CYLCHLYTHYR GOFALWYR IFANC CEREDIGION

Cerdyn Adnabod Gofalwr Ifanc

AR GYFER GOFALWYR IFANC YNG NGHEREDIGION SY'N HELPU I OFALU AM AELOD O'R TEULU NEU FFRIND.

AM DDIM

CYNLLUNIWCH EICH CERDYN EICH HUN

YMGEISIWCH NAWR:

SGANIWCH FI!

ceredigion.gov.uk/cerdyngofalwrifanc

BETH SYDD TU MEWN?

Tudalen 2 – Nofio a Champfa AM DDIM

Tudalen 3-Gweithgareddau'r Haf

Tudalen 4-Diweddariadau Credu

Tudalen 5-Cefnogaeth Iechyd Meddwl

Tudalen 6-Digwyddiadau Partneriaeth Awyr Agored

Tudalen 7-Gwybodaeth a Chefnogaeth

CERDYN CYFAILL GOFALWR

Fel rhywun sydd â cherdyn Gofalwr Ifanc Ceredigion, mae gennych eisoes y gallu i gael mynediad at ein canolfannau lles am ddim. Ond oni fyddai'n well petai eich ffrindiau yn medru cael mynediad am ddim hefyd? Wel nawr, mae hynny'n bosib!

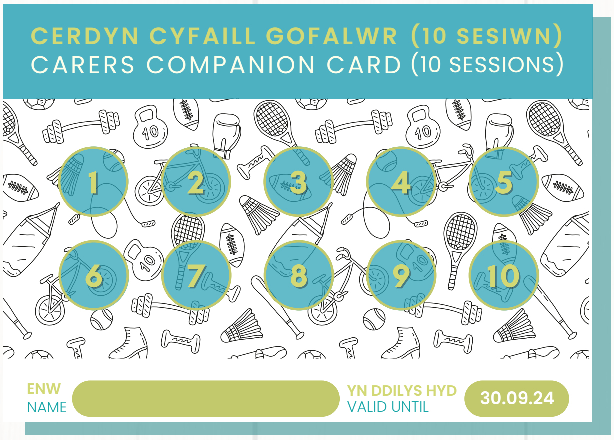
Mae ein cardiau cyfaill ymarfer yn caniatáu i chi a ffrind i ddefnyddio unrhyw bwll nofio neu ystafell ffitrwydd sy'n cael eu rhedeg gan y Cyngor, am ddim!

(Hyd at 10 sesiwn. Rhaid bod yn 14+ i ddefnyddio ystafelloedd ffitrwydd)

Dim ond nifer cyfyngedig o gardiau cyfaill ymarfer sydd ar gael, felly'r cyntaf i'r felin!

Mae telerau ac amodau llawn ar gael yn eich canolfan lles agosaf.

AM DDIM
NOFIO A CHAMPFA YR HAF HWN



Cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion cyswllt ar waelod y dudalen.

Gallwch ymgeisio nawr, am ddim!

Mae'n rhaid bod gennych gerdyn Gofalwyr Ifanc Ceredigion i ymgeisio.

CEREDIGION ACTIF

Cysylltwch â ni ar gyfer mwy o wybodaeth

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol
01545 574200
cysylltu@ceredigion.gov.uk

GWEITHGAREDDAU

SIOE DEITHIOL YR HAF

DIGWYDDIADAU MYNEDIAD AGORED AR GYFER POB OEDRAN A GALLU

DIGWYDDIADAU AM DDIM

Mae’r digwyddiadau mynediad agored hyn yn llawn gemau a gweithgareddau cynhwysol i bob oedran a gallu eu mwynhau. Dim ond troi i fyny a chael hwyl!

Bydd hefyd stondinau o amrywiol ddarparwyr gwasanaeth ar draws y sir a fydd yn cynnig cyngor a chefnogaeth ar gyfer eich holl anghenion.

10yb - 2yh

Plascrug

26ain Gorffennaf

Llanbadarn Fawr,
Aberystwyth, SY23 1HL

10yb - 2yh

Aberteifi

14eg Awst

Heol y coleg,
Aberteifi, SA43 1HG

10yb - 2yh

Llambed

22ain Awst

Teras Peterwell,
Llambed, SA48 7BX

DIGWYDDIAD AM DDIM

CLICIWCH AM FWY O WYBODAETH

GŴYL GOFALWYR IFANC

20 - 22AIN AWST

Maes Sioe Frenhinol Cymru, Llanfair-ym-Muallt, LD2 3SY

Mae'n cael ei gynnal ar faes Sioe Llanfair-ym-Muallt bob mis Awst, ac mae'n ddigwyddiad 3 diwrnod / 2 nos gyda **gwersylla a'r holl weithgareddau, adloniant, bwyd a diod a ddarperir gan ei wneud yn barth heb arian.**

Pwrpas yr ŵyl yw rhoi seibiant haeddiannol a mawr ei angen ar ofalwyr ifanc o'u rôl ofalu, y cyfle i gael hwyl, ymlacio a gwneud ffrindiau newydd.

