ar-lein. Mae grŵp cerdded newydd yn dechrau yng Nghonwy. Cysylltwch â ni am wybodaeth am ein grwpiau.

Cymorth i ofalwyr mewn ysbytai Catherine Jones a Hannah Cook yw ein Gweithwyr Cymorth Gofalwyr yn Ysbyty Gwynedd, Bangor, ac mae Colleen Turner yn gweithio yn Ysbyty Glan Clwyd. Maen nhw'n rhoi gwybodaeth a chymorth i ofalwyr di-dâl cleifion ac i ofalwyr di-dâl sy'n gleifion eu hunain. Medrwn chi gysylltu â nhw ar y manylion e-bost neu ffôn isod.

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



Awgrymiadau Bywyd



Awgrymiadau i fod yn ddiogel ar-lein

- Peidiwch ag agor atodiadau na chlicio ar ddolenni o fewn unrhyw negeseuon e-bost y byddwch chi'n eu derbyn nad oeddech chi'n eu disgwyl.
- Mae'n fwy diogel cael cyfrinair gwahanol ar gyfer pob cyfrif ar-lein. Os bydd rhywun yn darganfod eich cyfrinair, bydd eich cyfrifon eraill yn parhau i fod yn ddiogel.
- Peidiwch â rhannu eich cyfrineiriau na'ch manylion mewngofnodi ar unrhyw adeg.

Am ragor o wybodaeth:

🌐: www.getsafeonline.org/wales/

🌐: www.actionfraud.police.uk/welsh

☎: 0300 123 2040 - Action Fraud

Ydych chi'n chwilio am ffordd ratach o siopa?



Mae **Bwyd Da Môn Good Food** yn glwb bwyd aelodaeth. Mae'n aiddosbarthu cynnyrch gan fanwerthwyr a fyddai, fel arall, yn mynd i safleoedd tirlenwi. Fe fedrwch chi ddewis bocs wythnosol o fwydydd am ffi fechan. Os fedrwch chi fynd i'r siop yn Llangefni, fe fedrwch chi ymaelodi. Mae'n bosibl y medrir cludo'r bwyd i rai rhannau o Ynys Môn.

☎: 01248 724 307

✉: info@bwyd-da-mon.org.uk

🌐: <https://www.bwyd-da-mon.org.uk/>

Mae **Bwyd Da Bangor** ychydig yn wahanol. Mae'n rhaid bod yn aelod, ond caiff y bwyd ei baratoi mewn caffï ar y stryd fawr. Ewch i'r caffï neu edrychwch ar dudalen Facebook Bwyd Da Bangor am ragor o wybodaeth.



Mae SEAS Sailability yn cefnogi pobl anabl a'u gofawyr i fod yn egnïol a chael anturiaethau ar Afon Menai mewn amgylchedd diogel a chymdeithasol.

✉ seassailability@yahoo.com

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



Mae'r **sganiwr pin 'C-Pen Reader'** yn ddefnyddiol i unrhyw un ag anawsterau darllen. Mae'r ddyfais, sy'n medru ffitio mewn poced, yn darllen testun yn uchel mewn llais digidol.



Mae ar gael o thedyslexishop.co.uk. Ond efallai y byddai'n werth siopa o gwmpas gan fod modelau eraill ar gael a fedrai fod yn rhatach.

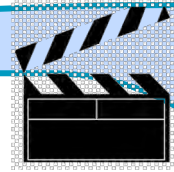
Fe fedrech chi wneud cais i'n cronfa llesiant i dalu amdano.

'D'oes dim byd, dim byd o gwbl, hanner mor werth chweil, â chwarae mewn cychod.'

~ Cyfieithiad o waith Kenneth Grahame, Wind in the Willows



Byw Chwerthin Caru



Stori Gofalydd

Dechreuodd fy mab Daniel wneud ffilmiau yn hosbis plant Tŷ Gobaith. Gwnaeth y staff gwych yno annog ei ymdrechion cynnar, gan hyd yn oed actio pan oedd angen. Cyfarpar syml oedd ganddo - gwisg ninja, iPad, ac un ap effeithiau arbennig gwerth £9.95, ond roedd ei greadigrwydd yn amlwg.

Datblygodd i wneud ffilmiau cefndirol ar gyfer Hijinx, ei grŵp drama cynhwysol. Aeth ei sgiliau golygu a sain o nerth i nerth a chafodd adborth adeiladol gan staff.

Pan ddechreuodd y pandemig, bu'n rhaid i Daniel warchod ei hun ('shield') oherwydd ei galon gymhleth. Roedd hyn yn eithriadol o anodd i rywun yn ei ardegau. Un diwrnod roedd ysgol fel arfer gyda llawer o weithgareddau, a'r diwrnod wedyn, ynysu llwyr.

