Rhif Elusen Gofrestredig: 1203192

Sefydlwyd ym 1991

Y Gofalydd

Rhifyn 111 Gwanwyn/Haf 2025

Boed glaw neu hindda, rydym yma i gefnogi gofalwyr di-dâl a'u helpu i fyw eu bywyd gorau.

Cysylltwch â ni pan fyddwch angen cefnogaeth neu wybodaeth am ofalu.

bywyd LIFE
GWASANAETH CYNNAL GOFALWYR
CARERS OUTREACH SERVICE

I ddathlu'r Wythnos Gofalwyr ym mis Mehefin, rydym eisiau cyrraedd cymaint â phosibl o ofalwyr di-dâl. Helpwch ni drwy rannu'r cylchlythyr hwn gyda'ch ffrindiau a theulu a rhoi gwybod iddynt y medrant gysylltu â ni am gymorth yn eu rôl ofalu. Diolch!

Wythnos Gofalwyr 2025, 9 - 15 Mehefin

Diolch am ofalu!

Give as you Live™

Charity Excellence FRAMEWORK QUALITY MARK 2024

wythnos gofalwyr

Cyfieithwyd i'r Gymraeg gan Angharad Edwards

Materion ariannol

Trothwy enillion y Lwfans Gofalwr yn codi o 7 Ebrill 2025.

Bydd gofalwyr sy'n gweithio yn medru ennill hyd at **£196** yr wythnos bellach a hawlio'r Lwfans Gofalwr (y trothwy enillion blaenorol oedd £151).

Yn Ebrill 2025, bydd y taliad wythnosol ar gyfer Lwfans Gofalwr yn cynyddu i **£83.30.**

Medrir cael rhagor o wybodaeth ar-lein yn GOV.UK

Medr Cynnal Gofalwyr eich helpu i **hawlio eich hawliadau** a rhoi syniadau arbed arian i chi.
Er enghraifft:
Mae tariff WaterSure Cymru yn gosod trothwy ar gyfer aelwydydd incwm isel â chyflwr meddygol neu deulu mawr. Os oes gennych chi fesurydd eisoes, neu os ydych wedi gofyn am un, mae tariff WaterSure Cymru yn rhoi cap ar y swm sy'n rhaid i chi ei dalu am eich dŵr.

🖱: www.dwrcymru.com
☎: 0800 052 0145

Mwy o ffyrdd o arbed arian
Cysylltwch â ni am ragor o wybodaeth am **grantiau a chronfeydd llesiant i ofalwyr.**

Arhoswch yn un o'n **carafanau gofalwyr** ar gyfradd cymorthdaledig. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'n swyddfa ym Mangor, neu anfonwch e-bost at ein tîm carafanau yn **caravan@carersoutreach.org.uk**

Beth ydych chi'n ei feddwl?

Mae Cynnal Gofalwyr eisiau dysgu mwy am y materion sy'n effeithio ar ofalwyr fel y medrwn ni ddatblygu ein gwasanaeth yn unol ag anghenion gofalwyr.

Medrir cael copïau papur o'n holiadur byr o'n swyddfa ym Mangor yn ôl y gofyn neu'r cod QR i gwblhau'r arolwg ar-lein. Mae'r arolwg yn fyw o 1 Ebrill - 9 Mai.

Mae opsiwn i gael eich rhoi mewn raffl am ddim i ennill taleb siopa o £50.

Ein manylion cyswllt

Gwynedd ac Ynys Môn
☎ 01248 370797
Ar agor ar ddiwrnodau'r wythnos 9 - 4
Sir Conwy
☎ 01492 533714
Ar agor ddydd Mawrth a dydd Gwener 9 - 4

✉: help@carersoutreach.org.uk

🖱: www.carersoutreach.org.uk

Ymunwch â'n gweithgareddau, trowch i'r tudalennau canol am fanylion.

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am wybodaeth neu gefnogaeth yn eich rôl ofalu

Yn yr ysbyty

Mae help ar gael

Mae gennym **Swyddogion Cymorth Gofalwyr** yn ein prif ysbytai a'n hysbytai cymunedol. Maen nhw yno i gefnogi gofalwyr di-dâl a fedrai fod yn gleifion mewnol ac i gefnogi gofalwyr di-dâl cleifion yr ysbyty.