CYSYLLTWCH Â CREDU AM FWY O WYBODAETH - FFONIWCH 03330 143 377

CEREDIGION ACTIF

Mae llu o ddigwyddiadau a gweithgareddau ar hyd a lled y sir yr haf hwn. Isod mae dewis byr yn unig, am fwy o wybodaeth ewch i - **www.ceredigionactif.org.uk** neu **www.eventbrite.co.uk**

Gofalwyr Ceredigion Carers

credu

Mae Gofalwyr Ceredigion yma i'ch cefnogi, mewn unrhyw ffordd y gallwn.

Mae'r cymorth a roddwn wedi'i deilwra i'ch anghenion, boed yn glust gyfeillgar, yn cysylltu â gofalwyr eraill, yn mynd i grwpiau, yn cael mynediad at gymorth neu'n mwynhau diwrnod allan gyda'ch teulu a'ch ffrindiau.

Cysylltwch â ni i weld sut y gallwn eich helpu.

- 03330 143 377
- ceredigion@credu.cymru
- gofalwyrceredigion.cymru

Mae gennym lu o ddigwyddiadau'r Haf hwn. Edrychwch isod am flas o'r hyn fydd yn digwydd yng Ngheredigion.

CLICIWCH AM FWY O WYBODAETH

24 GORFF

TAITH REILFFORDD RHEIDOL

- 24 Gorffennaf
- Digwyddiad drwy'r dydd - Bob oedran
- Rheilffordd Dyffryn Rheidol, Park Avenue, Aberystwyth, Ceredigion, SY23 1PG

CLICIWCH AM FWY O WYBODAETH

26 GORFF

DIWRNOD HWYL HEATHERTON

- 26 Gorffennaf
- Digwyddiad drwy'r dydd - Rhaid archebu lle
- Parc Chwaraeon Gwledig Heatherton, Dinbych-y-pysgod, Sir Benfro, SA70 8RJ

CYSYLLTWCH Â NI AM FWY O WYBODAETH

20 - 22 AWST

GŴYL GOFALWYR IFANC

- 20 - 22 Awst
- Digwyddiad trwy'r penwythnos
- Maes Sioe Frenhinol Cymru, Llanelwedd, Llanfair-ym-Muallt, LD2 3SY

CLICIWCH AM FWY O WYBODAETH

29 AWST

DIWRNOD HWYL FOLLY FARM

- 29 Awst - Hyfforddwr ar gael
- Digwyddiad drwy'r dydd - Rhaid archebu lle
- Fferm Folly, Begelly, Kilgetty SA68 0XA

Y BARTNERIAETH AWYR AGORED

PROFIAD • MWYNHAU • LLWYDDO • GYDA'N GILYDD

THE OUTDOOR PARTNERSHIP

EXPERIENCE • ENJOY • ACHEIVE • TOGETHER

/OutdoorPartnership

info@outdoorpartnership.co.uk

partneriaeth-awyr-agored.co.uk

Mae'r Bartneriaeth Awyr Agored yn trawsnewid bywydau gofalwyr di-dâl gyda gweithgareddau awyr agored ledled Cymru. Gwella eu hiechyd meddwl drwy weithgareddau awyr agored lleol, meithrin lles ac ymgysylltu â'r gymuned.

- **12 Awst**
- **Digwyddiad drwy'r dydd - Archebu lle**
- Canolfan Gweithgareddau Llain, Llain, Llanarth, SA47 0PZ

- **28 - 29 Medi - Llety ar gael**
- **Digwyddiad hyfforddi 2 ddiwrnod - Archebu lle**
- Canolfan Canŵio Padlwyr Llandysul, Sgwâr Pen Wilkes, Pontwelly, Llandysul, SA44 4AA

SGANIWCH FI

Gwnewch y gweithgareddau rydych chi am eu gwneud.

Beth bynnag yr ydych yn hoffi ei wneud yn yr awyr agored, rydym am eich helpu i wneud hynny.