Yn fuan, daeth ei sesiwn Hijinx ar zoom yn uchafbwynt ei wythnos. Cafodd ei ysbrydoli gan brosiect creu ffilmiau tawel gan NoFitState Circus. Gan weithio mewn du a gwyn, aeth ati i roi cynnig ar dechnegau newydd i'w hychwanegu at ei *repertoire* fel animeiddio 'stop-go', a datblygodd gymeriad, 'Y Dewin Rhyfedd.' Roedd hi'n gyffrous cael ein cyfweld gan ITV Cymru drwy zoom ym mis Rhagfyr 2020.

Yn 2021, gwnaeth gais i brosiect DU gyfan a redwyd gan yr 'Headlong Theatre' yn Llundain mewn cydweithrediad â 'TikTok'

a'r 'Theatre Centre'. Gydag yntau'n brin 18 oed, roedd hi'n anrhydedd annisgwyl i fod yr ieuengaf ymhlith yr 13 o gynhyrchwyr ffilmiau a ddewiswyd i gael 2 fis o fewnbwn dwys. Fe oedd yr unig gyfranogwr o Gymru a bu'n ddigon ffodus i dderbyn sesiynau rhannu sgiliau gan weithwyr proffesiynol yn y diwydiant yn ogystal â mentora personol. Diolch i gydnabyddiaeth ariannol fechan, medrodd brynu mwy o gyfarpar fel sgrin werdd, stand drithroed a bocs golau i gynhyrchu canlyniadau o ansawdd uwch gan ddefnyddio dulliau amrywiol. Mwynhaodd ddiwedd glo arbennig yn Llundain yn stiwdio TikTok ar y Strand. Cafodd pob cyfranogwr ei gyfweld a chael un o'i ffilmiau wedi'i ddangos.

Daniel bellach yw un o 25 o gynhyrchwyr ffilm ifanc sydd wedi'u dewis i wneud cwrs Arbenigwr Animeiddio 2022 Sefydliad Ffilm Prydain ym mis Chwefror. Cam cyffrous arall ar ei daith.

Mae Daniel wedi gwrthod â gadael i'w heriau iechyd neu ei fisoedd o ynysu ei stopio. Yn hytrach, mae wedi dod o hyd i ffyrdd o fynegi ei ddawn mewn modd cadarnhaol a chyflwyno adloniant sy'n helpu pobl eraill i wenu. Fy ngobaith fel mam yw y bydd yr esiampl y mae'n ei gosod yn medru ysgogi ei gymheiriaid. Mae wedi bod yn gyfnod anodd, ac mae goresgyn anabledd yn anodd, ond peidiwch â rhoi'r ffidil yn y to. Mae cyfleoedd newydd a chyffrous yn medru digwydd o dan yr amgylchiadau mwyaf annhebygol

~ Maggie, Gofalydd o Ynys Môn

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gymorth gyda'ch rôl ofalu



Stori Gofalydd

Mae fy ngŵr a finnau'n gofalu am ein 2 fab ifanc, 8 a 6 oed, sydd ill dau ag awtistiaeth ac anghenion dysgu ychwanegol.

Mae bod yn rhiant-ofalwr yn cyflwyno heriau, er enghraifft, fedrwn ni ddim cael diwrnod i ffwrdd pan rydyn ni wedi blino neu'n teimlo'n sâl. Os nad ydyn ni wedi cael digon o gwsg, fel yw'r achos yn fynych, mae'n rhaid i ni ddal ati.

Prin iawn yw'r diwrnodau allan oherwydd yr heriau sy'n gysylltiedig â mynd allan gyda 2 fachgen ifanc bywiog ag anghenion ychwanegol.

Pan ddes i'n rhiant am y tro cyntaf, fydden ni'n meddwl yn ôl i'm mhentyndod fy hun ac yn dychmygu fy hun yn gwneud yr un pethau gyda fy mhiant a wnaeth fy rhieni gyda mi. Ond mae fy mhrofiad i o rianta yn gwbl wahanol i'r hyn roeddwn i'n ei ddisgwyl! Mae'n anodd gwahanu'r rôl ofalu o'r rôl rianta, ac mae hyn wedi bod yn agoriad llygad go iawn. Problem arall yw am fod gan fy nau fab awtistiaeth, d'oes ganddyn nhw mo'r berthynas arferol rhwng brodyr.

Cafodd fy mab hynaf ei ddiagnosisio pan oedd yn 3 oed, a ninnau'n paratoi i'w anfon i'r feithrinfa. Roedd hi'n brofiad gwahanol gyda fy mab ieuengaf. Pan oedd yn un oed, fe stopiodd wneud cyswllt llygad yn sydyn ac roedd fel petai wedi cymryd cam yn ôl, gan gollu'r ychydig o eiriau roedd eisoes wedi'i ddysgu. Mae bellach yn ddieiriol.

Yr hyn rwyf wedi'i ddysgu ers hyn yw na fydd gan ddau blentyn ar y sbectrwm awtistig yr un problemau ac ymddygiadau.