Medrant helpu gydag amrywiaeth eang o faterion, gan gynnwys ymholiadau ynghylch cael ei ryddhau o'r ysbyty a siarad â staff yr ysbyty ar eich rhan. Medrant drefnu i ymweld â chi ar y ward neu yn rhywle arall.

Os ydych chi neu'r sawl rydych chi'n gofalu amdano yn yr ysbyty a hoffech gael ychydig o gefnogaeth ychwanegol, medrwch chi gysylltu â nhw drwy ein manylion cyswllt arferol.

Mae gennym hefyd **Lywiwr Llwybr Dementia** yn Ysbyty Gwynedd ac Ysbyty Glan Clwyd.

Gyda help staff yr ysbyty, maen nhw'n nodi cleifion sydd wedi cael diagnosis o ddementia neu'r rheini nad ydynt wedi cael diagnosis eto. Medrant gynnig cefnogaeth berthnasol i'r claf a'i ofalydd pan fyddant yn yr ysbyty ac ar ôl hynny. Medr hyn gynnwys gwybodaeth am dechnoleg gynorthwyol fel dyfeisiau tracio, gwasanaethau eistedd gyda phobl, asesiad gofalydd, grwpiau cymorth dementia a llawer mwy.

Mae hybiau **PALS** (Gwasanaeth Cymorth a Chyswllt Cleifion) ym mhrif fynedfa bob prif ysbyty (Ysbyty Maelor, Ysbyty Glan Clwyd ac Ysbyty Gwynedd).
✉**: BCU.PALS@wales.nhs.uk**
☎: **03000 851234**

Ar agor rhwng 9am a 5pm Dydd Llun i ddydd Gwener, heblaw am wyliau Banc.

Y Proffil Iechyd

Mae plant ac oedolion ag anabledd dysgu yn medru mynd â'r ffurflen hon gyda nhw i'r ysbyty.

Mae'n cynnwys ffeithiau meddygol, manylion am lefel y cymorth sydd ei angen ac adran ar hoffterau a chasbethau.

Mae'r ffurflen yn medru cael ei llenwi gan y sawl ag anabledd – neu gan ei rieni neu ofalwyr. Medrir ei diweddaru yn rheolaidd a dylid mynd â hi i bob apwyntiad iechyd.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â Cynnal Gofalwyr neu edrychwch ar ein padlet, Cynllunio ar gyfer y dyfodol: **https://www.carersoutreach.org.uk/cymraeg/byrddau-gwybodaeth-a-phadledi.html**

Nod yr ap The Little Journey yw rhoi tawelwch meddwl i blant sy'n cael triniaeth yn yr ysbyty drwy roi gwybodaeth ymlaen llaw iddynt ar fformat sy'n gyfeillgar i blant, gydag animeiddiadau a gemau.

Mae'n egluro beth sy'n digwydd yn ystod ac ar ôl triniaethau penodol. Medr plant fynd o amgylch wardiau'r ysbyty mewn realiti rhithwir.

Canfuwyd fod yr ap yn arbennig o fuddiol i blant â chyflyrau niwrowahanol fel awtistiaeth neu Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD).

Awgrymiadau bywyd

C: Rwy'n teimlo wedi fy llethu ar brydiau gyda phopeth sy'n mynd ymlaen yn fy mywyd. Rwy'n cadw'n brysur yn ystod y dydd, ond yn y nos, mae'r poeni'n fy nghadw ar ddihun ac rwy'n mynd yn orbryderus iawn. At bwy/Ble fedraf droi am gymorth y tu allan i oriau swyddfa?

A: Mae'n bwysig i ofalwyr ymarfer hunanofal. Mae hyn yn cynnwys diogelu eich iechyd meddwl a'ch llesiant. Os ydych chi'n poeni neu'n orbryderus, peidiwch â dioddef yn dawel. Mae angen cymorth ar bob un ohonom ni ar brydiau, hyd yn oed os ydym yn gryf! Mae amrywiaeth o adnoddau gwahanol ar gael i gefnogi iechyd meddwl a lles.