Rydyn ni bob amser yn edrych ar ffyrdd o wella mynediad at weithgareddau awyr agored a byddem wrth ein bodd yn clywed mwy am y pethau rydych chi'n hoffi eu gwneud.

Helpwch ni drwy glicio ar y ddolen ac ateb ychydig o gwestiynau cyflym am eich hoff weithgareddau awyr agored - **bit.ly/TOPBO24**

Os ydych yn cael trafferth cael mynediad i unrhyw un o'r gweithgareddau, gallwch hefyd weld ac archebu lle arnynt drwy ddefnyddio'r ddolen isod.

partneriaeth-awyr-agored.co.uk/events

The Sanctuary y Noddfa

Gwasanaeth Noddfa i Bobl Ifanc

Cymorth iechyd meddwl ar gyfer yr sawl rhwng **12 ac 18 mlwydd oed.**

Yn darparu cyngor a chyfarwyddyd iechyd meddwl **i bobl ifanc yng Ngheredigion,** mewn amgylchedd cefnogol yng nghanol Aberystwyth.

Adferiad

Dydd Gwener	**17:00 - 22:00**
Dydd Sadwrn	**17:00 - 22:00**
Dydd Sul	**17:00 - 22:00**

Ffoniwch neu anfon neges destun i

07377 369 241

am apwyntiad.

GWYBODAETH A CHEFNOGAETH

***Gwefan Saesneg yn unig**

SAMARITANS

Beth bynnag yr ydych chi'n mynd drwyddo, mae'r Samariaid yma i chi.
Ffoniwch: **116 123** neu **0808 164 0123** am gefnogaeth yn Gymraeg.

ChildLine 0800 1111

Gallwch siarad â Childline **am unrhyw beth**.
Nid oes unrhyw broblem yn rhy fawr neu'n rhy fach.

Ffoniwch: **0800 1111**

PAPYRUS – Prevention of Young Suicide *

Cefnogaeth gyfrinachol ac am ddim, ffoniwch yr Hopeline.

Ffôniwch: **0800 068 4141**
Tecstiwch: **07860039967**
E-bostiwch: **pat@papyrus-uk.org**
Ewch i: **www.papyrus-uk.org**

meic

Ewch i'n gwefan i sgwrsio ar-lein a darganfod mwy.

Ffoniwch: **080880 23456**
Tecstiwch: **84001**
Ewch i: **www.meiccymru.org**
Cefnogaeth ar gael yn Gymraeg

Barnardo's – Giving children back their future *

Mae Barnados yn cefnogi gofalwyr ifanc a'u teuluoedd gyda gwasanaethau amrywiol.

Ewch i: **www.barnados.org.uk**

choices – young person substance use support

Am help a chyngor ynghylch camddefnyddio cyffuriau a sylweddau.
Ffôniwch: **0330 363 9997**
Ewch i: **www.choiceswest.cymru**

kooth *

Mae ein App yn darparu cefnogaeth ddiogel, anhysbys ac am ddim yn syth i'ch ffôn.

Ewch i: **www.kooth.com**

SilverCloud *

Cymorth digidol ynghylch iechyd meddwl ar gyfer Plant a Phobl Ifanc.

Ewch i: **www.silvercloudhealth.com**

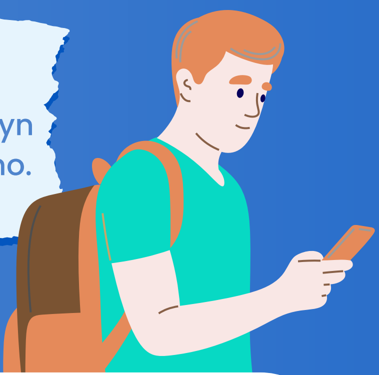
YOUNGMINDS – fighting for young people's mental health *

Cefnogaeth i bobl ifanc sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl.

Ewch i: **www.youngminds.org.uk**

Dyma **EICH** cylchlythyr **CHI**, rydym eisiau gwybod am yr hyn yr hoffech chi ddarllen amdano.

SGANIWCH FI



Dywedwch wrthym am yr hyn yr hoffech ei weld yn y Cylchlythyr:

01545 574200

cysylltu@ceredigion.gov.uk

/connectingceredigioncysylltu

Tîm Gofalwyr a Chymorth Cymunedol,
Cyngor Sir Ceredigion, Canolfan Rheidol, Rhodfa Padarn, Llanbadarn Fawr, Aberystwyth, Ceredigion, SY23 3UE.

Cyngor Sir Ceredigion County Council

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