Ond mae'n medru bod yn wobrwyl hefyd! Mae fy mab ieuengaf wedi dechrau cyfathrebu gan ddefnyddio cardiau 'Pecs'. Mae'n rhoi cerdyn ar stribed Felcro ac yn rhoi gwybod i ni os yw, er enghraifft, eisiau chwarae gêm gwrso. Weithiau, bydd ei frawd hŷn yn ymuno yn y gêm gwrso, sy'n foment hyfryd i ni i gyd.

Un o'r profiadau mwyaf cadarnhaol rydyn ni wedi'i gael hyd yma yw'r Therapi Cerddoriaeth Effaith gyda fy mab ieuengaf. Roeddwn i'n teimlo ein bod wedi colli'r rhwymyn rhyngom ni pan ddechreuodd ddangos arwyddion o awtistiaeth ac mae'r therapi hwn wedi ein helpu yn fawr iawn i adennill y cysylltiad hanfodol hwnnw rhwng mam a mab.

Rydyn ni'n cymryd rhan mewn clybiau awtistiaeth lleol, ac mae'n grêt cwrdd â theuluoedd eraill mewn awyrgylch lle nad oes unrhyw un yn eich beirniadu. Rwyf wedi ymuno â chynllun peilot o'r enw PIWS, sy'n ymwneud â chodi ymwybyddiaeth o niwroamrywiaeth o fewn cymdeithas. Rwy'n teimlo nad yw rhai rhieni â phlant niwronodweddiadol yn deall fy mod i a'm gŵr yn ofalwyr yn ogystal ag yn rhieni i'n bechgyn, felly rwy'n credu bod rhannu ein profiadau a lledaenu ymwybyddiaeth o sefyllfaoedd bywyd amrywiol yn beth da.

- Nicole, gofalydd o Ynys Môn

Enghreifftiau o gardiau Pecs



Manylion cyswllt defnyddiol

PIWS ☎: piws.co.uk ✉: info@sbarc.net

Chwiliwch am y grŵp "Autism Support and Awareness for North Wales" ar Facebook

Cwmni Theatr Hijinx ☎ <https://www.hijinx.org.uk/cy/> ☎ 029 2030 0331

TAPE Cerdd a Ffilm Cymunedol ☎ <https://tapemusicandfilm.co.uk/hafan/> ☎ 01492 512 109



Slot Atebion

Rwy'n poeni'n arw am yr holl sôn ar y newyddion am filiau ynni uwch. Oes unrhyw help ar gael?

Grantiau i dalu dyledion ynni

Mae'r cyflenwyr ynni canlynol yn cynnig grantiau i'w cwsmeriaid:

- Ymddiriedolaeth Ynni Nwy Prydain
- Cronfa Caledi Scottish Power
- Cronfa Ovo Energy
- Cronfa E.ON Energy
- Cronfa E.ON Next Energy Fund
- Cronfa Cymorth Cwsmeriaid EDF Energy
- Cronfa Bulb Energy

Os na fedrwyd chi gael grant gan eich cyflenwr, mae'n bosibl y medrech chi gael grant gan Ymddiriedolaeth Ynni Nwy Prydain o hyd.

Medrai'r Cynllun Gostyngiad Cartref Cynnes roi gostyngiad o £140 i chi ar eich bil trydan – cysylltwch â'ch cyflenwr i gael y meini prawf cymhwysedd.


Mae **Hwb Cymorth Cymunedol CVSC** (Cymorth Cymunedol a Gwirfoddol Conwy) yn cynnig gwybodaeth, arweiniad a chymorth ymarferol gan ddarparwyr dibynadwy ledled yr ardal i drigolion y sir. Mae'r aelodau staff yn cefnogi trigolion sydd eisiau cael gwybodaeth a chymorth ar amrywiaeth o faterion sy'n effeithio ar eu lles, gan gynnwys cymorth ar danwydd a gwresogi.

 **01492 523853**

neu

Anfonwch neges destun neu WhatsApp i **07429 503 303**

Mae Prosiect Ynni Cartref Cymru 70+ **Gofal a Thrwsio** yn cwmpasu Gwynedd ac Ynys Môn ac mae i berchenfeddianwyr a thenantiaid preifat 60+ oed. Nod y prosiect yw cynyddu effeithlonrwydd gwres ac ynni cartrefi drwy roi cyngor, help ariannol, gwelliannau i'r cartref ac arbedion ynni effeithlon.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:
Tina Williams, Swyddog Ynni Cartref
: **01286 889 360**



Cynllun gan Lywodraeth Cymru sy'n helpu i wneud cartrefi'n gynhesach ac yn fwy ynni effeithlon drwy gynnig amrywiaeth o gyngor diduedd am ddim ac, os ydych chi'n gymwys, pecyn o welliannau arbed ynni yn y cartref fel boeler newydd, gwres canolog neu inswleiddio.

Rhadffôn **0808 808 2244**

 **advicewales@est.org.uk**

 **www.nyth.llyw.cymru**