Ym mudiad Cynnal Gofalwyr, medrwn wrando ar eich pryderon a'ch cyfeirio neu atgyfeirio at asiantaeth arall os oes angen. Neu efallai y byddwn yn awgrymu strategaethau hunangymorth syml, gan gynnwys cyrsiau ac apiau ar-lein. Medrai'r holl bethau hyn eich helpu i roi'r gorau i boeni a chael noson dda o gwsg.

Gweler isod enghreifftiau o'r mathau o help sydd ar gael y tu allan i oriau swyddfa arferol.

Y Samariaid

- Yn cynnig clust i wrando, ddydd neu nos, 365 diwrnod y flwyddyn.
- Fe fyddant yn gwrando arnoch a medrwch siarad am eich pryderon, gofidiau a'ch problemau.
- Nid ydynt yn dweud wrthych beth i'w wneud.

Mae opsiynau gwahanol ar gael:

Ewch i samaritans.org i gymryd rhan mewn gwe-sgwrs.

Ffoniwch y llinell gymorth 24 awr am ddim

☎ **116 123**

Anfonwch e-bost neu lythyr. Manylion ar y wefan neu ar gael gan fudiad Cynnal Gofalwyr os nad ydych ar-lein.

Teipiwch '**free anxiety apps**' yn Google i ddod o hyd i un sy'n iawn i chi.

Llinell Wrando Iechyd Meddwl CALL: yn cynnig llinell gymorth gwrando a chymorth emosiynol gyfrinachol sydd ar agor 24/7.

☎ **0800 132 737**

Tecstiwch "help" i **81066**

🖱: callhelpline.org.uk

Llinell Gymorth Silver Line Age UK: yn rhoi cyfle i unrhyw un 55 oed neu'n hŷn gyfnewid gair cyfeillgar, gael cymorth neu fwynhau sgwrs hir sy'n rhoi hwb i'r galon.

Ffoniwch y llinell gymorth 24 awr am ddim.

☎ **0800 4 70 80 90**

Stori gofalydd

Rwy'n gofalu am fy ngwraig sy'n defnyddio cadair olwyn oherwydd nifer o anableddau sy'n effeithio ar ei symudedd. Oherwydd ei phroblemau iechyd, mae ganddi lawer o orbryder ynghylch gweithgareddau cymdeithasol ac nid ydym yn medru mynd allan yn aml.

Mae fy ngwraig wedi hoffi John Barrowman ers dros 20 mlynedd, felly pan glywsom ei fod yn dod i Venue Cymru, ffoniais y swyddfa docynnau i egluro ein sefyllfa.

Dyma pryd y clywais i am Hynt, cynllun mynediad cenedlaethol sy'n gweithio gyda theatrau a chanolfannau celfyddydau yng Nghymru i wneud lleoliadau yn hygyrch i bobl anabl a'u gofalwyr.

Roedd hi'n hawdd cael cerdyn Hynt, a gwnaeth fy ngalluogi i gadw lle i'r gadair olwyn a 2 sedd arall cyn i'r tocynnau fynd ar werth.

Roedd pawb yn Venue Cymru yn wych! Cawsom docynnau i'r sesiwn baratoi a sesiwn holi ac ateb arbennig. Pan gyrhaeddom ni, cafodd fy ngwraig ei gwthio i mewn gan aelod o dîm John Barrowman.

Gofynnodd fy merch gwestiwn, ac roedd fy ngwraig wrth ei bodd pan siaradodd John â ni'n bersonol. Ar ôl y cyngerdd, lle cawsom ni i gyd eistedd gyda'n gilydd, gwnaethom ni ymuno â'r dorf a oedd yn aros am luniau gyda John, a oedd yn gynnes ac yn gyfeillgar drwy'r adeg.

Mae gennym lun o John gyda'm gwraig a'm merch. Bydd yn cael ei fframio a'i roi ar y wal i'n hatgoffa o'r ymweliad. Mae fy ngwraig yn dweud mai'r noson honno oedd noson orau ei bywyd.

Rwyf eisiau lledaenu'r gair am gerdyn Hynt. Ni fyddai'r noson ryfeddol hon wedi bod yn bosibl hebddo.

~ Gofalydd o Ynys Môn

Cerdyn HYNT
Mae cynllun Cerdyn Mynediad Hynt yn rhoi mynediad i theatrau a chanolfannau celfyddydau ledled Cymru ac yn caniatáu i ofalwyr neu gymdeithion gael tocyn am ddim pan fyddant yn dod gyda rhywun ag anabledd, cyhyd â bod y meini prawf cymhwysedd wedi'u bodloni.

www.hynt.co.uk
info@hynt.co.uk
01244 526 001

Cerdyn Gofalydd
Rydym yn cyflwyno ein cerdyn adnabod ein hunain i ofalwyr di-dâl lleol. Mae dau ddiben i'r cerdyn; medrir ei ddefnyddio fel cerdyn argyfwng i roi gwybod i bobl eich bod yn ofalydd, a medrir ei ddefnyddio fel tystiolaeth o'ch rôl ofalu a medrai roi mynediad rhatach i chi i rai lleoliadau.

Cysylltwch â Cynnal Gofalwyr am ragor o wybodaeth.

Peidiwch â gollwng gafael ar eich breuddwydion!

Byw Bywyd

Llogi cadeiriau olwyn traeth am ddim

Caffi'r Bae, Benllech

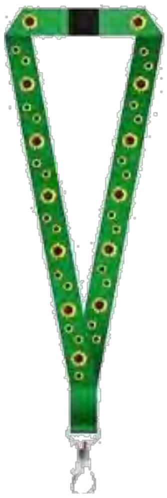
01248 852700

Baycafe.caffirbae@yahoo.com
Ar agor i archebu rhwng 9-5 bob dydd heblaw am ddydd Llun a dydd Mawrth.

Gwarchodfa Natur Genedlaethol a Choedwig Niwbwrch

07816110188

Ar agor i archebu rhwng 9-5 bob dydd.



Mae'r Laniard Blodau'r Haul yn ffordd ddefnyddiol o roi gwybod i bobl y medrai rhywun fod angen ychydig o amser neu gymorth ychwanegol.

Mae rhai archfarchnadoedd a gweithredwyr teithio yn eu cynnig nhw am ddim.

Medrir ei brynu ar y wefan ganlynol.
https://hiddendisabilitiesstore.com/
(Saesneg yn unig)

Gwiriwch a fedrwch gael trwydded deledu am ddim i bobl dros 75 oed

Medr rhai aelwydydd dros 75 oed fod yn gymwys i gael trwydded deledu am ddim. Medrwch gael trwydded deledu am ddim os ydych:

- chi, y deiliad trwydded, yn 75 oed neu'n hŷn AC EICH BOD
- chi, neu eich partner sy'n byw yn yr un cyfeiriad, yn derbyn Credyd Pensiwn.

Mae cwsmeriaid dall (ag amhariad difrifol ar y golwg) yn medru cael trwydded deledu am hanner y pris. Medrwch wneud cais drwy lenwi ffurflen gais ar-lein.

https://www.tvlicensing.co.uk/
(Saesneg yn unig)

Goriad toiled i bobl anabl

Gelwir y rhain yn oriadau Radar hefyd, a medir eu prynu ar-lein yn

https://shop.disabilityrightsuk.org/products/radar-key (Saesneg yn unig)

☎ **0330 995 0400**

Neu efallai y medir eu cael drwy eich cyngor neu lyfrgell leol.

Mae'r Cynllun Allwedd Cenedlaethol (NKS) yn cynnig mynediad annibynnol i bobl anabl at doiledau cyhoeddus sydd ar glo ar hyd a lled y wlad.

I wneud gwahaniaeth ym mywyd rhywun, d'oes dim angen i chi fod yn wych, yn gyfoethog, yn brydferth nac yn berffaith.
Y cwbl sydd angen i chi fod yw caredig!

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 argymell unrhyw gynnyrch na gwasanaeth.